

A SCUOLA DI SALUTE

Guida per parlare ai ragazzi di salute



A SCUOLA DI SALUTE

Guida per parlare ai ragazzi di salute



Su iniziativa di _____



Con il sostegno non condizionato di _____



FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

Questa guida è stata realizzata con la collaborazione tecnica di _____





INTRODUZIONE

A SCUOLA DI SALUTE

La collaborazione ultradecennale tra Cittadinanzattiva e Assosalute - Federchimica ha consentito la creazione e il consolidamento di un significativo patrimonio di conoscenze, contenuti e strumenti rivolti agli attori della scuola in relazione alla **promozione della salute**, dei corretti **stili di vita** e di un equilibrato approccio ai **farmaci**; alla **responsabilità personale** e all'**empowerment** per quanto riguarda la propria salute e all'importanza del **ruolo svolto dai professionisti della salute** tra cui pediatri, medici di base, farmacisti, psicologi, ecc.

L'emergenza Covid-19 ha ulteriormente accresciuto la pertinenza dei temi suddetti, facendo emergere nuovi fenomeni che è importante continuare ad indagare e approfondire al fine di individuare iniziative e proposte in grado di rispondere a nuovi bisogni, sofferenze e disagi espressi soprattutto dai più giovani del nostro Paese.

In questo quadro, **la scuola è e rimane uno dei "luoghi privilegiati"** dove intercettare le prime manifestazioni di tale processo, ma anche lo spazio nel quale proporre e sviluppare nuovi approcci in grado di incidere sull'**educazione alla salute** dei più giovani, sulle loro conoscenze e sui loro comportamenti.

A seguito della Survey "Ora parliamo noi", realizzata tra marzo e maggio 2021 dalla Scuola di Cittadinanzattiva a cui hanno risposto 5.713 studenti e studentesse dai 14 ai 19 anni di tutto il Paese, auditi poi dalla Commissione Interparlamentare Infanzia e Adolescenza, si è pensato di progettare il Manuale "**A scuola di salute**" per approfondire alcuni dei numerosi problemi evidenziati dai ragazzi e dalle ragazze, per offrire a docenti ed educatori un orientamento ed un sostegno nell'affrontarli. Tra quelli più citati: la cura di sé e della propria salute psico-fisica; l'importanza del movimento, dell'alimentazione corretta e dei disturbi che possono insorgere; la gestione delle emozioni; il riappropriarsi delle relazioni con i coetanei; i problemi della dipendenza dalla rete e dai social, e non solo; l'importanza della salute globale e degli organismi, dei Servizi Sanitari e delle Agenzie di riferimento; i professionisti della salute a cui

ricorrere, oltre ai propri genitori e agli insegnanti; l'uso consapevole e responsabile dei farmaci, ecc.

La finalità del Manuale è quella di offrire ai docenti uno strumento didattico per **affrontare con più consapevolezza e con nuovi metodologie e strumenti**, problemi che fanno ormai parte della quotidianità dei ragazzi e che si manifestano prepotentemente anche all'interno delle aule scolastiche.

“A scuola di salute” vuole mettere al centro la salute a 360°, esplorando non solo le difficoltà e i problemi che possono nascere ma anche le potenzialità e possibilità di un approccio di **cura, prevenzione e responsabilità** che tutti possiamo attuare.

La salute come **“bene comune”** di cui tutti possiamo e dobbiamo prenderci cura è il fondamento di questa guida che vuole aiutare e sostenere gli adulti nella formazione e crescita delle nuove generazioni, per aiutarli a comprendere l'importanza di una SALUTE GLOBALE PER TUTTI.

Il Manuale si articola in un percorso di educazione alla salute con **12 moduli** da sviluppare, se si vuole, all'interno della disciplina curriculare dell'educazione civica, coprendo l'intero anno scolastico (33 ore). Il percorso è articolato in modo tale che partendo dal concetto di salute e salute globale, venga affrontato il rapporto che ognuno ha con il proprio benessere, i problemi e le difficoltà che possono nascere, la relazione con i professionisti e le persone a noi più vicine, fino ad arrivare al “come” ognuno possa prendersi cura della salute ma soprattutto all'importanza della tutela di essa come bene comune. I docenti delle scuole secondarie potranno utilizzare liberamente il Manuale e, con le indicazioni che daremo nelle pagine successive, sarà semplice capire che materiale usare e in che modo.

Dopo averlo sperimentato sarebbe fondamentale sapere se “A scuola di salute” sia stato utile ed efficace, in che misura e su quali temi, come anche ricevere commenti e suggerimenti per migliorare tale strumento, scrivendo a **scuola@cittadinanzattiva.it**.

COME USARE LA GUIDA?

Il percorso formativo è pensato per fornire contenuti sulle tematiche già descritte ma soprattutto per aiutare i ragazzi a **riflettere e prendere delle decisioni sulla loro SALUTE**.

La guida è divisa in 4 sezioni e composta da 12 moduli che affrontano i diversi temi: *Salute; Io e la mia salute; Come mi prendo cura della salute; La salute bene comune*. Ogni docente può ampliare o modificare il percorso in base alle proprie competenze e disponibilità orarie ma vi suggeriamo di seguire comunque l'ordine degli argomenti (tabella pag. 6 e 7).

All'interno di ogni MODULO troverete:

- spunti teorici sull'argomento del modulo per la preparazione dell'insegnante e le indicazioni bibliografiche
- un'attività in presenza con la descrizione di come svolgerla, la spiegazione del tema, l'elenco dei materiali necessari e alcuni suggerimenti metodologici per svolgere la formazione
- un'attività online con la descrizione di come svolgerla, la spiegazione del tema e l'elenco dei materiali necessari
- compiti a casa da affidare agli studenti – “Mi metto alla prova”
- box di approfondimento con indicazione di materiale aggiuntivo sull'argomento
- box “Pillole di Salute” con riflessioni e consigli utili nella quotidianità che possono fornire uno spunto per parlare con gli studenti del tema
- materiali multimediali e allegati per svolgere le diverse attività (QR code).

Tutti i moduli sono pensati come laboratori con una parte teorica e una pratica. I linguaggi e la metodologia proposti sono attivi e utilizzano canali comunicativi coinvolgenti. Per ogni incontro sono stati pensati alcuni compiti a casa che potete proporre alla classe. Prevedete sempre un momento di verifica dell'esecuzione dei compiti in modo tale che ci sia veramente una fase di approfondimento e riflessione. Potete riservare questo spazio prima degli incontri o in altri momenti a vostra disposizione durante l'orario scolastico.

MAPPA CONCETTUALE

1.0

LA SALUTE



1.1



IN SALUTE!

Dal vissuto quotidiano alle definizioni dell'OMS.

1.2



IO E LA MIA SALUTE

Consapevolezza di sé e della propria salute.

1.3



SALUTE GLOBALE

Agenda 2030 e comportamenti globali per la salute.

1.4



ATTORI E LUOGHI DELLA SALUTE

Figure e luoghi di salute.

2.0

IO E LA MIA SALUTE



2.1



BENESSERE PSICOLOGICO

Salute mentale e figure di supporto

2.2



ALIMENTAZIONE SANA E MOVIMENTO

Disturbi alimentari, body positive e movimento.

2.3



EMOZIONI

Ansia, disturbi del sonno, dipendenza emotiva, sessualità e intelligenza emotiva.

2.4



INTERNET

Iperconnessione, dipendenza da giochi, senso critico, connessione con gli altri e strumento di condivisione.

3.0 COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE



3.1



RIMEDI DI SALUTE

Farmaci, prodotti di libera vendita, istruzioni per l'uso, contro indicazioni.

3.2



RAPPORTO CON I PARI

Comunicazione, bullismo e cyberbullismo, aggregazione

3.3



RAPPORTO CON GLI ADULTI PROSSIMI

Comunicazione, limiti, regole, confronto con gli adulti.

4.0

LA SALUTE BENE COMUNE



4.1



E ALLORA COSA FARE?

Sintesi e rielaborazione del lavoro svolto.



1.0



LA SALUTE



1.0

LA SALUTE



1.1 IN SALUTE!



1.2 IO E LA MIA SALUTE



1.3 SALUTE GLOBALE



1.4 ATTORI E LUOGHI DELLA SALUTE

In questa sezione potrete lavorare con i ragazzi sulla salute, partendo dalle sue definizioni e caratteristiche fino ad arrivare alle connessioni con il contesto personale, cittadino e globale.

Potrete parlare con i ragazzi di: definizioni di salute, stili di vita e Organizzazione Mondiale della Sanità; rapporto tra adolescenza e salute in un'ottica di cambiamento e crescita; salute globale e Agenda 2030; figure e attori principali che si occupano della salute e ne determinano lo sviluppo.

Lo scopo di questi quattro capitoli è quello di mettere al centro la salute e sviluppare un pensiero critico rispetto alle implicazioni che essa ha nella vita quotidiana di ognuno, a livello personale e collettivo. Attraverso le quattro tematiche, infatti, i ragazzi si interrogheranno sul loro vissuto, svilupperanno idee rispetto alla loro visione della salute, scopriranno le diverse caratteristiche e dimensioni che la compongono, allargheranno lo sguardo alla dimensione mondiale e incontreranno le figure che quotidianamente se ne occupano.

Gli obiettivi sono quelli di rendere consapevoli i ragazzi della multidimensionalità della salute, far crescere la consapevolezza rispetto ai diversi stili di vita, offrire possibilità di confronto e crescita in gruppo e promuovere atteggiamenti di responsabilità per la salute personale e collettiva.

IN SALUTE!

*Dal vissuto quotidiano
alle definizioni
dell'OMS.*



L'organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), fondata dall'ONU nel 1948, descrive il termine **salute** come: "stato di benessere fisico e psichico, espressione di normalità strutturale e funzionale dell'organismo considerato nel suo insieme; il concetto di salute non corrisponde pertanto alla semplice assenza di malattie o di lesioni evolutive in atto, di deficit funzionali, di gravi mutilazioni, di rilevanti fenomeni patologici, ma esprime una condizione di complessiva efficienza psicofisica".¹

L'**OMS** è l'organismo di indirizzo e coordinamento in materia di salute all'interno del sistema delle Nazioni Unite² e ha come obiettivo principale quello di raggiungere il più alto livello possibile di salute per tutta la popolazione mondiale. Per farlo promuove la cooperazione internazionale nel settore della sanità, elabora raccomandazioni, convenzioni e altri atti

internazionali nei settori di sua competenza.

In diversi Paesi esistono sistemi sanitari che regolamentano e recepiscono le indicazioni dell'OMS. In **Italia** abbiamo il **Servizio Sanitario Nazionale (SSN)** dal 1978, un sistema di strutture e servizi che ha lo scopo di garantire a tutti i cittadini l'accesso all'erogazione delle prestazioni sanitarie, in attuazione dell'art.32 della Costituzione.³ Il SSN è infatti un sistema basato su **universalità, uguaglianza ed equità**⁴ che, attraverso i livelli essenziali di assistenza (LEA)^{4a} e i servizi presenti sul territorio, tutela la salute dei cittadini.

La definizione di salute crea però un problema perché descrive una condizione difficilmente raggiungibile da tutti (esempio: pazienti con malattia cronica), crea scontento e normalizza un'eccessiva medicalizzazione dei pazienti.⁵



Nel 2011 l'OMS propone così una **nuova definizione di salute** passando da una condizione più statica e definita ad una più dinamica che pone al centro l'adattamento alle situazioni che si incontrano nella vita: "la salute è la capacità di adattarsi e di autogestirsi di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive".⁶

La salute, infatti, **dipende da diversi fattori**, alcuni non modificabili, (come il profilo genetico), altri altamente trasformabili perché derivanti dal contesto di vita. Tutte queste componenti aiutano ad inquadrare la qualità della vita di un soggetto, che è fortemente determinata dagli **stili di vita** e dai **determinanti di salute**.

Gli **stili di vita** sono quei comportamenti che gli individui assumono nella quotidianità e che riguardano le decisioni su alimentazione, attività fisica, abitudine al fumo e consumo di alcolici, ecc. I **fattori che influenzano gli stili di vita** delle persone sono diversi: ambientali (come la programmazione urbanistica e infrastrutturale per la mobilità sostenibile), sociali e culturali (per esempio il livello di istruzione e il tipo di lavoro svolto), economici (come la possibilità di accedere ai servizi del territorio) ed individuali (motivazioni personali).⁷

Emerge così la definizione di **determinanti di salute**: "l'insieme di fattori personali, sociali, economici ed ambientali che determinano lo stato di salute di individui o popolazioni".⁸

In sintesi, i fattori che influenzano la salute sono molteplici e tra loro collegati ed è importante tenerli in considerazione tutti e agire non solo sul comportamento individuale, ma anche sui determinanti sociali, ambientali ed economici.

SITI (link e spiegazione):

1. Definizione di salute: <https://www.treccani.it/enciclopedia/salute/>
2. L'OMS: cos'è, com'è organizzato, obiettivi generali sintetizzati <https://www.salute.gov.it/portale/rapportiinternazionali/dettaglioContenutiRapportiInternazionali.jsp?lingua=italiano&id=1784&area=rapporti&menu=-mondiale>
3. Articolo 32 della Costituzione: <https://www.senato.it/istituzione/la-costituzione/parte-i/titolo-ii/articolo-32>
4. SSN servizio sanitario nazionale: cos'è e su quali principi si basa <https://www.salute.gov.it/portale/lea/dettaglioContenutiLea.jsp?lingua=italiano&id=5073&area=Lea&menu=vuoto>
- 4a. I LEA - livelli essenziali di assistenza <https://www.salute.gov.it/portale/lea/dettaglioContenutiLea.jsp?lingua=italiano&id=1300&area=Lea&menu=leaEssn>
5. Nuovi studi per un concetto dinamico di salute che viene vista come una capacità di adattamento. Critica all'OMS, necessità di riformulazione del termine salute ed analisi delle misure della salute. <https://www.saluteinternazionale.info/2012/01/la-salute-come-capacita-di-adattamento-2/>
6. Nuova definizione di salute: <https://evasiopasini.it/dottor-evasio-pasini-blog/16-nuova-definizione-di-salute-dell-oms-come-il-paziente-ed-il-medico-dovranno-affrontare-la-malattia.html>
7. Determinanti sociali della salute https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/opuscolo-di-che-stile-vita-sai
8. Glossario OMS - definizione stili di vita https://www.dors.it/documentazione/testo/201303/OMS_Glossario%201998_Italiano.pdf



LA SALUTE

1.1 IN SALUTE!

ATTIVITÀ IN PRESENZA

TEMA

Incontro sul concetto di salute e sulla sua definizione, partendo dalle idee degli studenti fino ad arrivare alle discussioni teoriche dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

COSA MI SERVE? *Carta e penna, connessione a internet e slide allegate.*

DESCRIZIONE

Utilizzando le prime pagine di questa guida, iniziate l'incontro spiegando il percorso e il senso generale del progetto. (10 minuti)

Successivamente chiedete ad ogni studente di preparare 6 piccoli foglietti di carta e di scriverci sopra tre concetti che ritengono collegati alla salute, e tre su ciò che non considerano salutare, scrivendo il motivo della propria scelta in modo specifico e concreto. In ogni foglietto deve essere scritto un solo concetto con la motivazione e possono anche essere segnalati degli esempi pratici. Esempio: salute vuol dire avere un fisico atletico e snello perché così si è più forti, resistenti e piacevoli. (15 minuti)

Dopodiché chiedete ai ragazzi di riunirsi in coppie, confrontarsi e selezionare tra i 12 foglietti (6 di un compagno/a e 6 dell'altro/a) solo gli 8 che meglio descrivono le loro idee, 4 sulla salute e 4 sulla non salute. Dovranno decidere quindi i 4 da scartare sulla base del confronto ma soprattutto cercando di rispondere alle domande: cos'è la salute e cosa non è? (10 minuti)

A questo punto chiedete ad ogni coppia di accorpare il loro materiale con quello di un'altra, confrontarsi e scegliere 10 concetti, 5 di salute e 5 di non salute, tra i 16 foglietti. (5 minuti)



Dopodiché riunite due gruppi (otto persone) che dovranno scegliere 12 concetti, 6 di salute e 6 di non salute, e chiedete loro di formulare una definizione di salute partendo dal materiale selezionato e cercando anche delle immagini da associare. Le immagini sono un modo per aiutare i ragazzi a personalizzare la definizione e possono anche disegnare o fare dei simboli se non fosse possibile l'uso di internet. (15 minuti)

Fate esporre i diversi gruppi e create un momento di dibattito per far emergere i punti comuni e non delle diverse definizioni. Potete anche leggere i vari biglietti e ragionare su come hanno costruito il lavoro finale. Successivamente utilizzate le slide in allegato o le pagine 10-11 per fornire elementi teorici e scientifici sull'evoluzione del concetto di salute. (15 minuti)

Come conclusione dell'incontro chiedete alla classe di scrivere tutti insieme una nuova definizione di salute come se dovessero presentarla all'Organizzazione Mondiale della Sanità. (10 minuti).

