

**La scuola del benessere:
costruiamola insieme.
Un progetto comune, una responsabilità
condivisa**



Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)

RETE DI SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE – UMBRIA

Creare un ambiente salutare per vivere, apprendere e lavorare
(OMS-2015)

L'accordo di rete viene sottoscritto nell'a.s. 2022/2023



FINALITA'

Sviluppare, realizzare e consolidare nelle scuole aderenti la piena applicazione del modello di “Scuola che Promuove Salute”



AZIONI

azioni delle scuole: azioni su cui le scuole aderenti si impegnano in base a quattro ambiti di intervento strategici specificati di seguito;

azioni di rete: azioni svolte a livello regionale e provinciale per consolidare e sviluppare la Rete.

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)

IL CONCETTO DI SALUTE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito la salute come uno “stato di completo benessere fisico, sociale e mentale, e non soltanto l'assenza di malattia o di infermità”.

Una Scuola che Promuove Salute agisce sulle implicazioni educative del passaggio da un concetto negativo di salute (legata alla malattia) e intesa come “assenza di malattia”, a un concetto positivo e olistico della stessa.

Una Scuola che Promuove Salute si occupa di agire in modo strutturato e sistematico sui determinanti sociali di salute, favorendo la modifica del contesto sociale e l'adozione di stili di vita sani in tutti i soggetti della comunità scolastica.

Il benessere quotidiano a scuola

Quali sono gli ostacoli principali che minacciano il TUO benessere quotidiano a scuola?



Vediamolo insieme!

Il benessere quotidiano a scuola

OSTACOLI PRINCIPALI

Studio condotto su 2000 docenti italiani - (Fonte: Focus Scuola)

STRESS (85% livelli pari o superiori a 7 su 10))

SENSO DI INADEGUATEZZA (14%)

ANSIA (11%)

COMPETIZIONE (7%)



Il benessere quotidiano a scuola

OSTACOLI SECONDARI ...da non sottovalutare...



BUROCRAZIA
RAPPORTO CON I GENITORI
GESTIONE DEL TEMPO
RUMORE
PETTEGOLEZZI



Il benessere quotidiano a scuola I neoassunti

Abbiamo identificato alcuni tra i vostri 'nemici' del benessere.

Questi fattori sono **esterni** e non possiamo cambiarli domattina (come la burocrazia), ma oggi lavoreremo su come cambiare il modo in cui voi reagite a questi ostacoli, per evitare che prosciughino le vostre energie e vedremo su quali leve interne possiamo agire per non farci travolgere

