

## **EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

### **PREMESSA**

L'educazione alla salute non è un problema specifico, ma un'educazione trasversale ben più complessa, con radici nell'ambiente culturale, nelle convivenze istituzionali e nella persona. Si ritiene pertanto che essa nel mondo della scuola non debba limitarsi alla semplice informazione sanitaria né essere affidata ad interventi episodici. La riappropriazione del valore alla salute viene considerato raggiungibile all'interno di una finalità più generale di "benessere" da realizzarsi su basi umane solide e su contesti ambientali umanizzanti. Pertanto, il progetto Educazione alla Salute è articolato nei seguenti sotto-progetti:

1. Educazione Alimentare;
2. Educazione e Prevenzione;
3. Educazione all'Affettività.

### **ALIMENTAZIONE E BENESSERE**

Si tratta di un progetto di diffusione delle linee guida per una sana alimentazione, lettura critica delle etichette, implementazione delle life skills, che prevede la co-progettazione tra gli insegnanti di Scienze naturali e Scienze motorie/sportive di interventi specifici sul tema da realizzare sia nel corso del biennio che del triennio.

#### **Obiettivi:**

- Aumentare le conoscenze relative alle indicazioni delle linee guida italiane per una sana alimentazione italiana (piramide degli alimenti, alimentazione in adolescenza, etc.);
- Incrementare l'attività fisica per uno stile di vita più dinamico.

#### **Metodologia di lavoro:**

- Formazione in classe delle studentesse e degli studenti;
- Progettazione di interventi con target specifico;
- Attività in palestra o in contesti sportivi extra-scolastici.

### **PREVENZIONE DEI DISTURBI DELLA CONDOTTA ALIMENTARE**

Il progetto ha come finalità quella di formare e sensibilizzare un gruppo di insegnanti dell'Istituto circa la problematica dei Disturbi della Condotta Alimentare, con l'intento di costituire un gruppo di lavoro che promuova interventi di prevenzione "primaria" sulla tematica. Gli insegnanti formati saranno in grado di fornire risposte di prima battuta per sostenere gli adolescenti e i familiari coinvolti nel problema e avranno maggiori conoscenze utili a riconoscere i soggetti potenzialmente a rischio o portatori di sintomo alimentare nelle sue fasi di esordio o di malattia già conclamata.

La seconda parte del progetto si articolerà in un modulo di incontri rivolti agli studenti/alle studentesse, con la presenza degli insegnanti formati.

#### **Obiettivi:**

- Prevenire l'insorgenza dei Disturbi della Condotta Alimentare negli adolescenti;
- Aumentare negli adolescenti la cultura che promuove stili di vita salutari ed attivi;
- Aumentare le conoscenze degli insegnanti circa la problematica dei DCA;

*Sede Legale VICENZA, Via Mora 53, CAP 36100 (VI)*

*Mail: [info@istitutisfn.it](mailto:info@istitutisfn.it) – [amministrazione@istitutisfn.it](mailto:amministrazione@istitutisfn.it) – PEC: [sepavicenzasrl@pec.it](mailto:sepavicenzasrl@pec.it)*

*Numero REA VI - 383220 Codice fiscale 04153800240*

- Aumentare la conoscenza degli insegnanti in merito alle strutture sanitarie presenti sul territorio deputate alla cura dei DCA.

#### **Metodologia di lavoro:**

- Formazione degli adulti: 2/3 incontri di 4 ore per insegnanti;
- Incontri interattivi in classe: 4 incontri di due ore per classe condotti in collaborazione con gli insegnanti precedentemente formati.

### **PREVENZIONE AL TABAGISMO, ALL'ABUSO DI ALCOL E DI ALTRE SOSTANZE PSICOATTIVE**

Si tratta di promuovere momenti d'incontro informativi sull'uso/abuso di sostanze psicoattive che possono creare dipendenza. In particolare, gli interventi mirano a ridefinire alcuni percepiti soggettivi in termini di correlati fisici e psichici di un comportamento additivo (ad es. irritabilità conseguente alla mancanza di una sigaretta quale espressione di un sintomo astinenziale). Il fine del percorso non è solo quello di conoscere quali sostanze circolano e quali danni per la salute implicano ma quello di migliorare il benessere e la salute psicosociale dei ragazzi attraverso il riconoscimento e il potenziamento delle abilità personali e sociali necessarie per gestire l'emotività, le relazioni e i contesti della vita quotidiana.

#### **Obiettivi:**

- Prevenire l'uso di sostanze;
- Migliorare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive e sviluppare un atteggiamento non favorevole alle sostanze;
- Favorire lo sviluppo delle life skills (competenze interpersonali, abilità intrapersonali, riconoscere ed esprimere emozioni, ecc.).

#### **Metodologia di lavoro:**

Incontri a carattere informativo condotti da esperti del settore (medici, educatori, psicologi ecc.), momenti di discussione e confronto in piccoli gruppi guidati dall'insegnante.

### **CORSO PEER EDUCATION – SESSUALITÀ – AFFETTIVITÀ**

I progetti Peer Education, o Educazione tra Pari, sono progetti che si basano sulla trasmissione di conoscenze ed esperienze tra membri di un gruppo di pari. Questi progetti prevedono un cambio di prospettiva nel processo di apprendimento che vede le studentesse e gli studenti, e non le/i docenti, al centro del sistema educativo. La formazione degli Educatori tra Pari è rivolta alle classi 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup>: le studentesse e gli studenti incaricate/i in qualità di Peer intervengono prima nelle proprie classi, esponendo ciò che hanno appreso dal periodo formativo, e successivamente nelle classi 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup>.

#### **Obiettivi:**

- Promuovere l'assunzione di corretti stili di vita in ambito relazione;
- Fornire informazioni corrette rispetto ai comportamenti a rischio in ambito sessuale e sulle modalità contraccettive;
- Incrementare la consapevolezza in ambito affettivo-sessuale;
- Incrementare la sensibilità per il rispetto e la valorizzazione della persona;
- Fornire informazioni sui servizi per i giovani presenti nel territorio.

Per i peer in formazione:

- Aumenta la capacità di public speaking;
- Aumenta la consapevolezza di sé, senso critico.

**Metodologia di lavoro:**

- Selezione di almeno due Educatori tra Pari per classe;
- Formazione dei Peer;
- Intervento dei Peer nella propria classe con supervisione da parte dell'operatore AULSS;
- Intervento dei Peer nelle classi 1^ e 2^.