SUGGERIMENTI

Per stimolare il pensiero dei ragazzi nel primo compito (scrivere 6 foglietti) vi consigliamo di mostrare immagini o elementi multimediali che richiama il concetto di salute oppure fare una ricerca online (tramite l'uso della LIM) della parola e analizzare con loro i siti e le immagini che appaiono. Unica accortezza: non anticipare i contenuti teorici previsti per la seconda parte dell'incontro (definizioni e storia del concetto di salute).

Conservate il materiale creato, soprattutto le definizioni dei singoli gruppi e quella finale.

> MI METTO ALLA PROVA <

Chiedete ai ragazzi di creare un documento di sintesi con tutte le definizioni emerse in classe e con quelle ufficiali dell'OMS.



LA SALUTE

1.1 IN SALUTE!



ATTIVITÀ ONLINE

TEMA - Come posso capire e misurare la salute? Incontro per scoprire come possiamo misurare e soprattutto migliorare la qualità della nostra salute.

COSA MI SERVE? *Sistema per lavorare in maniera collaborativa online e dispositivo con connessione Internet. Allegato "scheda caratteristiche", Allegato "domande di salute", carta e penna.*

DESCRIZIONE

Dividete i ragazzi in gruppi di massimo tre persone, utilizzando il sistema delle stanze o altro e consegnate la "scheda caratteristiche" con la quale dovranno creare un profilo realistico di una persona concreta, dandole un nome, una descrizione fisica e personale, una storia nella quale dovranno specificare le abitudini e gli stili di vita. (10 minuti)

Fornite ora le domande sulla salute (allegato) e chiedete di rispondere sulla base del profilo creato, cercando di simulare una situazione medico - paziente. Esempio: uno studente può svolgere il ruolo di paziente e gli altri di dottori o viceversa. Chiedete inoltre di aggiungere altre domande. (10 minuti)

A questo punto chiedete di mettere a punto un'intervista tra due gruppi: uno presenterà il proprio profilo al secondo che, in veste di esperto, dovrà scrivere una sintesi sulla salute del profilo - paziente e provare a dargli dei consigli motivati e viceversa. Fate in modo che le 6 persone possano lavorare tra di loro e non in plenaria. (15 minuti)

Concludete l'incontro tutti insieme nella chiamata principale con un momento di confronto sul lavoro svolto, sul concetto di salute e sui consigli creati. (10 minuti)

Per lavorare online in gruppi vi suggeriamo di scegliere la piattaforma più adatta ma soprattutto di far scrivere su file i profili, le varie interviste e i consigli finali.



1.1

LA SALUTE

IN SALUTE!



APPROFONDISCI

Il sito di Epicentro dell'Istituto Superiore di Sanità (<https://www.epicentro.iss.it/>) è un ottimo strumento per ampliare e discutere con i ragazzi dei diversi fattori e delle caratteristiche che contraddistinguono e influenzano la salute. Altro strumento istituzionale importante è la rivista on line "Quaderni della Salute" (<http://www.quadernidellasalute.it/portale/quaderni/homeQuaderni.jsp>) del Ministero che contiene molti articoli, studi e approfondimenti fino al 2017. Inoltre, nelle sezioni salute di diverse testate giornalistiche e riviste (Focus, quotidiani nazionali, ecc.) si possono trovare molti articoli che affrontano l'argomento salute con inchieste, notizie, video, interviste e podcast.



PILLOLE DI SALUTE

"Io sto bene, non ho niente!" - "Posso fare quello che voglio, tanto sto bene" - "Non sono mica malato" - "Poverino, è malato". Siamo portati a pensare alla nostra salute solo in termini di malattia o di assenza di essa, non sempre ci rendiamo conto di quanto sia importante ampliare la nostra visione in termini di stili di vita e prevenzione. È un cambiamento culturale importante che non è ancora del tutto compiuto ma che può fare la differenza per la nostra salute e per quella degli altri: "Come posso stare bene e in salute?" - "Cosa posso fare per stare in salute e perchè anche gli altri lo siano?". Queste le domande che dovremmo porci per cambiare il nostro approccio verso la salute.



ALLEGATI & MATERIALI

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito **www.ascuoladisalute.it**



IO E LA MIA SALUTE



*Consapevolezza
di sé e della
propria salute.*

L'adolescenza è una fase d'età complessa, un periodo della vita compreso tra la fanciullezza e l'età adulta, durante il quale la persona vive una serie di cambiamenti radicali che riguardano **il corpo** (maturazione biologica), **la mente** (sviluppo cognitivo) e **i comportamenti** (relazioni e valori sociali).

È difficile dire quali siano le età precise in cui questi passaggi avvengono, ma possiamo comprendere in questa fase i ragazzi delle scuole secondarie di II grado. Teniamo presente che è una fase complessa e che bisognerebbe prendere in considerazione tutte le implicazioni sociali e culturali che ne determinano l'avvio e la fine.

Tutti i cambiamenti che la persona vive nell'adolescenza portano con sé molteplici dubbi su se stessi, il mondo e gli altri, ma anche conflitti nel-

le relazioni tra pari e con gli adulti. Queste trasformazioni possono inoltre causare alcuni **disagi psicologici e sociali**, tra cui i più frequenti sono: ansia, depressione, disturbi dell'umore, disturbi del pensiero e disturbi del comportamento alimentare¹.

Secondo le statistiche dell'OMS il numero di persone che soffre di disturbi mentali continua a crescere: il 10-20% di bambini e adolescenti soffre di disturbi mentali, la metà di tutte le malattie mentali inizia all'età di 14 anni e tre quarti cominciano entro i 25 anni². In Italia l'88% degli adolescenti si proclama soddisfatto della qualità della propria vita nonostante le abitudini quotidiane non salutari: infatti meno di 1 su 10 dedica un'ora al giorno all'attività fisica ed il 30% non consuma la prima colazione³.



La pandemia ha peggiorato la situazione, facendo aumentare drasticamente gli accessi in pronto soccorso dei minorenni per motivi neuropsichiatrici; in particolare per “ideazione suicidaria” i casi sono cresciuti del 147% ed i disturbi della condotta alimentare del 78.4%⁴.

Al di là dell'incidenza di fenomeni esterni, il primo passo per salvaguardare la propria salute è l'**autocoscienza e l'autoanalisi**: comprendere se stesso e i propri cambiamenti. Questo processo può risultare complesso, specialmente nell'adolescenza, perciò è importante costruire una rete di relazioni intorno a sé e, quando necessario, rivolgersi a dei professionisti. L'obiettivo è quello di essere capaci a piccoli passi di **accettare se stessi**, individuando le proprie capacità ed i punti di forza, ma sapendo anche tollerare le proprie frustrazioni e mancanze, guardandole con un'ottica di miglioramento e crescita invece che come fallimenti.

Esistono delle abilità il cui sviluppo può aiutare il soggetto a gestire meglio la propria individualità ed i rapporti sociali, svolgendo un ruolo decisivo nel miglioramento del benessere mentale: le **life skills**. Queste permettono all'individuo di affrontare la vita quotidiana in maniera più versatile e positiva e di migliorare la consapevolezza di se stessi. Sono dieci quelle riconosciute dall'OMS e possono essere racchiuse in tre ambiti:

- **emotive**: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress;
- **relazionali**: empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci;
- **cognitive**: problem solving, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo⁵.

Tutti gli adulti che ricoprono un ruolo educativo e le istituzioni di riferimento devono aiutare e sostenere i ragazzi nello sviluppo di tali competenze accompagnandoli in questa fase di crescita, anche nelle situazioni in cui è faticoso comprendere tutti i cambiamenti, i sentimenti e le emozioni che l'adolescenza comporta.

SITI (link e spiegazione):

1. Disturbi più comuni <https://www.msmanuals.com/it-it/casa/problemi-di-salute-dei-bambini/problemi-negli-adolescenti/panoramica-sui-problemi-psicosociali-negli-adolescenti>
2. Salute mentale <https://www.epicentro.iss.it/mentale/mentale>
3. Giovani e salute, i risultati del Sistema di sorveglianza HBSC 2018 https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=null&id=390
4. Dati sui disturbi negli adolescenti <https://www.google.com/amp/s/www.ilfattoquotidiano.it/2021/10/d27/tra-gli-adolescenti-crescono-i-disturbi-psichiatrici-per-questo-va-potenziato-il-supporto-psicologico/6369247/amp/>
5. Soft skills, <https://www.lifeskills.it/le-10-lifeskills/>



 **LA SALUTE**

1.2 IO E LA MIA SALUTE

ATTIVITÀ IN PRESENZA

TEMA

L'incontro si sofferma sul concetto di cambiamento e su come a volte nella vita esistano eventi interni ed esterni che modificano l'andamento della storia di ciascuno. Ognuno possiede delle proprie abilità e risorse con cui affrontare ciò che accade.

COSA MI SERVE? *Modellino cubi/parallelepipedi in allegato, materiale per modellino.*

DESCRIZIONE

Dividete i ragazzi in gruppi da quattro persone e dotate ciascun gruppo del seguente materiale: 20 fogli A4, 2 paia di forbici, 1 stick di colla, 4 matite e 4 righelli. Ogni gruppo dovrà realizzare un modellino tridimensionale della scuola con i mattoncini di carta (modellino cubo/parallelepipedo in allegato). L'obiettivo sarà quello di realizzare il modello più realistico possibile, curando l'architettura ed i dettagli.

Dall'inizio dell'attività ci saranno alcuni imprevisti che coinvolgeranno ogni gruppo, ogni 3 minuti circa ne verrà letto uno a tutta la classe, scegliendo tra quelli sotto elencati (possono essere modificati e integrati con altri). Per annunciare l'imprevisto vi consigliamo di individuare un segnale, per rendere la comunicazione chiara e udibile durante il lavoro dei ragazzi.

Imprevisti legati alle abilità dei ragazzi:

- costruire ad occhi chiusi per 30 secondi
- costruire senza una mano ciascuno per 2 minuti
- vietato usare la colla per 1 minuto
- due componenti non potranno lavorare per 1 minuto
- si lavora in piedi senza potersi muovere dal punto in cui si è per 2 minuti



12

LA SALUTE

IO E LA MIA SALUTE

Imprevisti legati ad eventi esterni:

- caduta di 6 mattoncini
- a ciascun gruppo vengono donati due modellini già disegnati
- ai gruppi viene fornito dello scotch
- quando mancano 8 minuti: far ruotare i gruppi verso destra, facendoli trovare davanti al modellino del gruppo successivo. Da quel momento sarà quello il loro nuovo progetto
- ogni gruppo viene dotato di pennarelli per abbellire l'edificio

Dopo 40 minuti interrompete il lavoro e valutate quale sia il miglior modellino realizzato decretando il vincitore. (45 minuti)

Concludete l'attività creando un momento di confronto, stimolando i ragazzi attraverso alcune domande. Ad esempio: Come avete vissuto l'attività e soprattutto gli imprevisti? Nell'attività svolta, alcuni cambiamenti si basavano sui componenti del gruppo, mentre altri arrivavano all'improvviso dall'esterno. Quali cambiamenti non dipendono da noi ma da eventi esterni e come li possiamo vivere? Quali risorse pensi siano necessarie per affrontare i cambiamenti? A chi chiedi aiuto?

Ricordate loro che l'adolescenza è l'età del cambiamento per eccellenza ed è dunque fondamentale esserne consapevoli, imparare a gestire tutto ciò che cambia (corpo, idee, relazioni, ecc.) e chiedere aiuto quando se ne sente la necessità, senza vergogna o paura di essere "sbagliati". (15 minuti)

SUGGERIMENTI

L'insegnante potrebbe ambientare gli imprevisti nell'ambito del vissuto scolastico collettivo secondo avvenimenti condivisi o a sua discrezione in modo da rendere l'attività più coinvolgente attraverso la narrazione di una storia realistica.

> MI METTO ALLA PROVA <

Chiedete ai ragazzi di realizzare uno o più meme/gif su "adolescenza e cambiamenti". Create poi un momento di confronto in classe in cui emergano le loro idee e preoccupazioni sull'argomento.



ATTIVITÀ ONLINE

TEMA - I cambiamenti nel tempo di un adolescente a livello fisico, identitario, relazionale e di salute. Come cambia la nostra idea di salute e quali caratteristiche mutano nel tempo?

COSA MI SERVE? *Sistema per lavorare in maniera collaborativa online e dispositivo con connessione Internet. Un foglio e materiale per scrivere e disegnare.*

DESCRIZIONE

Chiedete ad ogni studente di prendere un foglio ciascuno e intitolarlo “Cambiamenti di Salute”, poi di dividerlo in 4 riquadri: scuola materna, primaria, medie, superiori. Per ogni fascia d’età chiedete di fare un’analisi personale sui seguenti ambiti: • *corpo e fisicità* • *identità: io e le mie idee, io e il mio carattere* • *relazioni: io e i pari, io e gli adulti* • *salute in generale*.

Consigliate ai ragazzi di scrivere o disegnare tutto quello che si ricordano delle varie fasi di vita e suggerite di dividere ogni riquadro nei 4 ambiti elencati. Per aiutarli nel lavoro, fate un esempio e suggerite di ricordare alcuni episodi di vita o delle immagini. Essendo un lavoro molto personale fate in modo che ci sia un clima di rispetto e che ognuno possa ragionare individualmente. (20 min)

Successivamente, create un momento di confronto e condivisione in plenaria in cui chiedete loro in quale modo hanno affrontato il lavoro proposto: avete segnato sia aspetti negativi che positivi? Quali difficoltà avete incontrato? Vi è mai capitato di analizzare la vostra vita in questo modo? Pensate possa essere utile? (15 minuti)

Concludete facendo emergere come questa tipologia di analisi ci permette di comprendere chi siamo e come stiamo con noi stessi e con gli altri. Ricordate inoltre l’importanza del confronto con gli altri, anche professionisti, per avere dei punti di vista differenti e far emergere le positività dei propri cambiamenti. (10 min)



12

LA SALUTE

IO E LA MIA SALUTE



APPROFONDISCI

Per avere un quadro del rapporto tra salute e adolescenza consigliamo il documento della Sorveglianza HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) che permette di fotografare lo stato di salute dei giovani italiani. Nel sito <https://www.epicentro.iss.it/hbsc/> è possibile scaricare delle schede di approfondimento riferite all'anno 2018 su: comportamenti a rischio, contesto familiare, scuola, salute e benessere, uso dei social media, stato nutrizionale e abitudini alimentari. Suggeriamo inoltre un video di approfondimento <https://www.youtube.com/watch?v=Iw3YmAvOado> in cui il filosofo Galimberti parla in maniera ampia dell'adolescenza.



