

# BENESSERE E... PROGETTI ED INTERVENTI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE E DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE NELLA SCUOLA

Anno scolastico 2019/2020



## Introduzione

2	GUIDA ALL'USO DEL CATALOGO.....	4
3	Per chi continua il lavoro di sistema e sui piani di miglioramento .....	5
3.1	Policy: scuole che promuovono salute .....	5
3.2	Intervento su temi specifici .....	5
4	Per le scuole che desiderano entrare a far parte della Rete Scuole che Promuovono Salute del FVG ....	6
4.1	Alcuni documenti di riferimento: .....	6
5	MODALITÀ DI INTERVENTO .....	7
6	ANALISI DEI BISOGNI E DATI EPIDEMIOLOGICI.....	9
6.1	Cos'è HBSC: riflessioni sintetiche .....	9
6.2	Referenti HBSC .....	10
6.3	Faceschool: ascoltare e guardare i giovani per avvicinarci alla loro percezione.....	10
6.4	Benessere dei docenti: quanto conta il benessere degli adulti nel trasferimento di benessere agli studenti?.....	11
7	PERCORSI IN CONTINUITÀ .....	12
7.1	Sistema What's Up : implementazione del Programma.....	12
7.2	I gruppi di lavoro Scuola e Sanità .....	13
7.3	<i>Ben-ESSERE a Scuola</i> .....	15
7.3.1	Obiettivi formativi e Competenze attese .....	15
7.3.2	Impatto atteso, direttamente o indirettamente, sulla scuola:.....	16
7.3.3	Metodologia .....	16
7.3.4	Contesto di riferimento .....	17
8	PERCORSI PER AREA TEMATICA.....	18
8.1	Salute e Benessere .....	19
8.1.1	Scheda Assemblea Autogestita .....	20
8.1.2	Scheda Adolescenti & Farmaci, questi sconosciuti .....	21
8.1.3	Scheda Emozioni in Regola .....	22
8.1.4	DonAZIONE 2019 .....	23
8.2	Ambiente scolastico .....	24
8.2.1	Scheda Promozione Cultura della sicurezza .....	25
8.3	Attività Fisica e Tempo Libero .....	26
8.3.1	Progetto "Movimento in 3S" .....	27
8.4	Comportamenti a Rischio e Life Skills.....	28
8.4.1	Scheda Unplugged .....	29
8.4.2	Scheda Parliamone .....	30
8.4.3	Contesto Relazionale: la relazione affettiva e sessuale.....	32

9	Area Promozione di un posto di lavoro sano: benessere corpo docente .....	34
9.1	Scheda Open Space Technology (OST) .....	35
9.2	Scheda MOM: Meditazione Orientata alla Mindfulness .....	36
10	CRITERI PER LA COLLABORAZIONE EFFICACE CON LE ASSOCIAZIONI CHE ENTRANO A SCUOLA.....	38
11	SITOGRAFIA .....	39
12	COME ADERIRE ALLE INIZIATIVE O CHIEDERE CONSULENZA .....	39
13	ALLEGATI.....	39
13.1	Aziendali .....	40
13.1.1	Scheda adesione Aziendale .....	40
13.2	Regionali .....	41
13.2.1	Scheda adesione rete Scuole che promuovono salute Friuli Venezia Giulia.....	41
13.2.2	Scheda adesione programma/progetto regionale .....	42
14	Gestione del rischio .....	43
15	Focus sull'educazione sessuale, relazionale e affettiva.....	44

## 1 INTRODUZIONE

Nel 2019 sono stati prodotti due passi importanti a livello nazionale, che consolidano l'alleanza fra sanità e scuola. Si fa riferimento al Documento "Verso una Scuola che promuove salute. Indirizzi di 'policy' integrate per la scuola che promuove salute", redatto dal Miur e dal Ministero della Salute e approvato in Conferenza Stato-Regioni il 17 gennaio 2019 e al Comitato paritetico per la "Tutela del diritto alla salute, allo studio e all'inclusione", istituito il 27 maggio 2019 con un Protocollo di Intesa tra il Ministero della Salute e il Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca.

Il documento "Verso una Scuola che promuove salute. Indirizzi di 'policy' integrate per la scuola che promuove salute" descrive le politiche di sistema per la promozione della Salute, che sanità e scuola sono chiamate ad affrontare per generare benessere e piani di miglioramento. Si tratta di un Piano di interventi educativi rivolti agli studenti, alle loro famiglie e al personale scolastico, con l'obiettivo di far acquisire competenze individuali su questi temi, di qualificare gli ambienti in cui i giovani vivono e si formano.

Il Comitato paritetico guiderà la fase di implementazione dei valori e principi di promozione ed educazione alla salute, oltre che di prevenzione primaria.

Tenendo conto delle indicazioni nazionali, coerenti con gli obiettivi perseguiti in questi anni tra Azienda per l'Assistenza Sanitaria n°2 e le scuole del territorio, si rinnova l'appuntamento con l'offerta formativa sui temi della salute dedicata alle scuole e ai partner che entrano nelle scuole per contribuire agli obiettivi comuni.

Il Catalogo proposto da AAS2 è il frutto della raccolta delle iniziative esistenti a livello locale e regionale e ha lo scopo di facilitare la programmazione delle attività dedicate a benessere e salute nelle scuole che stanno per affrontare il nuovo anno scolastico 2019-2020.


Nel rispetto dell'autonomia, ogni scuola avrà la facoltà di strutturare percorsi per il benessere psicofisico dei bambini e dei ragazzi, lavorare al miglioramento della qualità dei luoghi di studio, promuovere corretti stili di vita come, ad esempio, mangiare sano e fare attività fisica. Si tratta di un investimento potente perché ogni bambino/a e ogni ragazzo/a che acquisisce un corretto stile di vita, che impara ad avere rispetto dell'ambiente, che capisce l'importanza dell'attività sportiva per la propria crescita è un 'ambasciatore' di queste buone pratiche e di questi valori nella sua famiglia, nella sua cerchia di amici.

Con l'auspicio che si possa continuare il proficuo lavoro insieme al fine di migliorare le modalità di gestione integrata dei bisogni dei giovani e della comunità,

La Direzione Strategica di AAS2 augura a tutti buon lavoro

Il Vicecommissario Straordinario  
Area Servizi Socio Sanitari

f.f. dr. Luciano Pletti



il Vicecommissario Straordinario  
Area Sanitaria

f.f. dr. Daniele Trentin



## 2 GUIDA ALL'USO DEL CATALOGO

Questo catalogo è destinato ai docenti referenti per l'educazione alla salute, per la prevenzione delle dipendenze, per il contrasto del bullismo, etc., intendendo sostenere il processo integrato della promozione delle life skills nel contesto scuola come fattore protettivo di base nei confronti di ogni rischio specifico.

Questo catalogo rappresenta un compendio utile al lavoro di docenti e psicologi/pedagogisti per completare le iniziative presenti nei PTOF e dare ulteriore possibilità a docenti e studenti di approfondire temi di interesse riguardanti la salute durante il periodo della crescita.

I programmi presenti nella sezione "PERCORSI IN CONTINUITÀ" rappresentano le azioni operative in essere nel territorio dell'AAS2 Bassa Friulana Isontina riguardanti i Coordinamenti Benessere che implementano la strategia delle Scuole che Promuovono Salute(SHE). In questi percorsi sono inclusi gli strumenti di lavoro per le azioni sul contesto e sulle diverse categorie di portatori di interessi presenti nel contesto scuola secondo il principio del coinvolgimento nell'autovalutazione e nella progettazione dei piani di miglioramento. È previsto inoltre un dialogo strutturato fra scuola e sanità attraverso la strategia della rete di Promozione della Salute negli Ospedali e nei Servizi Sanitari (HPH).

I progetti presenti nella sezione "PERCORSI PER AREA TEMATICA" si riferiscono alle voci di indagine della sorveglianza HBSC di cui a breve (1 ottobre 2019) saranno presentati presso l'Istituto Superiore di Sanità i dati dell'indagine 2018. I progetti vengono suddivisi in "REGIONALI" e "AZIENDALI".

Gli "ALLEGATI" consentono di effettuare la richiesta di collaborazione compilando il modulo di riferimento e facendolo pervenire alla segreteria organizzativa al seguente indirizzo:

[cinzia.braida@aes2.sanita.fvg.it](mailto:cinzia.braida@aes2.sanita.fvg.it)

e per conoscenza a:

[cristina.aguzzoli@aes2.sanita.fvg.it](mailto:cristina.aguzzoli@aes2.sanita.fvg.it)

L'ultimo riferimento riguarda l'indirizzo relativo alla collaborazione con le associazioni che intervengono in ambito scolastico su temi riguardanti il volontariato o l'approfondimento di informazioni su patologie specifiche. Si mette a disposizione una tabella di criteri utili alla progettazione integrata per facilitare il monitoraggio e la valutazione degli esiti.

### 3 Per chi continua il lavoro di sistema e sui piani di miglioramento

Il **Sistema What's Up** e il **programma Ben Essere a Scuola** sono gli esempi attivi nel territorio che interpretano rendendo operativa l'alleanza tra Scuole, Ambiti e Servizi sanitari che promuovono salute. La comunicazione e la gestione dei processi metodologici sono in carico alla regia dei Coordinamenti benessere delle Scuole e del Comitato per la Promozione della Salute della Sanità nella sua linea dedicata al target dei giovani. Nel Programma Ben Essere a Scuola la regia è in capo all'Ambito Socio Assistenziale di Latisana.

#### 3.1 Policy: scuole che promuovono salute

Il Sistema What's Up e il Programma Ben Essere a Scuola, in coerenza con le policy nazionali *Scuole che promuovono salute* e con il mandato regionale *Ospedali e Servizi Sanitari che promuovono salute*, uniscono i contesti scuola e sanità attraverso i Coordinamenti benessere che reciprocamente i due contesti attivano, con la peculiarità che nel programma Ben Essere a Scuola la regia è in capo all'Ambito Socio Assistenziale di Latisana.

Il monitoraggio è realizzato attraverso gli incontri mensili ai quali i referenti delle scuole che hanno attivato i Coordinamenti Benessere e i referenti della sanità e degli ambiti che fanno parte del gruppo dedicato ai giovani nella rete HPH partecipano per la discussione sull'implementazione della strategia e le situazioni che via via si presentano. I Calendari degli incontri saranno comunicati ai referenti dei Coordinamenti Benessere non appena saranno noti i nomi dei referenti degli stessi.

*Gli strumenti di lavoro sono i manuali SHE e HPH (strumenti di lavoro delle due reti di riferimento per la promozione della salute nel contesto scuola e sanità) e il Kit del Coordinamento Benessere. Il Sistema What's Up è parte integrante del Piano Regionale di Prevenzione ed è considerato una buona pratica a livello nazionale (<http://buonepratiche.agenas.it/practices.aspx> **Sistema What's Up: modelli di governance integrata per la promozione della salute e delle life skills nei contesti di vita dei giovani**) e internazionale.*

#### 3.2 Intervento su temi specifici

Ad integrazione della policy globale, è possibile completare la programmazione degli interventi con azioni su temi specifici. Per favorire la visione complessiva il Catalogo offre una panoramica sui percorsi aziendali e regionali disponibili:

Le proposte regionali sono rivolte a:

- formazione dei docenti;
- esperienze di ricerca azione per realtà selezionate.

Le proposte aziendali sono rivolte a:

- monitoraggio dei Coordinamenti Benessere
- diffusione della strategia nelle scuole non ancora aderenti alla rete
- consulenza su temi specifici in collaborazione con docenti e studenti

## 4 Per le scuole che desiderano entrare a far parte della Rete Scuole che Promuovono Salute del FVG

Le scuole possono aderire e partecipare al percorso regionale **Scuole che promuovono salute** in qualsiasi momento attraverso una richiesta all'USR. Sono disponibili informazioni e materiali sulla rete SPS del FVG al seguente link- [http://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/salute-sociale/promozione\\_saluteprevenzione/FOGLIA11/](http://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/salute-sociale/promozione_saluteprevenzione/FOGLIA11/).