Il benessere quotidiano a scuola LE PERSONE E LE RELAZIONI

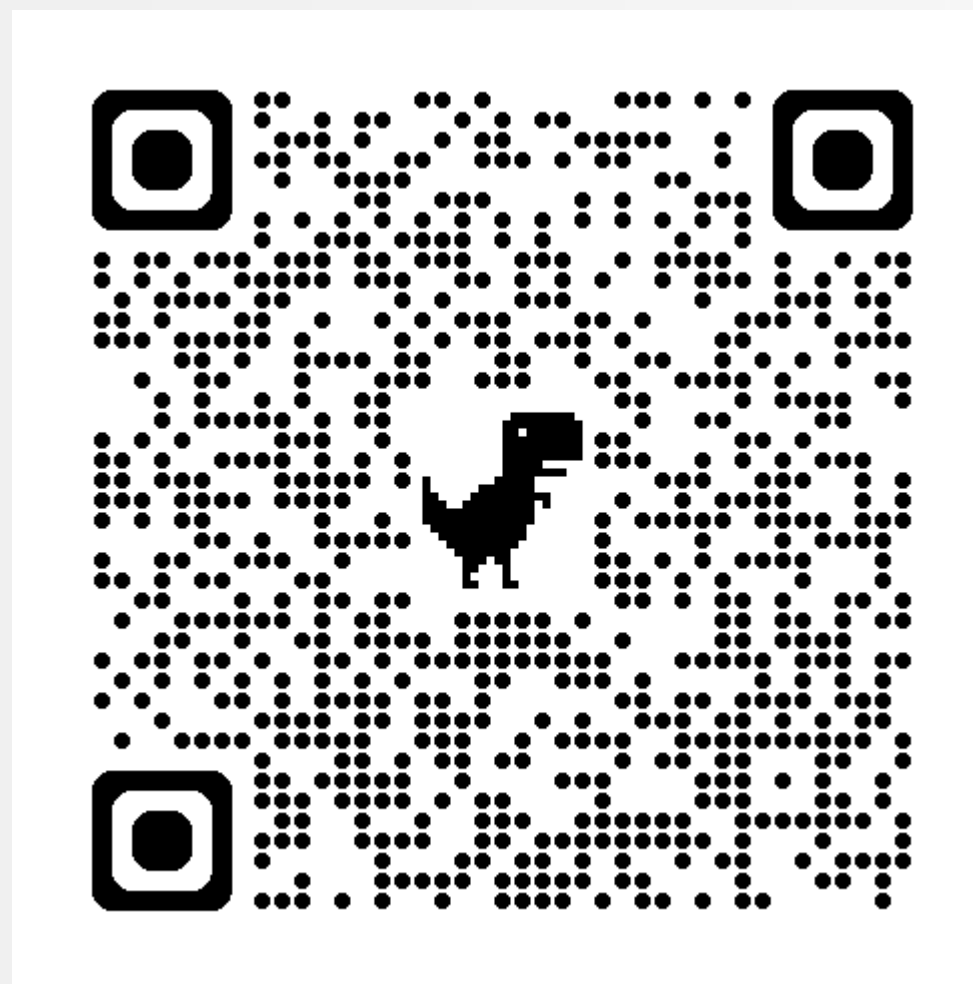
Come cambia il punto di vista...

Quando i **docenti possono rappresentare gli ostacoli principali che minacciano il benessere quotidiano degli **studenti** a scuola**

Quando **studenti e genitori possono rappresentare gli ostacoli principali che minacciano il benessere quotidiano **dei docenti** a scuola**

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)

**Un QUESTIONARIO per ‘misurare’ il livello di benessere nella vostra realtà
scolastica**



Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)

Perché fare rete?

Per sentirsi 'meno soli'

