



OFFERTA FORMATIVA

Anno scolastico 2026-'27

Scuola Primaria e Secondaria di primo grado

A cura della
Struttura Complessa Promozione della salute
e prevenzione
dei fattori di rischio comportamentali
ATS Bergamo

Indice

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NEL CONTESTO SCOLASTICO	3
RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE	4
LIFESKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA	6
LIFE SKILLS TRAINING PRIMARIA	8
LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM – SECONDARIA	9
EDUCAZIONE ALL’AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ SECONDO IL METODO LST ED EDUFORIST.	10
PROGRAMMI DI PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI	12
LA SALUTE SI IMPARA DA PICCOLI	12
IGIENE ORALE – LA SALUTE E IL MIO SORRISO	13
IL SEGRETO DELLE PIRAMIDI	14
MOVIMENTO A SCUOLA.....	15
<i>Un miglio al giorno</i>	15
<i>Piedibus</i>	16
<i>Pause attive</i>	17
<i>Playgrounds Marked</i>	17
MANGIANDO SI IMPARA	19

[Cliccare qui per approfondire i contenuti dei programmi e scaricare le schede di adesione](#)

Per informazioni e adesioni

ATS BG Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

Struttura Semplice Prevenzione delle Dipendenze

Tel: 035 2270 519 e-mail: promozione.dips@ats-bg.it

Referente: Dott.ssa Sara Bernardi e-mail: sara.bernardi@ats-bg.it

Offerta formativa A.s. 2026-'27

La promozione della salute nel contesto scolastico

Le strategie di promozione della salute in ambito scolastico si fondano su un **approccio integrato** basato sulla collaborazione tra sistema scolastico e sistema sociosanitario, nel rispetto della titolarità della scuola nella costruzione e governo dei processi di salute che si determinano nel proprio contesto. In tale prospettiva la scuola non è soltanto destinataria di intervento ma si configura come soggetto attivo nella costruzione di ambienti educativi favorevoli al benessere, in coerenza con il modello delle Scuole che Promuovono Salute. Al sistema sociosanitario è richiesto di supportare e sostenere le scuole in questo impegno, garantendo collaborazione e coinvolgimento attivo in una ottica di **corresponsabilità**. La scuola in quanto luogo di apprendimento, relazione e crescita, rappresenta infatti un contesto privilegiato per promuovere il benessere e la salute degli studenti e di tutta la comunità scolastica.

La strategia regionale di promozione della salute, in coerenza con le indicazioni ministeriali e con le linee guida internazionali, si fonda sull'approccio della **Evidence-Based Prevention (EBP)** e promuove l'adozione di programmi e "*buone pratiche*" validate scientificamente. Tale orientamento garantisce l'appropriatezza e l'efficacia degli interventi, nonché la loro sostenibilità nel tempo attraverso il radicamento strutturale nel contesto e la valorizzazione del **ruolo attivo degli insegnanti quali agenti di cambiamento all'interno della comunità scolastica**. Gli interventi sono guidati da un principio di equità volto a ridurre le disuguaglianze nell'accesso alle opportunità di salute e a orientare la programmazione e la distribuzione delle risorse in funzione dei bisogni degli studenti.

Un ruolo centrale viene attribuito allo sviluppo delle competenze personali e sociali degli studenti che consentono di affrontare in modo consapevole le sfide della crescita e di compiere scelte responsabili in relazione alla propria salute. La promozione di tali competenze favorisce non solo la prevenzione dei comportamenti a rischio ma -in **prospettiva salutogenica**- contribuisce anche al benessere psicologico, alla qualità delle relazioni e al successo formativo. Numerose evidenze scientifiche evidenziano come **salute e apprendimento siano dimensioni strettamente correlate**: contesti educativi che promuovono il benessere favoriscono processi di apprendimento efficaci e al contempo esperienze scolastiche positive rappresentano un importante fattore di protezione per la salute nel corso di vita.

La promozione della salute si realizza quindi attraverso un **approccio globale** che considera l'insieme delle determinanti che influenzano il benessere dei membri della comunità scolastica e che prevede azioni integrate su diversi livelli: non solo sviluppo delle competenze individuali ma anche qualità delle relazioni all'interno della comunità scolastica, organizzazione degli ambienti di apprendimento e rafforzamento delle relazioni tra scuola e territorio.

Rete delle Scuole che Promuovono Salute

La Rete "Scuole che Promuovono Salute – Lombardia (Rete SPS)" nasce in seguito all'Intesa sottoscritta nel luglio del 2011 e rinnovata nel 2020 e 2023 (DGR 1383/2023) tra Regione Lombardia e l'Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia.

Il modello delle Scuole che Promuovono Salute (SPS) si fonda sui principi della Carta di Ottawa (WHO, 1986) ed è promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità da oltre 25 anni, configurandosi come una delle principali strategie di collaborazione intersettoriale tra il sistema sanitario e il sistema scolastico. Attraverso un percorso di lavoro condiviso è stato elaborato un Modello d'azione finalizzato a supportare le scuole nella definizione e attuazione di politiche che impattano sulla salute e sul benessere dell'intera comunità scolastica.

