

EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Il contesto

La Scuola è considerata il luogo più importante per la crescita e formazione dei cittadini. Gli alunni vivono una fase di grandi cambiamenti che investe tutte le sfere della persona: fisica, cognitiva, psicologica, culturale ... e necessitano, pertanto, di strumenti adeguati per “accompagnare” questi loro cambiamenti.

La Scuola, da parte sua, osserva con attenzione cercando di leggere eventuali segnali riconducibili a bisogni o disagi per intervenire prima che si trasformino in malessere, disadattamenti, abbandoni e conflitti in grado di compromettere il clima educativo di un'intera classe e l'equilibrio psicofisico dei singoli. In quest'ottica progetta, accanto alla pratica didattica quotidiana, azioni più strettamente indirizzate a perseguire alcune importanti finalità:

- approfondire la conoscenza di se stessi dal punto di vista anatomico, fisiologico, psicologico per individuare le condizioni di equilibrio psicofisico per la propria persona;
- saper cogliere nel proprio ambiente (sociale, fisico, relazionale) i fattori di rischio e di protezione per la propria e altrui salute;
- saper valutare la dissonanza tra comportamenti “adeguati” e “rischiosi” per rimuovere le cause del disagio ed elaborare stili di vita coerenti con uno stato di salute;
- sviluppare un senso di responsabilità nella gestione di se stessi finalizzata a migliorare lo stato di benessere nel contesto sociale di riferimento.

Che cosa si intende per “salute”

Già le Indicazioni Nazionali del settembre 2012 prevedevano lo “sviluppo integrale della persona vista nella propria sfera cognitiva, emotiva, relazionale...pertanto i docenti hanno la grande responsabilità di porre attenzione al benessere degli alunni inteso come “stare bene a Scuola” in un ambiente salubre ed accogliente.

Nell'Agenda Nord ritroviamo come obiettivo n. 3 “Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età”.

L'OMS, tenuto conto dell'importanza anche a livello sociale, ha dato come definizione di salute: “complesso delle azioni dirette non solo ad aumentare le capacità degli individui, ma anche ad avviare cambiamenti sociali, ambientali ed economici, in un processo che aumenti le reali possibilità di controllo, da parte della comunità, dei determinanti della salute”. Un significato, quindi, di salute che investe la sfera personale, ma con grande rilevanza sociale.

In chiave più strettamente educativa si ritiene che la situazione di benessere debba essere come capacità di attraversare le diverse fasi della vita affrontando anche i momenti di difficoltà in maniera costruttiva e rigenerante.

Metodologia e scelte didattiche

La formazione dei concetti del sapere, per ciascun alunno, è tanto più efficace, quanto più mediata dai “propri processi cognitivi” ed è in questa ottica che il progetto di educazione alla salute, pur strutturato in attività molto diverse tra loro, mantiene un comune denominatore: “favorire l'acquisizione di uno stile di vita adeguato alla propria equilibrata maturazione”.

Un obiettivo di tale complessità non prevede una semplice trasmissione di conoscenze, ma un articolato lavoro sull'alunno perché trasformi in competenze di vita (sul piano personale) e di cittadinanza (sul piano sociale) quanto appreso. Tutte le attività previste, dal punto di vista metodologico, rispettano tre condizioni fondamentali:

- Costruire il percorso sulla base dei bisogni / necessità emerse dal gruppo;
- Affrontare l'argomento - l'attività evidenziando l'aspetto positivo, l'importanza di godere di uno stato di salute piuttosto che il disagio di esserne privo;
- Utilizzare una metodologia di ricerca-azione per coinvolgere gli alunni nella costruzione del proprio processo di apprendimento.

Le attività si dividono in:

- Interventi di esperti
- Percorsi strutturati (anche con il coinvolgimento anche dei genitori):

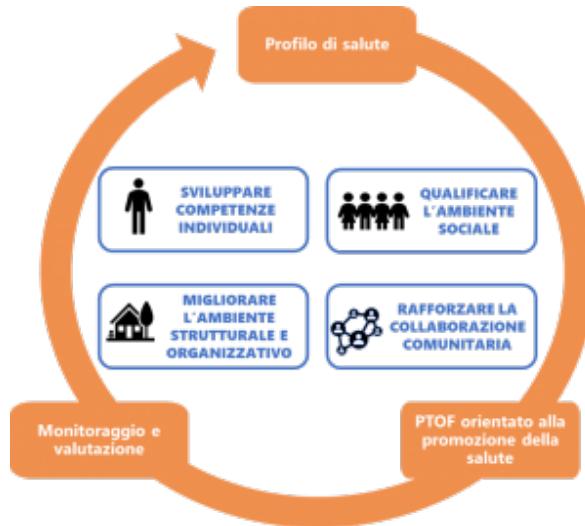
- Orientamento
- Conoscenza di sé
- Bullismo e Cyberbullismo
- Psicomotricità
- Prevenzione da dipendenze
- Educazione alimentare
- Educazione all'affettività e alla sessualità



