



## Guadagna Salute con la LILT: *la promozione della salute nelle Scuole Secondarie di primo grado*

### Introduzione:

Di recente si è affermato il concetto di “Salute in tutte le politiche” che vede il coinvolgimento attivo del cittadino e della comunità nelle scelte salutari relative agli stili di vita.

Molte evidenze di letteratura e buone pratiche testimoniano l’efficacia di tale approccio per promuovere l’adozione di stili di vita favorevoli la salute, soprattutto negli “Ambienti scolastici” che, tra l’altro, il Piano di azione dell’OMS – Regione europea 2016–2020, individua come strategici e per il quale promuove un network di riferimento: la rete “Schools for Health in Europe- SHE”.

I comportamenti non salutari spesso si instaurano durante l’infanzia e l’adolescenza.

La modificazione del contesto scolastico, l’intervento diretto dei docenti in classe, l’educazione fra pari e la sensibilizzazione delle famiglie sono aspetti cardine degli **interventi preventivi sostenuti dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori**.

### Caratteristiche generali dei progetti scolastici LILT:

- **Integrazione con gli interventi del Servizio Sanitario Nazionale e Regionale** e attuazione di protocolli d’intesa a sostegno della continuità degli interventi;
- contributo alla modificazione graduale e concertata del contesto scolastico per renderlo coerente a un processo di Scuole che promuovono Salute (**policy**);
- valorizzazione del ruolo dei docenti in un **curriculum orientato alla acquisizione e potenziamento di competenze trasversali disciplinari degli allievi**;
- valorizzazione della **Educazione fra pari** per il potenziamento dell’efficacia degli interventi nel tempo;
- **superamento della pratica dell’esperto in classe** (se non come supporto al docente per attività che necessitano di una interazione specifica);
- facilitazione della **interazione con il territorio** anche attraverso l’organizzazione di Concorsi e altre modalità inclusive della collettività;
- **coinvolgimento delle famiglie** nelle scelte salutari dei figli;
- **diffusione di programmi educativi risultati efficaci** sulla base di studi e trial randomizzati;
- attenzione alla relazione fra **salute, ambiente e esposizione a rischi ambientali**;
- miglioramento della **adesione dei giovani alle campagne di screening** e prevenzione oncologica anche attraverso il loro contributo diretto alla sensibilizzazione delle famiglie;
- **avvicinamento dei giovani al volontariato**

## **Il Programma LILT per le Scuole secondarie di Primo Grado**

### **Benessere e salute:**

Intervento educativo sulla Prevenzione degli stili di vita a rischio legato alla acquisizione di competenze trasversali su fumo, alcol, alimentazione e movimento.

L'intervento comprende: 20 ore di attività per gli studenti (differenziate nei tre anni di scuola secondaria di prima grado; 8 ore di formazione per i docenti da parte degli operatori LILT di cui 4 comuni ai tre anni e 4 differenziate; corso di 8 ore per i genitori

### **Programma rivolto alle classi:**

#### **Classi prime: Benessere psicofisico, alimentazione e movimento**

##### **Primo modulo: emozioni, stati d'animo e sentimenti: tre componenti principali della vita affettiva:**

Il modulo affronta le relazioni fra **emozioni primarie**, **stati d'animo** (umore) legati a autostima, storia personale, temperamento, elaborazione cognitiva; **sentimenti**, atteggiamenti-**giudizi e pregiudizi**, opinioni e **comportamenti** con attività interattive che utilizzano laboratorio espressivo, comunicazione non verbale, gioco di ruolo.

##### **Secondo modulo: Gusta in Salute.**

Il modulo prevede queste attività:

Azione 1: laboratorio sensoriale: esercitazioni sulle relazioni fra i sensi chimici del gusto e dell'olfatto.

Azione 2: attività interattiva sulla relazione fra gusto, cibo e emozioni.

Azione 3: analisi della Piramide Alimentare per elaborare i prodotti che riguardano: cibi preferiti, cibi salutari e poco consumati, cibi da consumare il meno possibile.

##### **Terzo modulo: Movimento e salute**

Il modulo sviluppa 2 aspetti: rilassamento e bioenergetica; attività fisica non competitiva.

Azione 1: stimolare gli allievi a una pratica "normale" del movimento inserita nelle attività quotidiane con passeggiate, controllo del ritmo del respiro, consapevolezza di sé per la parte della bioenergetica e programma di attività fisica non competitiva per l'applicazione del movimento solidale. (i dettagli delle attività sono riportati sul sito [www.luoghidiprevenzione.it](http://www.luoghidiprevenzione.it)).

**Quarto modulo: Il mio stile di benessere individuale:** la classe rielabora il proprio profilo di benessere psicofisico a partire dai prodotti dei tre moduli e lo condivide con i genitori in uno o più incontri collettivi.

**Classi seconde: Benessere psicofisico, prevenzione dell'abitudine al fumo** Il Progetto LILT diffonde i contenuti del programma **Liberi di scegliere** (scaricabile dal sito

[www.luoghidiprevenzione.it](http://www.luoghidiprevenzione.it)), riadattamento di un programma canadese supportato da prove di efficacia. E' suddiviso in 5 moduli didattici gestiti dai docenti delle diverse discipline e percorso di formazione per i docenti gestito da operatori LILT e del SSN.

### **Classi terze: benessere psicofisico e prevenzione dei comportamenti a rischio:**

**Modulo 1: Le competenze affettive in adolescenza:** la scuola come luogo di esperienza emozionale: 4 ore: riconoscere l'affettività, conoscere gli alfabeti affettivi, comprendere e esprimere l'affettività per saperla gestire.

**Modulo 2: La relazione fra emozioni e comportamenti a rischio :** fattori protettivi e fattori si rischio per la salute rispetto ai 4 stili di vita esaminati con laboratori scientifici e **esperienziali**

**Modulo 3:** inserimento delle **competenze di salute** e delle competenze trasversali acquisite nel profilo di orientamento formativo e professionale

Per avere informazioni più dettagliate rispetto al programma e per aderire alla sperimentazione del progetto LILT per l'anno scolastico 2016/2017 scrivere a: [infoscuola@lilt.it](mailto:infoscuola@lilt.it)

Per scaricare il materiale già disponibile consultare il sito [www.luoghidiprevenzione.it](http://www.luoghidiprevenzione.it) registrandosi al link LILT/ scuola