Il modello della Scuola che Promuove Salute

Una Scuola che Promuove Salute assume una visione positiva e globale della salute - secondo un approccio bio-psico-sociale- e interviene in modo strutturato e sistematico sui determinanti di salute favorendo la modifica del contesto sociale e l'adozione di stili di vita sani da parte di tutta la comunità scolastica (SHE, 2019).

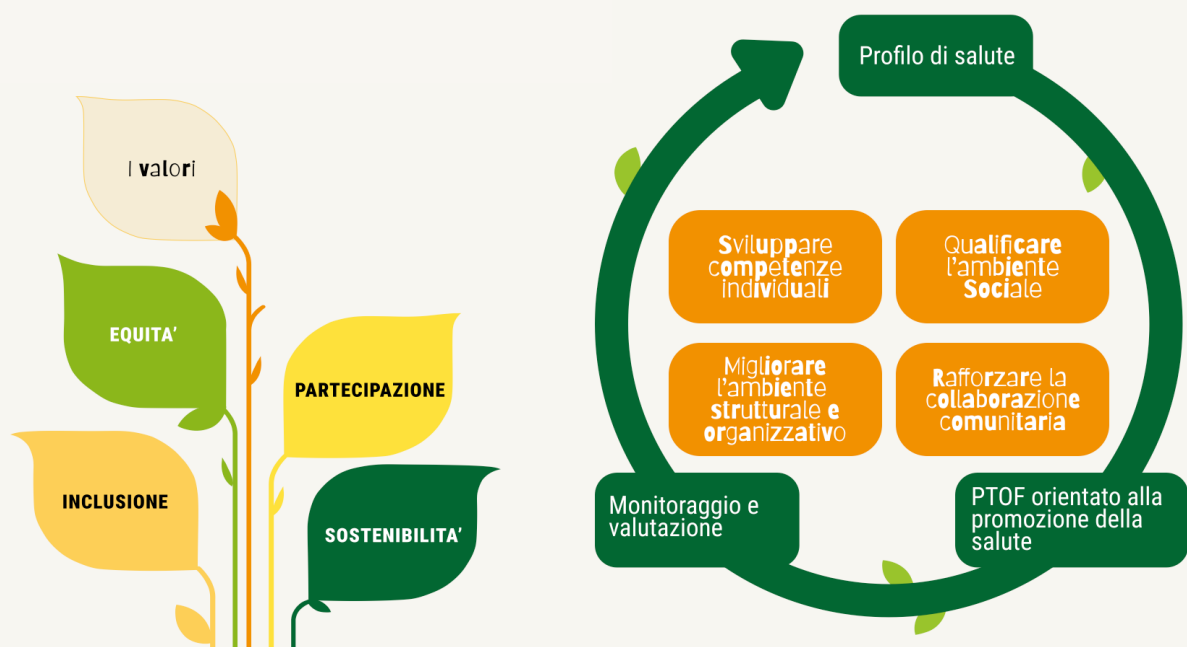
Una Scuola che Promuove Salute riconosce il legame tra salute e apprendimento e assume titolarità nel governo dei processi di salute che si determinano nel proprio contesto e quindi nella definizione di priorità, obiettivi, strumenti, metodi - sul piano didattico, ambientale-organizzativo, relazionale, affinché benessere e salute diventino esperienza concreta e quotidiana.

La promozione della salute è pertanto integrata nella mission formativa della scuola come processo che influenza il successo formativo e il benessere di tutti i membri della comunità scolastica e non solo come un mero contenuto "per adempiere".

Approccio globale

Nel pianificare e realizzare il proprio processo di miglioramento la Scuola che Promuove Salute adotta un approccio articolato in quattro ambiti strategici di intervento:

- **Sviluppare le competenze individuali**, integrando in modo strutturato e interdisciplinare le tematiche di salute nel curriculum e promuovendo life skill e health literacy;
- **Qualificare l'ambiente sociale**, promuovendo un clima scolastico positivo, l'appartenenza alla comunità scolastica e la costruzione di relazioni positive;
- **Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo**, qualificando gli spazi e difendendo politiche scolastiche che facilitino scelte salutari;
- **Rafforzare la comunicazione comunitaria**, costruendo alleanze con le famiglie, la comunità locale e il sistema socio-sanitario.



Adesione alla Rete di scopo provinciale

L'adesione alla Rete avviene mediante comunicazione ufficiale alla Scuola Capofila. Ciascuna scuola al momento dell'iscrizione dovrà:

- fornire i dati richiesti;
- allegare gli atti deliberativi dei Collegi dei docenti e dei Consigli di Istituto;
- assumersi l'impegno a rispettare i criteri necessari per far parte della Rete Provinciale "Scuole che Promuovono Salute – Lombardia" di pertinenza, così come descritti nella terza sezione di questo Documento;
- sottoscrivere l'accordo di Rete.

Per informazioni e adesioni

Scuola Capofila della Rete SPS di Bergamo
 ISTITUTO COMPRENSIVO ALDO MORO DI BONATE SOPRA
 Via Salvo D'Acquisto, 15 – 24040 Bonate Sopra (BG)
 Tel: 035 991393 e-mail: BGIC826001@istruzione.it

Dirigente scolastico: Dott.ssa Marilia Cattaneo

[Clicca qui per consultare l'allegato tecnico](#)

Il "documento tecnico allegato all'accordo di Rete" rappresenta uno strumento di supporto per le scuole che intendono aderire alla Rete provinciale SPS offrendo indicazioni operative per l'implementazione concreta del modello delle Scuole che Promuovono Salute.