Per avere il punto di vista di altre scuole

Per condividere problematiche ed esperienze relative al benessere

Per attivare buone pratiche nei propri istituti

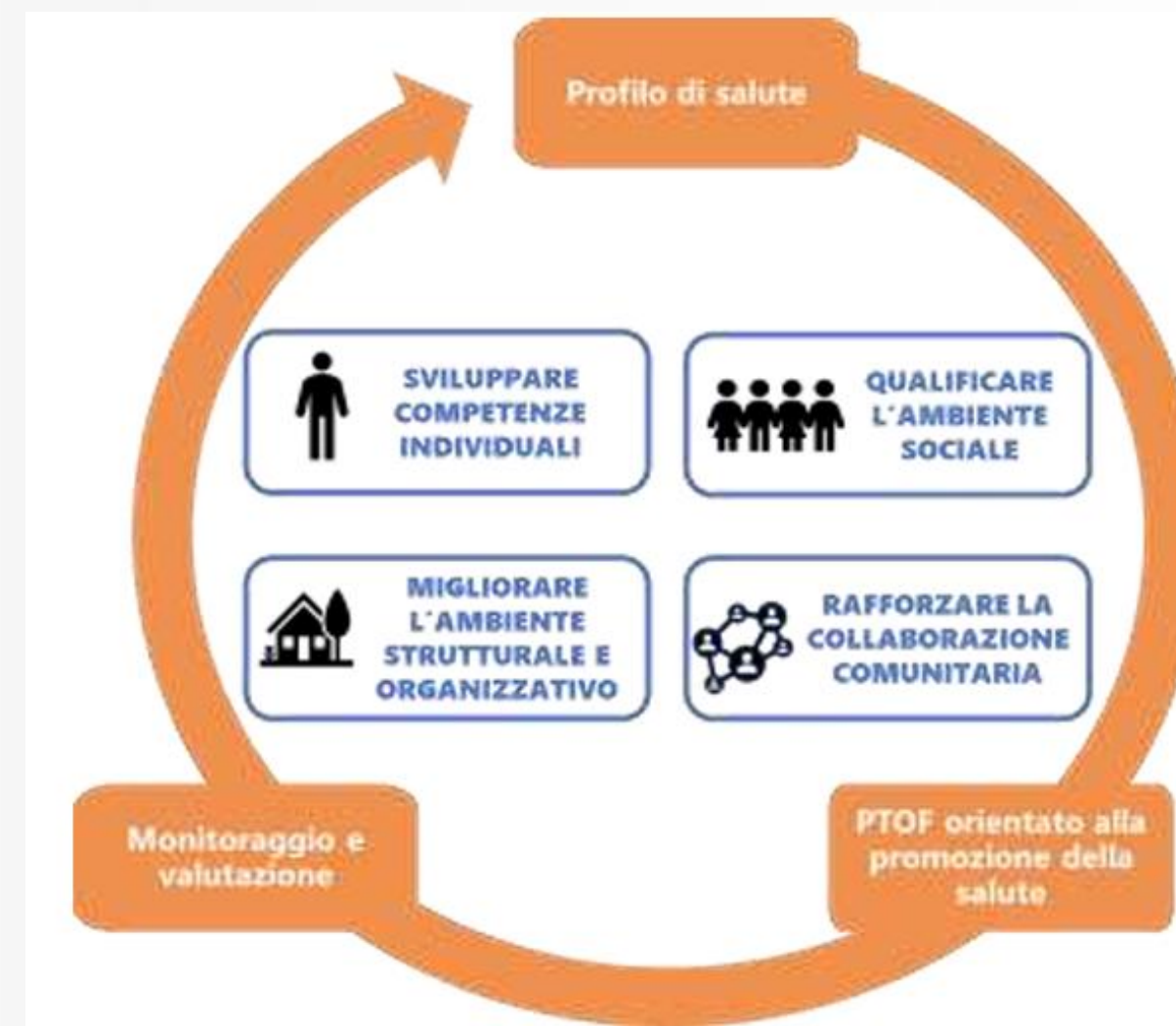
Una scuola che promuove salute adotta un **approccio globale**, riconoscendo che tutti gli aspetti del contesto scolastico possono influenzare il benessere di studenti e personale scolastico

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)

AZIONI

Le azioni delle scuole costituenti la Rete fanno riferimento a quattro ambiti di intervento strategici:

1. Sviluppare le competenze individuali
2. Qualificare l'ambiente sociale
3. Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo
4. Rafforzare la collaborazione comunitaria



Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)



1. SVILUPPARE LE COMPETENZE INDIVIDUALI Potenziare conoscenze e abilità

- ✓ La scuola adotta nel curricolo formativo in modo strutturale lo sviluppo di competenze e di tematiche sulla salute
- ✓ La scuola s'impegna ad affrontare le tematiche della salute in modo integrato e interdisciplinare
- ✓ La scuola utilizza metodologie educative attive che sviluppino competenze alla vita (life skills)
- ✓ La scuola cura la formazione continua del personale sviluppando conoscenze aggiornate e consapevolezza critica
- ✓ La scuola incoraggia e sostiene l'innovazione educativa orientata alla promozione della salute

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)

2. QUALIFICARE L'AMBIENTE SOCIALE Promuovere clima e relazioni positive

- ✓ La scuola favorisce l'ascolto e l'accoglienza
- ✓ La scuola offre sostegno alle persone in difficoltà
- ✓ La scuola promuove il senso di appartenenza
- ✓ La scuola s'impegna a migliorare il clima scolastico
- ✓ La scuola promuove la cultura della pro-socialità



Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)