PILLOLE DI SALUTE

"Non so perché ho fatto così" - "Tu non puoi capire!" - "Oggi mi sento così" - "Voglio essere così e non così"

Che periodo di confusione l'adolescenza e quanti cambiamenti!

In questa fase della vita siamo abituati a pensare le nostre esperienze e i nostri vissuti in maniera totalizzante e spesso non riusciamo a comprendere noi stessi, gli altri e quello che succede intorno a noi.

È bene ricordarsi di essere in una fase di crescita, cambiamento e sviluppo ed è normale avere dubbi, paure, sogni che possono essere affrontati in "un'ottica di possibilità" e non da soli.



ALLEGATI & LINK

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito www.ascuoladisalute.it



SALUTE GLOBALE

*Agenda 2030
e comportamenti
globali per la salute*



La **Salute globale** è definita dall'OMS come **diritto umano fondamentale**, nel quale salute e malattia sono considerate risultati di processi non solo biologici ma anche economici, sociali, politici, culturali e ambientali, trascendendo e superando le prospettive, gli interessi e le possibilità delle singole nazioni.

I fattori che influiscono sullo stato di salute o di malattia non sono solamente di natura biologica, ma anche sociale, economica, culturale, politica ed ambientale; perciò è necessario che ogni Paese lavori per migliorare le condizioni di vita dei cittadini.¹ Questo è uno dei punti cardine dell'**Agenda 2030**, il programma d'azione dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (**ONU**), la cui finalità è il raggiungimento entro il 2030 di 17 Obiettivi per uno

Sviluppo Sostenibile, declinati in 169 traguardi e condivisi dai 193 Paesi membri. L'**ONU** lavora sulla dimensione della sostenibilità a livello globale da diversi anni e infatti l'Agenda 2030 nasce dal percorso mondiale che era stato avviato precedentemente: gli Obiettivi di Sviluppo del Millennio.²

L'Onu esiste dal 1945 e tra i suoi obiettivi principali annovera: mantenere la pace e la sicurezza internazionali; sviluppare relazioni amichevoli fra le nazioni; cooperare nella risoluzione dei problemi internazionali e promuovere il rispetto dei diritti umani; rappresentare un centro per l'armonizzazione delle diverse iniziative nazionali.³ Per raggiungere questi scopi le Nazioni Unite si sono dotate di un sistema di Agenzie specializzate che si occupano di diverse aree di lavoro e Programmi Specifici nei 193 Stati membri. In



13

LA SALUTE

SALUTE GLOBALE

questa cornice sono nati gli Obiettivi dell'Agenda 2030 e tra questi ne è stato inserito uno specifico legato alla salute e al benessere: **Obiettivo n.3 - Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età.**

Il target n. 3 si propone di **promuovere una prevenzione efficace, per combattere la diffusione di malattie sessualmente trasmissibili e l'abuso di sostanze.** Nel 2016 le 4 IST (infezione da Chlamydia trachomatis, gonorrea, sifilide e infezione da Trichomonas vaginalis) hanno colpito 376 milioni di persone.⁴ Per quanto riguarda l'uso di droghe, i dati mostrano che 271 milioni di persone ne hanno fatto uso nel 2017, un aumento del 30% rispetto al 2009, causando 585 mila decessi.⁵

Inoltre, si propone di **ridurre il numero delle morti e i casi di malattia causati da fattori chimici e dalle pessime condizioni nei primi anni di vita.** Nel 2015 circa 43 bambini ogni 1000 nascite non riuscivano a superare il primo anno di vita, per una stima di 16000 al giorno. L'obiettivo di salute mondiale è la riduzione a 25 morti ogni 1000 nascite.⁶

Infine, si desidera **garantire l'accesso ad una copertura sanitaria universale e il finanziamento del personale sanitario e del settore ricerca e sviluppo.** Un dato che fa emergere la disparità mondiale: la proporzione medico - cittadini in Europa è 1 ogni 293 e in Africa 1 ogni 3324.⁷

Anche l'**Italia**, in quanto membro dell'ONU si impegna nel raggiungimento degli obiettivi dell'Agenda 2030 e ha istituito la Cabina di regia "Benessere Italia", l'organo della Presidenza del Consiglio cui spetta il compito di coordinare, monitorare, misurare e migliorare le politiche di tutti i Ministeri nel segno del benessere dei cittadini. A livello nazionale lo strumento di coordinamento dell'attuazione dell'Agenda 2030 è rappresentato dalla Strategia Nazionale di Sviluppo Sostenibile.⁸

SITI (link e spiegazione):

1. Salute globale e disuguaglianze di salute <https://www.iss.it/salute-globale-e-disuguaglianze>
2. Agenda 2030: <https://www.agenziacoesezione.gov.it/comunicazione/agenda-2030-per-lo-sviluppo-sostenibile/>
3. Carta delle Nazioni Unite, Capitolo I: Scopi e principi <https://www.un.org/en/about-us/un-charter/chapter-1>
4. Malattie sessualmente trasmissibili 2016 <https://www.epicentro.iss.it/ist/epidemiologia-mondo>
Malattie sessualmente trasmissibili 2019 <https://www.epicentro.iss.it/ist/aggiornamenti>
5. Uso di droghe nel mondo <https://www.corriere.it/dataroom-milena-gabanelli/droga-30percento-consumatori-mondo-dati-italiani-regione-regione/9a0c12f6-d972-11e9-8812-2a1c8aa813a3-va.shtml>
6. Mortalità infantile nel mondo: <https://www.unicef.it/media/mortalita-infantile-ancora-in-calo-nel-mondo-ma-il-covid-minaccia-i-progressi/#:~:text=%C2%ABNonostante%20questi%20risultati%2C%20il%20bilancio,per%20cause%20prevenibili%20o%20curabili.>
7. Proporzione medico/popolazione <https://www.who.int/data/gho/whs-2020-visual-summary>
8. Agenzia per la coesione territoriale https://www.mite.gov.it/sites/default/files/archivio_immagini/Galletti/Comunicati/snsvs_ottobre2017.pdf



 **LA SALUTE**

1.3 SALUTE GLOBALE

ATTIVITÀ IN PRESENZA

TEMA

Un incontro per comprendere che la salute ha una portata globale ed una relazione con la povertà, questo significa che le azioni compiute a livello locale si ripercuotono su larga scala incidendo su altri territori e sulla salute di altri cittadini del mondo.

COSA MI SERVE? *Cartoncino per carte, 9 pennarelli diversi, fogli e penne.*

DESCRIZIONE

Dividete i ragazzi in 6 gruppi e affidate uno dei seguenti Stati in ordine di maggiore povertà: Uganda (1), Iran (2), Brasile (3), India (4), Giappone (5), Stati Uniti (6). La numerazione serve per il passaggio successivo.

Ciascun gruppo-Stato sarà in possesso di alcune carte con disegnato un cerchio colorato che dovrete preparare precedentemente utilizzando 9 colori diversi e creando 4 carte per ciascun colore che distribuirete secondo lo schema. Fate posizionare i gruppi in cerchio nel seguente ordine: 1-6-3-4-2-5 e assegnate così le carte:

- Uganda 4 carte: tutte diverse
- Iran 5 carte: una coppia e tre diverse
- Brasile 6 carte: tre coppie
- India 6 carte: tre uguali, una coppia e una diversa
- Giappone 7 carte: due coppie e tre diverse
- Stati Uniti 8 carte: tre uguali, due coppie e una diversa

L'obiettivo di ciascuno Stato sarà quello di ottenere per primo 4 carte dello stesso colore, passando alla propria destra una carta fino a quando non se ne avranno almeno 4 dello stesso colore. Comunicate ai ragazzi che dovranno



13

LA SALUTE

SALUTE GLOBALE

no mettere in atto alcune strategie per poter vincere: ad esempio fare attenzione a ciò che hanno in mano e ai colori delle carte che hanno passato precedentemente. A questo punto date il via e iniziate a giocare fino a quando un gruppo non avrà vinto. (15 minuti)

Al termine del gioco fate osservare ai ragazzi le dinamiche che si sono generate e avviate un momento di discussione su opportunità o limiti che ciascun gruppo ha incontrato, la situazione da cui ciascuno è partito e su come le azioni abbiano inciso sulle possibilità di vittoria di tutti gli altri gruppi. Ad esempio l'Uganda, pur possedendo le risorse di base, difficilmente potrà vincere poichè queste sono controllate dagli stati più ricchi e subisce dunque conseguenze e decisioni degli altri. Chiedete ai ragazzi di provare a fare alcuni esempi in cui è evidente questo rapporto tra la povertà e la salute. Al termine potete discutere con loro della situazione sanitaria globale generata dall'emergenza Covid-19 e di come questa ci abbia portato a parlare di salute globale. (20 minuti)

Per concludere l'incontro, realizzate insieme ai ragazzi la traccia di un'intervista/un questionario sul tema della salute globale con massimo 5 domande, che successivamente a coppie dovranno somministrare, come spiegato nella sezione "Mi metto alla prova". (20 minuti)

SUGGERIMENTI

Potete svolgere più manche di gioco per dimostrare ai ragazzi che non è una casualità ciò che si è creato nel primo turno, ma che il gioco si basa su una disuguaglianza di partenza che avvantaggia quei paesi più ricchi che possono garantire migliori livelli di salute alla loro popolazione.

> MI METTO ALLA PROVA <

Chiedete ai ragazzi di somministrare a tre coetanei e tre adulti il questionario/intervista che hanno realizzato, poi in classe confrontate le risposte. Riprendete le risposte date e create un momento di confronto osservando i diversi punti di vista emersi tra ragazzi e adulti.



ATTIVITÀ ONLINE

TEMA - L'incontro intende approfondire l'andamento dei traguardi raggiunti dall'obiettivo numero 3 dell'Agenda 2030, realizzando un confronto su quello che sta succedendo in diversi stati del mondo.

COSA MI SERVE? *Sistema per lavorare in maniera collaborativa online e dispositivo con connessione Internet, presentazioni realizzate dai gruppi, elenco Stati.*

DESCRIZIONE

Dividete la classe a coppie, le quali dovranno scegliere un Paese: la scelta dovrà coprire sia Stati in via di sviluppo che quelli sviluppati (potete realizzare voi un elenco di Stati). Ogni gruppo dovrà creare una presentazione di circa 3-4 minuti sul Paese assegnato. Per realizzare la presentazione dovranno fornire una valutazione da 1 a 5 in merito ai traguardi dell'obiettivo 3 dell'Agenda e argomentare la scelta. I traguardi sono: mortalità materna e mortalità infantile globale; morti legati a malattie ed epidemie; copertura sanitaria e accesso ai servizi essenziali di assistenza; personale qualificato per segnalare, gestire e ridurre i rischi legati alla salute; morti e malattie causati da sostanze chimiche, contaminazione e inquinamento.

Una coppia, insieme all'insegnante, avrà il ruolo di conduttrice delle presentazioni dei compagni. Dovrà informarsi su cosa sia l'ONU, quando è nata, quale siano le sue funzioni e il suo ruolo, come è strutturata e realizzare una presentazione che mostrerà alla classe all'inizio della conferenza. Date alla classe una settimana per preparare le presentazioni e concordate un appuntamento online.

Nell'incontro fate presentare i vari gruppi, confrontate i dati raccolti e osservate le disparità presenti nel mondo. Fate inoltre una valutazione del quadro generico dei Paesi presentati in un'ottica di raggiungimento globale dei traguardi: *a che punto siamo?*



1.3

LA SALUTE

SALUTE GLOBALE



APPROFONDISCI

Potete trovare materiale sulla salute globale in diversi siti (Epicentro, ISS, Asvis) e vi consigliamo una piattaforma dedicata alla formazione alla Salute globale di RIISG – Rete Italiana per l’Insegnamento della Salute Globale <https://www.educationglobalhealth.eu/it/> in cui si possono trovare approfondimenti e materiali video sull’argomento.

Suggeriamo inoltre un webinar realizzato da Focus che affronta il tema dell’obiettivo n.3 dell’Agenda 2030, con particolare attenzione alla salute globale e alle nuove sfide dopo il Covid-19. <https://www.focus.it/education/webinar/webinar-salute-globale-covid-19>



PILLOLE DI SALUTE

“Ma cosa posso fare io in Italia per la salute delle persone che non sono qui?” “Non ho nessun potere sul benessere delle persone che stanno dall’altra parte del mondo!”

Dopo la pandemia Covid-19 che abbiamo vissuto, dovremmo renderci ancor di più conto di quanto siamo uniti globalmente e di come quello che si svolge anche lontano dal nostro contesto ha un’influenza sulla nostra vita. Pensare globalmente è una delle sfide di questo millennio e comprendere come le mie scelte di salute possono influenzare gli altri è fondamentale per promuovere un benessere ampio e generalizzato.



ALLEGATI & LINK

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito **www.ascuoladisalute.it**



ATTORI E LUOGHI DELLA SALUTE

Figure e luoghi di salute.

L'articolo 32 della Costituzione sancisce la **tutela della salute** come **un diritto fondamentale dell'individuo e interesse della collettività**.¹ Questo articolo racchiude in sé una pluralità di significati quali «il diritto all'integrità psico-fisica come quello ad un ambiente salubre, nonché il diritto a non ricevere prestazioni sanitarie, se non quelle previste obbligatoriamente per legge, a tutela oltre che della persona del destinatario, di un interesse pubblico della collettività».²

«La Costituzione prevede per la tutela della salute competenze legislative dello Stato e delle Regioni. Lo Stato determina i **Livelli Essenziali di Assistenza (LEA)** che devono essere garantiti su tutto il territorio nazionale mentre le Regioni programmano e gestiscono in piena autonomia la sanità nell'ambito ter-

ritoriale di loro competenza».³

I Livelli Essenziali di Assistenza (LEA) «si occupano di:

- **assistenza sanitaria** in ambiente di vita e di lavoro e **attività di prevenzione** rivolte alle collettività ed ai singoli (tutela dagli effetti dell'inquinamento, dai rischi infortunistici negli ambienti di lavoro, sanità veterinaria, tutela degli alimenti, profilassi delle malattie infettive, vaccinazioni e programmi di diagnosi precoce, medicina legale);
- **assistenza distrettuale** con le attività e i servizi sanitari e socio-sanitari diffusi capillarmente sul territorio, dalla medicina di base all'assistenza farmaceutica, dalla specialistica e diagnostica ambulatoriale alla fornitura di protesi ai disabili, dai servizi domiciliari



agli anziani e ai malati gravi ai servizi territoriali (consultori familiari, SERT, servizi per la salute mentale, servizi di riabilitazione per i disabili, ecc.);

- **assistenza ospedaliera**».⁴

Il nostro apparato legislativo stabilisce, attraverso le strutture e i servizi del SSN, di garantire a tutti i cittadini l'accesso universale all'erogazione equa delle prestazioni sanitarie.