Referente MIUR prof. Claudio Bardini 0432 509856 / 0432 516111 [ed.fisica.ud@istruzione.it](mailto:ed.fisica.ud@istruzione.it)

### 4.1 Alcuni documenti di riferimento:

- l'Accordo di Governo tra le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano sugli "Indirizzi di policy" integrate per la Scuola che Promuove Salute di data 17.01.2019 e il Protocollo tra Ministero Salute e Istruzione " Tutela del diritto alla salute, allo studio e all'inclusione" di data 28 gennaio 2019;
- il programma III del Piano Regionale della Prevenzione "Salute e sicurezza nelle scuole", 2014/2019;
- il protocollo d'intesa tra Direzione Centrale Salute Integrazione Sociosanitaria Politiche Sociali e Famiglia della Regione Friuli Venezia Giulia e Direzione Lavoro, formazione, istruzione, pari opportunità, politiche giovanili, ricerca e università della Regione Friuli Venezia Giulia e Ufficio Scolastico Regionale (USR) per il Friuli Venezia Giulia.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



Ufficio Scolastico Regionale  
per il Friuli Venezia Giulia - Direzione



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

**Le scuole che  
promuovono salute**

## 5 MODALITÀ DI INTERVENTO

I referenti di progetto offrono percorsi di aggiornamento dedicati ai docenti, i referenti per consulenza su temi specifici sono contattabili per integrare nella didattica tematiche emergenti in base ai bisogni del Coordinamento benessere con particolare attenzione sull'operatività pratica da parte degli studenti.

Saranno promosse attività di stesura di materiali utili alla "PEER EDUCATION", al "PEER TEACHING" e all'alternanza scuola lavoro.

Ogni progetto può far riferimento alle life skills anche tramite l'utilizzo dei video prodotti dagli studenti e presenti nel Canale You Tube What's Up FVG.

La valenza positiva rappresentata da video fatti dai coetanei, anche qualora sembrassero rudimentali nella percezione del prodotto finale, si colloca nell'indurre il principio del miglioramento continuo e del **learning by doing**.

Il rapido miglioramento delle tecnologie multimediali alla portata dei ragazzi si trasforma da temibile avversario da combattere per distogliere i ragazzi dai dispositivi, ad uno strumento di lavoro che se ben utilizzato facilita il lavoro sull'acquisizione delle regole sulla privacy e l'etica nel rispetto dell'immagine. Inoltre si apre la discussione sull'estetica del prodotto da realizzare, la capacità di emozionare per far transitare il contenuto ed attirare l'attenzione.

Sta ai docenti e ai consulenti usare l'opportunità per insegnare le regole della produzione etica e responsabile di immagini e video. Ai ragazzi sta lo sviluppo di creatività e spirito critico per assimilare i temi trattati. La fase finale va a verificare il raggiungimento dei reciproci obiettivi nell'ambito delle competenze dei giovani studenti, con la consapevolezza del lavoro svolto.

Vedi Depliant informativo Assemblea autogestita

<http://www.sistemawhatsup.org/wp-content/uploads/2017/09/4.1-ASSEMBLEA-AUTOGESTITA-STRUMENTO-PERSTUDENTI.pdf>



**IMPARARE A FARE  
UN'ASSEMBLEA  
AUTOGESTITA  
MEMORABILE**

1. Crea il programma condividendolo con i rappresentanti di istituto, i docenti, gli esperti del territorio
2. Verifica la sede, gli impianti necessari, la normativa sulla SIAE se usi musica e l'utilizzo di riprese e immagini. Crea il regolamento
3. Definisci chi fa cosa e se ciascuno ha le competenze e si assume la responsabilità di raggiungere il risultato

Crescere in quanto esseri umani unici

**CANALI YouTube**  
**CREA VIDEO PER**  
**COMUNICARE I**  
**TUOI STATI**  
**D'ANIMO E I TUOI**  
**DESIDERI**  
**IMPARA A**  
**COMUNICARE PER**  
**FARTI SENTIRE**



# TUTTI IN GIOCO CON LE LIFE SKILLS!

Come si organizza un evento? SPUNTI PER DOCENTI E STUDENTI

- a** Inserimento nel POF
- b** Ricognizione degli "attori" e dei collaboratori per il backstage a cura dei rappresentanti di istituto e di classe
- c** Condivisione attiva con gli studenti-Tutoring- Peer e dispeer education e divisione dei compiti
- d** Stesura della scaletta del programma
- e** Selezione delle discipline interessate - brani musicali (diritti SIAE), -discipline sportive ( impianti e sicurezza), performances artistiche ( Danza e Teatro), installazioni multimediali ( tecnologie necessarie) , etc.
- f** Rispetto della Legge sulla privacy ( liberatorie per foto e riprese)
- g** Analisi realtà disponibili nel territorio per lo svolgimento dell'evento (richiesta alle autorità)
- h** Calendario prove ed evento
- i** Autorizzazione e pubblicizzazione dell'evento
- l** Stesura di un breve report per il sito web dell'Istituto e per la stampa
- m** Valutazione a cura degli studenti (focus group, questionari,etc)



<http://www.sistemawhatsup.org/wp-content/uploads/2017/09/4.2-assemblea-autogestita-MODELLO-SLATAPER-PER-DOCENTI.pdf>

## 6 ANALISI DEI BISOGNI E DATI EPIDEMIOLOGICI

L'analisi dei bisogni è il prerequisito fondamentale per la conoscenza del contesto e la valutazione delle priorità sulle quali intervenire con piani di miglioramento. La consultazione dei report risultanti dall'indagine HBSC è alla base della discussione da parte dei gruppi di lavoro consulenti del coordinamento benessere presente nella scuola. In caso di assenza del coordinamento benessere, diventa documento di riferimento per il docente di educazione alla salute e di tutti coloro che propongono strategie che entrano a far parte del PTOF. È auspicabile ottenere informazioni da parte dei gruppi di rappresentanza presenti all'interno del contesto scolastico con particolare attenzione ad ascoltare i bisogni percepiti dai giovani studenti. Dal confronto dell'epidemiologia con la realtà percepita si evincono i temi prioritari di intervento.

### 6.1 Cos'è HBSC: riflessioni sintetiche

Dal 2010 anche il Friuli Venezia Giulia partecipa alla ricerca HBSC (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare), uno studio internazionale che si svolge ogni 4 anni, in collaborazione con l'Ufficio Regionale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per l'Europa.

L'indagine coinvolge i ragazzi di 11, 13 e 15 anni e rileva, attraverso dei questionari, le loro abitudini sull'alimentazione, attività fisica, l'uso del fumo e alcol, il rapporto tra giovani.

Nella nostra regione la raccolta dati HBSC viene effettuata grazie alla collaborazione tra gli operatori sanitari regionali, l'Ufficio Scolastico Regionale e, in primis, ragazzi e personale delle scuole coinvolte.

La procedura di campionamento ha seguito le linee guida tracciate a livello internazionale con l'obiettivo di selezionare un campione regionale rappresentativo della popolazione nelle fasce di età considerate. Per la selezione dei soggetti è stato utilizzato un campionamento a grappolo (cluster) in cui l'unità di campionamento primaria è costituita dalla classe scolastica, selezionata secondo un procedimento sistematico dalla lista completa e ordinata alfabeticamente delle scuole, pubbliche e private, presenti sul territorio regionale, fornita dall'Ufficio Scolastico Regionale. Le classi sono state stratificate sia sulla base dell'età (scuole medie inferiori e superiori), sia secondo la provincia di appartenenza, con lo scopo di assicurare una copertura geografica che rispettasse proporzionalmente l'effettiva distribuzione della popolazione dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni in Friuli Venezia Giulia, garantendo così la rappresentatività e generalizzabilità dei risultati.

Lo strumento utilizzato per la raccolta delle informazioni è un questionario che comprende sei sezioni riguardanti:

- dati anagrafici (età, sesso, struttura familiare);
- classe sociale (occupazione e livello di istruzione dei genitori);
- indicatori di benessere percepito (stato di salute e di benessere);
- autostima (valutazione del proprio aspetto fisico e del grado di accettazione di sé);
- rete di sostegno socio-affettivo (rapporto con i genitori, i coetanei, l'ambiente scolastico);
- comportamenti collegati alla salute (attività fisica e tempo libero, abitudini alimentari e igiene orale, alcol e fumo).

Viene inoltre effettuata una procedura di raccolta dati relativa all'Istituto Scolastico di appartenenza del campione di ragazzi con l'obiettivo di migliorare l'analisi e la comprensione dei dati raccolti sui giovani studenti. Contemporaneamente alla raccolta dati sui ragazzi, viene quindi somministrato un questionario ai

Dirigenti Scolastici per indagare alcune dimensioni relative ad aspetti contestuali della scuola, in particolare le caratteristiche e risorse della scuola e le misure di promozione alla salute adottate.

L'età pre-adolescenziale e adolescenziale rappresenta, infatti, una fase cruciale per lo sviluppo dell'individuo e costituisce quindi un momento chiave nel quale poter intervenire efficacemente con adeguate politiche di promozione della salute. La comprensione dei determinanti dei comportamenti a rischio che si instaurano spesso in questa età può contribuire alla definizione di politiche e d'interventi che indirizzino verso l'elaborazione di valori positivi e facilitino l'adozione di comportamenti orientati ad uno stile di vita sano.

Sul sito <http://www.hbsc.unito.it> vengono riportati i report Nazionali e Regionali delle rilevazioni degli anni precedenti ed a breve sarà possibile consultare i risultati dell'ultima raccolta del 2018, alla quale per la nostra Azienda Sanitaria n. 2 "Isontina -Bassa Friulana" hanno collaborato la dott.ssa Cristina Aguzzoli e le Assistenti Sanitarie Cinzia Braida, Marzia Spangaro, Maria Grazia Toni, Emanuela Vian.

I dati internazionali per il confronto tra Italia e altri Paesi è reperibile all'indirizzo: [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)

## 6.2 Referenti HBSC

Cinzia Braida	Cinzia.braida@aas2.sanita.fvg.it
Marzia Spangaro	Marzia.spangaro@aas2.sanita.fvg.it
Maria Grazia Toni	Mariagrazia.toni@aas2.sanita.fvg.it
Emanuela Vian	Emanuela.vian@aas2.sanita.fvg.it

## 6.3 Faceschool: ascoltare e guardare i giovani per avvicinarci alla loro percezione

Ascoltare cosa pensano i ragazzi di oggi, come percepiscono la realtà in questo momento storico così complesso anche per gli adulti. "I ragazzi hanno voglia di parlare, di scoprire e di essere scoperti – ha spiegato nella sua esperienza l'intervistatore, scrittore e speaker radiofonico incaricato di dialogare con gli studenti. "Utilizzando un linguaggio immediato e noto come quello televisivo, che viene spesso demonizzato a priori, con Faceschool la sfida è quella di applicarlo a finalità positive, chiedendo ai ragazzi di mettersi in gioco, reggendo la "pressione" della spia rossa che s'accende e la capacità di aprirsi e rispondere a domande poste da una persona non giudicante. Abbiamo visto come l'esperienza impatta positivamente sull'umore dei ragazzi che partecipano e quanto il "mood" positivo abbia poi riverberi positivi sull'apprendimento". Più di 900 ragazzi hanno aderito al progetto e abbiamo raccolto anche testimonianze di alcuni docenti tra cui uno di essi sottolinea che "tale attività fa emergere la personalità degli studenti all'interno di un momento che si rivela divertente e scanzonato, ma non per questo banale". Il rappresentante degli studenti in un Istituto Scolastico ha evidenziato che "... gli studenti possono diventare protagonisti del processo educativo, dare voce alle proprie idee e alle proprie aspirazioni in una forma che nell'organizzazione scolastica non sarebbe sempre possibile".