3. MIGLIORARE L'AMBIENTE STRUTTURALE E ORGANIZZATIVO Creare e trasformare spazi e servizi favorevoli alla salute

- ✓ La scuola qualifica gli spazi fisici con criteri di sicurezza, salubrità, sostenibilità ambientale e piacevolezza
- ✓ La scuola definisce modalità di utilizzo di spazi e tempi su criteri di salute e benessere di alunni e personale
- ✓ La scuola s'impegna ad organizzare i diversi servizi scolastici sulla base di criteri di salute

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)



4. RAFFORZARE LA COMUNICAZIONE COMUNITARIA Costruire alleanze positive

- ✓ La scuola ricerca la collaborazione con le famiglie nella programmazione orientata alla promozione della salute
- ✓ La scuola ricerca la collaborazione con gli Enti Locali nella realizzazione di interventi/programmi per la promozione della salute
- ✓ La scuola ricerca la collaborazione con i diversi Soggetti sociali e della comunità nella realizzazione di interventi/programmi per la promozione della salute

I VALORI DI UNA SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE

- Equità
- Inclusione
- Partecipazione
- Sostenibilità

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)

LIVELLI DI AZIONE

Primo livello - Livello di **sistema e governance** che riguarda la programmazione delle strategie di promozione della salute nel contesto scolastico, un lavoro di rete tra scuole e una partnership con il sistema sociosanitario. Tale livello include azioni legate ad una rete di scuole volte alla condivisione di pratiche e strumenti.

Secondo livello – Livello di singola scuola che è il processo che porta a diventare una Scuola che Promuove Salute e le **attività che caratterizzano tali scuole**.

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)

PERCORSO E AZIONI DELLA RETE SPS

-Primo step:

Valutazione iniziale dello 'Stato di salute' della propria scuola attraverso lo Strumento di Valutazione rapida secondo il Modello SHE (Schools for Health in Europe), per poter tracciare il Profilo di Salute

-Secondo step:

Elaborazione e stesura dei documenti strategici (RAV, PTOF e PdM) ispirandosi all'approccio Health Promoting Schools

-Terzo step:

Elaborazione delle Linee guida sulla Disconnessione

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)

ESEMPI DI BUONE PRATICHE COME AZIONI DI RETE

PENSIAMO POSITIVO (Educazione all'affettività)- Progetto regionale focalizzato sullo sviluppo delle competenze socio-emotive e relazionali

YAPS (Young And Peer School) – E' un'iniziativa di peer education (educazione tra pari) rivolta alle scuole secondarie di secondo grado, finalizzata alla promozione della salute e del benessere psicofisico degli studenti. Parte della rete vede gli studenti formarsi con 'peer educator' per sensibilizzare i compagni su corretti stili di vita, prevenzione dei rischi (dca e dipendenze) e life skills.

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)

FINALITA'

Il modello delle Scuole che Promuovono Salute (SPS) nasce dai principi della Carta di Ottawa (WHO, 1986)

L'idea di fondo è semplice ma potente: **la salute e l'istruzione sono interdipendenti**.
Un bambino (o uno studente) che sta bene impara meglio, e un buon livello di istruzione
è il miglior predittore di una vita sana

Un modello di scuola che promuove salute non si limita a insegnare "educazione civica" o a fare qualche ora di ginnastica in più. Si basa su un approccio sistemico chiamato "Scuole che Promuovono Salute" (Health Promoting Schools - HPS), un framework promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dall'UNESCO.

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)

COME COSTRUIRE INSIEME LA SCUOLA DEL BENESSERE



Spunti per valorizzare, incentivare e sviluppare azioni volte alla promozione del benessere e della salute

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)



COLLABORAZIONE CON LA COMUNITÀ E CON I SERVIZI ...in che modo?

La scuola favorisce la collaborazione e la corresponsabilità con le famiglie sui temi di salute

- colloqui con i genitori
- diffusione su tematiche di salute alla comunità
- organizzazione di momenti aperti alla partecipazione della collettività

La scuola promuove il legame con la comunità e la coesione sociale:

- adesione ad iniziative di volontariato
- organizzazione visite guidate sul territorio
- individuazione di eventi proposti dal territorio

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)



COLLABORAZIONE CON LA COMUNITÀ E CON I SERVIZI ...in che modo?