Quando pensiamo alla salute uno dei primi luoghi che ci viene in mente è l'ospedale, ma le strutture sono molteplici: le farmacie, gli ambulatori, i consultori familiari, i servizi sociali, i centri diurni socio-assistenziali, le strutture per l'assistenza psichiatrica. In realtà, **ogni luogo deve contribuire alla salute dei cittadini**: la casa, i luoghi di lavoro, la scuola, sono ambienti di vita che influiscono molto sul benessere psicofisico delle persone e, infatti, il nostro sistema si occupa in maniera preventiva di assicurare e tutelare uno stato di salute anche in questi ambienti.

Sappiamo che il sistema non sempre riesce a fare tutto questo in maniera capillare ed efficace, ma sicuramente il fatto che vi sia un riconoscimento legislativo ci permette, come cittadini, di esercitare i nostri diritti, richiedere miglioramenti e avanzare proposte. In questo senso, richiamiamo la necessità di un passaggio da "equità della salute" a "**equità delle cure**"; non solo quindi disponibilità di servizi sanitari, ma reale possibilità di utilizzo degli stessi per tutti i cittadini del Paese.

Per garantire tutto questo, oltre al sistema qui descritto, sono necessari diversi attori, non solo medici, infermieri, farmacisti, professionisti della salute mentale, ma anche gli amministratori pubblici hanno il compito di attuare scelte e programmi per la salvaguardia della salute. Ognuno ha un ruolo fondamentale nel concorrere alla tutela della salute secondo il proprio ruolo e la propria responsabilità.

SITI (link e spiegazione):

1. Art. 32 della Costituzione Italiana <https://www.senato.it/istituzione/la-costituzione/parte-i/titolo-ii/articolo-32>
2. La responsabilità pubblica per la tutela del diritto alla salute della persona e delle comunità locali https://www.salute.gov.it/portale/ministro/p4_5_2_4_2.jsp?lingua=italiano&menu=uffCentrali&label=uffCentrali&id=568
3. I principi del Servizio sanitario nazionale (SSN): <https://www.salute.gov.it/portale/lea/dettaglioContenutiLea.jsp?lingua=italiano&id=5073&area=Lea&menu=vuoto>
4. La responsabilità pubblica per la tutela del diritto alla salute della persona e delle comunità locali: il servizio sanitario nazionale: https://www.salute.gov.it/portale/ministro/p4_5_2_4_2.jsp?lingua=italiano&menu=uffCentrali&label=uffCentrali&id=568



LA SALUTE

1.4 ATTORI E LUOGHI DELLA SALUTE

ATTIVITÀ IN PRESENZA

TEMA

Un incontro pensato per riflettere sulla città come luogo capace di garantire la salute dei cittadini per mezzo degli attori che la abitano e i luoghi che la costituiscono.

COSA MI SERVE? Fogli A3, penne, matite, slide allegate.

DESCRIZIONE

Iniziate l'incontro introducendo il tema ai ragazzi attraverso alcune domande generali e un momento di dibattito e confronto in classe. Alcuni esempi: secondo voi cosa serve in una città per garantire la salute di tutti i cittadini? Che tipo di salute è possibile e con che caratteristiche? All'interno delle nostre città la salute è garantita a tutti? Se no, cosa si potrebbe fare per migliorare la situazione? Se sì, per mezzo di quali luoghi e quali attori la salute viene garantita e promossa all'interno delle nostre città? (10 minuti)

A questo punto, dividete i ragazzi in gruppi da quattro persone e fornite a ciascuno un foglio A3 sul quale dovranno realizzare uno schizzo sintetico della propria città ideale; l'obiettivo finale sarà quello di realizzare la "città della salute". Partendo dalla scelta del tipo di città (di mare, di pianura, ecc.) possono disegnare tutto quello che ritengono necessario per costruire la pianta stilizzata (vie di comunicazione, insediamenti, ecc.). Una volta terminato spiegate loro che dovranno inserire all'interno della propria città tutti i luoghi che secondo loro possono contribuire alla promozione di buoni stili di vita, di salute e di benessere. (15 minuti)

Dopo questa prima fase, per aiutarli a ragionare ulteriormente, chiedete a ciascun gruppo di condividere il lavoro svolto motivando le proprie scelte. Mo-



1.4

LA SALUTE

ATTORI E LUOGHI DELLA SALUTE

strate anche la slide in allegato in cui sono riportati diversi luoghi di salute e fate a questo punto un confronto con ciò che è stato inserito nel lavoro dei ragazzi e ciò che manca. (15 minuti) Cosa potremmo ancora inserire? A che bisogni di salute risponde? È veramente garantito il diritto di salute nella città?

Come ultimo lavoro chiedete ai ragazzi di scrivere di lato i profili (persone che rivestono ruoli specifici) che ritengono fondamentali ai fini di una buona salute. Successivamente mostrate la slide in allegato che riporta gli attori della salute e realizzate nuovamente un momento di confronto tra ciò che è emerso dai gruppi e quanto riportato nella slide. (15 minuti)

In conclusione ponete alcune domande ai ragazzi per ricordare l'importanza delle strutture e di alcuni profili grazie ai quali è possibile promuovere la salute. Qual è il luogo che non avevate considerato come luogo per la salute? E quale profilo? (10 minuti)

SUGGERIMENTI

Se ritenete che il lavoro possa richiedere maggior tempo, vi suggeriamo di fornire già la pianta di una città ideale per iniziare il lavoro. Sarebbe preferibile non fossero indicati luoghi o servizi specifici, ma solo le vie di comunicazione, le piazze, ecc.

Per ampliare la discussione e il confronto potrebbe essere interessante far ragionare gli studenti su come il peso delle scelte politiche (creare servizi, assicurare la mobilità, ecc.) e il ruolo della collettività abbiano un peso nella tutela del diritto alla salute.

> MI METTO ALLA PROVA <

Chiedete ai ragazzi di rintracciare tutti i luoghi presenti nel proprio territorio che offrono servizi per la salute, sia gratuiti sia a pagamento, distinguendoli in base alla fascia d'età a cui si riferiscono. Se il contesto è molto grande, potete scegliere una porzione di territorio su cui richiedere la ricerca, magari quello limitrofo alla scuola.



ATTIVITÀ ONLINE

TEMA - L'attività è mirata a sensibilizzare gli alunni sull'importanza che ognuno ha nel costituire uno status di salute generale, in quanto ogni cittadino ha sia il diritto che il dovere di promuovere il benessere.

COSA MI SERVE? *Sistema per lavorare in maniera collaborativa online e dispositivo con connessione Internet.*

DESCRIZIONE

Scegliete 14 alunni che dovranno impersonare le seguenti professioni: Operatore Ecologico, Addetto alla sicurezza sul lavoro, Magistrato, Personal Trainer, Agricoltore, Psicologo, Volontario, Genitore, Veterinario, Ricercatore, Divulgatore (scientifico - culturale), Artista, Medico, Farmacista. Non leggete alla classe l'elenco, comunicate il ruolo alla singola persona e fate in modo che nessuno lo riveli. Il compito della classe è quello di indovinare le 14 professioni. Prima di iniziare chiedete a ciascun personaggio di dare un indizio con una frase generale e non specifica, ad esempio: "so guidare tante cose" (agricoltore). Per indovinare potranno porre una sola domanda a testa per ogni personaggio e i 14 ruoli potranno rispondere solamente Sì o No. (10 minuti)

Iniziate il gioco dividendo la classe in squadre e fate esporre tutte le domande con le rispettive risposte dei personaggi. Dopo che tutti avranno parlato fate scrivere ad ogni studente le professioni abbinate al nome del compagno. Vince la persona che indovina più professioni. (20 minuti)

Dopo che avrete concluso il gioco, avendo individuato tutti gli attori della salute, realizzate un momento di confronto attraverso le seguenti domande: in quale modo ciascun attore è promotore della salute? Ci sono altri profili che sono promotori della salute? Quali? Un cittadino cosa può fare per farsi garante della salute propria e della comunità? Spiegate loro come ogni cittadino abbia un ruolo nel garantire la salute e che ognuno deve fare la sua parte per il benessere collettivo e individuale. (15 minuti)



1.4

LA SALUTE

ATTORI E LUOGHI DELLA SALUTE



APPROFONDISCI

L'argomento "attori e luoghi di salute" si presta a diversi approfondimenti. Potete infatti lavorare con i ragazzi su: organizzazione del sistema sanitario con le specifiche della propria Regione, figure professionali sanitarie, luoghi che si occupano della salute, sicurezza dei luoghi, ruoli lavorativi che si occupano di salute. Potete valutare con la classe o in base al programma didattico quale aspetto tra questi possa essere maggiormente utile alla riflessione sul tema.

Vi consigliamo comunque di far emergere l'importanza che i diversi attori e i cittadini possono avere nella promozione della salute.



PILLOLE DI SALUTE

"Stai male, vai dal medico oppure prendi questo, anzi no vai in farmacia, ecc."

Come abbiamo già sottolineato siamo portati a pensare alla nostra salute solo in termini di malattia o di assenza di essa. Inoltre siamo soliti fare riferimento solo ad alcune figure professionali (medico, farmacista, ecc.) e a non considerare tutti gli attori e i luoghi in cui possiamo sviluppare il nostro benessere. Ampliare la nostra idea di salute e riconoscere che tutti concorrono alla sua tutela e prevenzione è un passo necessario per appropriarsi del proprio benessere e promuovere la responsabilità sociale.



ALLEGATI & LINK

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito
www.ascuoladisalute.it



The background is a dark blue field with a pattern of small, lighter blue circles. Scattered throughout are various decorative elements: solid orange circles, white outlines of circles, solid white hearts, and orange outlines of hearts. A large orange circle in the upper left contains the text '2.0'. In the center is a large white heart with a thick orange border.

2.0

**IO E LA
MIA SALUTE**



2.0

IO E LA MIA SALUTE



2.1 BENESSERE PSICOLOGICO



2.2 ALIMENTAZIONE SANA E MOVIMENTO



2.3 EMOZIONI



2.4 INTERNET

In questa sezione potrete lavorare con i ragazzi su alcuni aspetti che concorrono allo sviluppo di uno **stile di vita sano e in salute**, partendo dal loro vissuto personale in quattro ambiti specifici (mente, corpo, emozioni e mondo virtuale) fino ad arrivare ad alcune riflessioni su comportamenti e approcci rispetto alla gestione del proprio benessere.

Potrete parlare con i ragazzi di: benessere psicologico e salute mentale; rapporto tra mente, corpo e alimentazione; gestione delle emozioni in diverse situazioni di vita; utilizzo di internet in rapporto alla salute e alla socialità.

Lo scopo di questi quattro capitoli è quello di approfondire alcuni aspetti centrali per la vita di un adolescente e comprendere in che modo questi sono connessi alla salute e a stili di vita sani caratterizzati da un benessere fisico, emotivo e sociale.

Attraverso le quattro tematiche infatti i ragazzi si interrogheranno sia sui problemi e sulle difficoltà legate alla salute che si possono incontrare nei diversi ambiti, sia sugli aspetti positivi e soprattutto su quali competenze e risorse è necessario attivare per vivere con consapevolezza e senso critico la propria salute mentale, fisica, emotiva e sociale.

Gli obiettivi sono quelli di rendere consapevoli i ragazzi rispetto ai diversi ambiti di salute che compongono l'esperienza quotidiana, promuovere diversi stili di vita, offrire possibilità di confronto e crescita in gruppo e offrire uno spazio di riflessione personale.

BENESSERE PSICOLOGICO



Salute mentale e figure di supporto

La **salute mentale** è una condizione fondamentale per il benessere personale e si identifica come uno stato in cui la persona è in grado di **sfruttare le proprie capacità** cognitive e emozionali e **esercitare la propria funzione** all'interno della società. Non bisogna intendere il benessere psicologico come una condizione statica e fissa, ma al contrario esso cambia nel tempo per l'influenza delle varie esperienze di vita. «I determinanti della salute mentale includono non solo caratteristiche individuali come la capacità di gestire i propri pensieri, le emozioni, i comportamenti e le relazioni con gli altri, ma anche fattori sociali, culturali, economici, politici e ambientali».¹

Secondo le statistiche dell'UNICEF, nel 2021 più di 1 adolescente su 7 tra i 10 e i 19 anni convive con un

disturbo mentale diagnosticato; tra questi 89 milioni sono ragazzi e 77 milioni sono ragazze. L'ansia e la depressione rappresentano il 40% dei disturbi mentali diagnosticati.²

I disturbi psichici apportano gravi conseguenze sulla vita del soggetto, non solo a livello personale causando problemi come ansia o depressione, ma intaccando anche la sfera sociale; alcuni effetti possibili sono la disgregazione familiare, la perdita del lavoro, le malattie croniche ed i comportamenti anti-sociali.

Spesso sottovalutando il malessere psicologico o accedendo in ritardo alle cure, l'individuo rischia di sviluppare diverse forme di **dipendenze**. I fattori che spingono all'utilizzo di sostanze sono molteplici e sono relazionati al contesto culturale e sociale



in cui si vive; nelle persone affette da disturbi mentali il loro consumo è più probabile, poiché tali sostanze vengono utilizzate per eliminare le emozioni o sensazioni negative,³ senza però tenere conto che esse permettono l'immediata soddisfazione di un bisogno senza risolvere realmente il problema, ma anzi peggiorandolo.

Sono purtroppo molti i casi in cui chi soffre di un malessere psichico non ricerca aiuto o la fa in ritardo a causa della vergogna che prova o per la paura del giudizio altrui, nonostante, molto spesso, non sia necessario l'utilizzo di farmaci, ma semplicemente una buona terapia psichica. Molteplici sono le strutture e le figure a cui ogni individuo può rivolgersi per la cura della propria salute mentale, anche in maniera gratuita. Il **Centro di Salute Mentale** coordina nell'ambito territoriale tutti gli interventi di prevenzione, cura e riabilitazione dei cittadini che presentano patologie psichiatriche, ma è possibile rivolgersi al medico di base, allo psicologo o al consultorio.

È necessario non affrontare tale percorso da soli, ricordando che alla base del benessere psichico vi è la **capacità di conoscere se stessi e impiegare le proprie risorse per diventare pienamente ciò che si è**. Il processo per arrivare a tale consapevolezza è lungo, richiede un importante lavoro introspettivo e professionisti del settore.

«Diventa fondamentale che sin da piccoli i ragazzi siano facilitati e sostenuti nella costruzione di abilità di vita (life skills) che possano aiutarli a far fronte alle sfide quotidiane. Servono contesti che consentano alla persona di scegliere in modo consapevole, di affrontare problemi, di confrontarsi con le proprie emozioni e di saperle gestire, di ascoltare e di rapportarsi con gli altri, di orientarsi e produrre un cambiamento nel proprio ambiente di vita».⁴

SITI (link e spiegazione):

1. La salute mentale: <https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/dettaglioContenutiSaluteMentale.jsp?lingua=italiano&id=1718&area=salute%20mentale&menu=vuoto#:~:text=La%20salute%20mentale%20%C3%A8%20parte,di%20malattia%20o%20di%20infermit%C3%A0%22>
2. La condizione dell'infanzia nel mondo 2021- UNICEF <https://www.unicef.it/pubblicazioni/sowc-2021-rapporto-in-sintesi/>
3. La dipendenza da sostanze: caratteristiche, cause e trattamento: <https://www.istitutobeck.com/terapia-cognitivo-comportamentale/la-dipendenza-da-sostanze-caratteristiche-cause-e-trattamento>
4. <https://www.epicentro.iss.it/mentale/mentale>



IO E LA MIA SALUTE

2.1 BENESSERE PSICOLOGICO

ATTIVITÀ IN PRESENZA

TEMA

“Non sono pazzo, perchè devo andare dallo psicologo?” Questo incontro vuole soffermarsi sul concetto di benessere psicologico come parte integrante dello star bene dell’individuo, approfondendo i principali disturbi mentali e riconoscendo le minacce e le risorse in possesso di ciascuno.