Faceschool è dunque un modello espressivo che ci ha fatto vedere come vengono verbalizzate e interpretate alcune paure, stress, situazioni di difficoltà e preoccupazione che i ragazzi si trovano ad affrontare. Il lato positivo è che questa modalità espressiva ha messo in luce la normalità di queste sfide e le opportunità di superarle con creatività e consapevolezza". Discorso analogo vale per il percorso promosso dai concorsi "Crescere insieme con What's Up?" che propongono un modello di aggregazione molto forte, coinvolgendo i ragazzi nella realizzazione di video di pochi minuti che contengano un chiaro riferimento a una delle Life skills e possano essere usati nella didattica di tutti i giorni.

In sitografia sono riportati i link utili al collegamento con il canale you tube What's Up FVG per consultare i video sul sondaggio Faceschool e i prodotti realizzati dagli studenti sulle Life Skills.

## 6.4 Benessere dei docenti: quanto conta il benessere degli adulti nel trasferimento di benessere agli studenti?

Un'indagine condotta nel 2016/2017 come parte integrante del Sistema What's Up, strumento di lavoro del Coordinamento Benessere attivo presso le scuole, ha analizzato il benessere percepito dai docenti in merito al rapporto con colleghi, studenti e genitori. Il questionario utilizzato ha indagato le percezioni dei docenti relative al loro ruolo educativo nella promozione della salute, le loro rappresentazioni e credenze sul concetto stesso di salute, e le credenze sul consumo di sostanze tra pre-adolescenti.

Su 25 istituti selezionati a partecipare al progetto hanno restituito i dati dei questionari per i docenti 20 istituti. Si sono registrate percentuali di adesione molto variabili, ma in media attestanti intorno al 36% rispetto al numero di questionari potenziali. Il quadro è parziale, ma identifica alcuni temi chiave: la professione di insegnante come mission o come peso, il mantenimento della percezione di poter incidere positivamente sul contesto, la questione della fiducia da parte dei genitori. Tutto ciò è particolarmente interessante se si collega questa riflessione ai dati HBSC, dove emerge un dato significativo riguardante gli studenti italiani che sentono il bisogno di avere fiducia da parte dei docenti e dei genitori.

La percentuale di risposte non pervenute è un aspetto tipico dei questionari che mettono in luce

- la diffidenza sull'anonimato dell'indagine
- la scarsa fiducia che ha una persona delusa rispetto alla possibilità che ci sia un cambiamento
- la percentuale delle persone che ritengono vada tutto bene così e sia una perdita di tempo pensare a cambiamenti.

*Per queste dimensioni è opportuno pensare a focus group dedicati ai docenti e a occasioni di lavoro con gli psicologi e pedagogisti ove presenti i Coordinamenti Benessere.*

Sono auspicabili confronti anche con il personale non docente e i genitori per completare il quadro del benessere percepito da tutti coloro che frequentano il contesto scuola. Inoltre si richiama l'attenzione sulla disponibilità di strumenti per l'autovalutazione della consapevolezza da parte della Dirigenza in merito alla gestione dello stress del personale.

Da tenere in grande considerazione l'influenza dell'umore, dell'empatia e del benessere percepito da parte dell'insegnante nell'ambito delle attività di insegnamento e di coinvolgimento della classe. Per tale motivo si promuove una sistematica attività di ascolto dei bisogni degli insegnanti e del personale non docente, per piani di miglioramenti dedicati alla promozione di un posto di lavoro sano rivolti a tutto il contesto scuola.

## 7 PERCORSI IN CONTINUITÀ

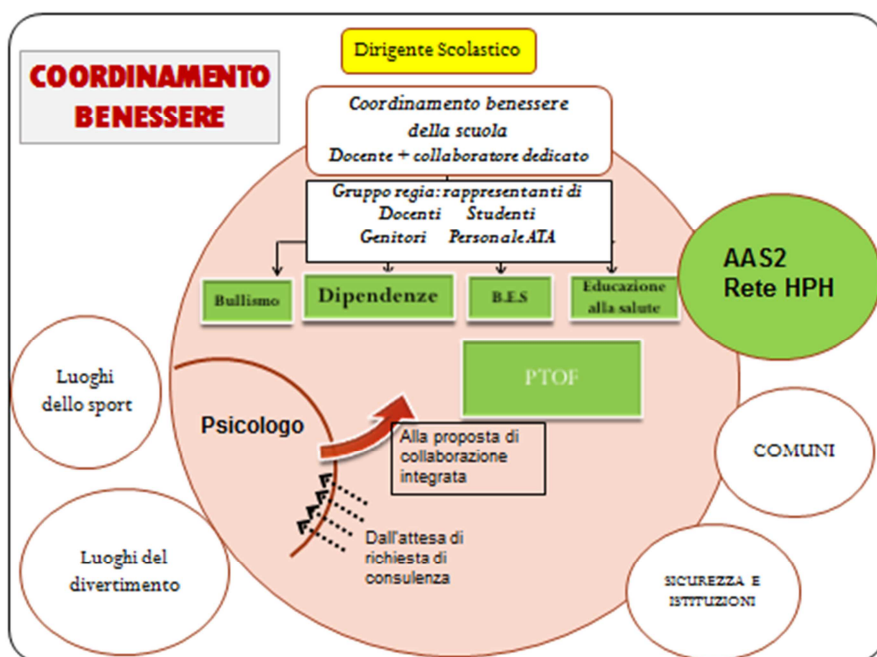
In questa sezione si descrivono in modo sintetico i percorsi sistemici attivi nel territorio, che interpretano la strategia Scuole che promuovono salute in alleanza con la strategia Ospedali e Servizi Sanitari che promuovono salute.

### 7.1 Sistema What's Up : implementazione del Programma

Si descrivono di seguito le tappe di implementazione del programma, in coerenza con la strategia Scuole che promuovono salute.

#### LE 10 TAPPE PER METTERE IN ATTO IL PROGRAMMA

1. Attivare il Coordinamento Benessere
2. Convocare il gruppo dei portatori di interessi
3. Analizzare i bisogni del contesto scolastico con particolare attenzione ai dati che emergono dai giovani
4. Definire un piano d'azione sulle priorità condivise
5. Descrivere le azioni sui fattori di protezione da mettere in atto
6. Descrivere la strategia della gestione del rischio
7. Considerare i bisogni di benessere del personale
8. Pianificare i flussi di comunicazione intra ed extra scolastici (sanità e territorio) relativi al benessere e alla gestione delle situazioni di rischio
9. Avere una visione complessiva delle linee di lavoro che coinvolgono la scuola sui temi del benessere, life skills e stili di vita
10. Registrare le consulenze individuali da parte di studenti e adulti per monitorare il trend dei bisogni



#### 1. Descrizione del Coordinamento Benessere di una scuola tipo

## 7.2 I gruppi di lavoro Scuola e Sanità

All'inizio dell'anno scolastico si costituisce il Gruppo di Lavoro costituito dai referenti delle scuole ( Coordinamenti Benessere) e referenti della sanità e di altri partner disponibili ( es. Ambiti socio assistenziali, Fondazioni, Associazioni)

### IL GRUPPO BENESSERE GIOVANI DI AAS2 HA IL MANDATO DI:

1. Convocare gli incontri con i Coordinamenti Benessere
2. Mettere a disposizione i materiali e le procedure per l'implementazione delle azioni di sistema
3. Proporre e realizzare piani di miglioramento in coerenza con i riscontri da parte dei Coordinamenti Benessere, l'incrocio con gli obiettivi in base alle evidenze scientifiche e la trasferibilità e sostenibilità del modello organizzativo
4. Proporre e realizzare eventi di confronto intra aziendale ed extra aziendale per il monitoraggio di processo e di risultato
5. Monitorare il radicamento dei criteri, la loro trasferibilità nei contesti scolastici, il gradimento e la condivisione di piani di miglioramenti futuri basati sulla Promozione della Salute nei contesti di vita e le alleanze di comunità.
6. Sostenere il piano di comunicazione

### **CALENDARIO INCONTRI GRUPPO REGIA COORDINAMENTI BENESSERE**

#### **SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE /SCHOOLS FOR HEALTH IN EUROPE**

+

#### **OSPEDALI E SERVIZI SANITARI CHE PROMUOVONO SALUTE/HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES**

**Anno 2019/2020**

**Partecipanti: referenti dei Coordinamenti Benessere Sistema What's Up AAS2**

#### **DATE E ORARIO :**

**Lunedì 14 ottobre 2019 ore 14.15-16.30**

**Mercoledì 6 novembre 2019 ore 14.15-16.30**

**Giovedì 5 dicembre 2019 ore 14.15-16.30**

**A seguire saranno comunicate le date per il 2020**

### I CAPOFILA DELLE RETI DI SCUOLE HANNO IL MANDATO DI:

1. Partecipare alle riunioni dei Coordinamenti Benessere convocate dall'AAS2
2. Organizzare incontri periodici con i referenti delle loro scuole in rete per la diffusione delle informazioni e la raccolta di proposte
3. Riportare tutte le eventuali difficoltà emergenti nell'ambito degli incontri periodici per pianificare azioni di miglioramento

## JOB DESCRIPTION DEI COLLABORATORI ESTERNI INCARICATI NEL COORDINAMENTO BENESSERE

### COSA VIENE RICHIESTO A PSICOLOGI E PEDAGOGISTI PROMOTORI DI SALUTE?

#### **Capacità di Coordinare e attivare progetti per il benessere scolastico complessivo in sinergia con i docenti di riferimento per :**

- 1) Attivare modelli organizzativi per il benessere scolastico con spazi di confronto fra i diversi interlocutori del contesto scolastico, a favore della valutazione dei bisogni di tutti i rappresentanti e della stesura del profilo di salute della scuola;
- 2) costruire spazi di confronto fra gli operatori interni alla scuola per l'analisi dei bisogni e la diffusione delle Life Skills e dei principi della resilienza (con il coinvolgimento di tutti gli organi di Istituto, compreso il personale non docente, i rappresentanti degli studenti e dei familiari);
- 3) promuovere la strategia Life Skills per gli studenti di tutte le classi, con particolare riferimento ai bisogni percepiti da parte dei giovani (costruzione di momenti di confronto con i rappresentanti degli studenti per valutare le priorità di intervento);
- 4) raccordarsi con i percorsi attivi nella comunità destinati alla prevenzione del disagio giovanile e scolastico e/o socio-affettivo, in collaborazione con i Medici di Medicina Generale, i Pediatri di Libera Scelta e i Servizi dedicati dell'Azienda Sanitaria, degli Ambiti e dei Comuni, per definire piani personalizzati sulla resilienza o la necessità di presa in carico da parte dei Servizi;
- 5) partecipare all'aggiornamento e alla formazione attivata dal coordinamento del sistema What's up;
- 6) attivare strategie di gestione del clima interno alla classe in grado di produrre ambienti favorevoli all'apprendimento e al benessere;
- 7) sostenere le capacità progettuali multidisciplinari dei docenti finalizzata all'inserimento delle tematiche riguardanti il benessere complessivo nelle materie curriculari e il benessere del personale docente e non docente;
- 8) sostenere le capacità di progettazione integrata da parte degli organi decisionali dell'Istituto per scelte che orientano il benessere riguardanti l'ambiente, la comunicazione e gli stili di vita nel contesto scolastico;
- 9) avallare modalità di valutazione del gradimento che coinvolgano in modo interattivo, attraverso video questionari, piattaforme on line, focus group, assemblee autogestite life skills oriented;
- 10) in caso di incarichi di consulenza/sportello di ascolto dedicati alla gestione del disagio, le capacità richieste si orientano a trovare un equilibrio tra tali attività e le altre azioni elencate da 1 a 9. Lo scopo è quello di invertire la tendenza dell'attesa del problema individuale da risolvere, per integrare i bisogni emergenti dalle richieste di consulenza con le azioni di tipo sistemico sui fattori di protezione. Condividere con il Coordinamento benessere i criteri di sostenibilità di tale approccio organizzativo, mettendo in luce gli strumenti di autovalutazione dei contesti sulle dimensioni del benessere psico fisico, per attivare un processo di miglioramento continuo della qualità per la promozione della salute. Monitorare il trend delle richieste di consulenza nel tempo per analizzare l'impatto delle azioni di miglioramento.