ADESIONE ALLA RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

La Rete “Scuole che Promuovono Salute – Lombardia” (Rete SPS) è una rete di scopo costituita dalle Scuole che Promuovono Salute organizzate sia a livello regionale sia per ambiti provinciali e sub-provinciali (1 ambito per provincia e 3 ambiti sub-provinciali per la provincia di Milano).

La “Scuola che promuove salute” sposa un preciso profilo di salute:



L'Istituto

- interpreta in modo completo la propria mission formativa: la salute non è un contenuto tematico, portato nella scuola da esperti esterni di varie discipline, ma un aspetto che influenza significativamente il successo formativo, nell'ambito di una completa dimensione di benessere, e come tale deve costituire elemento caratterizzante lo stesso curricolo;
- definisce i propri curricoli di studio e mette in atto un piano strutturato e sistematico funzionale alla promozione della salute di tutta la comunità scolastica.



<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioredazionale/setting/scuola/rete-sps-lombardia>

“CONSAPEVOLMENTE E RESPONSABILMENTE CONTRO IL CYBERBULLISMO”

Il nostro Istituto è scuola capofila della rete “Consapevolmente e responsabilmente contro il cyberbullismo”, il cui obiettivo principale è costruire una rete di collaborazione tra scuole, al fine di realizzare azioni volte a contrastare il fenomeno del cyberbullismo e a sensibilizzare all’uso consapevole della rete internet, educando le studentesse e gli studenti alla consapevolezza, trasversale alle diverse discipline curricolari, dei diritti e dei doveri connessi all’utilizzo delle tecnologie informatiche.

Il progetto realizza azioni che vedano al centro l’impegno attivo e consapevole di tutte le componenti della scuola e in primis degli studenti/alunni nel realizzare azioni di contrasto al fenomeno del cyberbullismo, utilizzando metodologie innovative, lavori di gruppo, peer educazione e iniziative di coaching e mentoring per sensibilizzare all’uso consapevole della rete internet con la finalità specifica di contrastare il cyberbullismo e i fenomeni di neo-disagio giovanile post-pandemico, e di affrontare la consapevolezza che la realtà virtuale e artificiale sono nuovi ambiti di vita che si fanno reali per i ragazzi e le ragazze.



Nello specifico:

- Attività e incontri in classe con esperti (collaborazione con i tecnici di easyteam.org)
- Piattaforma con video esplicativi degli argomenti trattati fruibili dagli alunni
- Compilazione di un modulo Google con domande inerenti principali per il conseguimento PATENTINO DIGITALE consegnato agli alunni di classe terza secondaria al termine dell’esame orale di stato.

IL PATENTINO DIGITALE¹ per l’uso consapevole dei social



Percorso formativo² specifico che ha avuto inizio con la mattinata formativa rivolta ai genitori sabato 3 febbraio.

L’obiettivo è quello di acquisire maggiore e migliore consapevolezza delle opportunità e dei rischi della rete e dei social, per prevenire fenomeni di cyberbullismo, identificare le fake news, contrastare gli atteggiamenti e i linguaggi da “haters” a favore di atteggiamenti gentili e gestire consapevolmente la propria identità digitale.

¹ “Il web e i social sono luoghi che gli adolescenti frequentano ogni giorno, spesso per molte ore, entrando in contatto con persone, notizie, conoscenze, dati. Navigano in rete “a vista”, senza che nessuno abbia spiegato loro le regole, i rischi, le conseguenze dei loro comportamenti. Un po’ come guidare senza avere la patente. Non che la patente protegga di per sé dai possibili rischi che si trovano sulle strade, ma certifica che per guidare si è avuto una formazione per acquisire un bagaglio minimo di conoscenze utili a muoversi con consapevolezza. Il Patentino digitale, allo stesso modo, ha l’ambizioso obiettivo di fornire agli adolescenti che si affacciano al mondo del web e dei social, un percorso formativo essenziale su alcune delle competenze necessarie a navigare con consapevolezza e responsabilità”

² Indicativamente 10 ore di formazione in modalità mista (in presenza e on line) tramite piattaforma dedicata con test di apprendimento e rilascio patentino

“PERCORSI PER IL CONTRASTO E LA PREVENZIONE DEI FENOMENI DI BULLISMO E CYBERBULLISMO TRA BAMBINI ED ADOLESCENTI”

La legge 70/2024 amplia le misure della 71/2017 per prevenire e contrastare queste forme di violenza, includendo campagne di sensibilizzazione, supporto psicologico e la “Giornata del rispetto”. Le scuole devono attuare azioni educative e nominare referenti contro il cyberbullismo

Una prevenzione è possibile attraverso una riflessione sulle tematiche della sicurezza on line, per favorire l'integrazione delle tecnologie digitali nella didattica, per garantire un uso consapevole e corretto della rete attraverso la costruzione di strategie finalizzate a rendere internet un luogo più sicuro.