[Clicca qui per accedere al sito delle Scuole lombarde che Promuovono Salute](#)

LifeSkills Training Program Lombardia

LifeSkills Training Program è un programma validato scientificamente nella promozione della salute della popolazione scolastica, dimostratosi in grado di ridurre a lungo termine consumo di alcol, tabacco, sostanze e la messa in atto di comportamenti violenti attraverso l'incremento delle abilità personali e sociali. Il programma mira ad aumentare negli studenti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un maggior senso di controllo personale. A tal fine interviene sui principali fattori di rischio, siano essi relativi alle influenze esterne (l'ambiente, i media, i pari, ecc.) o a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricerca emozioni forti, ecc.).

Il programma utilizza una strategia educativo-promozionale e si focalizza sul rinforzo delle capacità di resistenza all'adozione di comportamenti a rischio, all'interno di un modello più generale di incremento delle abilità personali e sociali legate alla promozione della salute. Il rafforzamento di tali competenze rappresenta un importante fattore di protezione per l'individuo, che risulta maggiormente in grado di adottare strategie efficaci per affrontare le sfide della vita quotidiana e migliorare il proprio adattamento ai diversi contesti di vita. In questo modo -anche in presenza di fonti di stress ambientali o di pressioni sociali verso l'adozione di comportamenti a rischio- l'individuo può disporre di strumenti personali che gli consentono di compiere scelte più consapevoli e favorevoli alla salute.

LifeSkills Training Program è progettato in una prospettiva verticale, articolata per la scuola primaria e secondaria di primo grado, al fine di garantire la continuità educativa e massimizzare l'efficacia preventiva del programma.

Il programma risponde all'esigenza delle scuole di affrontare le tematiche più rilevanti di salute all'interno della propria offerta formativa (PTOF), organizzata per competenze, in linea con le indicazioni dei curricula scolastici e con la L. 107/2015.

Enti erogatori

La programmazione dei corsi di formazione per docenti è curata dalla Struttura di Promozione della Salute di ATS Bergamo, mentre la sua realizzazione coinvolge personale abilitato da Regione Lombardia e proveniente dalle ASST, dai Consultori Familiari e da Enti del Terzo Settore.

Materiale didattico

La formazione consente l'accesso alla piattaforma regionale LST attraverso la quale i docenti possono consultare i materiali didattici necessari per l'attuazione del programma in classe. Gli studenti delle classi partecipanti ricevono gratuitamente i quaderni in formato cartaceo.



L'adesione al programma prevede:

- la formalizzazione dell'adesione da parte del Dirigente Scolastico, con il coinvolgimento del Collegio Docenti e del Consiglio d'Istituto, garantendo l'impegno a realizzare il programma per almeno un triennio;
- la partecipazione di almeno il 75% delle classi terze presenti nell'Istituto;
- l'adesione ai percorsi di formazione e di accompagnamento metodologico previsti per i docenti coinvolti. È fondamentale garantire il coinvolgimento di un gruppo numeroso di insegnanti per rendere sostenibile il programma, prevedendo in ogni caso non meno di due docenti per consiglio di classe;
- l'inserimento del programma all'interno del Piano Triennale dell'Offerta Formativa;
- la realizzazione delle attività in classe da parte dei docenti, secondo quanto previsto dal programma;
- la partecipazione della Scuola alle attività di valutazione di processo, mediante la partecipazione a incontri di accompagnamento – da calendarizzare a inizio anno scolastico – e la compilazione delle schede di monitoraggio relative alle attività svolte in classe.

L'adesione al programma è finalizzata esclusivamente alla sua implementazione nell'Istituto e richiede il coinvolgimento e il sostegno dell'Istituto scolastico nel suo complesso.

Modalità di adesione

Per aderire al programma è necessario trasmettere la scheda di adesione sottoscritta dal Dirigente Scolastico, unitamente all'elenco dei docenti coinvolti nei corsi di formazione. I nominativi di eventuali ulteriori docenti in servizio a partire dal mese di settembre potranno essere comunicati in un momento successivo, previo accordo con i Referenti ATS.

Per informazioni e adesioni

ATS BG Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Struttura Semplice Prevenzione delle Dipendenze
Tel: 035 2270 519 e-mail: promozione.dips@ats-bg.it

Referente: Dott.ssa Sara Bernardi e-mail: sara.bernardi@ats-bg.it

ISCRIZIONI: ENTRO E NON OLTRE IL 30 GIUGNO 2026

Il programma Life Skills Training può essere integrato nelle attività di Educazione civica e nei percorsi di orientamento previsti per il ciclo di istruzione.

La partecipazione al programma è completamente gratuita: formazione dei docenti, accompagnamento, materiali e consulenza non comportano alcun costo per la scuola.



Life Skills Training Primaria

A chi è rivolto? Insegnanti della scuola primaria, a partire dalle classi terze.

L'implementazione del programma nelle classi è gestita direttamente dagli insegnanti che, a seguito di un percorso formativo, acquisiscono gli strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici necessari per integrarlo efficacemente nella programmazione curricolare ordinaria.