La scuola collabora con enti del territorio per garantire esperienze di salute a studenti, personale scolastico e famiglie:

- richieste agli Enti competenti percorsi pedonabili o ciclabili
- accordi con strutture sportive per incentivare la pratica sportiva (anche per insegnanti)

La scuola partecipa a iniziative ed eventi organizzati a livello internazionale, nazionale, regionale o provinciale per la promozione di comportamenti salutari

- adesione a campionati studenteschi
- partecipazione a programmi Erasmus+ su tematiche di salute

Rete di Scuole che Promuovono Salute - Umbria (SPS)



COLLABORAZIONE CON LA COMUNITÀ E CON I SERVIZI

La scuola collabora con i Servizi socio-sanitari del territorio per attività di prevenzione e promozione della salute

- implementazione pratiche e programmi di promozione alla salute
- condivisione di informazioni sui Servizi socio-sanitari (Consultori, centri vaccinali,..)

La scuola ricerca la collaborazione con i servizi sociali e socio-sanitari per la gestione/presa in carico integrata di situazioni specifiche individuali

- definizione di PEI e PEI
- condivisione di situazioni critiche (bullismo, consumo di droga, problemi di salute mentale,..)
- progettazione congiunta di percorsi di cura/sostegno offerti dai servizi territoriali

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

Terzo step - ELABORAZIONE DELLE LINEE GUIDA SULLA DISCONNESSIONE

Un approccio centrato sugli studenti e la disconnessione scuola-studenti-famiglie



Benessere digitale

Si riferisce al modo in cui le persone si relazionano con la tecnologia (e con l'AI) e ai loro livelli di **soddisfazione e benessere** nel farlo.

Condizione che sta cambiando il modo in cui gli studenti imparano, rendendo l'apprendimento più interattivo, coinvolgente e personalizzato.

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

PREMESSA:

- La rivoluzione digitale non è soltanto integrare la tecnologia nell'insegnamento ma comprendere e affrontare le sfide e le opportunità che il digitale porta con sé
- **La digitalizzazione rappresenta una trasformazione profonda**, che richiede una revisione delle strutture e delle metodologie scolastiche, senza che queste diventino invasive e totalizzanti
- E' quindi cruciale che questa transizione avvenga in modo equilibrato, preservando il benessere fisico, emotivo e cognitivo di studenti e insegnanti, e non sia invasiva nelle vite delle persone coinvolte.
- E' fondamentale che le istituzioni scolastiche, nel formare gli studenti ad un **utilizzo consapevole e responsabile** della tecnologia e dell'AI, provvedano a regolamentare il flusso informativo delle comunicazioni e la gestione delle attività didattiche nelle **piattaforme** a garanzia e tutela del “**diritto alla disconnessione**” di studenti e famiglie, oltre che dei docenti.

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale



PREMESSA:

Più ampiamente nella Raccomandazione del Consiglio Europeo di data 28 novembre 2022 sui percorsi per il successo scolastico sulle politiche di riduzione dell'**abbandono scolastico** si legge che “È opportuno che sia dedicata particolare attenzione al benessere a scuola, poiché si tratta di una componente chiave del successo scolastico.” Il concetto di benessere fisico ed emotivo di discenti e insegnanti viene a più riprese citato come ambito prioritario e imprescindibile interconnesso con il miglioramento della padronanza delle competenze di base, all'interno di ambienti di apprendimento favorevoli e sani in cui si promuovano e favoriscano **l'inclusione e l'equità**.



Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

UNA VISIONE EQUILIBRATA CON IL BENESSERE AL CENTRO

L'integrazione delle tecnologie nella scuola non deve limitarsi a migliorare le prestazioni accademiche o a modernizzare le strutture, ma deve anche **favorire ambienti di apprendimento efficaci, sani e inclusivi, che non creino disuguaglianze o lascino qualcuno indietro**

Il benessere a scuola è un concetto multidimensionale che comprende non solo il successo scolastico, ma anche lo sviluppo integrale degli studenti, includendo le dimensioni fisica, emotiva, sociale e cognitiva

Nell'era digitale promuovere il benessere a scuola richiede un approccio integrato e collaborativo.

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

(incrocio di luoghi, tempi, persone, attività didattiche, strumenti e risorse)

Per costruire un ambiente di apprendimento motivante vanno promossi il senso di appartenenza, la fiducia reciproca, lo stare bene di tutte le componenti della scuola a diversi livelli:



- 1) **Dimensione fisica:** il benessere è da intendersi come il livello di salute degli studenti e della loro capacità di condurre uno stile di vita sano
- 2) **Dimensione emotiva:** è la capacità di riconoscere e gestire le emozioni, è fondamentale per il raggiungimento del benessere emotivo degli studenti
- 3) **Dimensione sociale:** è l'aspetto del benessere che riguarda le relazioni interpersonali
- 4) **Dimensione cognitiva:** un apprendimento attivo e coinvolgente diventa fondamentale per il benessere cognitivo degli studenti

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Le tecnologie digitali, l'AI ed il benessere: **opportunità e tutele**

Le tecnologie digitali con annesso l'utilizzo dell'AI, possono contribuire al benessere degli studenti in una molteplicità di possibilità che possono essere sintetizzate nei seguenti punti:

- favoriscono lo sviluppo dell'intelligenza connettiva
- favoriscono la qualità dei contenuti didattici
- favoriscono la personalizzazione degli apprendimenti
- **favoriscono l'inclusione**
- favoriscono l'integrazione
- favoriscono le competenze e i legami sociali

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Le tecnologie digitali ed il benessere: **rischi**

Se da una parte siamo di fronte a scenari che possono promuovere lo sviluppo del benessere e facilitare l'acquisizione di conoscenze e competenze, dall'altra ci troviamo ad affrontare la sfida di tutelare gli studenti dai **rischi a cui le tecnologie li espongono**, tra i quali, in generale, si segnalano:

- **la sovraesposizione** e il **ritiro** in internet
- le conseguenze legate ad uno stile di vita non sano dovuto alla sostituzione delle esperienze di gioco e socializzazione spontanea all'aperto con **iperutilizzo** domestico di videogiochi e social network
- i rischi di un'esposizione negativa al digitale: il **cyberbullismo**, **l'incitamento all'odio**, **le notizie false**, **le violazioni della privacy**, **le frodi online**, ecc.

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Le tecnologie digitali ed il benessere: **criticità**

Nei contesti educativi e formativi emergono inoltre **criticità** più specifiche:

- l'**invasività** che l'utilizzo del registro elettronico e/o delle varie piattaforme ad uso scolastico può generare
- la necessità di essere sempre connessi per stare al passo (**iperconnessione**)
- la difficoltà di organizzare il tempo dello studio coordinandolo con quello degli interessi personali e familiari a causa dell'indeterminatezza delle consegne
- la comunicazione asettica e non formativa delle valutazioni che rischia di essere un ostacolo al benessere



Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Disconnessione Scuola-Studenti-Famiglie

La disconnessione scuola-famiglia si riferisce alla necessità **di stabilire limiti chiari e rispettosi tra le responsabilità scolastiche e la vita privata**, al fine di tutelare il benessere psicofisico di tutte le parti coinvolte

Stabilire limiti chiari e adottare politiche che regolamentano tempi e modalità **di interazione tra scuola e famiglia** è necessario per preservare l'equilibrio tra vita scolastica e privata, promuovendo un ecosistema educativo sereno e sostenibile.