Per informazioni contattare l'AAS2 Bassa Friulana Isontina: dott.ssa Cristina Aguzzoli; AS Cinzia Braida

[cristina.aguzzoli@aas2.sanita.fvg.it](mailto:cristina.aguzzoli@aas2.sanita.fvg.it); [cinzia.braida@aas2.sanita.fvg.it](mailto:cinzia.braida@aas2.sanita.fvg.it)



### 7.3 Ben-ESSERE a Scuola

Il progetto Ben-ESSERE a scuola è stato disegnato in quanto Programma multidimensionale, sostenibile nel tempo, superando la logica del progetto singolo e fondandosi su un rapporto consolidato nel tempo fra scuole, servizio sociale dei Comuni e servizi territoriali dell'Azienda Sanitaria. Il programma è promosso dal servizio sociale dell'Ambito territoriale "Riviera Bassa Friulana" che comprende i comuni di: di Carlino, Latisana, Lignano Sabbiadoro, Marano Lagunare, Muzzana del Turgnano, Palazzolo dello Stella, Pocenia, Porpetto, Precenicco, Rivignano-Teor, Ronchis e San Giorgio di Nogaro. Aderisce alla strategia Scuole che promuovono salute, in un dialogo funzionale intersettoriale con la strategia Ospedali e Servizi Sanitari che promuovono salute (Rete HPH con la regia dell'Ambito Socio Assistenziale. Si ispira alla struttura operativa del Sistema What's Up, che mette in pratica i principi e gli strumenti delle reti che promuovono salute sopra citate, adattandolo al proprio contesto. E' stretta la collaborazione con l'Azienda per l'Assistenza Sanitaria n.2 Bassa Friulana-Isontina, in qualità di consulente formatore per la governance e il monitoraggio e la Cooperativa Sociale Itaca Onlus per il radicamento dei Coordinamenti benessere nelle scuole aderenti, attraverso la presenza di educatori professionali dedicati che collaborano con gli insegnanti referenti per la promozione della salute. Le scuole aderenti al programma che promuovono salute sono l'I.C. di Latisana, l'I.C. di Lignano Sabbiadoro, l'I.C. di Palazzolo dello Stella, l'I.C. di Rivignano-Teor, l'I.C. di San Giorgio di Nogaro. Tali Istituti hanno aderito alla Rete regionale delle Scuole che promuovono Salute in Friuli Venezia Giulia, che sta costituendo il Centro di Coordinamento per l'adesione alla rete Europea SHE.

#### 7.3.1 Obiettivi formativi e Competenze attese

- Garantire i diritti fondamentali di tutela, educazione, istruzione dei soggetti in età evolutiva;
- sostenere effettive opportunità di crescita e di sviluppo delle potenzialità dei soggetti in età evolutiva nel rispetto delle molteplici diversità;
- sviluppare in modo coordinato e mirato interventi di promozione e prevenzione nella scuola con attenzione a tutti i soggetti coinvolti: bambini, bambine, ragazzi, ragazze, famiglie, insegnanti e altro personale scolastico;
- favorire il coordinamento, in un percorso integrato delle varie competenze e professionalità sociali, educative e sanitarie già presenti;
- superare i residui di autoreferenzialità e frammentarietà presenti nelle diverse scuole e servizi, ottimizzando le risorse e rendendo più efficaci gli interventi;
- far convergere le iniziative (progetti prevenzione devianza, progetti associazioni con volontariato, percorsi di cittadinanza attiva, educazione alla salute, centro informativo consulenza/CIC...) all'interno di un percorso di promozione alla Salute che abbia come riferimento la promozione delle "competenze necessarie per la vita" come definite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (1994).



### 7.3.2 Impatto atteso, direttamente o indirettamente, sulla scuola:

1. Sviluppare interventi di promozione della salute e prevenzione dei comportamenti a rischio e delle patologie ad essi correlate nella scuola con attenzione a tutti i soggetti coinvolti: bambini, bambine, ragazzi, ragazze, famiglie, insegnanti ed altro personale scolastico;
2. Coordinare, in un percorso integrato delle varie competenze e professionalità sociali, educative e sanitarie già presenti e relative all'infanzia e adolescenza;
3. Ottimizzare le risorse e rendere più efficaci gli interventi;
4. Convergere le iniziative (progetti prevenzione devianza, progetti associazioni con volontariato, percorsi di cittadinanza attiva, educazione alla salute, centro informativo consulenze/CIC..) usando gli strumenti della rete Schools for Health in Europe e le life skills
  - a. Capacità di prendere decisioni e capacità di risolvere problemi
  - b. Pensiero creativo e pensiero critico
  - c. Comunicazione e abilità interpersonali
  - d. Autoconsapevolezza ed empatia
  - e. Gestione delle emozioni e gestione dello stress.

### 7.3.3 Metodologia

Il programma Ben ESSERE a scuola è supportato da un finanziamento triennale 2019-2021, inizialmente centrato sulla scuola, successivamente e gradualmente coinvolgerà altri attori sociali ed educativi del territorio. E' prevista una metodologia operativa comune per tutti gli istituti comprensivi coinvolti, con azioni strategiche mirate per ciascun istituto a seconda dei bisogni rilevati e degli obiettivi individuati.

#### *La Ricerca azione partecipata*

Al fine di individuare i bisogni del target di riferimento e quindi procedere con azioni finalizzate al cambiamento, viene utilizzata la strategia della "Ricerca azione partecipata".

Cinque le fasi previste: raccolta delle informazioni attraverso focus group e questionari; elaborazione dei dati raccolti; restituzione al target delle informazioni elaborate; organizzazione, progettazione e valutazione degli interventi; attuazione gestione delle attività.

Ogni istituto ha il suo gruppo di lavoro sia di adulti sia di studenti che non lavora in autonomia ma in stretta sinergia con tutti gli attori coinvolti, studenti, ATA, genitori, psicologi, servizi sociali e sanitari, terzo settore per mettere in pratica il progetto educativo elaborato per ogni singolo Istituto e in cui confluiranno anche tutte le progettualità già in atto.

## SIAMO TUTTI PROTAGONISTI



### Le Tappe

- 1 Analisi dei bisogni
- 2 Realizzazione del profilo di salute
- 3 Individuazione della progettualità da realizzare
- 4 Attuazione del progetto
- 5 Verifica e valutazione in itinere

#### 7.3.4 Contesto di riferimento

Il Programma "Ben - ESSERE a Scuola" è frutto di un percorso di collaborazione tra Scuole, Servizi Sociali e Servizi Sanitari che si è strutturato da diversi anni sul territorio di riferimento, rinforzato nell'ambito della programmazione socio sanitaria integrata, in attuazione del Piano di Zona 2013-2015.

L'attività di collaborazione tra Scuole, Servizi Sociali e Servizi Sanitari che si occupano di Età Evolutiva è coordinata da un gruppo di lavoro denominato "Tavolo Scuola" che si riunisce con regolarità dal 2014 e definisce le azioni, le iniziative e le prassi operative che richiedono una pianificazione ed operatività

integrata tra i diversi soggetti (es. Documento *“Prassi operative per la presa in carico integrata degli alunni in situazione di disagio”*, anno 2014 e rivisto nel 2019)

In tale contesto il programma *“Ben-ESSERE a Scuola”* ha trovato un’immediata accoglienza in quanto è stato favorita dall’esistenza fra i diversi interlocutori di una modalità operativa ecologico-sistemica, quale approccio e presupposto teorico indispensabile per affrontare la complessità dei bisogni attuali.

Per informazioni contattare l’Ambito Territoriale *“Riviera Bassa Friulana”* Comune di Latisana: dott.ssa Sabina Ramuscello

[sabina.ramuscello@comune.latisana.ud.it](mailto:sabina.ramuscello@comune.latisana.ud.it)

## 8 PERCORSI PER AREA TEMATICA


Questi percorsi sono da intendersi come compendio delle azioni previste nell’implementazione dei sistemi che interpretano la strategia Scuole che promuovono salute. I consulenti sono a disposizione delle scuole che intendono trattare temi di specifico interesse in base ai bisogni rilevati nell’ambito dell’ascolto degli stakeholders e in collaborazione con il gruppo di regia dei Coordinamenti Benessere. Le condizioni di collaborazione sono riportate nelle schede progetto. Si è scelto come riferimento l’indice delle aree tematiche dell’indagine HBSC, per consentire l’incrocio dei dati sui bisogni dei giovani a livello nazionale e internazionale e verificare la coerenza con il bisogno locale percepito per una più ampia visione dei piani di miglioramento attesi e possibili che vengono riportati alla fine di ogni capitolo del report HBSC quadriennale.

## 8.1 Salute e Benessere


Salute e benessere percepito, sintomi riportati e utilizzo di farmaci, sono alcuni degli elementi in grado di riflettere il significato che i ragazzi assegnano a salute e benessere.



### 8.1.1 Scheda Assemblea Autogestita

	<b>IMPARARE A FARE UN'ASSEMBLEA AUTOGESTITA LIFE SKILLS ORIENTED</b>
<b>OBIETTIVI</b>	<p>Si tratta di realizzare un nuovo modo di comunicare per mostrare cos'è l'impegno, la vita, la differenza fra professionisti e non, saper perdere, saper vincere e lottare. Creare video per comunicare stati d'animo e desideri, imparare a comunicare per farsi sentire. Talk Show su temi di interesse, imparare a gestire le emozioni da palcoscenico, gestire lo stress del pubblico, analizzare i modi di essere di massa e i motivi per cui attraggono così tanto, esibirsi davanti ai propri coetanei senza perdere la faccia, attivare lo spirito critico e la capacità di divertire e divertirsi in modo cosciente, mettersi in gioco, decidere, gestire l'aggressività e l'ansia da prestazione.</p>
<b>DESTINATARI</b>	<p>Studenti delle scuole secondarie di Primo e secondo grado, attraverso il Coordinamento del Benessere ove presente o del Referente di Educazione alla Salute.</p>
<b>AZIONI</b>	<p>Selezione di auditorium scolastici, palazzetti dello sport, palestre, teatri dove diventare attori protagonisti dello spettacolo, dalla creazione di esso alla sua gestione organizzativa ed interpretazione. Con la Consulenza di esperti life skills oriented.</p>
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	<p>Percorso da collegare alla gestione annuale delle life skills Gestione dello stress, delle emozioni, senso critico, obiettivi personali –descrizione e raggiungimento di obiettivi, gestione di procrastinazione e autodisciplina, in coerenza con programmi che riguardano il proprio benessere e gli stili di vita.</p>
<b>RISULTATI ATTESI</b>	<p>Acquisizione di metodi autogestiti collegati alla resilienza, alle life skills e agli stili di vita. Realizzazione eventi e valutazione del grado di coinvolgimento e gradimento da parte dei ragazzi.</p>
<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	<p>Cinzia Braidà Promozione della Salute Tel. 0481/59259 <a href="mailto:cinzia.braida@aas2.sanita.fvg.it">cinzia.braida@aas2.sanita.fvg.it</a> <a href="mailto:cristina.aguzzoli@aas2.sanita.fvg.it">cristina.aguzzoli@aas2.sanita.fvg.it</a> <a href="http://www.sistemawhatsup.org">http://www.sistemawhatsup.org</a> <a href="http://www.ass2.sanita.fvg.it/azienda/progetti/sistema-what2019s-up/fattori-di-protezione/fare-unassemblea-autogestita">http://www.ass2.sanita.fvg.it/azienda/progetti/sistema-what2019s-up/fattori-di-protezione/fare-unassemblea-autogestita</a> <a href="http://www.ass2.sanita.fvg.it/azienda/progetti/sistema-what2019s-up">http://www.ass2.sanita.fvg.it/azienda/progetti/sistema-what2019s-up</a></p>

