



*PROGETTI
DI PROMOZIONE DELLA SALUTE
SETTING SCOLASTICO
A.S. 2021-2022*

Az. USL Toscana Sud Est
Area Territoriale Grossetana

PREMESSA

Con l'emergere della pandemia Covid-19, il concetto di protezione della salute come tutela di un bene collettivo oltre che individuale si è consolidato nella comunità internazionale, la Carta dei diritti fondamentali dell'Unione Europea prevede che tutte le politiche e le attività dell'Unione debbano garantire la protezione della salute come unione di benessere psicofisico e relazionale

Alla luce di questo orientamento, il diritto alla salute non può che rafforzarsi a partire da percorsi di formazione-informazione, affidando un ruolo sempre più attivo al sistema d'istruzione

La Scuola è il luogo privilegiato dove imparare a stare bene perché:

- È un riferimento per i ragazzi che a Scuola sviluppano competenze, conoscenze e abilità da spendere consapevolmente per la tutela della propria salute e nell'adozione di stili di vita corretti
- Contribuisce alla formazione della persona intesa come cittadino attivo in grado di comprendere le influenze sociali, ambientali, economiche che condizionano la salute
- Facilita la partecipazione delle famiglie e di tutto il personale scolastico a percorsi formativi e informativi contribuendo quindi a educare la cittadinanza

Con questo opuscolo vi presentiamo le nostre proposte per l'anno scolastico 2021/22 sulle seguenti aree di intervento e che vi proponiamo in un'ottica di collaborazione tra l'Az USL Toscana Sud Est e la Scuola:

- La promozione di corretti stili di vita
- La prevenzione delle dipendenze da sostanze e delle dipendenze comportamentali
- L'educazione a una corretta relazione di genere, attraverso interventi sulle tematiche dell'affettività
- L'inclusione degli alunni e degli studenti con disabilità

Le schede di adesione ai corsi dovranno essere inviate
all'indirizzo mail

eas@uslsudest.toscana.it

e dovranno contenere i nominativi e i recapiti mail dei
partecipanti per le comunicazioni inerenti allo svolgimento del
corso e firmate dal dirigente scolastico

*Noi siamo nati deboli, abbiamo bisogno
di forza; impotenti, abbiamo bisogno di
aiuto; sciocchi, abbiamo bisogno della
ragione. Tutto ciò che ci manca alla
nascita, tutto ciò che ci serve quando
arriviamo alla proprietà di un uomo, è il
dono dell'istruzione.*

Jean-Jacques Rousseau

Indice

| | |
|--|----------------|
| GESTIONE DELLO STRESS | pag.5 |
| PROGETTO MARGHERITA | pag. 6 |
| BULLISMO E CYBERBULLISMO | pag. 7 |
| PROMOZIONE STILE DI VITA NON VIOLENTO IL CODICE ROSA | pag. 8 |
| EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITA' E ALLA SESSUALITA' RESPONSABILE | pag. 9 |
| TECNICHE DI GESTIONE DEL COLLOQUIO | pag. 10 |
| PROGETTO CINEMA E SALUTE | pag. 11 |
| SMART TRAINING | pag. 12 |

GESTIONE DELLO STRESS

Partendo da una riflessione sulle proprie emozioni (percezioni corporee e valutazioni cognitive), verranno sperimentate tecniche di rilassamento frazionato (body scan), rilassamento muscolare progressivo di Jacobson, cenni di training autogeno, fino a introdurre pratiche di visualizzazione e attenzione meditativa per riscoprire la presenza mentale, la consapevolezza di sé, l'attenzione accettante all'esperienza del momento che diventa impegno e apertura verso gli altri e la vita.

Tre incontri di 3 ore ciascuno:

1. gestione e motiva e tecniche di rilassamento (replayng corso a.s. 2020/21)
2. Riscoprire la presenza mentale
3. Mindfulness a scuola

Tutte le attività sono anche proponibili da parte degli insegnanti al gruppo classe. I vantaggi della formazione alla consapevolezza per i bambini sono molti: meno ansia, più attenzione, più intelligenza emotiva. Le competenze sociali ed emotive che la mindfulness aiuta a far fiorire li porteranno a essere più in grado di capirsi, ascoltarsi, comunicare, essere più gentili con se stessi e con gli altri.