Impegno orario dei docenti

Ore dedicate alla formazione e accompagnamento dei docenti:

- **Classi terze (livello 1): 15 ore** sviluppate in 4 moduli durante il corso dell'anno
- **Classi quarte (livello 2): 12 ore** sviluppate in 3 moduli durante il corso dell'anno
- **Classi quinte (livello 3): 12 ore** sviluppate in 3 moduli durante il corso dell'anno

I corsi si svolgono in presenza. Le date e gli orari della formazione e degli incontri di accompagnamento saranno definiti in base agli Istituti coinvolti e al numero di richieste pervenute.

Ore dedicate alla realizzazione del programma in classe con gli studenti, da suddividere per il numero di docenti formati:

- **Ogni livello è composto da 8 unità didattiche della durata di 3 ore ciascuna**, progettate per essere svolte in sequenza.

LST Primaria è proposto agli alunni a partire dalle classi Terze, con sessioni di rinforzo in Quarta e in Quinta. I temi trattati durante la prima annualità sono ripresi durante i successivi due anni scolastici in un'ottica di rafforzamento delle abilità e competenze, considerate quali fattori predisponenti all'apprendimento.

[Cliccare qui per approfondire i contenuti dei programmi e scaricare le schede di adesione](#)



Life Skills Training Program – Secondaria

A chi è rivolto? Insegnanti delle classi della scuola secondaria di primo grado.

L'implementazione del programma nelle classi è gestita direttamente dagli insegnanti che attraverso percorso formativo mirato acquisiscono gli strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici necessari per integrarlo efficacemente nella programmazione curricolare ordinaria.

Impegno orario dei docenti

Ore dedicate alla formazione e accompagnamento dei docenti:

- 14 ore circa per il Livello 1
- 14 ore per il Livello 2-3

I corsi si svolgono in presenza. Le date e gli orari della formazione e degli incontri di accompagnamento saranno definiti in base agli Istituti coinvolti e al numero di richieste pervenute.

Durante l'anno sono previsti **due incontri di accompagnamento** finalizzati a supportare gli insegnanti nella realizzazione del programma; le relative date dovranno essere indicate nella scheda di adesione

Ore dedicate alla realizzazione del programma in classe con gli studenti, da suddividere per il numero di docenti formati:

- Il primo livello comprende 15 unità didattiche da svolgere in sequenza nelle classi prime, per un totale di 16/20 ore.
- Il secondo livello comprende 10 unità didattiche da svolgere in sequenza nelle classi seconde, per un totale di 11/14 ore.
- Il terzo livello comprende 9 unità didattiche da svolgere in sequenza nelle classi terze, per un totale di 10/12 ore.

Il programma di LST è proposto agli alunni a partire dalle classi Prime, con sessioni di rinforzo in Seconda e in Terza. I temi trattati durante la prima annualità sono ripresi durante i successivi due anni scolastici in un'ottica di rafforzamento delle abilità e competenze, considerate quali fattori predisponenti all'apprendimento.

Attraverso il programma LST è possibile affrontare tematiche quali: bullismo e cyberbullismo, educazione affettiva e sessuale, sana alimentazione, attività fisica ed educazione digitale.

[Cliccare qui per approfondire i contenuti dei programmi e scaricare le schede di adesione](#)



Educazione all'affettività e alla sessualità

secondo il metodo Life Skills Training ed EduForIST

L'educazione affettiva e sessuale mira a sostenere e tutelare lo sviluppo globale della persona promuovendo l'empowerment di bambini e ragazzi attraverso l'acquisizione di conoscenze, competenze e valori volti a favorire una comprensione consapevole della propria affettività e sessualità. Tale consapevolezza costituisce la base per instaurare relazioni rispettose della propria salute e di quella altrui.

La proposta formativa per la scuola secondaria di primo grado si fonda sul modello Life Skills Training (LST) volto a valorizzare il coinvolgimento del sistema scolastico nelle sue diverse componenti, intese come agenti di cambiamento, e l'integrazione degli obiettivi di promozione della salute all'interno della didattica curricolare.

A chi è rivolto? Insegnanti delle classi terze della scuola secondaria di primo grado.

Contenuto del programma

Le tematiche affrontate riguarderanno l'area dell'affettività e della sessualità includendo il superamento dei falsi miti e della disinformazione, la conoscenza dell'anatomia del corpo umano e l'analisi dei cambiamenti fisici, emotivi, sociali e cognitivi propri della pubertà e dell'adolescenza. Il percorso affronterà inoltre i temi della contraccezione e delle Infezioni Sessualmente Trasmesse (IST). Particolare attenzione sarà riservata alle dimensioni identitarie e di genere, con riferimento a norme, stereotipi e ruoli di genere, alla prevenzione della violenza di genere e ai temi LGBTQIA+, nonché agli aspetti relazionali ed affettivi ad esse connessi tra cui il consenso, il rispetto di sé e dell'altro, il riconoscimento della diversità e lo sviluppo dell'assertività. Saranno infine approfonditi gli aspetti legati all'utilizzo dei social media e alle relative implicazioni con particolare riferimento ai temi dell'esposizione personale e sociale, inclusa la condivisione di immagini personali.