## 8.1.2 Scheda Adolescenti & Farmaci, questi sconosciuti

	<b>ADOLESCENTI &amp; FARMACI, QUESTI SCONOSCIUTI</b>
<b>OBIETTIVI</b>	<p>L'immediata disponibilità di informazioni sui farmaci attraverso i media o i social consente agli adolescenti di affrontare in autonomia problemi di salute di diversa entità. Tale approccio può tuttavia favorire la veicolazione di messaggi errati o distorti, a partire dalla consultazione di mezzi d'informazione poco attendibili e configurando un rischio per la salute difficilmente quantificabile.</p> <p>Inoltre, il facile ricorso ad integratori alimentari o a farmaci ad azione antinfiammatoria, antidolorifica o antidepressiva rappresenta un dato meritevole di attenzione, almeno come indicatore della propensione a ricorrere a rimedi esterni per sedare un sintomo. La promozione del buon uso dei farmaci tramite il progetto "What's up?" rappresenta un'opportunità per sensibilizzare gli studenti al corretto approccio ai problemi di salute, allo spirito critico verso l'uso di farmaci di automedicazione e rimedi naturali, e alla gestione di stress e disagio attraverso l'adozione di un sano stile di vita.</p>
<b>DESTINATARI</b>	<p>Docenti e studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, attraverso il Coord. Benessere ove presente, o del Referente di Educazione alla Salute</p>
<b>AZIONI</b>	<p>Analisi degli approcci ad un problema di salute.          Analisi dei farmaci/integratori alimentari più frequentemente utilizzati tra i giovani          Analisi sui processi di informazione ed accesso ai farmaci/integratori alimentari          Analisi sulle abitudini di uso abituale/abuso (doping, farmaci ed alcool, rimedi naturali...)</p> <p>Diffusione di link e letteratura accreditata, selezionata in base al target di riferimento, per lo studio del problema; ricerche e promozione di dibattiti in materie curriculari idonee (scienze, chimica, attività fisica, lettere, inglese)</p> <p>Analisi dei percorsi piacere/dolore, dibattiti con esperti per la consapevolezza delle sostanze prodotte dall'organismo che aiutano il benessere.</p> <p>Se il percorso attivato suscita interesse e contribuisce a produrre materiale per la didattica interattiva, gli studenti possono poi scegliere la modalità di comunicazione e condivisione più idonea (ass. autogestita, video, bacheca interna, brochure, etc.)</p>
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	<p>Percorso da collegare alla gestione delle Life Skills Gestione dello stress, delle emozioni, senso critico, obiettivi personali - descrizione e raggiungimento di obiettivi, gestione di procrastinazione e autodisciplina, in coerenza con programmi che riguardano il proprio benessere e gli stili di vita.</p>
<b>RISULTATI ATTESI</b>	<p>Acquisizione di metodi autogestiti per riconoscere i meccanismi che modulano disagio e dolore, collegati alla resilienza, alle Life Skills e agli stili di vita. Brochure ad uso scolastico e PowerPoint.</p>
<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	<p>Erika Blanco - <a href="mailto:erika.blanco@aas2.sanita.fvg.it">erika.blanco@aas2.sanita.fvg.it</a>          Stefano Visintin - <a href="mailto:stefano.visintin@aas2.sanita.fvg.it">stefano.visintin@aas2.sanita.fvg.it</a>          SC Farmacia - Tel. 0481/592878 - 0481/592225</p>

### 8.1.3 Scheda Emozioni in Regola

Regionale	<b>EMOZIONI IN REGOLA</b>
<b>OBIETTIVI</b>	<p>Il progetto “Emozioni in Regola” è un percorso di ricerca/azione che mira al potenziamento delle funzioni esecutive nei ragazzi, in particolare al miglioramento delle capacità di regolazione delle emozioni e di autocontrollo.</p> <p>Nell'ottica di promuovere interventi integrati, trasversali ed equi, verrà data priorità alle scuole che faranno partecipare tutte le classi del grado coinvolto.</p>
<b>DESTINATARI</b>	<p>Il progetto “Emozioni in regola” viene proposto in via prioritaria alle classi quarte delle scuole primarie, ma possono partecipare anche le scuole secondarie di primo grado.</p>
<b>AZIONI</b>	<p>fase di formazione/informazione per gli operatori sanitari, docenti (circa 6 ore) e genitori (due ore);</p> <p>interventi periodici nelle classi individuate da parte del formatore esperto esterno (circa 8 interventi di 1 ora ciascuno) in cui è richiesta la presenza del docente e successiva effettiva implementazione del programma da parte dei docenti coinvolti. È auspicabile che ogni classe coinvolta dedichi circa un'ora a settimana al progetto, un periodo articolato in tre momenti settimanali di 15-20 minuti ognuno, in cui l'insegnante e/o gli operatori coinvolti riprendano i contenuti scientifici sulle funzioni mentali e cerebrali oggetto degli esercizi e delle pratiche eseguiti e fa eseguire le relative attività;</p>
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	a.s. 2019 2020
<b>RISULTATI ATTESI</b>	<p>Il programma prevede l'utilizzo di esercizi e training comportamentali di efficacia scientificamente comprovata per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo e di regolazione delle emozioni anche attraverso pratiche contemplative adattate ai ragazzi come la mindfulness.</p>
<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	<p>Roberta Fedele <a href="mailto:roberta.fedele@asuits.sanita.fvg.it">roberta.fedele@asuits.sanita.fvg.it</a> Referente organizzativo progetto</p> <p>Dr. Stefano Canali, PhD Referente Scientifico progetto SISSA - Interdisciplinary Laboratory for Advanced Study Via Bonomea, 265 34136 Trieste – Italy Phone:39-040-3787631</p>

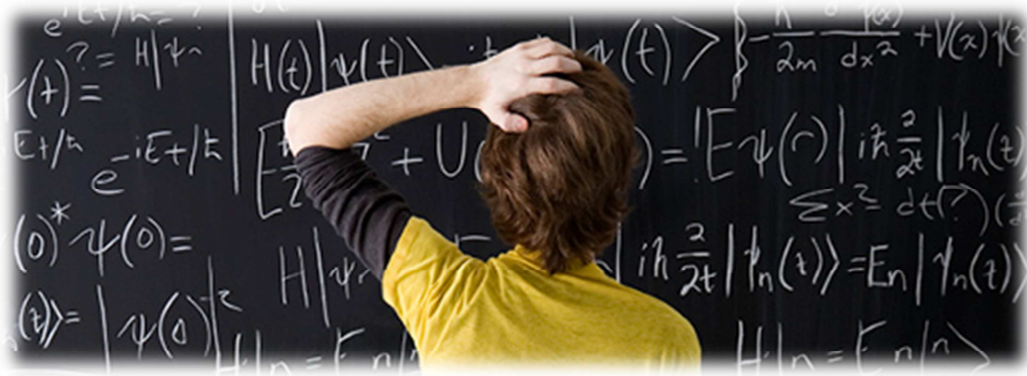
#### 8.1.4 DonAZIONE 2019

Aziendale	DonAZIONE 2019
<b>OBIETTIVI</b>	<p>Promuovere la conoscenza della donazione del sangue in tutti i livelli di istruzione (scuole dell'infanzia, primarie, secondarie inferiori e secondarie superiori) anche come informazione sanitaria e tutela della salute.</p> <p>Per le ultime classi (IV e V) degli istituti di istruzione superiore si intende incentivare la presenza dell'unità mobile di raccolta per favorire la prima donazione in ambiente scolastico degli allievi maggiorenni, anche come modalità di educazione alla cittadinanza.</p>
<b>DESTINATARI</b>	Studenti 3-18 anni. Insegnanti. Genitori.
<b>AZIONI</b>	<p>Interventi frontali con dibattito interattivo. Uscite.</p> <p>Distribuzione a titolo gratuito di pubblicazioni ai bambini delle scuole della infanzia, agli alunni delle scuole primarie che permette di illustrare concetti quali: il dono, importanza della collaborazione, cos'è e da cosa è composto il sangue (globuli rossi, globuli bianchi, piastrine); materiale informativo agli studenti delle scuole medie superiori. Redazione di una scheda con proposte di attività didattiche da sviluppare nel corso dell'anno scolastico per docenti.</p>
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TOTALE n. di incontri: da concordare con gli istituti comprensivi e superiori</li> <li>• TOTALE mesi: NOVE (da SETTEMBRE 2019 a MAGGIO 2020)</li> </ul>
<b>RISULTATI ATTESI</b>	<p>In termini qualitativi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aumentare la consapevolezza dell'importanza della donazione di sangue e degli emocomponenti per gli studenti delle scuole primarie e secondarie superiori</li> <li>• promuovere la donazione di sangue e di emocomponenti degli studenti maggiorenni degli istituti superiori della città di Gorizia come esempio concreto di cittadinanza attiva;</li> </ul> <p>In termini quantitativi (numerici):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• distribuzione gratuita di materiale promozionale nelle scuole della infanzia, classi delle scuole primarie</li> <li>• organizzazione di almeno 5 uscite dell'Unità Mobile di Raccolta negli istituti di istruzione superiore della città di Gorizia</li> </ul>
<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	<p>Maria Giavitto            Dipartimento Medicina TrASFusionale Area Vasta Giuliano-Isontina            tel. 0481 594852 / 0481 487659            mail: <a href="mailto:maria.giavitto@asuits.sanita.fvg.it">maria.giavitto@asuits.sanita.fvg.it</a>            Feliciano Medeot            Presidente, Associazione Donatori Volontari Sangue di Gorizia - ADVSG            Tel. 338 3124860 mail: <a href="mailto:info@advsg.org">info@advsg.org</a></p>



## 8.2 Ambiente scolastico

Il contesto scolastico in questa età rappresenta una fonte significativa di sostegno sociale, soprattutto rispetto alle relazioni che si instaurano con coetanei e insegnanti.



### 8.2.1 Scheda Promozione Cultura della sicurezza

<b>Aziendale</b>	<b>PROMOZIONE DELLA CULTURA DELLA SICUREZZA NEI LUOGHI DI LAVORO ED IN AMBITO SCOLASTICO</b>
<b>OBIETTIVI</b>	Sensibilizzare sul tema della sicurezza e promuovere comportamenti improntati alla prevenzione
<b>DESTINATARI</b>	Studenti delle primarie e secondarie di primo grado e secondarie di secondo grado
<b>AZIONI</b>	Eventi formativi per il singolo studente o per l'intera classe
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	Per gli studenti delle primarie e secondarie di primo grado: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 incontri di un'ora ciascuno preceduti da incontri specifici con i docenti referenti per valutare la possibilità di integrare la tematica della "sicurezza" in progetti già presenti nel POF.</li> </ul> Per gli studenti delle secondarie di secondo grado : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 16 ore (12 ore di lezione teoriche e 4 ore di lezioni pratiche)</li> </ul>
<b>RISULTATI ATTESI</b>	Incremento delle scuole e del numero di attestati abilitanti e spendibili nel mondo del lavoro
<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	Dr.ssa Laura Fassari SC Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro Tel: 0432 921865 Mail : <a href="mailto:laura.fassari@aas2.sanita.fvg.it">laura.fassari@aas2.sanita.fvg.it</a> 05.09.2019 a UD c/o il dipartimento di prevenzione : illustrazione delle attività per l'anno scolastico 2019-2020.

### 8.3 Attività Fisica e Tempo Libero

La partecipazione a varie tipologie di attività motoria apporta rilevanti benefici in grado di aumentare il benessere sociale e individuale dell'adolescente.