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Principi guida

I seguenti principi guida sono essenziali per promuovere una **disconnessione salutare** tra scuola e famiglia, preservando la qualità della vita, dell'apprendimento e delle relazioni interpersonali in una logica di **regolamentazione e non di limitazione** dell'uso delle tecnologie digitali

- Valorizzazione del tempo libero
- Autonomia nei processi di apprendimento
- Qualità delle relazioni scuola-famiglia
- Equilibrio tra tempo "scuola" e "non scuola"

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

INDICAZIONI PER LA DISCONNESSIONE

L'implementazione operativa della disconnessione scuola-famiglia richiede **l'adozione di politiche chiare e strutturate** che regolamentino le modalità e i tempi di interazione tra ambiente scolastico e familiare, in entrambe le direzioni.

Alcune azioni chiave per promuovere una disconnessione equilibrata e salutare:

1) Comunicazione efficace

La comunicazione deve essere essenziale, tempestiva ed inserita nel tempo scuola, pertinente, evitando ridondanze o informazioni non necessarie. Tutti i canali, purché utilizzati in coerenza con quanto previsto dalle presenti linee guida e nel rispetto delle specifiche e particolari situazioni che si possono presentare, sono da considerarsi ugualmente validi: registro elettronico, portali scolastici, strumenti cartacei (diario, libretto scolastico)

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

INDICAZIONI PER LA DISCONNESSIONE

2) Definizione di fasce orarie

- Orari di disponibilità per i colloqui e le consegne: gli istituti scolastici stabiliscono fasce orarie precise durante le quali i docenti sono disponibili per colloqui con le famiglie, e orari specifici in cui gli studenti sono disponibili al contatto per indicazioni didattiche.
- Limiti all'uso degli strumenti digitali: è importante fissare orari in cui né docenti né gli studenti siano raggiungibili tramite email, messaggi o piattaforme digitali.
- Stabilire limiti temporali per la ricezione e l'invio di comunicazioni scolastiche permette di preservare il tempo personale e familiare, anche dei docenti, riducendo il rischio di stress da iperconnessione.

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

INDICAZIONI PER LA DISCONNESSIONE

3) Gestione delle attività didattiche individuali e relative comunicazioni

a - Indicazioni precise in merito a metodi e strumenti da utilizzare per fini formativi, ai tempi di consegna ed eventuali criteri di valutazione.

b - Quantità di compiti

c - Tempi di consegna: tempistiche coerenti alle attività programmate

d - Programmazione coordinata: la programmazione dei compiti e delle attività didattiche, in particolare delle verifiche, deve essere coordinata tra gli insegnanti dello stesso consiglio di classe

e - Comunicazione delle valutazioni: le comunicazioni relative alle valutazioni potranno essere diffuse digitalmente solo dopo averle comunicate in classe agli studenti, per ottemperare alla loro finalità formativa e a quella di concorrere al miglioramento degli apprendimenti

f - Comunicazione attività didattiche individuali: le indicazioni a supporto del lavoro a casa devono essere date all'interno delle ore di lezione. Lo stesso vale per eventuali materiali di supporto allo studio che necessitino di inserimento sulle piattaforme

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale

SU COSA HA LAVORATO LA RETE DI SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE?

Realizzazione delle Linee guida per il benessere a scuola

Si è lavorato sui principi guida essenziali per promuovere una disconnessione salutare che coinvolga scuola e famiglia, preservando la qualità della vita, dell'apprendimento e delle relazioni interpersonali in una logica di regolamentazione e non di limitazione dell'uso delle tecnologie digitali

La salute è creata e vissuta dalle persone all'interno degli ambienti organizzativi della vita quotidiana: dove si studia, si lavora, si gioca e si ama (...)

La 1° Conferenza Internazionale sulla Promozione della Salute, riunita a Ottawa (Canada) nel 1986, presenta questa Carta per stimolare l'azione a favore della Salute per tutti per l'anno 2000 e oltre.



Il benessere non è soltanto un traguardo, ma un percorso che **costruiamo** ogni giorno, insieme



Cosa farai tu, a partire da domani, per contribuire alla costruzione del benessere nella scuola?

Grazie per l'attenzione