La nostra scuola

Il contesto socioculturale in cui vive la maggioranza degli allievi dell'Istituto Comprensivo di Trescore Balneario può definirsi recettivo rispetto alla proposta della comunità scolastica relativa ai valori e alle regole della serena convivenza civile. Nel caso in cui si verifichino episodi di bullismo e/o cyberbullismo la interviene in tempi brevi, coinvolgendo le famiglie e sensibilizzando con attività educative mirate.

Inoltre il nostro Istituto è scuola capofila della rete “Consapevolmente e responsabilmente contro il cyberbullismo”:

Il ruolo della Scuola

La scuola e la famiglia, hanno il compito di educare gli individui; devono perciò insegnare ai bambini e ai ragazzi a rispettare gli altri e ad essere solidali, a non attuare atteggiamenti di diffidenza, di rifiuto, di discriminazione e di intolleranza e a rapportarsi agli altri senza opinioni preconcette, stereotipi e pregiudizi.

In questo modo la scuola potrà gettare le basi per lo sviluppo di una mentalità aperta alla diversità, di qualsiasi tipo essa sia. Gli studenti potranno così imparare a guardare la realtà non solo dal loro punto di vista ma anche da quello altrui e a considerare sempre le questioni con grande attenzione e in maniera critica. In questo modo saranno capaci di confrontarsi con gli altri e saranno consapevoli del fatto che non devono rinunciare alle proprie idee ma devono saper riconoscere anche il valore di quelle altrui.

Il ruolo specifico dell'insegnante

L'insegnante deve fornire ai suoi alunni una cornice di riferimento entro la quale essi possano definire il proprio ruolo di cittadini; deve trasmettere i valori sui quali la democrazia si fonda e attraverso cui possano crescere delle personalità libere. Deve promuovere all'interno della classe un clima sereno, di rispetto reciproco e di valorizzazione delle diversità.

È importantissimo che gli studenti giungano alla consapevolezza che la vita del proprio paese è inserita nel più ampio contesto della globalizzazione e che imparino a riconoscersi come cittadini italiani, europei e planetari.

La scuola svolge anche la funzione di favorire lo sviluppo delle abilità relazionali e sociali di tutti gli allievi; ha perciò il dovere di rimuovere tutti gli ostacoli che non permettono una reale partecipazione da parte di tutti gli allievi ai percorsi di apprendimento e di socializzazione.

È estremamente importante inoltre, che il clima all'interno della classe, sia di cooperazione e di collaborazione: in tal modo ciascuno avrebbe la possibilità di contribuire al raggiungimento di scopi comuni.

Finalità

1. Ridurre e prevenire fenomeni di illegalità.
2. Promuovere pratiche di mediazione dei conflitti sociali, di educazione alla convivenza e alla coesione sociale.
3. Sviluppare politiche di prevenzione, di informazione e comunicazione.
4. Aiutare i ragazzi che si trovano in difficoltà perché oggetto di prevaricazioni online, ma anche intervenire nei confronti di chi fa un uso inadeguato della rete.
5. Sensibilizzare, dare informazioni ai ragazzi, ma anche ai genitori, su quelli che sono i rischi della rete.



Obiettivi generali per contrastare il fenomeno del bullismo, i pericoli di internet e il cyber-bullismo

- Sensibilizzare e informare i bambini e i ragazzi sulle caratteristiche del fenomeno e dotarli degli strumenti per affrontarlo
- Sensibilizzare, informare e formare le famiglie sull'utilizzo di strumenti di controllo che limitino l'accesso a contenuti potenzialmente pericolosi in rete
- Sensibilizzare, informare e formare gli educatori (insegnanti e genitori) in merito agli strumenti di comunicazione/interazione della rete
- Far conoscere e riconoscere ai bambini e ragazzi i pericoli della Rete
- Imparare a comprendere quali condotte possono integrare fattispecie di illecito/reato ed essere soggette a sanzioni
- Imparare a comprendere le responsabilità civili e penali che possono sorgere da episodi di bullismo/cyberbullismo
- Attuare interventi di educazione all'affettività, di educazione alla legalità e alla cittadinanza consapevole
- Promuovere interventi di collaborazione, tutoring aiuto reciproco.