Destinatari

Personale scolastico di ogni ordine e grado, genitori

Obiettivo

migliorare l'autoconsapevolezza, accogliere e gestire la sensazione del sé corporeo, combattere l'ansia, migliorare l'armonia mente/corpo

Operatori

UOC Promozione della Salute

PROGETTO MARGHERITA

Costruzione di progetti di attività laboratoriali rivolte al “fare condiviso”, ovvero a quella serie di prassi della vita quotidiana (cucina, orto, accudimento degli ambienti ecc.) che consentono al bambino con ASD (Autism Spectrum Disorder) nell'interazione con il suo gruppo classe ed i propri familiari, di costruire una visione ed un approccio unitario dell' apprendimento della propria realtà di vita.

La condivisione di queste prassi coordinate a scuola dai docenti sotto supervisione del gruppo di esperti della ASL, permetterà di affrontare il problema dell'inclusione del bambino con ASD in classe lavorando non solo sul suo arricchimento cognitivo ed emotivo, ma anche sul miglioramento della capacità empatica, di elaborazione dei vissuti e della comunicazione di tutta la classe e quindi prevenire fenomeni di disagio e di bullismo.

L'adesione e partecipazione al progetto deve essere comunicata alle scuole Capofila delle tre province, che forniscono i materiali necessari tramite l'accesso al sito dedicato

Destinatari

Istituti Comprensivi e Scuole Secondarie di II grado delle Province di Siena, Grosseto, Arezzo

Obiettivo

La finalità che il progetto Margherita si pone di creare un contesto scolastico inclusivo per bambini/studenti DSAut e valutarne l'evoluzione all'interno del percorso progettuale attraverso l'utilizzo di strumenti codificati

Operatori

AZ.USL Toscana Sud Est
Rete Scuole “Margherita” di Grosseto,
Associazioni Autismo

BULLISMO E CYBERBULLISMO

strategie educative di prevenzione e gestione nei contesti scolastici e familiari

- 1) Incontro on line di 3/4 ore nel quale si approfondiscono le caratteristiche del fenomeno bullismo, le cause che lo alimentano, le possibili strategie che insegnanti e genitori possono adottare per contrastarlo.
- 2) Nel caso vi fosse l'interesse ad approfondire la tematica con la classe per offrire ai ragazzi uno spazio di riflessione e confronto sulle loro esperienze, l'insegnante elaborerà uno specifico progetto con il supporto dell'operatore ASI che potrà rendersi anche disponibile ad un incontro in presenza con i ragazzi

Destinatari

Insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado e genitori su richiesta studenti delle prime classi della secondaria inferiore e superiore

Obiettivo

Promuovere conoscenza del fenomeno e consapevolezza di come lo si può prevenire, contrastandone l'insorgenza e la diffusione.

Operatori

UOC Promozione ed Etica della Salute

PROMOZIONE STILE DI VITA NON VIOLENTO

IL CODICE ROSA

Il progetto “Codice Rosa”, nato all’interno dell’Educazione e Promozione alla Salute, ha visto nella collaborazione con il mondo della scuola uno dei suoi punti di forza. Il progetto prevede incontri in cui verranno analizzati vari contenuti inerenti la violenza sulle fasce vulnerabili della popolazione, cenni sulla dimensione del fenomeno, la normativa in materia e le strategie di presa in carico da parte dei servizi territoriali socio-sanitari e delle forze dell’ordine. Attraverso una riflessione su episodi ed esperienze guidata dagli operatori del Codice Rosa verranno stimulate riflessioni sulle varie forme di violenza e formate vere e proprie “sentinelle” puntando ad un profondo coinvolgimento che trova senso nella percezione che ognuno ha di poter contribuire a costruire un modello di società consapevole e rispettosa dei diritti, capace di farsi carico anche di situazioni difficili

Destinatari

Insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado e studenti degli istituti secondari di secondo grado

Obiettivo

- fornire informazioni su servizi e persone a cui fare riferimento
- sensibilizzare alla tematica e stimolare una osservazione più attenta nel cogliere situazioni problematiche

Operatori

UOC Promozione ed Etica alla Salute

UOSD Codice Rosa e Medicina di Genere

EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITA' E ALLA SESSUALITA' RESPONSABILE