COSA MI SERVE? *Slide allegate 1 e 2, LIM o proiettore, fogli e penne.*

DESCRIZIONE

Iniziate l’incontro descrivendo agli studenti l’argomento e chiedendo cosa sappiano rispetto alla tematica del benessere psicologico, che cosa pensino e se abbiano mai riflettuto sull’argomento. Cercate di far emergere una definizione e le caratteristiche che lo descrivono.

Dividete poi i ragazzi in gruppi da quattro persone e fornite i testi che troverete nelle slide allegate che contengono diversi materiali sulla salute mentale. Ciascun gruppo dopo aver letto e visionato i testi, dovrà scegliere ciò che lo colpisce maggiormente e svolgere un lavoro di approfondimento su questo. Dovranno cercare le caratteristiche principali, individuare delle definizioni, trovare degli esempi, ecc. (10 minuti)

Successivamente chiedete ad ogni gruppo di provare ad individuare ed elencare su un foglio quali possano essere in generale le risorse e i nemici della salute mentale. Per aiutarli fornite loro le seguenti domande: cosa si intende per salute mentale? Quali sono le risorse che ciascuno possiede per contrastare momenti di stress o eventi potenzialmente traumatici? Quali sono i campanelli d’allarme per la nostra salute mentale? (20 minuti)

A questo punto chiedete loro di analizzare nuovamente il testo che hanno



2.1

IO E LA MIA SALUTE

BENESSERE PSICOLOGICO

scelto e di provare ad individuare quali siano le risorse e i nemici (campanelli d'allarme) specifici della salute mentale che emergono da quanto hanno letto. Chiedete di realizzare una tabella in cui riassumere tutti gli elementi individuati fino a questo momento e le riflessioni svolte all'interno del gruppo. Quindi, oltre ad inserire risorse, nemici, caratteristiche, definizioni, ecc. possono anche segnalare esempi, domande o dubbi rispetto alla specifica difficoltà che hanno analizzato. Una volta che tutti i gruppi avranno terminato create un momento di confronto sui vari schemi realizzati e presentate ai ragazzi le slide che trovate in allegato con riportati i principali disturbi mentali, minacce e risorse della salute mentale. (20 minuti)

Mentre mostrate le slide fate dei collegamenti tra i vari materiali e ponete delle domande conclusive: come coltivare il benessere psicologico? Come mantenere una buona salute mentale?

Per concludere chiedete ai gruppi di formalizzare un piccolo pensiero scritto per promuovere la salute mentale e abbattere lo stigma che la circonda. Possono creare una semplice frase oppure uno slogan che richiami quanto discusso e che faccia emergere l'importanza di lavorare per il benessere psicologico individuale e collettivo. (10 minuti)

SUGGERIMENTI

Alcuni materiali potrebbero essere complessi o troppo personali per alcuni studenti quindi è importante cercare di mantenere l'attività ad un livello oggettivo e non entrare in una dinamica individuale o di confronto su problematiche ed esperienze troppo specifiche. Utilizzate le domande segnate e riportate sempre la discussioni ad un aspetto collettivo di prevenzione e sviluppo di un benessere psicologico globale. Conservate il materiale scritto realizzato.

> MI METTO ALLA PROVA <

Selezionate un elenco di file, libri, articoli, o materiale multimediale che parli di salute mentale e benessere psicologico. Chiedete agli studenti di sceglierne uno, visionarlo e creare un breve video commento sugli aspetti che più li hanno colpiti.



ATTIVITÀ ONLINE

TEMA - *“Fumo ma posso smettere quando voglio” oppure “Bere il sabato sera non mi fa così male”.* Questa attività si concentra sulle leggende e i miti più comuni da sfatare riguardo la salute mentale e le dipendenze.

COSA MI SERVE? *Sistema per lavorare in maniera collaborativa online e dispositivo con connessione Internet, slide domande allegate, slide domande e risposte allegate, fogli e penne.*

DESCRIZIONE

Mostrate attraverso la presentazione a schermo le slide allegate con le domande a cui ciascuno dovrà rispondere singolarmente su un foglio, segnando il numero della domanda e la relativa risposta. (10 minuti)

Dopo che ciascuno avrà risposto formate dei gruppi da 4 persone, realizzando delle stanze nella videochiamata. A questo punto fornite ad ogni gruppo 3 domande diverse dall'elenco di quelle presenti nell'allegato e chiedete loro di discutere su una possibile risposta esaustiva, motivando il VERO o FALSO del primo momento di attività. (15 minuti)

Al termine dei 15 minuti chiudete le stanze e ritornate tutti nella chiamata principale per mostrare l'allegato con le risposte. Mentre scorrete insieme ai ragazzi il file fermatevi a discutere e commentare le varie informazioni e ogni volta che si presenterà una domanda su cui un gruppo ha lavorato fate intervenire gli studenti, create un momento di discussione e poi fate vedere la risposta. Durante questo momento ognuno è invitato a contribuire con il proprio pensiero per poter alimentare il dibattito. (20 minuti)

Per concludere l'attività portate l'attenzione sul concetto di salute mentale e sulle dipendenze, ricordando che questo non esclude nessuno e può interessare tutte le persone senza distinzioni in differenti momenti della vita. (5 min)

Il materiale è stato reperito da un portale innovativo: <https://www.issalute.it/index.php>. Le domande che troverete sull'allegato possono essere ribaltate.



2.1

IO E LA MIA SALUTE

BENESSERE PSICOLOGICO



APPROFONDISCI

Suggeriamo un'intervista a Sarantis Thanopoulos, David Lazzari e Vittorio Gallese. Le domande centrali del video sono: la salute mentale quando diventerà una priorità? Un bonus psicologico o un fondo nazionale per la salute mentale sarebbero utili per sostenere le persone che cercano un supporto psicologico? <https://www.youtube.com/watch?v=hLiyRehM3Us>

Suggeriamo diversi siti in cui reperire materiali utili: <https://www.iss.it/dipendenze> - https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=5763&area=prevenzione&menu=obiettivi2020 - <https://www.fondazioneveronesi.it/progetti/io-vivo-sano-dipendenze>



PILLOLE DI SALUTE

"Sono fatti miei" - "Perché dovrei andare a parlare con qualcuno di come mi sento?" - "Parlarne non serve"

Quando la nostra salute fisica è compromessa siamo portati a risolvere il problema e a rivolgerci alle figure professionali competenti ma quando si tratta del nostro benessere psicologico ed emotivo minimizziamo, non sappiamo cosa fare oppure ce lo teniamo per noi.

Comprendere che è importante quanto la salute fisica e decidere di prendersene cura è un cambiamento importante per riuscire ad occuparsi seriamente della propria salute mentale. Chiedere aiuto o semplicemente un confronto risulta una scelta doverosa e necessaria per stare bene con se stessi e gli altri.



ALLEGATI & LINK

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito www.ascuoladisalute.it



ALIMENTAZIONE SANA E MOVIMENTO



***Disturbi alimentari,
body positive,
movimento.***

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) sono principalmente otto: il disturbo di ruminazione, l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa, il disturbo alimentare evitante/restrittivo, il disturbo da alimentazione incontrollata, la pica, il disturbo della nutrizione o dell'alimentazione con specificazione e senza specificazione.¹ I DCA sono dei **comportamenti disfunzionali** che possono avvenire per diversi fattori genetici, biologici, familiari e psicosociali.²

Questi disturbi sono delle patologie gravi per la salute e pertanto **vanno riconosciuti, accettati ed affrontati con l'aiuto** di figure specialistiche. In Italia le persone che soffrono dei disturbi del comportamento alimentare sono circa tre milioni. Fra loro, vi sono 2,3 milioni di adolescenti. I DCA si sviluppano più spesso

nell'età compresa tra i 15 e i 25 anni perché in questa fase molto delicata i problemi che emergono con il cibo possono rappresentare una richiesta di riconoscimento verso il proprio contesto familiare e sociale. L'anoressia, ad esempio, è un meccanismo difensivo usato per proteggersi dalle ferite relazionali; le persone che ne sono affette tentano di colmare il senso di vuoto mediante un forte controllo sulla loro alimentazione.³

I DCA sono patologie che colpiscono nella maggioranza dei casi le donne e la causa è soprattutto socio-culturale: il ruolo della donna ha subito notevoli cambiamenti nell'ultimo secolo e ha iniziato ad apparire molto più presente sul palcoscenico dei mass media, obbligando socialmente le donne a seguire determinati canoni di bellezza. Tuttavia anche la



2.2

IO E LA MIA SALUTE

ALIMENTAZIONE SANA E MOVIMENTO

percentuale di uomini affetti dai disturbi alimentari è in forte crescita: secondo i dati del Ministero della Salute, rappresentano in Italia il 5-10% di tutti i casi di anoressia nervosa, il 10-15% dei casi di bulimia nervosa e il 30-40% dei casi di BED. Questo perché i social media sembrano incoraggiare i giovani a concentrarsi fortemente sul loro aspetto e sul modo in cui vengono giudicati o percepiti dagli altri. Questa pressione sociale possiamo osservarla nel **Body Shaming**, dal verbo “to shame”, ossia “generare vergogna, umiliare”; una forma di bullismo/cyberbullismo, che racchiude tutte le frasi e gli stereotipi che giudicano, denigrano e condannano l’aspetto fisico altrui.

Per contrastare questo fenomeno di violenza dilagante è nato il **Body Positive**, un movimento sociale che mette in luce e celebra l’unicità di ogni individuo, esaltandone le peculiarità e le diversità fisiche per contrastare le immagini di bellezza convenzionale sulle quali la nostra società è improntata, affinché ognuno possa arrivare ad accettare se stesso e ad amare il proprio corpo. È importante desiderare un’immagine migliore di sé, ma bisogna ricordare che la nostra attenzione deve essere **la cura e la tutela del nostro benessere fisico e psichico** mediante l’acquisizione di consapevolezza in materia di salute ed alimentazione per migliorare la qualità della nostra vita.

Avere un sonno regolare, fare attività fisica e ridurre la sedentarietà, bere almeno 1.5 litri di acqua al giorno, seguire una dieta variegata e regolare che alterni le fonti proteiche e che preveda il consumo di frutta, verdura e carboidrati complessi e limiti il consumo di snack e bevande ad alta densità calorica, sono abitudini salutari che prevengono l’instaurarsi di malattie cardiovascolari, obesità, diabete e tumori.

SITI (link e spiegazione):

1. Disturbi dell'alimentazione <https://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4470&area=indennizzo&menu=patologie&tab=4>
2. Cause disturbi dell'alimentazione <https://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?lingua=italiano&id=4470&area=indennizzo&menu=patologie&tab=2>
3. Anoressia, bulimia, binge eating: quali cause <https://psiche.santagostino.it/2019/12/10/anoressia-e-bulimia-emozioni-e-cibo/>



IO E LA MIA SALUTE

2.2 ALIMENTAZIONE SANA E MOVIMENTO

ATTIVITÀ IN PRESENZA

TEMA

Un incontro per ragionare sul proprio stile di vita, sulle abitudini e su come queste incidono sulla nostra salute: un'analisi personale, ma anche attraverso i dati ufficiali.

COSA MI SERVE? *Video spot allegati, slide allegate, audio e video, connessione internet e device, foglietti e penna.*

DESCRIZIONE

Dividete i ragazzi in gruppi di quattro persone e spiegate loro che mostrerete diversi spot; dopo la visione di ciascuno, prenotando la possibilità di risposta, dovranno provare ad indovinare la tematica di riferimento del video.

Successivamente, al termine di ciascun video, dovranno rispondere ad una domanda specifica che troverete nelle slide allegate (ad esempio dopo aver mostrato un video sull'utilizzo dell'acqua come bevanda, la domanda che potreste trovare nella slide sarà "Quanti litri d'acqua bevi ogni giorno?"). Dovranno poi fare la media delle risposte di ogni domanda e, al termine della visione di tutti i video, condividere quanto emerso in plenaria. (30 minuti)

A questo punto chiedete a tutti i gruppi di esprimere le medie totalizzate e commentate quanto emerso. Dopodiché leggete quanto riportato nelle slide in riferimento ai dati reali in Italia e fate un confronto con quanto affermato nelle medie dei ragazzi. Realizzate un breve momento di confronto sugli stili di vita e su come questi influiscano sulla salute di ciascuno attraverso alcune domande. Ad esempio: quale cattiva abitudine pensi possa incidere maggiormente sulla salute? Quale buona abitudine pensi possa migliorare la salute di ciascuno?



2.2

IO E LA MIA SALUTE

ALIMENTAZIONE SANA E MOVIMENTO

Come valuti il tuo stile di vita e perchè? (20 minuti)

Per concludere chiedete ad ognuno di scrivere su un foglietto, rivolgendosi a se stesso, un consiglio su come migliorare la propria salute, modificando il proprio stile di vita. Spiegate loro che dovrà essere qualcosa di concreto, una sorta di impegno per migliorarsi. Successivamente potete condividere alcuni consigli generali: non è necessario leggere i foglietti, ma ragionare con loro su quali idee hanno avuto per modificare lo stile di vita soprattutto a livello di alimentazione e movimento. Nel foglietto potranno scrivere uno o più idee e proposte. Potete farli ragionare anche su quanto tempo e cosa sia necessario fare per modificare il comportamento in un'ottica di salute fisica e alimentare. (10 minuti)

SUGGERIMENTI

Per l'attività è necessario avere la possibilità di proiettare e l'audio funzionante perché altrimenti il gioco a squadre non potrà essere svolto. Questa prima parte più ludica ha la funzione di avvicinare i ragazzi all'argomento dell'incontro, partendo da quello che loro vivono quotidianamente e facendoli riflettere su quanto la salute sia connessa allo stile di vita che adottiamo tutti i giorni.

> MI METTO ALLA PROVA <

Date ai ragazzi il compito di provare a migliorare per una settimana il proprio stile di vita, cambiando alcuni loro comportamenti, oltre a quello riportato nel foglietto durante l'attività (dedicare del tempo ogni giorno all'attività fisica, bere almeno 2 litri di acqua al giorno, ecc.). Dopo una settimana, realizzate un momento di confronto e chiedete ai ragazzi quali difficoltà hanno riscontrato e quali benefici ne hanno tratto.



ATTIVITÀ ONLINE

TEMA - Quanto ci condiziona il mondo dei social network rispetto al nostro corpo e alla sua percezione? Ragioniamo insieme ai ragazzi su quanto i messaggi e i contenuti veicolati dai mass media ci condizionano rispetto alla dimensione estetica e fisica e su quanto possono modificare la nostra immagine e l'idea di noi e degli altri.

