

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 percorsocurricolare.

Educazione all'affettività

Finalità

- 1) Far acquisire consapevolezza del proprio crescere emotivo – relazionale - Riconoscere il proprio modo di essere del momento: a scuola, in famiglia, con gli amici. - Confrontare la propria realtà attuale con quella precedente
- 2) Farsi degli Amici: comprendere i bisogni sottesi all'amicizia e riconoscere i comportamenti necessari per sviluppare le amicizie - riconoscere le qualità che più desideriamo negli amici; - riconoscere le proprie emozioni (gratificanti e dolorose) - confrontare la propria realtà emozionale con quella degli altri ed in particolare dell'altro sesso.
- 3) Esprimere le proprie opinioni: riconoscere le opinioni degli altri, esprimere il proprio accordo disaccordo, esporre le proprie opinioni e valori su alcuni aspetti della sessualità e affettività
- 4) Fornire informazioni relative ai fenomeni legati alla crescita sessuale - Riconoscere le principali modificazioni che intervengono nel corpo del maschio e della femmina durante l'adolescenza. - Riconoscere le principali modificazioni che intervengono a livello emotivo durante la pubertà ed adolescenza.

PROGETTI/ATTIVITA'

- “ LifeSkills Training “

Si tratta di un programma educativo-promozionale adottato dalle scuole secondarie, che si focalizza sulle capacità di resistenza all'adozione di comportamenti a rischio all'interno di un modello più generale di incremento delle abilità personali e sociali.

In particolare il programma agisce su:

- competenze personali, quali problem-solving, decision-making;
- abilità sociali, quali l'assertività o la capacità di rifiuto;
- percezioni e informazioni sulle sostanze.

Il programma mira ad aumentare nei soggetti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un maggior senso di controllo personale. A tal fine, ad esempio, cerca di intervenire sui diversi fattori implicati nell'uso e abuso di sostanze, siano essi relativi alle influenze esterne (l'ambiente, i media, i pari, ecc.) e sia a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.).

L'azione su tali fattori rende possibile contrastare la motivazione delle persone ad usare droghe, ridurre la vulnerabilità e la suscettibilità alla pressione esterna e diminuire così il ricorso alle sostanze”.

Finalità

- promozione di atteggiamenti più consapevoli verso l'uso di sostanze
- aumentare le occasioni di confronto nella classe con adulti significativi
- aumentare le conoscenze dei rischi connessi all'uso di sostanze lecite e illecite
- rafforzare le life skills degli studenti (capacità di scelta, consapevolezza di sé)
- rafforzare i fattori protettivi
- ridurre i fattori di rischio
- migliorare la capacità di risposta del “sistema” (il progetto si inserisce in un sistema di intervento più ampio e articolato che fa riferimento ai programmi

regionali e locali di prevenzione)

Il progetto prevede la formazione dei docenti e interventi in tutte le classi della scuola secondaria secondo il programma LST (15 moduli) per lo sviluppo di competenze personali, sociali, di resistenza all'uso di sostanze; il progetto ha uno sviluppo triennale e coinvolge gradualmente, nel corso dei tre anni, le classi prime, seconde e terze;

- "Educazione relazionale ed affettiva" per le classi 3^a scuola secondaria Virgilio e Pirandello: interventi specifici dei docenti nell'ambito del percorso curricolare, secondo il modello educativo e promozionale delle Life Skill.

- PROGETTO "SCUOLA AMICA": progetto di accoglienza delle classi prime della scuola secondaria che prevede di realizzare un breve evento musicale (quando possibile anche teatrale) di benvenuto ai nuovi alunni delle classi prime, che rappresenti per loro un'esperienza in continuità con il lavoro svolto nell'ultimo anno della primaria (progetto continuità/promozione musicale) e/o un'occasione per entrare a contatto con alcune realtà della scuola per loro nuove.