- 1) “Dinamiche evolutive in adolescenza con particolare riferimento ai bisogni affettivi e all'espressione della sessualità anche nell'ambito della disabilità”. Incontro on line di 4 ore rivolto a insegnanti e genitori
- 2) “Educazione affettiva e sessuale”.
Nel caso vi fosse l'interesse ad approfondire la tematica con la classe, l'insegnante elaborerà uno specifico progetto con il supporto dell'operatore ASI che potrà rendersi anche disponibile ad un incontro in presenza con i ragazzi

Destinatari

Insegnanti secondarie di 1° e 2° grado
su richiesta studenti delle 3° classi secondarie inferiore e 2° classi delle secondarie superiore

Obiettivo

Promuovere le competenze e dare sostegno ai bisogni affettivi e di espressione della sessualità degli alunni, compresi i disabili. Offrire ai ragazzi uno stadio di riflessione e confronto sulle tematiche di affettività , sessualità, genere

Operatori

UOC Promozione Etica della Salute
Unità Funzionale Consultoriale

TECNICHE DI GESTIONE DEL COLLOQUIO

Nell'ambito della relazione di aiuto, il dialogo e l'interazione aiutano le persone a risolvere e gestire problemi e a prendere decisioni autonome attraverso un processo di crescita personale, in cui possono emergere le potenzialità di ognuno.

Due incontri di 3 ore in cui si approfondiscono le tecniche del colloquio e si acquisiscono capacità di ascolto e risposta attraverso attività laboratoriali.

Per coloro che hanno partecipato al primo incontro l'anno precedente, è prevista la partecipazione solo al secondo incontro di laboratorio

Destinatari

Insegnanti delle scuole di ogni ordine e grado.

Obiettivo

migliorare le proprie capacità di ascolto e risposta, instaurando una comunicazione efficace che rende costruttiva la relazione d'aiuto fra insegnante e studente e inoltre orienta, sostiene e sviluppa le potenzialità di quest'ultimo, promuovendone atteggiamenti attivi e propositivi e stimolandone la capacità di scelta

Operatori

UOC Promozione ed Etica della Salute

PROGETTO CINEMA E SALUTE

L'OMS sostiene che attraverso la creazione di storie di interesse umano, i registi, ed i cineasti, hanno il potenziale per influenzare la salute e favorire il cambiamento per questo il cinema, ha la capacità unica di farci ridere, piangere e pensare.

I film sono un modo efficace per aumentare consapevolezza, migliorare la comprensione e incoraggiare l'azione.

Proprio per questo il Settore regionale Prevenzione Collettiva, Assessorato Diritto alla Salute e Sanità con la UO Educazione della Salute dell'Az. UsL Toscana Sud Est, offre ad alcune classi delle Scuole Secondarie di secondo grado , la visione di film sul tema dell'adolescenza e sugli "adolescenti nel cinema" a cui seguirà una discussione sulle tematiche presenti nel film, con il contributo di esperti

Destinatari

insegnanti e studenti delle scuole secondarie di secondo grado

Obiettivo

offrire uno spazio di condivisione e riflessione sulle tematiche dell'età adolescenziale

Operatori

Az USL Toscana Sud Est
Fondazione Sistema Toscana

SMART TRAINING

L'isolamento, la noia, il disagio causati dall'emergenza pandemica possono aver favorito nei giovani comportamenti a rischio di dipendenza come forma di autoaiuto per lenire il dolore emotivo e riempire il vuoto interiore: fumo, alcool, sostanze stupefacenti

La semplice informazione non è efficace a generare positive scelte di vita, è necessario promuovere quelle abilità personali e relazionali utili per gestire positivamente i rapporti tra il singolo e gli altri soggetti

Proponiamo un percorso attivo in due incontri rivolti agli insegnanti con attività da riproporre agli studenti. Le attivazioni si ispirano al modello dell'influenza sociale e delle life skills (O.M.S) e si possono realizzare in presenza oppure on line.

Destinatari

insegnanti delle scuole secondarie inferiori

Obiettivo

Allenare il pensiero critico, la consapevolezza emotiva, la comunicazione efficace, la capacità decisionale, formare i ragazzi alla responsabilità e alla resilienza per compiere positive scelte di salute e prevenire le dipendenze.

Operatori

UOC Promozione ed etica della salute
SERD

realizzato da

UOC Promozione ed Etica della Salute
UOSI Educazione alla Salute
Azienda USL Toscana Sud Est