COSA MI SERVE? *Sistema per lavorare in maniera collaborativa online e dispositivo con connessione Internet.*

DESCRIZIONE

Iniziate l'incontro ponendo la domanda descritta nel tema e creando un breve momento di confronto sull'argomento (5 minuti). Chiedete poi di cercare singolarmente alcune immagini di personaggi famosi preferiti o conosciuti per queste quattro categorie: modelli della pubblicità, influencer, persone social ed atleti. Dovranno salvare solo un'immagine per ogni categoria (5 minuti). Dividete i ragazzi in gruppi e chiedete di creare delle slide con il materiale trovato (una slide per categoria). Dovranno mettersi d'accordo su quali immagini usare, inserirle in maniera organizzata, aggiungere parole e descrizioni in modo tale da far emergere il perché delle scelte e cosa pensano (10 minuti). Successivamente chiedete ai gruppi di ragionare su alcune domande: come sono le persone ritratte? Le immagini sono originali? Ci sono dei filtri? Perché hanno tutte quella caratteristica? Ecc. (10 minuti). Chiedete ora ad ogni studente di cercare su Internet una foto secondo le seguenti categorie: attori-attrici-star, artisti, intellettuali e persone di scienza, la persona più bella che hai nella tua vita. Fate caricare le immagini in un'altra slide (5 minuti). Una volta visionati alcuni dei lavori di gruppo create un momento di confronto e fate emergere le differenze nelle due ricerche svolte (10 minuti). Concludete l'incontro sintetizzando quanto discusso e facendo emergere che avere un corpo in salute significa prendersi cura di esso, avere una buona consapevolezza di sé ed avere uno stile di vita sano.



2.2

IO E LA MIA SALUTE

ALIMENTAZIONE SANA E MOVIMENTO



APPROFONDISCI

Sul sito della Fondazione Veronesi <https://www.fondazioneveronesi.it/io-vivo-sano-alimentazione-e-movimento> è possibile scaricare del materiale per i docenti. Sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità potete trovare molti contenuti su stili di vita e alimentazione <https://www.issalute.it/index.php/stili-di-vita-e-ambiente-menu>

Suggeriamo inoltre di visionare i canali youtube di HUB Scuola, Fondazione Umberto Veronesi e Rai, in cui sono contenuti interviste, infografiche e webinar. Inoltre potete visionare su RaiPlay "La salute vien mangiando", una selezione di materiali video, su sviluppo sostenibile, ambiente e Agenda 2030, agricoltura sostenibile e futuro dell'alimentazione.



PILLOLE DI SALUTE

"Sono grasso/a!" - "Non mi piaccio." - "Sono troppo alto/a." - "Mangio quello che mi pare." - "No, troppe calorie, non lo voglio".

Il rapporto con il proprio corpo non è semplice, soprattutto in una fase di cambiamento fisico, emotivo e psichico come l'adolescenza.

Non accettarsi, la necessità di conformarsi a certi canoni estetici, l'enfasi su alcuni caratteri fisici: sono argomenti quotidiani per i ragazzi.

Ragionare in termini di salute rispetto al proprio corpo significa, pur mantenendo un'attenzione alla sfera estetica, dare valore al tipo di alimentazione seguita e al tempo dedicato al movimento.



ALLEGATI & LINK

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito www.ascuoladisalute.it



EMOZIONI



***Ansia, disturbi del sonno,
dipendenza emotiva,
sessualità e intelligenza
emotiva***

Le **emozioni** sono un processo interiore suscitato da un evento-stimolo rilevante per gli interessi dell'individuo. Esse si accompagnano a esperienze soggettive, cambiamenti fisiologici, comportamenti espressivi. Ci permettono di prepararci e di reagire ad un'emergenza, ci aiutano a comunicare con gli altri ma anche con noi stessi.¹ Possono anche bloccare, facendoci dubitare delle nostre capacità e mettere da parte i nostri obiettivi. Spesso per fronteggiare eventi "stressanti" mettiamo in atto delle tecniche inconsce come quella del **coping**: il nostro cervello attua una strategia per fronteggiare, reagire, resistere, gestire e far fronte a tali eventi. Questo concetto richiama anche quello di **resilienza**, la capacità di affrontare e superare gli eventi stressanti, incrementando le proprie risorse e riorganizzando

positivamente la propria esperienza.²

Sempre connesso a questi, Daniel Goleman ha formulato il concetto di **Intelligenza Emotiva**: chi è intelligente emotivamente è in grado di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo consapevole le proprie ed altrui emozioni.

Caratteristica fondamentale di chi è intelligente emotivamente è l'essere empatico, ovvero di avere la «capacità di porsi nella situazione di un'altra persona o, più esattamente, di comprendere immediatamente i processi psichici dell'altro».³

In sintesi, oltre ad attuare strategie per fronteggiare lo stress o eventi emotivamente difficili, è indispensabili sviluppare un'intelligenza emotiva che migliori **autoconsapevolezza, auto-controllo ed empatia**. È importante



2.3

IO E LA MIA SALUTE

EMOZIONI

saper identificare le emozioni e essere in grado di riconoscerle in sé stessi e negli altri; utilizzare le emozioni in maniera funzionale nei propri pensieri e ragionamenti; comprendere le emozioni e capirne le cause; gestire gli effetti che producono nella vita quotidiana. **Il non riuscire a gestire le proprie emozioni** spesso può sfociare in alcuni disturbi.

Tra i più frequenti c'è il disturbo d'ansia che causa uno stato di agitazione, preoccupazioni o paure persistenti ed immotivate come risposta ad un momento di tensione o allo scombussolamento dei propri equilibri.⁴

Le cause sono molteplici e dipendono da diversi fattori. L'**ansia** non è sempre negativa in quanto, ad esempio, nelle situazioni di pericolo crea la forza necessaria per reagire.⁵ Uno dei problemi a cui il disturbo d'ansia può condurre è l'insonnia: stress, preoccupazioni e pensieri ossessivi riducono facilmente le ore di sonno di cui un individuo ha bisogno.

Altra problematica che può emergere è la **depressione** che rappresenta una "mancanza patologica di energia". Le cause sono molteplici e possono essere legate alle relazioni, a problemi di salute o all'eccesso di stress.⁶

In presenza di tutte queste situazioni si rischia di cadere nelle dipendenze. Queste ultime si associano spesso all'abuso di sostanze come le droghe o l'alcool, ma è molto comune la **dipendenza affettiva**, ovvero la necessità di legarsi ad un'altra persona per colmare le proprie insicurezze.

L'affettività e le relazioni con i pari sono fondamentali per il benessere emotivo di una persona; l'amicizia permette all'individuo di sviluppare un senso di appartenenza e di distaccarsi dalla famiglia per aprirsi al mondo esterno, accompagna nella crescita e aiuta a superare anche i momenti più problematici della vita.

SITI (link e spiegazione):

1. Emozione: <https://www.treccani.it/enciclopedia/emozione/#:~:text=emozione%20Processo%20interiore%20suscitato%20da,per%20gli%20interessi%20dell'individuo.&text=possono%20essere%20misurate%20e%20costituiscono,effetti%20di%20alcuni%20stimoli%20emotivi>
2. Il coping: significato, strategie e risorse: <https://www.giuntipsy.it/informazioni/notizie/il-coping-significato-strategie-e-risorse>
3. Empatia: <https://www.treccani.it/enciclopedia/empatia/>
4. Ansia: <https://www.treccani.it/vocabolario/ansia/>
5. Panoramica sui disturbi d'ansia: <https://www.msmanuals.com/it-it/casa/disturbi-di-salute-mentale/disturbi-da-ansia-e-stress/panoramica-sui-disturbi-d-ansia>
6. Cos'è la depressione: <https://neomesia.com/cos%C3%A8-la-depressione/#:~:text=Il%20concetto%20di%20depressione%20C3%A8,una%20mancanza%20patologica%20di%20energia.https://neomesia.com/cos%C3%A8-la-depressione/#:~:text=Il%20concetto%20di%20depressione%20C3%A8,una%20mancanza%20patologica%20di%20energia>



IO E LA MIA SALUTE

2.3 EMOZIONI

ATTIVITÀ IN PRESENZA

TEMA

Quale relazione esiste tra le nostre emozioni, la sessualità e l'affettività? Parliamo di queste tematiche, comprendendo le differenze, le caratteristiche e concentrando l'attenzione sulla gestione delle emozioni in tale ambito.

COSA MI SERVE? Foglietti, slide allegate, carta e penna. Schema albero per "Mi metto alla prova".

DESCRIZIONE

Iniziate l'incontro introducendo l'argomento e chiedendo agli studenti di pensare alle possibili definizioni di *affettività* e *sessualità*. Consegnate a ciascuno due foglietti di colore diverso sui quali dovranno scrivere le definizioni, senza l'ausilio del dizionario o di internet. (10 minuti)

Ritirate tutti i foglietti tenendo separati i due concetti, dopodiché iniziate a leggere le definizioni che hanno dato di sessualità e trascriveteli sulla lavagna o su un file visibile alla classe. Fate in modo di garantire l'anonimato e di riportare i concetti in una forma oggettiva. Al termine ragionate con gli studenti sulle caratteristiche emerse e sui punti in comune. (10 minuti)

Leggete ora la slide in allegato con la definizione di sessualità e fate una breve discussione sui termini che emergono. Eravate a conoscenza che la sessualità fosse composta da questi fattori? Quali termini vi suonano meno familiari e perché? (15 minuti)

Ora fate lo stesso lavoro con i foglietti che hanno scritto in merito all'affettività: leggeteli, scriveteli, commentateli e poi leggete la definizione che trovate sulla slide. A questo punto create un momento di confronto su quanto emerso e fate notare loro che nell'ambito dell'affettività, entra in gioco maggiormente



2.3

IO E LA MIA SALUTE

EMOZIONI

la dinamica relazionale e quindi diviene importante comprendere come gestire le proprie emozioni, sia per capire se stessi, sia per poter comunicare all'altro ciò che viviamo e poter così instaurare una relazione affettiva sana basata su comunicazione e rispetto. (15 minuti)

Aiutate i ragazzi a ragionare sui due ambiti con alcune domande: siete d'accordo con le definizioni o no e perchè? Quale aspetto vi colpisce? Avete un'altra idea? Che emozioni suscitano la sessualità e quali l'affettività?

Nell'ultima parte della discussione chiedete di scrivere difficoltà e problematiche legate alle emozioni nell'ambito dell'affettività. Potete utilizzare nuovamente la tecnica dei foglietti per mantenere l'anonimato oppure, se il clima di confronto lo consente, potete parlarne con la classe.

Concludete l'incontro chiedendo di svolgere un piccolo compito a casa per ragionare maggiormente sul tema affrontato.

SUGGERIMENTI

Essendo un tema molto delicato è importante cercare di mantenere l'attività ad un livello oggettivo e non entrare in una dinamica personale o di confronto su problematiche e esperienze troppo specifiche. Aiutateli a ragionare in maniera ampia grazie alle domande proposte, sul vissuto della loro generazione. Il laboratorio non è lo spazio di consulenza psicologica, ma un momento di ragionamento e confronto sugli altri sulle emozioni nell'ambito affettivo.

> MI METTO ALLA PROVA <

Chiedete a ciascuno di individuare 11 elementi fondamentali per una relazione affettiva, per poi ordinare tali termini secondo un criterio di importanza all'interno dello schema ad albero che trovate in allegato. Questo lavoro lo svolgeranno a casa; in classe riprendete quanto svolto e create un momento di condivisione del lavoro fatto e discutete su quanto emerso.



ATTIVITÀ ONLINE

TEMA - L'incontro mira ad indagare la gestione delle emozioni. So dare un nome alle mie emozioni e a quelle altrui? Come reagisco di fronte ad eventi emotivi significativi? A chi mi posso rivolgere? Quali strategie posso usare per fronteggiarle?

COSA MI SERVE? *Sistema per lavorare in maniera collaborativa online e dispositivo con connessione Internet. Carta e penna, slide allegate*

DESCRIZIONE

Dividete i ragazzi in gruppi da 4 persone e assegnate a ciascuno un'emozione (slide in allegato). Fate scrivere loro un episodio in cui l'emozione assegnata sia protagonista o emerga in maniera dominante: il testo deve essere lungo almeno dieci righe e contenere tutti gli elementi di una storia (protagonisti, luoghi, ecc.). Dovrà essere inventato, ma verosimile, e riportare l'emozione al suo apice senza proporre soluzioni o conclusioni. (20 minuti)

Leggete insieme tutti i racconti, dopodiché fate scambiare quanto scritto con un altro gruppo, in modo che tutti abbiano un episodio diverso da continuare. (10 minuti)

Chiedete ai ragazzi di riflettere sul nuovo episodio e di scrivere un breve finale guidati dalle seguenti domande: il protagonista come potrebbe fare per gestire l'emozione che sta vivendo? Quali conseguenze può avere la mancata gestione dell'emozione? A chi si può rivolgere il protagonista? Cosa possono fare le persone attorno a lui? (15 minuti)

Leggete in plenaria le conclusioni e create un momento di confronto. Perché è necessario gestire le emozioni? Quali strategie usate per gestirle? (15 minuti)

Concludete approfondendo: gestione emotiva, strategie di coping ed empatia. Trovate il materiale nelle slide allegate. (10 minuti)



2.3

IO E LA MIA SALUTE

EMOZIONI



APPROFONDISCI

Un contributo video che offre una panoramica completa sulle emozioni è quello di un TEDx Talks del 2019 (<https://www.youtube.com/watch?v=F3o08t7YK9Q>) Nel video vengono affrontati diversi temi: cosa sono e a cosa servono le emozioni; quali sono; quando diventano problematiche; come si regolano e l'importanza di prenderne consapevolezza. Per approfondire l'argomento affettività consigliamo alcuni siti per il contesto scolastico: <https://www.salute.gov.it/portale/fertility/> - https://www.epicentro.iss.it/politiche_sanitarie/ - https://static.erickson.it/Products/LIBRO_978-88-6137-019-7_T48_Educare-all-affettivita/



PILLOLE DI SALUTE

"Sono troppo arrabbiato/a, lasciami perdere!" - "Che depressione!" - "Voglio solo essere felice" - "Che ansia!"

Le emozioni, che strano mondo e che confusione comprenderle!

Nell'adolescenza questo compito è messo maggiormente alla prova perché è un momento di crescita e cambiamento molto intenso in cui viene ridefinita la propria identità.

Essere disponibili all'ascolto, non sminuire quello che le persone vivono e raccontano, dare regole chiare e motivate, dare un rinforzo ai comportamenti positivi e avere un atteggiamento non giudicante: sono tutte indicazioni importanti per entrare in dialogo, ma soprattutto per sostenere i giovani nello sviluppo dell'intelligenza emotiva.



ALLEGATI & LINK

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito www.ascuoladisalute.it



INTERNET



***Iperconnessione,
dipendenza da giochi,
senso critico, connessione
con gli altri e strumento
di condivisione***

Internet occupa un posto importante nella vita di tutti noi e se in passato era una risorsa a cui accedevano in pochi, oggi è fruibile dalla maggioranza della popolazione. Con internet si è sviluppata anche la dimensione *social* che ha assunto un ruolo determinante nella vita degli adolescenti: tale mezzo ha creato un nuovo modo di comunicare e di vivere le relazioni, le emozioni e l'apprendimento. Il mondo social è un **mondo reale**, così come lo sono le esperienze che vengono vissute al suo interno. L'accesso a Internet ha portato a grandi progressi, tuttavia le ripercussioni negative sono molteplici. In Italia è aumentato il numero dei ragazzi tra i 9 ed i 17 anni che hanno vissuto esperienze in rete che li hanno turbati o fatti sentire a disagio: si è passati dal 6% del 2013 al 13% del 2017.¹

Per quanto riguarda i social media, è stato individuato un fenomeno denominato F.O.M.O., dall'inglese "**Fear of Missing Out**", espressione coniata per spiegare "la paura di essere tagliati fuori". «È la malattia del nostro secolo ossessionato dalle comunicazioni: il pensiero costante che gli altri stiano facendo qualcosa di più interessante di quello che stiamo facendo noi. E che ci stiamo perdendo qualcosa».² Questa condizione ha portato le persone a un'eccessiva condivisione di qualunque cosa accada nella propria vita e alla necessità di essere **sempre collegati** alla rete, causando un isolamento dalla vita reale ed un'elevata ansia sociale.