È prevista una visita degli studenti presso uno dei Consulori Familiari del territorio dell'ASST di riferimento

Oltre alla presentazione del modello teorico di riferimento (Life Skills Training – LST) e dei contenuti tematici oggetto dell'intervento, il percorso formativo prevede momenti di lavoro finalizzati a promuovere nei docenti la riflessione e la consapevolezza rispetto ai vissuti personali connessi ai temi dell'affettività e della sessualità, nonché alla sperimentazione diretta delle attività didattiche da implementare successivamente in classe. Una parte della formazione sarà inoltre dedicata alla progettazione delle attività educative, al fine di consentire ai docenti di adattare la proposta formativa alle caratteristiche delle classi e

degli studenti destinatari del percorso, elaborando interventi coerenti e mirati al contesto scolastico di riferimento.

Impegno orario dei docenti

12 ore di formazione rivolta ai docenti

- I corsi si svolgono in presenza. Le date e gli orari della formazione e degli incontri di accompagnamento saranno definiti in base agli Istituti coinvolti e al numero di richieste pervenute;
- Durante l'anno è previsto un **incontro di follow-up** finalizzato a supportare gli insegnanti nella realizzazione del programma.

10 ore di attività da realizzare in classe con gli studenti, da suddividere per il numero di docenti formati.

- L'attività in classe può essere integrata con le discipline curriculari (ad es. scienze, diritto o altre materie da valorizzare nella trattazione del tema)

Obiettivi della formazione

Tra gli obiettivi della formazione vi sono:

- fornire informazioni accurate ed aggiornate sugli aspetti della sessualità e dell'affettività;
- predisporre esercitazioni pratiche utilizzando metodi interattivi per agevolare l'apprendimento;
- sviluppare la capacità di gestione efficace della classe;
- sviluppare la capacità di utilizzare i termini riferiti alla sessualità con competenza e sentendosi a proprio agio;
- conoscere la Rete dei Servizi presenti sul territorio;
- potenziare le conoscenze affettive e sessuali in bambini e adolescenti;
- conoscere gli elementi fondamentali della legislazione nazionale.

[Cliccare qui per scaricare le schede di adesione](#)

Per informazioni e adesioni

ATS BG Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Struttura Semplice Prevenzione delle Dipendenze
Tel: 035 2270 519 e-mail: promozione.dips@ats-bg.it

Referente: Dott.ssa Sara Bernardi e-mail: sara.bernardi@ats-bg.it

Programmi di promozione di stili di vita sani

La salute si impara da piccoli

Scuola dell'infanzia

L'ATS di Bergamo attraverso il lavoro congiunto della Struttura Complessa di Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali e della Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione sostiene l'implementazione nelle scuole dell'infanzia di percorsi curriculari dedicati all'educazione alimentare e allo sviluppo dell'attività motoria.

A chi è rivolto? Insegnanti di scuola dell'infanzia.

Il percorso prevede la realizzazione di buone pratiche attraverso l'utilizzo di materiali educativi che -mediante il gioco- promuovano la conoscenza per una sana alimentazione e l'importanza dell'attività motoria. Percorsi proposti con materiali dedicati:

Colazione che passione

Fata verdurina

Il segreto delle piramidi

Gioco e mangio

Le scuole aderenti al progetto si impegnano a realizzare le azioni previste dai percorsi



proposti secondo il modello delle Scuole che Promuovono Salute, documentando le attività svolte mediante materiale fotografico e/o didattico.

L'articolazione del percorso prevede:

- la presentazione del progetto e dei materiali alle scuole aderenti;
- un evento finale rivolto a tutte le scuole partecipanti dedicato alla presentazione delle buone pratiche realizzate.

[Clicca qui per compilare la scheda di adesione: La salute si impara da piccoli](#)

Igiene orale – la salute e il mio sorriso

Scuola primaria – Classi II e III

Partendo dalla definizione di salute dell'OMS: "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non solo l'assenza di malattia o infermità", la salute orale non si limita all'assenza di malattia, ma costituisce un elemento fondamentale del benessere complessivo della persona. La letteratura scientifica ha infatti evidenziato correlazioni tra malocclusione dentale e alterazioni posturali, nonché tra parodontopatie e patologie cardiovascolari o diabete.

A questo scopo è stata avviata una collaborazione tra ATS di Bergamo e ANDI sezione di Bergamo (Associazione Nazionale Dentisti Italiani), per promuovere e sostenere il progetto "LA SALUTE E IL MIO SORRISO". Si tratta di un percorso educativo finalizzato all'acquisizione di stili di vita sani con particolare riferimento all'igiene orale e alla prevenzione della carie, rivolto agli studenti della scuola primaria.

A chi è rivolto? Insegnanti della scuola primaria.