Azioni

- *Partire dall'importanza e dal peso delle PAROLE: insegnare che non è 'normale' dirsi parolacce e rivolgersi all'altro senza attenzione, cura, cortesia.*
- Il fine è quello di sensibilizzare sull'importanza e sul peso delle parole usate.

- **Un obiettivo importante è “AGIRE SUL GRUPPO” perché non c’è bullo senza un gruppo che lo sostenga**

Scuola primaria:

attività sull'aspetto relazionale ed emotivo, sulle parole della gentilezza... (giornata della Gentilezza il 13 novembre)

Scuola secondaria di primo grado:

- In **classe prima** conoscenza dei diritti e dei doveri di studentesse e studenti, del patto di corresponsabilità, del regolamento disciplinare; incontro con un esperto sull'uso consapevole delle nuove tecnologie.
- In **classe seconda** ulteriore incontro con un esperto sull'uso consapevole delle nuove tecnologie, in continuità con quello dell'anno precedente: opportunità e rischi.
- In **classe terza** educazione alla legalità e alla cittadinanza attiva, anche con l'intervento della polizia postale o dei carabinieri.

Nel corso del triennio vengono svolte attività di sensibilizzazione verso la tematica del bullismo attraverso una riflessione sulla definizione di bullismo e cyberbullismo, partendo dalle conoscenze e dalle esperienze personali e dirette degli studenti. In occasione delle giornate dedicate al contrasto del bullismo e cyberbullismo, gli alunni condividono e illustrano quanto prodotto sulla tematica in seguito alla lettura di testi, visione di video o film: video, manifesti, spettacoli, riflessioni e documenti informativi. Si prevede la possibilità di coinvolgere anche le classi quinte della scuola primaria con l'ausilio degli alunni della secondaria nel ruolo di guida e di testimonianza del percorso fatto e di quanto appreso.

Si articolano con le proposte educative in tema di prevenzione del fenomeno di bullismo e cyberbullismo, il percorso sulle life skills, il percorso di educazione all'affettività e il curriculum di educazione alla cittadinanza. In un'ottica di uso positivo delle tecnologie si inseriscono i percorsi formativi di istituto e la proposta, nata all'interno della commissione e ancora tutta da valutare, di apertura di un canale Instagram della scuola con cui condividere esperienze come Expo Langue e Bergamo scienza.

Da parte dei docenti è fondamentale la sensibilizzazione sulla tematica, l'osservazione e l'ascolto attento degli studenti, lo spazio dato al dialogo, la segnalazione al dirigente e al referente bullismo degli episodi di cui viene a conoscenza affinché vengano approfonditi e affrontati il prima possibile. Si segnalano i siti Generazioni connesse e Parole ostili, in cui trovare informazioni e materiale di lavoro da usare direttamente in classe.

È fondamentale il coinvolgimento dei genitori, cui verrà proposto un incontro formativo proprio sui rischi delle nuove tecnologie affinché possano affrontare con consapevolezza anche questo aspetto dell'educazione, in sintonia con l'azione della scuola.