Un'altra attività legata all'online che può diventare una **dipendenza è il gioco**, sia esso legato ai videogiochi o all'azzardo. La dipendenza da vi-



deogiochi è stata riconosciuta dall'OMS come patologia soltanto dal 1 Gennaio 2022, definita come «un utilizzo compulsivo o eccessivo di giochi elettronici e app di gaming, tale da interferire con la vita quotidiana di una persona». Giuseppe Riva, ordinario di Psicologia generale, spiega i meccanismi che si innescano nel gioco online e come le aziende produttrici sviluppano dei prodotti che aumentano i livelli di dopamina, «che ha un ruolo centrale nel determinare dal punto di vista emotivo il livello di piacere attribuito a un'esperienza».³

Altro aspetto dell'utilizzo di internet, è la **possibilità di accedere a milioni di informazioni**, ma non tutte queste sono veritiere. Circolano infatti moltissime “fake news”, ovvero notizie totalmente o parzialmente errate, le quali solitamente sono verosimili e perciò rischiano di essere considerate autentiche. È di fondamentale importanza documentarsi da fonti attendibili per rafforzare il proprio senso critico, cercando però di non scegliere solo dati che confermino le proprie idee (confirmation bias).⁴ Se è pur vero che Internet ha portato con sé molte conseguenze negative, esso può essere uno strumento molto utile all'individuo, ad esempio per «usare la tecnologia per potenziare le proprie capacità sensoriali e cognitive, fondamentali per collaborare con gli altri». ⁵ I modi in cui Internet è utile nella vita quotidiana sono molteplici ed uno di questi è sicuramente quello di essere un potente mezzo di **interconnessione con gli altri**. Si parla infatti di “**villaggio globale**”, termine coniato per identificare «il mondo considerato come un unico villaggio grazie al potere unificante dei mezzi di comunicazione di massa». ⁶ Internet permette di restare in contatto quotidianamente con amici e parenti che si trovano molto lontani; inoltre, con l'aiuto dei social media si ha la possibilità di rintracciare persone che non si vedono da tempo, di conoscerne di nuove e di condividere i propri pensieri e le proprie passioni con gli altri.

SITI (link e spiegazione):

1. Minori e Internet <https://www.uppa.it/minori-e-internet-quali-rischi/>
2. FOMO https://www.treccani.it/vocabolario/fomo_%28Neologismi%29/
3. Dipendenza dai videogame <https://www.agendadigitale.eu/cultura-digitale/oms-dipendenza-da-videogiochi-quali-sono-i-rischi/>
4. Confirmation bias <https://www.britannica.com/science/confirmation-bias>
5. Educare al senso critico nella società del capitalismo digitale <https://www.retisolidali.it/intelligenza-artificiale-educare-al-senso-critico-nella-societa-del-capitalismo-digitale/>
6. Villaggio globale <https://dizionario.internazionale.it/parola/villaggio-globale>



IO E LA MIA SALUTE

2.4 INTERNET

ATTIVITÀ IN PRESENZA

TEMA

Internet ci aliena o ci connette? Un incontro sotto forma di dibattito per discutere i pro e i contro del mondo virtuale. Ormai esso è parte della nostra quotidianità, perciò è importante comprenderne la gestione e l'utilizzo.

COSA MI SERVE? *Slide allegate, carta e penna.*

DESCRIZIONE

Dividete la classe in due parti: difesa e accusa. Successivamente, dividete ciascuna fazione in 4 gruppi e assegnate, sia alla difesa sia all'accusa, una delle seguenti categorie: internet e la socialità; internet e la conoscenza; internet e i giochi; internet e la vita quotidiana.

Dopo aver assegnato le categorie, date a ciascun sottogruppo il tempo utile per reperire le informazioni necessarie a realizzare così un elenco di argomentazioni a sostegno della propria tesi. Dite loro che sarà opportuno che le fonti siano attendibili e i dati chiari. (20 minuti)

Esempio: il gruppo dell'accusa di "internet e la socialità" dovrà elaborare delle tesi che accusano internet (uso prolungato di internet tiene le persone chiuse in casa) e trovare le informazioni che giustificano le affermazioni (ricerche istat, ecc.).

Successivamente iniziate il dibattito tra gruppi seguendo le regole scritte sulle slide allegate. Durante il dibattito assegnate dei punti in base a: fonti citate +2, linguaggio non aggressivo +2, linguaggio scientifico +2, numero di argomentazioni +1 per ogni argomentazione.



2.4

IO E LA MIA SALUTE

INTERNET

Al termine del dibattito vincerà la fazione (difesa o accusa) che avrà ottenuto il maggior numero di punti, sommando quanto espresso da tutti i sottogruppi della squadra. (30 minuti)

Concludete l'incontro spiegando loro che internet è uno strumento della nostra quotidianità (continue ricerche di info, messaggi, social), dunque è fondamentale comprendere come gestirlo. Senza enfatizzare solo gli aspetti negativi, è necessario sviluppare la capacità di comprendere ciò che esso ci mette di fronte e fare in modo che non incida negativamente sulle relazioni, sulle passioni e sul tempo libero. Ci sono dunque aspetti positivi che vanno riconosciuti per permetterci di muoverci online in modo consapevole. (5 minuti)

SUGGERIMENTI

Se alcuni argomenti del dibattito risultano essere particolarmente cari alla classe potete svolgere un ulteriore approfondimento e un momento di discussione su un tema specifico: ad esempio sui giochi online o sulle relazioni via social. Per gestire al meglio l'attività vi consigliamo di scandire i tempi in maniera rigorosa e di utilizzare un timer per i vari interventi. Inoltre, se avete la possibilità, nei giorni precedenti l'incontro potete dividere la classe in gruppi e chiedere di cercare a casa il materiale per il dibattito (dati, studi) in modo tale che a scuola possano lavorare solo sulle loro tesi e costruire gli interventi per il confronto.

Inoltre potrebbe essere interessante guardare con la classe il film "The Circle", adattamento cinematografico del romanzo fantascientifico "Il cerchio" di Dave Eggers, che affronta il tema del rapporto con i social media e fa ragionare su: quanto può essere pericolosa la tecnologia digitale? Fino a che punto le informazioni possono essere condivise?

> MI METTO ALLA PROVA <

Proporre ad ogni studente una ricerca sulle "fake news" più diffuse in Italia nell'anno precedente e intervistare un familiare su quelle trovate, per capire il livello di conoscenza e consapevolezza sull'argomento.



ATTIVITÀ ONLINE

TEMA - L'incontro intende analizzare il fenomeno delle *fake news*, osservando le differenze che intercorrono tra il mondo virtuale e il mondo reale per porre l'attenzione sull'attendibilità di ciò che ci circonda.

COSA MI SERVE? Sistema per lavorare in maniera collaborativa online e dispositivo con connessione Internet, video riportanti *fake news*, video allegato "Che cosa vuol dire vero su Instagram?", foglio e penna.

DESCRIZIONE

Iniziate l'incontro spiegando che l'attività che andrete a svolgere verterà sulle *fake news online* e sulle differenze che possono esserci tra mondo virtuale e reale. Mostrate alla classe alcuni video contenenti notizie false facilmente reperibili sul web, ad esempio alcuni contenuti in cui è evidente che ciò che viene mostrato non corrisponde alla realtà (video in cui una persona in realtà si sta abbracciando da sola o altri in cui le persone si spacciano per altro). Dopodiché realizzate un momento di confronto con la classe su quanto visto per promuovere un ragionamento attraverso le seguenti domande: tutto ciò che vediamo è reale? A quali *fake news* hai creduto? Come comprendere quello che è "fake"? (15 minuti)

Mostrate poi il video allegato e soffermatevi nella parte che si trova tra il minuto 2.40 e 13.28. Il video vuole aiutare i ragazzi a comprendere i cambiamenti socio-culturali avvenuti con l'evoluzione di Internet e la comparsa dei social. Successivamente aprite un secondo momento di confronto con le seguenti domande: quanto mi condizionano i social? Cosa mostro sui social? Che immagini do agli altri di me stesso? Perché si evidenziano solamente alcuni aspetti? Se la realtà viene mostrata in parte o viene completamente omessa, come possiamo comprendere ciò che realmente è vero? In che modo dovremmo muoverci nei social per poter avere maggiore consapevolezza della realtà che ci circonda? Date ai ragazzi il tempo di riportare su un foglio i loro pensieri e riflessioni in riferimento alle domande e poi confrontatevi su di esse. (30 minuti)



2.4

IO E LA MIA SALUTE

INTERNET



APPROFONDISCI

Il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) cura il sito <https://www.generazioniconnesse.it> in cui è possibile trovare articoli, materiali e approfondimenti sulla tematica internet, social media e giovani. Suggeriamo di sfogliarlo e soffermarsi nella sezione "tematiche", in cui si possono trovare articoli su: web reputation, body shaming, cyberbullismo e dipendenza da videogiochi.

Un altro articolo interessante è proposto da FOCUS, in cui ci si interroga su quali conseguenze abbiano il tempo speso online e le interazioni social sul nostro cervello e sul nostro comportamento. <https://www.focus.it/comportamento/psicologia/come-i-social-media-ti-cambiano-il-cervello>



PILLOLE DI SALUTE

"Hai visto cosa ha pubblicato?" - "Ho letto su internet che..." - "Mi ha messo like" - "Ho quittato"

Internet, i social media e i giochi fanno parte della vita di tutti noi e per le generazioni più recenti hanno un peso ancora maggiore. "I ragazzi di oggi" nascono e crescono insieme ad internet. Infatti, il mondo online è parte della loro esperienza quotidiana e non è disgiunto da quello reale, anche se spesso gli adulti li vedono in contrapposizione. Non demonizzare internet, ma aiutare i ragazzi a sviluppare il senso critico, è uno dei modi fondamentali per creare un approccio più cosciente dell'esperienza online: dove hai letto questa cosa? Hai capito o parlato con la persona di quello che è successo? Perché ha scritto così?



ALLEGATI & LINK

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito www.ascuoladisalute.it





3.0

**COME MI PRENDO
CURA DELLA
SALUTE**



3.0

COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE



3.1 RIMEDI E SALUTE



3.2 RAPPORTO CON I PARI



3.3 RAPPORTO CON GLI ADULTI PROSSIMI

In questa sezione potrete lavorare con i ragazzi su alcuni aspetti necessari per **prendersi cura della salute** partendo dalla conoscenza di quelli che sono i rimedi in caso di malattia o di mancanza di benessere fino ad arrivare ad alcune riflessioni sui comportamenti e sugli approcci rispetto alla gestione delle relazioni e del contesto di vita personale.

Potrete parlare con i ragazzi di: rimedi di salute (farmaci, terapie, integratori, ecc.); rapporto con i coetanei; relazioni con gli adulti di riferimento.

Lo scopo di questi tre capitoli è quello di ragionare insieme agli studenti su come è possibile prendersi cura della propria salute e di quella delle persone vicine, impegnandosi da un lato a conoscere, comprendere e informarsi e dall'altro a chiedere aiuto e a costruire una rete sociale attorno a sè.

Attraverso le tre tematiche, infatti, i ragazzi si interrogheranno su quali sono le strategie, ma anche le difficoltà che si incontrano nel prendersi cura della propria salute e di quella delle persone vicine.

Gli obiettivi sono quelli di rendere consapevoli i ragazzi rispetto al proprio potere di azione sul proprio benessere e sulla necessità di **costruire una rete sociale di appoggio** che possa offrire sostegno, promuovere stili di vita sani e un contesto di salute a 360°.

RIMEDI DI SALUTE



***Farmaci, prodotti
di libera vendita,
istruzioni per l'uso,
contro indicazioni***

Con il termine “rimedi di salute” si intendono tutte le **sostanze e prodotti** che possono essere utilizzati per la tutela della salute. Quindi all’interno di questa categoria troviamo sia i farmaci che i non farmaci.

Con il termine **medicinale o farmaco** il Ministero della Salute definisce «ogni sostanza o associazione di sostanze che possa essere utilizzata sull'uomo o somministrata all'uomo allo scopo di ripristinare, correggere o modificare funzioni fisiologiche, esercitando un'azione farmacologica, immunologica o metabolica».¹

Proprio per la loro “azione farmacologica e terapeutica” tutti i medicinali devono ricevere una specifica **Autorizzazione preventiva da parte dell'Autorità Sanitaria**, che valuta attentamente i profili di sicurezza ed efficacia di ogni me-

dicinale. Per l'Italia, questo compito è svolto dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA).

In senso generale, **i farmaci sono classificati in:** farmaci per uso ospedaliero; farmaci soggetti all'obbligo della ricetta medica (sia rimborsati dal SSN, sia non rimborsati dal SSN); farmaci non soggetti all'obbligo della ricetta del medico, cioè OTC o da banco (che non sono mai rimborsati dal SSN). Un caso particolare sono **i vaccini**, che sono farmaci che agiscono stimolando il sistema immunitario dell'organismo, permettendogli così di “essere pronto” a reagire nel caso entrasse in contatto con l'agente infettivo.²

È bene tenere sempre presente che tutti i medicinali possono avere **effetti collaterali e indesiderati** (che naturalmente vengono valuta-



3.1

COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE

RIMEDI DI SALUTE

ti al momento del rilascio dell'Autorizzazione da parte delle Autorità Sanitarie), e quindi è sempre necessario seguire le istruzioni riportate sul Foglio Illustrativo (e chiedere consiglio al medico o al farmacista in caso di dubbio).

Esistono poi i cosiddetti **prodotti di libera vendita**, che sono definiti dalla normativa come «*prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive*».³ Gli integratori alimentari, i multivitaminici e i prodotti erboristici e fitoterapici rientrano in questa classe di prodotti. Si tratta, come detto, di prodotti alimentari, e quindi non possono vantare quell'efficacia che, invece, appartiene ai medicinali.

Questa breve e sintetica presentazione ci dice tre cose molto importanti.

La prima è che **bisogna imparare a non fare confusione** tra i vari rimedi/prodotti. Sulle confezioni è sempre riportato di che tipo di prodotto si tratta ed è fondamentale saperli riconoscere e distinguere con chiarezza e precisione.

La seconda è che **bisogna sempre seguire le istruzioni**, per assumere sempre in modo appropriato il rimedio/prodotto.

La terza è che **in caso di dubbio bisogna sempre chiedere consiglio a un professionista della salute** (medico e farmacista). Questo significa che non bisogna mai affidarsi al sentito dire, ai consigli di amici e parenti e, soprattutto, a informazioni ricavate da Internet di cui non si conosce l'esatta provenienza e validità.

SITI (link e spiegazione):

1. "Che cos'è un medicinale", Ministero della Salute, data di pubblicazione: 10 febbraio 2006, ultimo aggiornamento 7 dicembre 2018. https://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=36158area=farmacisti&menu=med#:~:text=ogni%20sostanza%20o%20associazione%20di%20sostanze%20che%20possa%20essere%20utilizzata,di%20stabilire%20una%20diagnosi%20medica.
2. "Che cosa sono e come funzionano i vaccini", EpiCentro, 20 aprile 2017. <https://www.epicentro.iss.it/vaccini/VacciniCosaSono>
3. "Integratori alimentari", ISSalute, Pubblicato: 28 Febbraio 2018 - Ultimo aggiornamento: 11 Febbraio 2020. <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/i/integratori-alimentari>



COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE

3.1 RIMEDI DI SALUTE

ATTIVITÀ IN PRESENZA

TEMA

Quali medicinali conosco e quali uso? A cosa servono? Cosa sono i farmaci equivalenti? Cosa sono gli integratori? Ragioniamo insieme ai ragazzi per conoscerli da vicino, capire le differenze e comprendere l'importanza di rivolgersi al medico e al farmacista.