Descrizione del progetto

Il progetto si compone di 8 unità didattiche che i docenti, supportati dal materiale didattico fornito, dovranno implementare in classe nell'arco di **15 ore totali**. Le unità didattiche sono così organizzate:

- Unità Didattica n° 1: La Salute
- Unità Didattica n° 2: I Cambiamenti della Crescita
- Unità Didattica n° 3: La Funzione dei Denti
- Unità Didattica n° 4: La Struttura del Dente
- Unità Didattica n° 5: La Prevenzione della Carie
- Unità Didattica n° 6: L'Igiene Orale
- Unità Didattica n° 7: L'Alimentazione ed il Fluoro
- Unità Didattica n° 8: Il Dentista

Al termine del percorso, gli alunni saranno in grado di comprendere l'importanza di mantenere denti sani, adottare comportamenti preventivi contro la carie e riconoscere il ruolo fondamentale dell'alimentazione e del fluoro. Il dentista viene presentato come figura amichevole, contribuendo a ridurre eventuali timori legati alle visite odontoiatriche.

Target: alunni delle classi seconde e/o terze della scuola primaria

Materiali: Alle scuole/classi iscritte verrà fornito un manuale per i docenti e una guida per ciascun alunno de "La salute e il mio sorriso" e offerta la presenza in classe di un medico dentista per la parte più esplicativa e dimostrativa con gli alunni da concordare con ANDI. Il manuale "La salute e il mio sorriso" include obiettivi didattici specifici, unità di apprendimento dettagliate, attività pratiche come giochi e fiabe, schede informative per gli alunni, prove di verifica e schede di approfondimento, oltre a un glossario di termini odontoiatrici.

[Clicca qui per compilare la scheda di adesione: Igiene orale – La salute e il mio sorriso](#)

Il segreto delle piramidi

Scuola primaria – Classi I e II

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'educazione alimentare a scuola è molto importante perché aiuta i bambini e i ragazzi a sviluppare abitudini alimentari sane fin dalla giovane età. Il rapporto OKKIO alla salute fornisce dati importanti sulle abitudini alimentari dei bambini. Secondo il rapporto, molti bambini non seguono ancora una dieta equilibrata: spesso consumano poca frutta e verdura, e tendono a mangiare cibi ricchi di zuccheri, sale e grassi saturi. Questi comportamenti alimentari poco salutari possono aumentare il rischio di problemi di salute come l'obesità e altre malattie croniche in età adulta. È quindi importante favorire che la cultura della promozione della salute e dei corretti stili di vita trovi spazi adeguati di sensibilizzazione e di partecipazione del personale scolastico, degli studenti e delle famiglie.

Il progetto ha l'obiettivo strategico di promuovere una sana alimentazione, inserendola all'interno del curriculum scolastico. A livello operativo, i docenti, con il supporto di ATS, propongono le attività in classe con gli studenti utilizzando il materiale di supporto fornito dal manuale per docenti. È previsto un incontro di presentazione del percorso e dei materiali a cura di ATS di Bergamo.

A chi è rivolto? Insegnanti della scuola primaria.

Descrizione del progetto

“Il segreto delle piramidi” è un progetto educativo che vede l'inserimento dell'educazione alimentare nel curriculum scolastico. Sviluppando il tema dell'alimentazione all'interno delle diverse discipline è mirato ad accrescere le conoscenze e le competenze degli studenti relativamente ai propri comportamenti alimentari. In particolare, attraverso la proposta di esperienze concrete punta a renderli maggiormente consapevoli delle proprie abitudini, a individuare ed analizzare criticamente le difformità rispetto a modelli alimentari di riferimento, ad intraprendere infine cambiamenti adatti a migliorare il proprio stile di vita.

Target: studenti della scuola primaria.

Materiali: Schede con proposte di attività finalizzate a comprendere l'importanza della prima colazione: la colazione, Leggo le etichette, il miele, il latte, lo yogurt, il pane, assaggiare nuovi alimenti.

[Clicca qui per compilare la scheda di adesione: Il segreto delle piramidi](#)

Movimento a scuola

Scuola primaria e Secondaria di primo grado

Premessa

L'attività fisica è fondamentale per la salute, il benessere e lo sviluppo delle bambine e dei bambini, apportando benefici significativi che spaziano dal miglioramento della forma fisica e della salute mentale fino al potenziamento delle funzioni cognitive, riconoscendo che la scuola -dopo l'ambiente domestico- rappresenta il luogo in cui i più giovani trascorrono la maggior parte del loro tempo, configurandosi come un setting privilegiato per la promozione di adeguati livelli di attività fisica. Tuttavia, le evidenze scientifiche dimostrano che non esiste un singolo intervento capace, da solo, di garantire livelli ottimali di attività fisica per tutti i membri di una comunità scolastica. Pertanto, il modo più efficace per massimizzare le opportunità di movimento all'interno del contesto scolastico è attraverso l'adozione di un approccio globale ('whole approach'). Questo approccio innovativo va oltre il tradizionale insegnamento in aula, riconoscendo che ogni aspetto dell'esperienza scolastica può esercitare un impatto significativo sulla salute e sul benessere degli studenti. In sintesi, un approccio globale integra il movimento in ogni possibile occasione offerta dalla vita scolastica, mirando a creare un ambiente che supporti attivamente uno stile di vita attivo per tutti.

Il progetto "Movimento a scuola" viene proposto attraverso quattro buone pratiche finalizzate a promuovere il movimento degli studenti all'interno della giornata scolastica. Le scuole aderenti si impegnano, nel corso dell'anno scolastico, a realizzare almeno una delle buone pratiche proposte.