### 8.3.1 Progetto “Movimento in 3S”

	<b>Progetto “Movimento in 3S”</b>
<b>OBIETTIVI</b>	Le diverse linee programmatiche che vanno a costituire l’azione progettuale nella sua globalità hanno come unico scopo quello di promuovere l’attività ludico-motoria come proposta pedagogico didattica, attraverso un Progetto integrato tra le diverse componenti della comunità territoriale, nel rispetto dell’autonomia scolastica, con lo scopo di promuovere i sani stili di vita come mezzo di contrasto alla sedentarietà, al sovrappeso e all’obesità, soprattutto in età pediatrica, affermando una concezione dell’attività motoria e sportiva che diventi un momento di benessere fisico e psicologico in grado di coinvolgere tutti i bambini senza discriminazioni di alcun genere: uno “sport di cittadinanza”, quale momento di aggregazione sociale, nonché attività formativa e educativa dell’individuo per l’apprendimento di regole sane, dei principi dell’uguaglianza e del rispetto delle diversità.
<b>DESTINATARI</b>	prime, seconde, terze e quarte con un numero massimo di 10 classi per Istituto Comprensivo, privilegiando la continuità delle classi che hanno già partecipato al Progetto e di quelle con presenza di alunni con disabilità.
<b>AZIONI</b>	Al fine di procedere con una programmazione congrua alle finalità di azione, agli 80 I.C. che verranno coinvolti nel progetto M3S, che inizierà nel mese di ottobre 2019, verrà assegnato un Esperto la cui presenza si articolerà in due fasi:  1. Fase 1: dal 07 ottobre al 14 dicembre 2019 – Impegno massimo previsto 90 ore (max 10 classi – max 10 ore settimanali – 9 settimane);  2. Fase 2: dal mese di gennaio al mese di maggio 2020 (come da bilancio di previsione triennale della Regione Friuli Venezia Giulia) – Impegno massimo previsto 200 ore (max 10 classi – max 10 ore settimanali – 20 settimane);
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	Ottobre-maggio
<b>RISULTATI ATTESI</b>	Attivazione presso 80 Istituti Comprensivi della Regione. Proporzionalmente nelle 4 provincie la distribuzione sarà così suddivisa: 34 I.C. Udine, 23 I.C. Pordenone, 15 I.C. Trieste, 8 I.C. Gorizia. Il numero degli Istituti coinvolti potrà essere eventualmente incrementato in caso di ulteriori finanziamenti.
<b>Per informazioni contattare:</b>	Prof. Claudio Bardini Referente Regionale di Educazione Fisica e Sportiva per l'USR FVG, Referente MIUR 0432 509856 / 0432 516111 <a href="mailto:ed.fisica.ud@istruzione.it">ed.fisica.ud@istruzione.it</a>

#### 8.4 Comportamenti a Rischio e Life Skills

Comportamenti a rischio quali: fumo, alcol, cannabis e rapporti sessuali sono alcune delle tematiche maggiormente discusse nell'ambito della promozione della salute in adolescenza.



#### 8.4.1 Scheda Unplugged

Regionale	UNPLUGGED
<b>OBIETTIVI</b>	<p>Un programma basato sul modello dell'influenza sociale, disegnato, a partire dalle migliori evidenze scientifiche, da un gruppo di ricercatori europei e valutato nell'ambito dello studio EU-Dap. "Unplugged" è un programma didattico basato sul rinforzo delle "life skills".</p> <p>Approfondire il background teorico del modello dell'influenza sociale, sperimentare le unità del libro dell'insegnante lavorando in gruppo.</p>
<b>DESTINATARI</b>	<p>Il corso è rivolto principalmente ai docenti delle scuole secondarie di I grado (classi seconde e terze) ma è possibile la partecipazione anche ai docenti del II grado (classi prime e seconde).</p>
<b>AZIONI</b>	<p>La formazione è strutturata su tre giornate per un totale di 20 ore di didattica dove saranno illustrate le 12 unità da sviluppare in classe con i ragazzi durante l'anno scolastico (circa 1/2 ore per unità).</p>
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	<p>20 ore in tre giornate consecutive</p> <p>L'evento si svolgerà a Udine in due edizioni nelle seguenti date:            2,3, settembre: dalle ore 9:00 alle ore 13:00 e dalle ore 14:00 alle 18:00            4 settembre: dalle ore 9:00 alle ore 13:00</p> <p>9,10 settembre: dalle ore 9:00 alle ore 13:00            11 settembre : dalle ore 14:00 alle ore 18:00</p> <p>Per la sede di Trieste le date saranno comunicate su richiesta</p>
<b>RISULTATI ATTESI</b>	<p>prevenire e/o ritardare l'uso e l'abuso di alcol, fumo e sostanze stupefacenti.</p>
<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	<p>Roberta Fedele  <a href="mailto:roberta.fedele@asuits.sanita.fvg.it">roberta.fedele@asuits.sanita.fvg.it</a>            Donatella Belotti  <a href="mailto:donatella.belotti@asuiud.sanita.fvg.it">donatella.belotti@asuiud.sanita.fvg.it</a>            Per saperne di più: <a href="http://www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/">http://www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/</a></p>

#### 8.4.2 Scheda Parliamone

	<b>PARLIAMONE</b>
<b>OBIETTIVI</b>	Il metodo educativo di Peer Education in base alla quale alcuni membri di un gruppo (Consulta studentesca) vengono formati per svolgere un ruolo di educatore e tutor per il gruppo dei propri pari, si pone l'obiettivo di favorire e implementare relazioni positive all'interno dei gruppi e di promuovere l'instaurarsi di un rapporto di educazione reciproca, finalizzata a prevenire comportamenti a rischio e ad attivare nuove abilità.
<b>DESTINATARI</b>	Studenti 11 -18 anni
<b>AZIONI</b>	Lavori di gruppo
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	n. di ore: 9 n. di incontri: 5\6 incontri
<b>RISULTATI ATTESI</b>	In termini qualitativi: acquisizione di competenze e abilità finalizzate a prevenire l'uso di alcol e tabacco nel gruppo dei pari. In termini quantitativi (numerici): coinvolgimento di 60 studenti.
<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	Carta Monica SC Dipendenze Cell. 335-8269561 - segreteria: 0481-487562 - 0481-592782 <a href="mailto:Monica.carta@aas2.sanita.fvg.it">Monica.carta@aas2.sanita.fvg.it</a>

	<b>Peer Education-What's Up ContaminAction</b>
<b>OBIETTIVI</b>	Promuovere le life skills e i fattori di protezione alla base del benessere e in parallelo la consapevolezza dei giovani sui rischi e danni recati dai comportamenti d'abuso (problemi fisici, psichici e sociali); aumentare la consapevolezza nei giovani sul fatto che la responsabilità delle azioni è sempre personale; aumentare le competenze personali nel sapersi difendere dalle pressioni sociali che possono portare al consumo di sostanze o all'attivazione di comportamenti a rischio come nel caso del gioco d'azzardo patologico.
<b>DESTINATARI</b>	Studenti 11 -18 anni
<b>AZIONI</b>	Organizzazione e coordinamento con i Coordinamenti benessere delle Scuole che promuovono salute(se presenti) e con i referenti dei Percorsi per le competenze trasversali e l'orientamento ( ex alternanza scuola lavoro) Formazione di insegnanti Attivazione di gruppi di peer educator
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	a.s. 2019-2020
<b>RISULTATI ATTESI</b>	Progettazione degli interventi di peer education e realizzazione di interventi nelle classi target Elaborazione di Manuale delle prassi per la continuità della peer education negli Istituti Scolastici aderenti all'iniziativa Apprendimento nella comunicazione: gestione di materiali e strumenti di visibilità, in particolare gestione del sito web dedicato con attenzione a privacy e sicurezza
<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	Responsabile per COSMO Dr. Marco Giordani <a href="mailto:giordani@cosmo.191.it">giordani@cosmo.191.it</a>  Referenti per AAS2 Dr.Cristina Aguzzoli, AS Cinzia Braidà <a href="mailto:Cristina.aguzzoli@as2.sanita.fvg.it">Cristina.aguzzoli@as2.sanita.fvg.it</a> ; <a href="mailto:cinzia.braida@as2.sanita.fvg.it">cinzia.braida@as2.sanita.fvg.it</a>



### 8.4.3 Contesto Relazionale: la relazione affettiva e sessuale

<b>Aziendale</b>	<b>CONTESTO RELAZIONALE: LA RELAZIONE AFFETTIVA E SESSUALE</b>
<b>OBIETTIVI</b>	<p>Presentazione del servizio consultoriale, come luogo idoneo per chiedere e ricevere informazioni/risposte di tipo psicologico, sociale e sanitario, in merito ad affettività, sessualità, salute e relazioni nell'adolescenza.</p> <p>Maggior conoscenza del proprio corpo e del linguaggio della sessualità.</p> <p>Riflessione su paure comuni, aspettative e dubbi che accompagnano l'età adolescenziale.</p> <p>Aumento della conoscenza e della consapevolezza riguardo le tematiche della contraccezione e della prevenzione delle MST.</p>
<b>DESTINATARI</b>	Studenti del biennio delle scuole secondarie di secondo grado e insegnanti.
<b>AZIONI</b>	<p>Dibattito interattivo, con utilizzo di slide, materiale audio-video e diffusione di materiale informativo.</p> <p>Uscita da scuola; l'iniziativa si realizza presso la sede del Consultorio Familiare, per facilitare l'accesso al servizio da parte dei ragazzi.</p>
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	<p>Totale n. incontri: 2 incontri (per ogni istituto)</p> <p>Durata di ogni singolo incontro: 3 ore</p> <p>Il progetto si svolge nel corso dell'intero anno scolastico.</p>
<b>RISULTATI ATTESI</b>	<p>Qualitativi: facilitare l'accesso dei ragazzi presso i servizi consultoriali; favorire un corretto sviluppo affettivo e sessuale negli adolescenti.</p> <p>A tale fine sono stati predisposti dei questionari di gradimento.</p> <p>Quantitativi: raggiungere almeno due classi per ogni istituto aderente al progetto (le classi non devono superare il numero di 25 allievi).</p>
<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	<p>Per il Consultorio Familiare di Gorizia (E.E.F.D.)</p> <p>Valentina De Palo Tel. 0481/592862</p> <p>Laura Blason Tel. 0481/592868</p> <p>Mail: <a href="mailto:valentina.depalo@aas2.sanita.fvg.it">valentina.depalo@aas2.sanita.fvg.it</a>; <a href="mailto:laura.blason@aas2.sanita.fvg.it">laura.blason@aas2.sanita.fvg.it</a></p>

TITOLO	AFFETTIVITA' E SESSUALITA' IN ADOLESCENZA
<b>OBIETTIVI</b>	Il progetto, attraverso l'aumento delle conoscenze e delle competenze individuali negli adolescenti, favorendo la riflessione sul rispetto di sé e dell'altro, sulla responsabilità delle proprie azioni, sulla capacità di prendere decisioni autonomamente, resistendo alle pressioni del gruppo e tutelando la propria salute, si pone l'obiettivo di favorire il benessere fisico, lo sviluppo psico-relazionale e di aumentare la consapevolezza circa i comportamenti corretti di salute per una sessualità rispettosa e consapevole.
<b>DESTINATARI</b>	Studenti della scuola secondaria di 2° grado- Classi prime
<b>AZIONI</b>	Didattica interattiva che faciliti il coinvolgimento di tutti i protagonisti dell'intervento formativo e favorisca il dialogo e la riflessione in maniera attiva nel gruppo classe su: - la dimensione relazionale ed affettiva della sessualità - il rapporto sessuale come scelta consapevole - metodi contraccettivi sicuri e adatti in adolescenza e prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	Anno scolastico 2019/2020 L'iniziativa si realizza presso la sede del Consultorio Familiare, per facilitare l'accesso al Servizio da parte dei ragazzi, e presso l'Istituto Scolastico. 2 incontri per classe di 2 ore ciascuno Totale classi coinvolte: 3 classi per il Distretto Est e 3 classi per il Distretto Ovest
<b>RISULTATI ATTESI</b>	- aumento delle competenze nelle relazioni interpersonali e adozione di comportamenti preventivi - acquisizione di maggiori conoscenze relative alla contraccezione e la prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili - identificazione del Servizio Consultoriale come luogo idoneo per ricevere informazioni/risposte in merito ad affettività, sessualità, salute in adolescenza.
<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	Dr.ssa Luciana Ramon per il Consultorio Familiare di Latisana-Distretto Ovest Tel. 0431-529371 Mail: <a href="mailto:luciana.ramon@as2.sanita.fvg.it">luciana.ramon@as2.sanita.fvg.it</a> Dr.ssa Marina Canciani per il Consultorio Familiare di Cervignano del Friuli-Distretto Est Tel. 0431-387716 Mail: <a href="mailto:marina.canciani@as2.sanita.fvg.it">marina.canciani@as2.sanita.fvg.it</a>

## 9 Area Promozione di un posto di lavoro sano: benessere corpo docente

Tale area va a completare l'offerta formativa che i Coordinamenti benessere prevedono nella loro programmazione di azioni durante tutto l'anno scolastico. Una scuola che promuove salute ha particolare attenzione alla promozione di benessere nel contesto scuola nel suo complesso, interessando il corpo docente, il personale Ausiliario tecnico e amministrativo, le prassi organizzative da migliorare e le ricadute sul benessere percepito da genitori e studenti.

