

Educazione alla salute

Alla luce dei documenti internazionali dell'OMS, oggi le azioni di promozione della salute nella scuola implicano l'adozione di un approccio globale che guarda da un lato allo sviluppo delle competenze individuali (life skills), nella logica di potenziamento dell'empowerment individuale e di comunità, e dall'altro alle condizioni ambientali che favoriscono l'adozione di comportamenti di salute. Questo comporta un nuovo approccio a temi quali: educazione alla salute (allo star bene con sé, con gli altri e con le istituzioni, come antidoti al disagio e a diverse patologie, a dipendenze, devianze e abusi, comprese sottovoci come l'educazione all'alimentazione), educazione all'affettività e alla sessualità, che implicano anche aspetti di natura bioetica, relazionale e valoriale". I progetti di educazione alla salute hanno lo scopo di promuovere lo sviluppo fisico e psichico dello studente in conformità con quanto viene sancito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: la salute è uno "stato di benessere fisico, psichico e sociale e non meramente l'assenza di malattia". La scuola, insieme ad altre strutture, ha il compito di attuare tale intento.

(Linee d'indirizzo per "Cittadinanza e Costituzione",USR Lombardia, a.s. 2013-2014)

A tal fine la nostra scuola attua i seguenti percorsi:

- ☐ educazione alimentare
- ☐ Igiene orale
- ☐ educazione all'affettività
- ☐ prevenzione all'uso di sostanze

Educazione alimentare

"La Scuola italiana sta affrontando da anni percorsi di Educazione Alimentare per favorire nelle nuove generazioni la prevenzione dei più comuni problemi di salute e per diffondere la consapevolezza di una sana alimentazione legata alla valorizzazione del territorio, nel rispetto dell'ambiente, dei criteri di accesso alle risorse alimentari e all'acqua e della lotta agli sprechi. In un mondo dove coesistono le realtà opposte della fame e delle problematiche legate alla sovralimentazione, l'Educazione Alimentare praticata nella scuola richiede un approccio che aiuti i giovani a prendere consapevolezza del proprio rapporto con il cibo per orientarlo in modo sano.

(Programma Nazionale Pluriennale "Scuola e Cibo" - Piani di Educazione Scolastica Alimentare. (2009-2011)

Finalità:

- far conoscere i fattori fondamentali che sono alla base:

- ☐ delle abitudini alimentari
- ☐ di un'alimentazione corretta ed equilibrata

- far riflettere sulla qualità delle proprie scelte alimentari e su come si possano mettere d'accordo gusto e benessere

- far interiorizzare il concetto che alimentarsi in modo corretto è uno dei fattori essenziali per il mantenimento di un buon stato di salute

- cogliere l'importanza nutrizionale di frutta e verdura

- imparare a leggere le etichette dei prodotti alimentari per acquisire consapevolezza degli acquisti

Le attività sono svolte dai docenti nell'ambito del percorso curricolare.