Per informazioni e adesioni

ATS BG Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Struttura Semplice Prevenzione delle Dipendenze
Tel: 035 2270 519 e-mail: promozione.dips@ats-bg.it

Referente: Dott.ssa Sara Bernardi e-mail: sara.bernardi@ats-bg.it

[Clicca qui per compilare la scheda di adesione: Movimento e scuola](#)

Un miglio al giorno

Il progetto prevede che, tutti i giorni durante l'orario scolastico, le classi a rotazione escano dall'edificio scolastico, accompagnate dagli insegnanti, per percorrere circa un miglio (1.600 metri) a passo svelto. La durata dell'attività, stimata in 15-20 minuti (andatura 5-5,5 km/h), favorisce il benessere, la concentrazione e l'apprendimento, riducendo noia, ansia e demotivazione. L'attività non richiede attrezzature particolari, solo abbigliamento e scarpe comode, e può offrire a docenti e studenti uno spazio nuovo in cui inserire elementi

didattici. Le scuole ricevono accompagnamento e supporto operativo dagli operatori del servizio di Promozione della Salute dell'ATS di Bergamo.

Obiettivi:

- Promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata scolastica.
- Diffondere nella comunità scolastica conoscenze sui benefici dell'attività motoria.

Azioni previste:

- Condivisione delle modalità di realizzazione del progetto con dirigente scolastico e colleghi.
- Individuazione di un percorso idoneo intorno alla scuola.
- Programmazione del numero di uscite settimanali.
- Registrazione delle uscite per monitoraggio e valutazione.

Piedibus

Il Piedibus trasforma il tradizionale tragitto casa-scuola -normalmente percorso in auto o autobus- in un percorso pedonale sicuro e organizzato. I bambini percorrono a piedi -accompagnati e supervisionati da volontari adulti- percorrono a piedi il tragitto casa-scuola. Il Piedibus funziona come un vero e proprio "scuolabus a piedi": parte da un capolinea e, seguendo un itinerario prestabilito, raccoglie i piccoli passeggeri alle fermate lungo il percorso, rispettando gli orari concordati.

Obiettivi:

- Incrementare il livello di attività fisica quotidiana di bambine e bambini.
- Contribuire all'apprendimento e al consolidamento di abitudini salutari a lungo termine.
- Migliorare il comportamento rispetto alla sicurezza stradale.
- Promuovere una maggiore autonomia negli spostamenti. Rafforzare la fiducia nell'affrontare percorsi stradali in condizioni protette.
- Favorire opportunità sociali positive per alunni, famiglie, personale scolastico e altri stakeholder, rafforzando il senso di appartenenza alla comunità scolastica e migliorando le connessioni nel territorio.
- Contribuire a migliorare la qualità dell'aria in prossimità della scuola grazie alla riduzione del traffico veicolare.

Azioni previste:

- **Organizzazione del Piedibus:**
 - Pianificazione dell'organizzazione generale e delle linee Piedibus: valutazione della fattibilità, sondaggio dell'interesse delle famiglie e richiesta di sostegno, reclutamento degli accompagnatori, progettazione del percorso e delle fermate, definizione di orari e mappe.
 - Preparazione prima della partenza: definizione del calendario dettagliato alle famiglie sul programma, orari e regole di condotta e dell'organizzazione generale del servizio con turni e sostituzioni.

- **Partire e mantenere il Piedibus:**

- La partenza: stabilire una data e comunicarla pubblicamente
- Sostegno e rinforzo: inserire attività attrattive lungo il percorso, pubblicizzare racconti sul Piedibus, risolvere eventuali inconvenienti, comunicare positivamente con le famiglie.

- **Monitorare e valutare:**

raccogliere dati sulle linee attivate, sugli alunni e i volontari partecipanti, sulla frequenza, regolarità, eventuali attività promozionali svolte, rilevare il gradimento attraverso questionari somministrati ad alunni e famiglie per introdurre eventuali miglioramenti.

Pause attive

Le pause attive consistono in brevi interruzioni delle lezioni in aula, della durata di pochi minuti (3–15 minuti), durante le quali gli studenti svolgono attività ludico-motorie. Queste pause vengono generalmente integrate nella didattica ordinaria e rappresentano uno strumento pratico e facilmente inseribile nella routine scolastica in quanto non necessitano di spazi ampi o di attrezzature specifiche. Le pause attive si differenziano dall'attività fisica svolta durante la ricreazione o la pausa pranzo e possono assumere varie forme, quali: pause di movimento; pause di connessione mente-corpo; pause basate su semplici giochi verbali, fisici o sensoriali; pause di tipo cognitivo o cerebrale.

Obiettivi:

- **Incrementare il tempo di attività fisica quotidiano degli studenti;**
- **Ridurre il tempo trascorso seduti**, contrastando i comportamenti sedentari che costituiscono un rischio per la salute
- Favorire la **connessione sociale**, sostenere il **lavoro di gruppo**, la **comunicazione** e la capacità di risoluzione dei problemi.

Azioni previste:

- **Programmazione condivisa e supporto nelle politiche scolastiche**, coinvolgendo il Dirigente Scolastico e, se opportuno, istituendo un Gruppo di Lavoro dedicato;
- **Formazione degli insegnanti** per fornire conoscenze teoriche e competenze pratiche necessarie alla conduzione delle pause attive.