I percorsi regionali riportati di seguito sono dedicati all'approfondimento della tematica life skills come stile di vita personale prima ancora che come materia di studio e all'esperienza di tecniche di rilassamento consapevole come nel caso della Mindfulness.

## 9.1 Scheda Open Space Technology (OST)

<b>Regionale</b>	<b>OPEN SPACE TECHNOLOGY (OST)</b>
<b>OBIETTIVI</b>	Mettere in contatto le diverse realtà che gravitano nella scuola (docenti, studenti, genitori, associazioni, enti locali) per conoscersi, creare la rete e le alleanze per promuovere la salute nel contesto educativo e il benessere di tutta la comunità scolastica
<b>DESTINATARI</b>	Docenti dei diversi gradi, personale ATA, studenti, genitori, associazioni che operano con la scuola, personale dei comuni. La partecipazione è rivolta a tutte le scuole del FVG, nell'ottica di favorire l'adesione alla rete di Scuole che Promuovono Salute in FVG, inclusi genitori e studenti interessati
<b>AZIONI</b>	Pomeriggi di lavoro in gruppo presso le sedi identificate dai referenti regionali della rete Scuole che promuovono salute: Trieste, Udine, Pordenone <ol style="list-style-type: none"> <li>1. nella prima parte dell'OST si discute in maniera informale, cominciando a conoscere i vari punti di vista;</li> <li>2. nella seconda parte dell'OST si discute approfonditamente del tema in questione;</li> <li>3. nella terza parte dell'OST si prendono le decisioni.</li> </ol>
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	Annuale
<b>RISULTATI ATTESI</b>	Scambio di informazioni e metodi di lavoro tra i diversi stakeholders della scuola
<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	Dr.ssa Luana Sandrin, Prof. Claudio Bardini <a href="mailto:Luana.sandrin@regione.fvg.it">Luana.sandrin@regione.fvg.it</a> ; <a href="mailto:ed.fisica.ud@istruzione.it">ed.fisica.ud@istruzione.it</a>

## 9.2 Scheda MOM: Meditazione Orientata alla Mindfulness

Regionale	<b>MOM: MEDITAZIONE ORIENTATA ALLA MINDFULNESS</b>
<b>OBIETTIVI</b>	<p>Il Gruppo di Meditazione Orientata alla Mindfulness (MOM) nasce a Udine nel 2010 un'iniziativa del Prof. Franco Fabbro, neurologo e ordinario di psicologia clinica presso l'Università degli Studi di Udine. L'obiettivo è quello di riunire le persone interessate alla meditazione di consapevolezza così da poterla approfondire, studiare, praticare e fare ricerca sui suoi effetti. I primi corsi realizzati secondo il protocollo MOM, sviluppato da Fabbro e Crescentini, vengono effettuati a Udine, prevalentemente in ambito ospedaliero e universitario. Questo consente di avviare un'attività di ricerca che porta alla pubblicazione di numerosi studi sugli effetti sulla salute di questo tipo di pratica meditativa sulle principali riviste scientifiche a livello internazionale e nazionale. Negli ultimi due decenni, alcune centinaia di ricerche scientifiche di medicina e psicologia (<a href="http://www.pubmed.com">www.pubmed.com</a>) hanno mostrato come la mindfulness rappresenti un'efficace tecnica per la riduzione dello stress basata sulla pratica dell'attenzione consapevole. Essa agisce infatti mediante un rafforzamento dei sistemi legati all'attenzione e alla concentrazione, promuovendo una migliore gestione e regolazione delle emozioni, un'aumentata consapevolezza del corpo e una positiva modificazione degli stili cognitivi degli individui. La mindfulness è dunque utilizzata in numerose istituzioni sanitarie e universitarie nordamericane ed europee (<a href="http://www.umassmed.edu/cfm/">http://www.umassmed.edu/cfm/</a>; <a href="http://www.mindfulnet.org">www.mindfulnet.org</a>) per migliorare la gestione dello stress in soggetti con diverse forme di disagio fisico o psicologico e, più in generale, per migliorare il benessere psicofisico e la qualità di vita dei praticanti.</p>
<b>DESTINATARI</b>	Docenti e allievi degli Istituti Scolastici di Udine e Pordenone
<b>AZIONI</b>	<p>Percorso attivo nei territori della provincia di Udine e Pordenone.            Il metodo MOM è un protocollo strutturato in 8 incontri settimanali, composti ciascuno da tre momenti: i primi 15 minuti vengono dedicati alla presentazione di un tema rilevante per la mindfulness, a cui seguono 30 minuti di pratica della mindfulness (10 minuti di attenzione al respiro, 10 minuti di attenzione alle sensazioni rappresentate a livello corporeo, 10 minuti di osservazione dei contenuti della mente come ad esempio pensieri, emozioni, immagini). Alla fine della meditazione vengono dedicati circa 75 minuti alla discussione delle eventuali difficoltà e dei risultati raggiunti tramite la pratica meditativa.</p>
<b>DURATA DEL PROGETTO</b>	<p>Cronoprogramma            Entro il 15 ottobre Fase Pre-Test per insegnanti e allievi            15 ottobre – 15 dicembre Corso MOM insegnanti            Fase Post-Test insegnanti e allievi            15 gennaio – 15 febbraio            Formazione insegnanti su protocollo MOM allievi            15 febbraio – 15 maggio            Corso MOM ai bambini fatto dagli insegnanti e Fase Post-Test allievi</p>
<b>RISULTATI ATTESI</b>	<p>L'efficacia della formazione e dell'applicazione del protocollo MOM su insegnanti e allievi sarà misurata attraverso un'attività di ricerca che si svolgerà lungo tutto l'anno scolastico. Infatti, oltre a studiare le ricadute sul benessere psicologico dei docenti prima e dopo il training MOM, i loro studenti saranno oggetto di specifiche valutazioni (prima e dopo il corso agli insegnanti e al termine del corso che frequenteranno loro stessi) così da monitorare gli effetti diretti ed indiretti del protocollo MOM su insegnanti e allievi</p>

<b>REFERENTE DI PROGETTO</b>	Prof. Franco Fabbro Università degli Studi di Udine Dipartimento di Lingue e letterature, comunicazione, formazione e società Via Margreth, 3- 33100 UDINE E-Mail: franco.fabbro@uniud.it
----------------------------------	---

## 10 CRITERI PER LA COLLABORAZIONE EFFICACE CON LE ASSOCIAZIONI CHE ENTRANO A SCUOLA

Le associazioni definiscono il programma educativo o informativo al quale intendono riferirsi con il loro intervento( progetto o area tematica)e nella proposta alla scuola si confrontano con il Coordinamento Benessere per :

1. valutare l'opportunità di collegamento con i **“percorsi per le competenze trasversali e l'orientamento”** (ex Alternanza scuola lavoro), obbligatori per il triennio delle scuole secondarie di secondo grado;
2. analizzare i dati HBSC e verificare la coerenza con i temi rispetto all'obiettivo proposto (salute e benessere, contesto familiare, ambiente scolastico, attività fisica e tempo libero, alimentazione e stato nutrizionale, comportamenti a rischio tra cui fumo, alcol, cannabis, comportamento sessuale), per la programmazione delle azioni;
3. programmare l'intervento insieme al Coordinamento Benessere scolastico di ogni istituto scolastico, ove presente. In caso di assenza di esso, programmare le azioni con il referente di educazione alla salute e gli altri portatori di interessi della scuola;
4. far riferimento nell'approccio metodologico al trasferimento delle abilità di vita life skills che l'Organizzazione Mondiale della Sanità promuove per il rinforzo dei giovani, anche tramite la peer education;
5. esplicitare se si tratta di azione meramente informativa e in tal caso chiedere al Coordinamento Benessere di integrare l'azione con le altre attività che la scuola promuove attraverso le life skills (es. l'informazione viene acquisita per realizzare documenti di divulgazione con linguaggi giovanili, social, video );
6. valutare l'azione educativa: evidenza del raccordo con il Coordinamento Benessere (almeno un incontro nella fase di programmazione, almeno un incontro nella fase conclusiva); sono privilegiati tutti i metodi in cui i ragazzi sono protagonisti attivi;
7. valutare l'azione informativa: evidenza dei contenuti dell'informazione nell'ambito delle strategie di comunicazione proprie dell'istituto scolastico ( bacheca interna, giornale o sito web scuola, altro), es. test gradimento iniziativa.

## 11 SITOGRAFIA

<http://app.wellschooltech.eu/>

<http://old.iss.it/binary/publ/cont/081.pdf>

<http://old.iss.it/binary/publ/cont/0821.pdf>

[http://old.iss.it/binary/publ/cont/catalogo\\_DEFINITIVO\\_per\\_web.pdf](http://old.iss.it/binary/publ/cont/catalogo_DEFINITIVO_per_web.pdf)

[http://www.ccm-network.it/documenti\\_Ccm/prg\\_area5/2005-manuale-scuola-depressione.pdf](http://www.ccm-network.it/documenti_Ccm/prg_area5/2005-manuale-scuola-depressione.pdf)

<http://www.cinemaepsicologia.it/film-sulla-relazione-genitori-figli-adolescenti/>

<http://www.heartbeat-iss.it/materiali-utili/>

<http://www.heartbeat-iss.it/wp-content/uploads/2016/03/2016.02.09-Manuale-bozza-SP.pdf>

<https://www.hphnetwork.org/>

<https://www.schoolsforhealth.org/>

<http://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/FOGLIA11/>

<https://www.youtube.com/channel/UCRIbqY1ZtNXIz1ws2Wb-gPg/videos> Canale You Tube Sistema What's Up FVG

<https://www.youtube.com/watch?v=mvkwJMFP7Y4> Patano M. Tamaro G. Video sulla resilienza e le life skills "Diventa te stesso" vincitore concorso 2015 Sistema What's Up

<https://www.youtube.com/watch?v=p3ndJXgppVo> Video sulla resilienza, le life skills e l'attività fisica. Vincitore premio Simpatia Concorso 2015 Sistema What's Up

<https://www.youtube.com/watch?v=yVhK5R3LGa0&feature=youtu.be> Video conferenza Ministero Salute – presentazione Linee di indirizzo scuola Salute

<https://www.youtube.com/watch?v=Z1bmOJmbGKw> Faceschool

Improving wellbeing in schools - Nuffield Health

[www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)

[www.hbsc.unito.it](http://www.hbsc.unito.it)

[www.scuolapromuovesalute.it/files/SHE-Manual-ITA\\_2017-1.pdf](http://www.scuolapromuovesalute.it/files/SHE-Manual-ITA_2017-1.pdf)

[www.sistemawhatsup.org](http://www.sistemawhatsup.org)

## 12 COME ADERIRE ALLE INIZIATIVE O CHIEDERE CONSULENZA

Per aderire ad un'iniziativa, è necessario compilare i moduli allegati e inoltrarli via mail agli indirizzi riportati nel capitolo 2 entro i tempi indicati.