ADESIONE ALLA RETE SOS

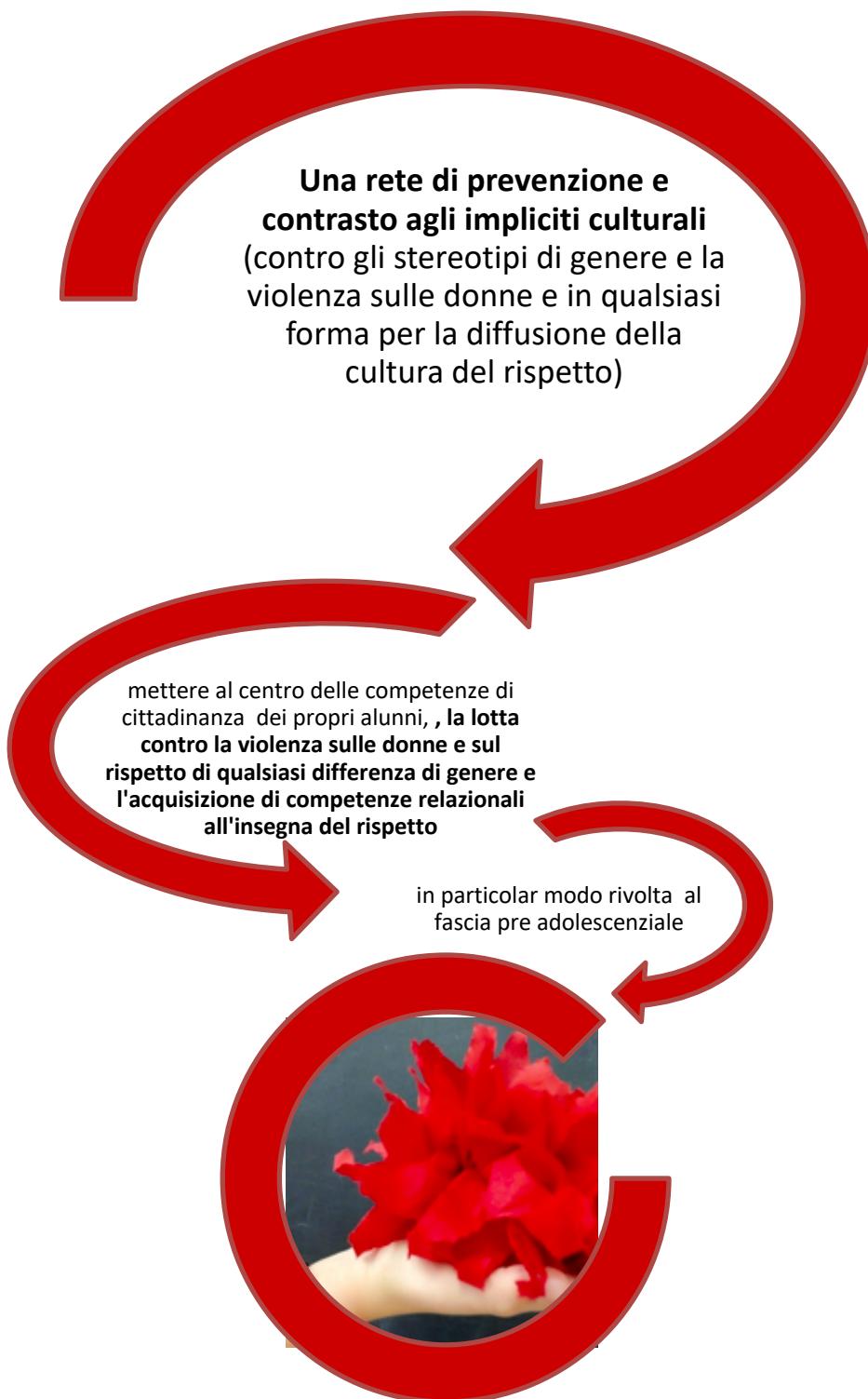
La Rete "S:O.S.: scuola offerta sostenibile" nasce nel 2003 come Rete di reti, interprovinciale e interistituzionale

Vision, approccio e impianto metodologico: visione valoriale si basa sulla centralità di Cittadinanza e Costituzione e su un'idea di scuola partecipata e condivisa, scuola aperta, cantiere e comunità di apprendimento. nodi centrali nel percorso di cambiamento della scuola:



<https://lecito.org/>

RETE LAS MARIPOSAS



RETE LAS MARIPOSAS

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM

Cosa è il Programma?

- è un programma di prevenzione dell'uso e abuso di sostanze validato scientificamente e dimostratosi capace di ridurre il rischio a lungo termine dell'uso/abuso di alcol, tabacco e droghe (ma anche violenza e bullismo).

Dove nasce?

- nasce negli Stati Uniti dal dott. Gilbert J. Botvin, che sperimenta e verifica la validità del programma da oltre trent'anni;
- dal 2008 è stata avviato il suo adattamento per l'Italia.

Quali aspetti potenzia nei ragazzi?

- competenze personali, quali la capacità di risolvere problemi, la capacità di prendere decisioni, la gestione della rabbia e dello stress, l'autocoscienza;
- abilità sociali, quali l'assertività, la capacità di rifiuto, l'empatia;
- percezioni e informazioni sulle sostanze.

Cosa prevede e quanto dura?

- Il progetto si articola, per il primo anno della scuola secondaria, in un percorso della durata di circa venti ore, distribuite in quindici sessioni. Durante il secondo e il terzo anno si svolgeranno i percorsi di rinforzo.

Come si sono formati i docenti?

- Gli insegnanti che si occupano del progetto sono debitamente formati dagli specialisti dell'ATS, area dipendenze, mediante attività frontali e laboratoriali; anche per loro il percorso di formazione è triennale e continua con periodici incontri di monitoraggio.



<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioredazionale/setting/scuola/programmi-preventivi-regionali>