Playgrounds Marked

Il marked playground è un'area di gioco in cui i bambini sono guidati da forme colorate tracciate sulla superficie, sia all'interno (atrii, corridoi, palestre) sia all'esterno (cortili, campi da gioco). L'intervento prevede modifiche ambientali minime, realizzate tramite pittura o marcatura del suolo, senza ricorrere a strutture verticali fisse. Le marcature possono comprendere forme geometriche, simboli, immagini o orme, che i bambini possono utilizzare per muoversi, camminare, correre e saltare. L'uso di piccoli attrezzi può massimizzare l'impiego delle marcature. Ogni forma può avere regole specifiche, da spiegare inizialmente ai bambini per avviare il gioco; successivamente, essi possono ampliare le attività usando la propria creatività.

Obiettivi:

- Incrementare il gioco e l'attività fisica durante le pause scolastiche;
- Aumentare i livelli di attività fisica quotidiana degli studenti;
- Migliorare memoria, attenzione e concentrazione;
- Favorire lo svolgimento dei compiti scolastici;
- Ridurre i comportamenti dirompenti in classe;
- Rafforzare lo sviluppo sociale ed emotivo;
- Garantire pause scolastiche piacevoli, sicure, varie e divertenti;
- Accrescere il divertimento, la motivazione e il coinvolgimento degli studenti;
- Favorire la partecipazione individuale e di gruppo mediante l'utilizzo dei marked playgrounds;
- Rinforzare le life skills attraverso il gioco libero, come autogestione, relazioni positive, consapevolezza sociale ed empatia, capacità decisionale, problem solving e lavoro di gruppo;
- Sfruttare gli spazi di gioco anche a fini curriculari attraverso strategie di apprendimento fisicamente attivo.

Azioni previste:

- **Costituzione di un gruppo di lavoro tecnico**, coinvolgendo diverse figure come il dirigente, il responsabile della sicurezza, insegnanti, personale non docente e genitori
- **Fase di progettazione**
 - Analisi delle aree esistenti per identificare gli spazi già utilizzati e le loro caratteristiche;
 - Definizione dei criteri progettuali, considerando sicurezza, numero di studenti, spazio disponibile, intensità del gioco e attrattività per diverse fasce di età e genere;
 - Coinvolgimento della comunità scolastica e locale per favorire conoscenza degli spazi e senso di appartenenza.
- **Utilizzo del marked playground**
 - Formazione degli insegnanti su strategie di attivazione e sicurezza;
 - Educazione dei bambini all'uso corretto del playground, alle regole di sicurezza e dei giochi, con incoraggiamento allo sviluppo di life skills e physical literacy;
 - Implementazione di strategie di gestione delle interazioni, come creazione di aspettative positive, utilizzo di peer leaders e promozione del rinnovamento dei giochi;
 - Definizione di regole comportamentali chiare e condivise per l'utilizzo del playground. Nota: l'approfondimento della buona pratica sarà incluso nel pomeriggio formativo dedicato ai docenti a cura di ATS.
- **Inserimento del playground nella giornata scolastica**, prevedendone l'utilizzo durante la ricreazione, la pausa pranzo, prima e dopo le lezioni e in orario extracurricolare, con eventuali turnazioni in base agli spazi disponibili e al numero di studenti.

Mangiando si impara

Scuola secondaria di primo grado

Il percorso educativo proposto si pone l'obiettivo di incrementare la consapevolezza di studentesse e studenti della scuola secondaria di primo grado in merito alle proprie scelte alimentari, promuovendo comportamenti orientati alla riduzione dello spreco e al consumo di prodotti locali e stagionali. Si ritiene -infatti- che un programma strutturato di educazione alimentare possa favorire un adeguato livello di alfabetizzazione alla salute, con ricadute positive sulle abitudini alimentari non solo dei giovani, ma anche dei loro nuclei familiari.

Secondo le linee guida regionali e locali, il percorso dedicato allo sviluppo delle tematiche proposte — integrate all'interno dei curricula scolastici — sarà realizzato in classe dagli insegnanti, previamente formati attraverso un breve intervento che affronta i principali argomenti contenuti nelle unità e fornisce strumenti operativi utili per la loro applicazione. Il percorso si articola in cinque unità didattiche, che approfondiscono temi legati all'alimentazione e alle scelte alimentari, proponendo attività finalizzate al coinvolgimento attivo degli studenti.

A chi è rivolto? Insegnanti della scuola secondaria di primo grado.

Obiettivi

Implementare buone pratiche di educazione alimentare, creare consapevolezza rispetto alle abitudini, individuare ed analizzare criticamente le difformità rispetto a modelli alimentari di riferimento e intraprendere cambiamenti adatti a migliorare il proprio stile di vita.

L'avvio del percorso prevede un incontro iniziale di presentazione rivolto alle scuole aderenti, finalizzato a illustrare le tematiche trattate e i materiali didattici messi a disposizione.

Tematiche trattate

- corretta lettura e interpretazione dell'etichetta dei prodotti alimentari;
- cibo e territorio;
- cibo e sostenibilità.

[Clicca qui per compilare la scheda di adesione: Mangiando si impara](#)