## 13 ALLEGATI

Sono i moduli da compilare per aderire alle iniziative. Si differenziano in aziendali (fino al 31 dicembre 2019, l'offerta di AAS2 si rivolge al territorio afferente alla provincia di Gorizia e di parte di quello della Provincia di Udine, di seguito con la riforma sanitaria i due territori saranno progressivamente di pertinenza della provincia di Trieste e di Udine) e regionali.



## 13.1 Aziendali

### 13.1.1 Scheda adesione Aziendale

#### **SCHEDA ADESIONE PROGRAMMA / PROGETTO PROPOSTO DA AAS2**

Da inoltrare a [cinzia.braida@ass2.sanita.fvg.it](mailto:cinzia.braida@ass2.sanita.fvg.it) e [cristina.aguzzoli@ass2.sanita.fvg.it](mailto:cristina.aguzzoli@ass2.sanita.fvg.it)

ANNO SCOLASTICO 2019-2020

L' Istituto Scolastico.....

aderisce al programma/ progetto (riportare numero e titolo) :.....

Per consentire l'organizzazione del percorso, esplicitare i contatti di

Docente referente di educazione alla salute

Nome e cognome.....

Recapiti mail.....Tel.....

Psicologo (ove presente)

Nome e cognome.....

Recapiti mail.....Tel.....

Altro professionista coinvolto in temi del benessere (indicare disciplina professionale)

Nome e cognome

Recapito mail.....Tel.....

Indicare inoltre cortesemente:

Sezione del PTOF in cui si fa riferimento alla strategia di educazione alla salute con particolare riferimento alle life skills

Interesse all'attivazione di percorsi di peer education SI NO

Discipline coinvolte nel programma curricolare propedeutiche e sinergiche al tema richiesto

.....

Firma referente educazione alla salute Firma Dirigente Scolastico

Data

## 13.2 Regionali

### 13.2.1 Scheda adesione rete Scuole che promuovono salute Friuli Venezia Giulia



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



Ufficio Scolastico Regionale  
per il Friuli Venezia Giulia - Direzione



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

#### ADESIONE AL PERCORSO DI “SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE” - SPS

Dirigente Scolastico	
denominazione istituto scolastico	
ordine scuola	
comune	
indirizzo	
telefono	
e-mail istituzionale	
e-mail riferimento scuola per sps	
Docente referente	
e-mail docente	

#### **LA SCUOLA SI IMPEGNA**

a seguire le azioni e i percorsi formativi di accompagnamento che il gruppo di coordinamento regionale (referente alla salute dell'Ufficio Scolastico Regionale, referenti delle aziende sanitarie) ha condiviso;

a definire un gruppo di lavoro interno alla scuola, approvato dal consiglio d'istituto, che ha l'obiettivo di indirizzare la comunità scolastica nel diventare e rimanere una scuola che promuove salute.

In seguito a questa richiesta la scuola verrà ricontattata dai referenti del gruppo di coordinamento per l'avvio delle seguenti azioni:

- partecipazione a due moduli formativi di circa 8 ore ciascuno, con i referenti dell'Azienda Sanitaria di riferimento territoriale, previsti nei mesi di novembre 2019 e febbraio 2020;
- partecipazione ad un modulo formativo regionale
- adesione formale alla rete delle “Scuole che promuovono salute”, effettuando l'autovalutazione attraverso il profilo di salute, l'individuazione delle priorità della singola scuola, il piano di miglioramento, la valutazione e il monitoraggio del processo.

Data

Firma Dirigente

*Compilare e spedire al prof. Claudio Bardini – Referente regionale per l'Educazione alla Salute -Ufficio Educazione Motoria, Fisica e Sportiva della Provincia di Udine - alla seguente e-mail:  
**ed.fisica.ud@istruzione.it***

*Per informazioni 0432 509856 / 0432 516111*

13.2.2 Scheda adesione programma/progetto regionale

**SCHEDA ADESIONE PROGRAMMA / PROGETTO REGIONALE**

Da inoltrare a [cinzia.braida@aes2.sanita.fvg.it](mailto:cinzia.braida@aes2.sanita.fvg.it) e [cristina.aguzzoli@aes2.sanita.fvg.it](mailto:cristina.aguzzoli@aes2.sanita.fvg.it)

**ANNO SCOLASTICO 2019-2020**

L' Istituto Scolastico.....

aderisce al programma/progetto (riportare numero e titolo) :.....

.....

Per consentire l'organizzazione del percorso, esplicitare i contatti di

Docente referente di educazione alla salute

Nome e  
cognome.....

Recapiti mail.....Tel  
.....

Psicologo (ove presente)

Nome e  
cognome.....

Recapiti  
mail.....Tel.....

Altro professionista coinvolto in temi del benessere (indicare disciplina professionale)

Nome e cognome

Recapito  
mail.....Tel.....

Indicare inoltre cortesemente:

Sezione del PTOF in cui si fa riferimento alla strategia di educazione alla salute con particolare riferimento alle life skills

Interesse all'attivazione di percorsi di peer education SI NO

Discipline coinvolte nel programma curricolare propedeutiche e sinergiche al tema richiesto

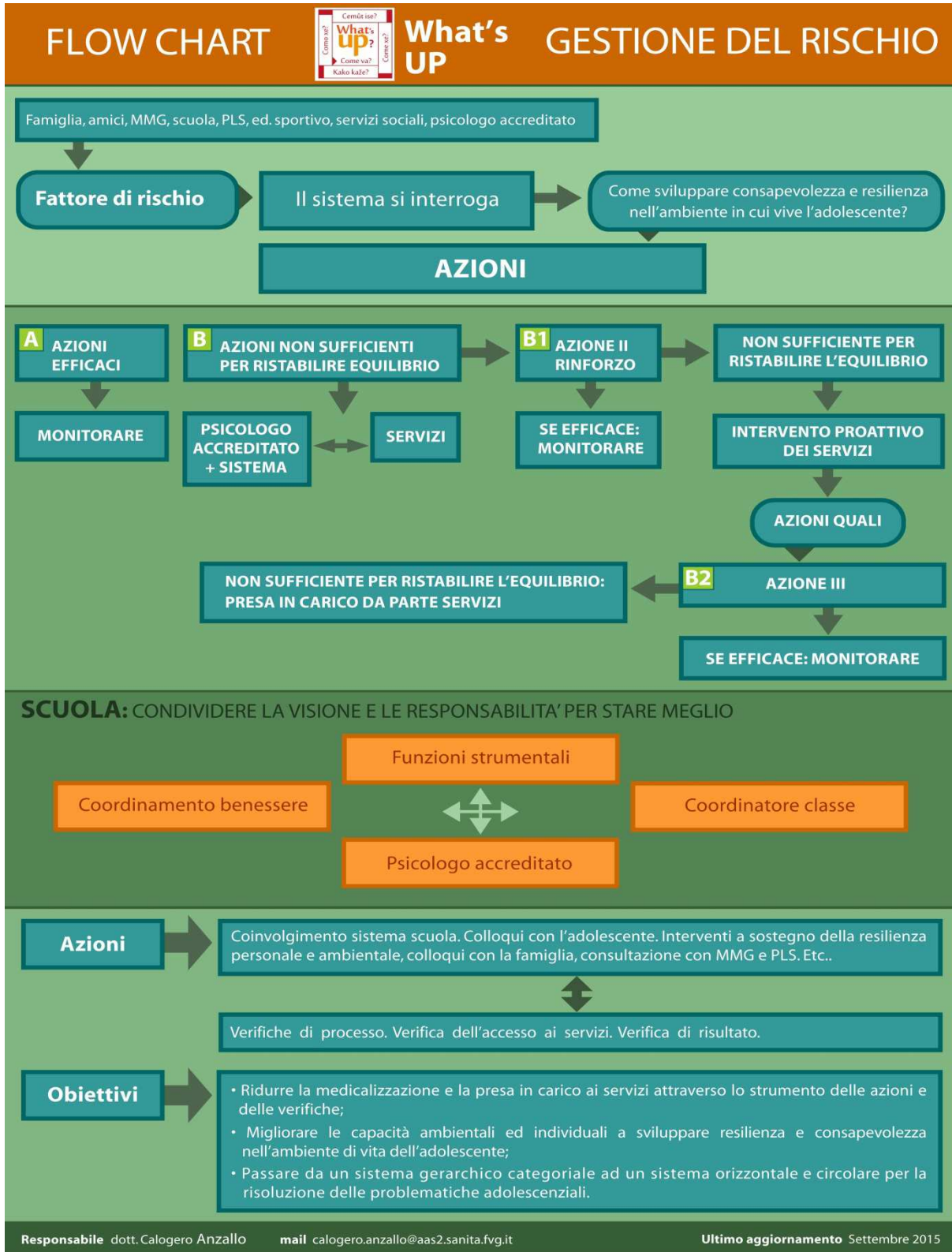
.....

Firma referente educazione alla salute Firma Dirigente Scolastico

Data

## 14 Gestione del rischio

Questa scheda descrive i percorsi di analisi delle situazioni a rischio e va consultata dalla scuola insieme al referente del Coordinamento Benessere, ove presente. L'obiettivo è identificare la miglior modalità di gestione della situazione problematica evitando quando e dove possibile la medicalizzazione precoce. In caso di necessità di approfondimento si invita a prendere contatto con i servizi di riferimento di AAS2.



## 15 Focus sull'educazione sessuale, relazionale e affettiva

Il tema dell'affettività e della scoperta della sessualità da parte delle giovani generazioni rappresenta un'area di difficile gestione, per la presenza di visioni diverse da parte degli adulti significativi che si trovano ad affrontare il tema, siano essi familiari o insegnanti.

In particolare, in ambito scolastico, la questione rappresenta una criticità senza esclusione di fasce di età, a partire dalla scuola primaria per arrivare alla secondaria di secondo grado. La curiosità fisiologica, la terminologia acquisita tramite social network, siti internet o altro, determinano talvolta atteggiamenti e linguaggi poco appropriati. Essi non possono essere affrontati in emergenza, quando determinano ricadute sul clima della classe, ma dovrebbero essere gestiti in un percorso evolutivo che valorizzi gli aspetti positivi di affettività e sessualità.

Il documento *“La promozione della salute nelle scuole. Attività pratiche su: salute mentale, life skills, educazione ai media, bullismo e sessualità”* pubblicato nel 2008 dall'Istituto Superiore di Sanità, scaricabile gratuitamente (vedi sitografia) contiene testi e schede didattiche adattate alle diverse fasce di età per favorire l'attività degli insegnanti che ritengono importante investire nell'educazione sul tema prima che il problema si presenti.

In particolare, il documento è utile agli insegnanti che desiderano integrare le materie curriculari con le schede didattiche dedicate, al fine di costruire una base culturale comune con linguaggi appropriati su temi che se trascurati possono determinare bullismo o comunque rovinare l'accostamento all'affettività dei giovani.

***La promozione della salute nelle scuole. Attività pratiche su: salute mentale, life skills, educazione ai media, bullismo e sessualità***

**(pag. 72-112)**

**ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ**

---

A cura di  
Anna De Santi (a), Valeria  
Fabio (a), Francesca  
Filipponi (b), Adele Minutillo  
(b) e Ranieri Guerra (b)

# Grazie per l'attenzione!

***Promozione della Salute dell'AAS2 Bassa Friulana Isontina***

*Dr. Cristina Aguzzoli*

*Coordinatore regionale rete HPH Friuli Venezia Giulia*

*Responsabile Promozione della salute - staff Direzione Strategica AAS2*

Tel. 0481/592595-3346998372

[cristina.aguzzoli@aas2.sanita.fvg.it](mailto:cristina.aguzzoli@aas2.sanita.fvg.it)

*A.S. Cinzia Braida*

*Referente Promozione della Salute sezione Scuole*

Tel. 335 1521437

[cinzia.braida@aas2.sanita.fvg.it](mailto:cinzia.braida@aas2.sanita.fvg.it)