COSA MI SERVE? *Smartphone personale, carta, penna, file allegato spiegazione utilizzo Kahoot, connessione internet.*

DESCRIZIONE

Iniziate l'incontro ponendo le domande descritte nel tema e creando un breve momento di confronto con la classe. (5 minuti)

Proseguite proponendo a tutti di svolgere singolarmente, con il proprio smartphone, un quiz sulla piattaforma Kahoot. Trovate in allegato la spiegazione su come utilizzare il sito e avviare il quiz per la classe.

Alla fine dell'attività ragionate sulle singole risposte aiutandovi con la teoria di questo capitolo, i siti di approfondimento e precisando al meglio le differenze dei diversi rimedi. (20 min)

Dividete ora la classe in gruppi da quattro persone e chiedete di impostare su un foglio 4 colonne e di nominarle in questo modo:

- nome del rimedio di salute (farmaco, integratore, ecc.)
- funzione e utilizzo (a cosa serve e come va utilizzato)
- per chi (categoria a cui si rivolge particolarmente)
- note.



3.1

COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE

RIMEDI DI SALUTE

Chiedete ai gruppi di compilare le colonne facendo un elenco di tutti i rimedi di salute che conoscono sia per esperienza personale diretta o indiretta (famigliari, amici, ecc.) che per conoscenza scientifica, senza utilizzare internet. Nella colonna note possono fare una riflessione su quanto è conosciuto un rimedio e perché, scrivere se è necessaria la prescrizione medica, annotare gli effetti collaterali che conoscono, ecc. (10 minuti)

Fate poi esporre ad ogni gruppo la propria lista, confrontate le differenze e le somiglianze. Utilizzando internet potete chiedere ad alcuni studenti di controllare le indicazioni scritte e verificare la correttezza dei diversi rimedi elencati da ogni gruppo. Per fare questo lavoro vi consigliamo di visionare la “Banca dati dei farmaci” presente sul sito di AIFA.¹

Create un momento di confronto con tutta la classe facendo emergere l'importanza di conoscere le differenze tra i diversi rimedi (cosa sono i farmaci, le vitamine, ecc.) ma soprattutto la necessità di confrontarsi con delle figure professionali competenti (medici, farmacisti, ecc.) e essere informati su come utilizzare i vari rimedi. (20 min)

SUGGERIMENTI

Abbiamo inserito il quiz nella piattaforma Kahoot perché è uno strumento interessante per rendere più partecipi gli studenti ma potete decidere di fare il quiz anche in un'altra modalità. Per il lavoro di gruppo potete aiutare i ragazzi a compilare la tabella dando i nomi di alcuni rimedi.

> MI METTO ALLA PROVA <

Chiedete ai ragazzi di preparare una breve intervista da sottoporre al farmacista o al medico che riprenda i concetti affrontati nell'incontro approfondendo anche come vanno conservati, smaltiti e utilizzati i diversi rimedi di salute.

1. <https://farmaci.agenziafarmaco.gov.it/bancadatifarmaci/home>



ATTIVITÀ ONLINE

TEMA - Un momento di confronto per promuovere una maggiore conoscenza della cura medica sia nei rimedi utilizzati che nelle azioni compiute da ognuno di noi in tale ambito.

COSA MI SERVE? *Sistema per lavorare in maniera collaborativa online e dispositivo con connessione Internet, link video in allegato e materiale per scrivere e prendere appunti.*

DESCRIZIONE

Come ci curiamo quando non stiamo bene? Che rimedi di salute conosciamo e usiamo? Come ci rapportiamo con il farmacista? E con il medico? Iniziate l'incontro ponendo queste domande e altre similari alla classe per far emergere i comportamenti e le modalità con cui di solito le persone si relazionano alla malattia e ai professionisti della salute. (15 minuti)

Dopodiché mostrate i due video in allegato e chiedete ad ognuno di annotare tutti gli errori e gli atteggiamenti errati commessi dai protagonisti, distinguendo quelli dei cittadini da quelli dei professionisti. (15 minuti) Tenete in considerazione che i video sono dei prodotti multimediali comici e satirici ma sono molto utili per "vedere e trovare gli errori" comuni che spesso avvengono nella vita quotidiana.

Successivamente aprite avviare un confronto, chiedete di leggere i propri appunti alla classe e trovare gli errori comuni e più evidenti che avvengono rispetto ai rimedi di salute. (15 minuti). Provate a sintetizzare anche per iscritto, tramite un file condiviso, le diverse posizioni e idee che emergono rispetto ai comportamenti differenti e soprattutto alle proposte di come sarebbe più corretto relazionarsi rispetto ai rimedi e alla salute. Per concludere potete far vedere altri video. In allegato trovate alcune proposte, per spiegare e avere delle informazioni corrette sui vaccini, farmaci, ecc. ma soprattutto per far ragionare la classe sul tipo di approccio che è importante avere rispetto ai rimedi di salute. (10 minuti)



3.1

COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE

RIMEDI DI SALUTE



APPROFONDISCI

Per ampliare il confronto in classe con i ragazzi rispetto ai diversi tipi di rimedi ma soprattutto per comprendere meglio il funzionamento e la gestione dei medicinali, vi consigliamo questa pagina in cui è possibile trovare molto materiale sulla creazione e sviluppo dei farmaci.

<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/f/farmaci-come-si-sviluppa-un-nuovo-farmaco>

Il sito dell'Agenzia Italiana del Farmaco è sicuramente utile per approfondire molte delle tematiche legate agli argomenti trattati, ma anche per ampliare le conoscenze rispetto alle questioni tecniche e normative della materia <https://www.aifa.gov.it/>



PILLOLE DI SALUTE

"Prendi questo, non ti preoccupare. Io lo uso sempre!" - "Qualcuno per caso ha qualcosa per il mal di testa?" - "Non serve che vai dal medico ti dò io una cosa che fa passare tutto!"

Quante volte abbiamo sentito frasi simili a questa? Quante volte prendiamo dei rimedi di salute senza pensarci troppo?

Informarsi, conoscere e chiedere consiglio ai professionisti rispetto ai diversi rimedi di salute è fondamentale per prendersi cura del proprio benessere. Leggere con attenzione i foglietti illustrativi dei medicinali, non prendere farmaci che utilizzano altri senza sapere cosa sia, parlare con il farmacista, sono comportamenti che dobbiamo mettere in atto per avere un approccio più responsabile verso i rimedi di salute e anche verso la nostra stessa salute.



ALLEGATI & LINK

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito www.ascuoladisalute.it



RAPPORTO CON I PARI

*Comunicazione, bullismo
e cyberbullismo,
aggregazione*



Durante l'adolescenza assume un ruolo fondamentale il **rapporto con i pari**. È in questa fase della vita che si costruiscono legami forti con i coetanei, il rapporto con l'altro rappresenta un fattore essenziale per la crescita sociale, emotiva, affettiva e per la ricerca e definizione del proprio Io. Infatti, nonostante il confronto con i genitori e più in generale con gli adulti sia essenziale per la crescita, è molto importante che l'adolescente impari a misurarsi con le **dinamiche di gruppo** che si instaurano nei contesti sociali che frequenta. Questo perché le relazioni tra pari possono essere un'importante risorsa di supporto e comprensione, ma allo stesso tempo aiutano a confrontarsi con le norme sociali dettate dal gruppo, creando il contrasto tra la necessità di uniformarsi e quella di distinguersi.

«Un **gruppo** può essere definito come un insieme formato da due o più persone che interagiscono tra loro e condividono delle mete e delle norme comuni che stanno a capo della loro attività, sviluppando una rete di ruoli e di relazioni affettive».¹

I motivi per vivere una dimensione di gruppo sono molteplici. I principali sono: sicurezza, potere, autostima, status, affiliazione e raggiungimento degli obiettivi.²

Gli adolescenti cercano la dimensione di gruppo per rispondere a diversi bisogni (inclusione, affetto, influenza sugli altri, ecc.) e per sperimentare le relazioni e le caratteristiche necessarie per costruire la propria rete (fiducia, rispetto, ecc.). Difatti si può affermare che «solo un gruppo di amici di pari età, [...] può sviluppare un clima collettivo di



accettazione, affettività e di proiezione nei contenuti comuni, tale da difendere i singoli componenti da possibili cocenti delusioni e interruzioni definitive della relazione».³

Inoltre, uno strumento importante per coltivare il rapporto tra pari e conoscere meglio sé stessi è il **tempo libero** che rappresenta uno spazio personale di crescita in cui sperimentare e cogliere la propria identità. Esso ha la funzione di permettere all'adolescente di sentirsi libero, di autodeterminarsi e di imparare a gestire le proprie energie.

Una dinamica essenziale con cui l'adolescente si deve necessariamente confrontare è quella del **conflitto**. Esso nasce nel momento in cui «una delle due parti spinge l'altra a considerare un punto di vista diverso dal proprio, ad ampliare il proprio campo di comprensione della realtà».⁴ Deriva dal riconoscimento della diversità ed è un importante strumento di crescita. Infatti, sebbene la nostra società lo delinea con una valenza negativa, è molto utile per infondere maggiore fiducia in se stessi, aiutare a trovare la propria indipendenza ma soprattutto a dialogare e sperimentare la mediazione e il compromesso.

Importante distinzione è quella tra conflitto e **bullismo**. Quest'ultimo è un comportamento aggressivo, consapevole e volontario, ripetuto sistematicamente.⁵ Si caratterizza per l'intenzionalità e per la durata nel tempo ed è volto a manifestare una disuguaglianza tra bullo e vittima. Nella maggior parte dei casi gli episodi avvengono davanti agli occhi di un gruppo di altri pari, i quali legittimano il bullo incitandolo o semplicemente lasciando che agisca.

È fondamentale avere chiara questa distinzione per riuscire ad aiutare e sostenere gli adolescenti nella gestione delle relazioni con i pari, anche quelle conflittuali, riconoscendo il valore di tale dinamica nella crescita personale.

SITI (link e spiegazione):

1. "Psicologia. Dizionario enciclopedico", Harré, Lamb, Mecacci, 2007, Laterza.
2. "Lettere dalla facoltà", Bollettino della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Politecnica delle Marche, Luciano Trozzi, Maggio/Giugno 2016 <https://www.medicina.univpm.it/sites/www.medicina.univpm.it/files/Lettere/2016/3.%20Lettere%20della%20Facolt%C3%A0%20maggio-giugno%202016.pdf#page=29>
3. "Gli adolescenti e le comunicazioni nel gruppo dei pari", Pedagogika.it, Pedagogia.it, 13 luglio 2016. <https://www.pedagogia.it/blog/2016/07/13/gli-adolescenti-e-le-comunicazioni-nel-gruppi-di-pari/>
4. "Mediazione tra pari: adolescenti per il dialogo e la pace", Consolata Santino e Mauro Julini, Rivista di Scienze Sociali, 31 maggio 2020. <https://www.rivistadisocietalsociali.it/mediazione-tra-pari-adolescenti-per-il-dialogo-e-la-pace/>
5. "Bullismo oltre vol. 1", Daniele Fedeli, Marzo 2007, Vannini.



COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE

3.2 RAPPORTO CON I PARI

ATTIVITÀ IN PRESENZA

TEMA

Un'attività sul tema del bullismo e del cyberbullismo per ragionare sui comportamenti disfunzionali che possono instaurarsi all'interno di un gruppo e come poterli contrastare e prevenire.

COSA MI SERVE? LIM o altro sistema per proiettare, connessione internet, video, cartelloni con le frasi, penne e pennarelli.

DESCRIZIONE

Iniziate l'incontro mostrando alla classe il video di "Paola Cortellesi con Marco Mengoni - Monologo sul bullismo" che trovate su youtube nel canale rai. (10 minuti) Chiedete alla classe di prestare molta attenzione alle vicende raccontate e di prendere nota delle frasi e delle sensazioni che il materiale proposto suscita in loro. Successivamente chiedete alla classe di individuare tutti i ruoli aventi parte attiva nel contribuire alle dinamiche di gruppo che vengono raccontate nel video (Gregari, Bulli, Vittime). Formulate poi alcune domande che stimolino una riflessione: perché una persona può sentire il bisogno di prevaricare sugli altri? Perché alcuni ragazzi scelgono di colludere con queste persone? Cosa porta i gregari a scegliere i bulli come riferimenti? Chi accetta passivamente questi comportamenti disfunzionali poichè pensa di non esserne toccato direttamente, ha parte attiva nell'instaurare queste dinamiche ed esserne complice? Il cyberbullismo e il bullismo sono simili? (15 minuti)

Dopodichè dividete la classe in tre gruppi e chiedete ad ognuno di riflettere in merito su uno dei tre cartelloni, realizzati precedentemente, che riportano le frasi del video:



3.2

COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE

RAPPORTO CON I PARI

- Cartellone 1: “Tutti hanno riso” e “In classe mia ci stanno due gruppi... e poi ci sto io”
- Cartellone 2: “Il più carogna dei miei compagni di classe”
- Cartellone 3: “Come ci torno domani a scuola?”; “Come sarebbe se potessi volare via e sparire per sempre?” e “Così non mi vedono”

Ogni gruppo dovrà immedesimarsi nella frase assegnata e riportare sul cartellone, emozioni provate di fronte alla situazione, reazioni e impressioni ma soprattutto possibili azioni da mettere in atto per attuare un cambiamento. (15 minuti) Ogni gruppo può scrivere, disegnare, riportare esempi e commenti cercando il più possibile di far emergere i punti di vista differenti.

Leggete i lavori realizzati dai gruppi e chiedete loro di formulare una definizione sia di bullismo che di cyberbullismo. (10 minuti)

Dopo aver letto quanto emerso, concludete l'attività spiegando ai ragazzi che dire “no al bullismo” non è sufficiente per prevenire l'instaurarsi di dinamiche disfunzionali in un gruppo, ma che bisogna diffondere un messaggio alternativo di condivisione ed empatia, capace di creare un'alternativa forte e positiva in risposta alla violenza. (10 minuti)

SUGGERIMENTI

L'argomento non è semplice e potrebbero esserci delle situazioni all'interno del gruppo classe simili a quelle descritte nell'attività. Vi consigliamo quindi di mantenere il confronto ad un livello oggettivo e non entrare in una dinamica personale su problematiche e esperienze troppo specifiche. Inoltre se la frase del cartellone 2 richiamasse troppo una situazione realmente vissuta potreste prendere dal video altro materiale e citazioni.

> MI METTO ALLA PROVA <

Chiedete ad ognuno di scrivere un breve testo che risponda a queste domande: cosa si può fare per evitare situazioni di bullismo a scuola? Cosa posso fare io? Quali comportamenti e atteggiamenti diversi possono essere messi in atto?



ATTIVITÀ ONLINE

TEMA - “Come faccio a coltivare un’amicizia?” Il rapporto tra pari è una parte fondamentale per il benessere di ciascuno. L’incontro desidera porre l’attenzione sulla necessità di creare relazioni sane con il proprio gruppo di amici.

COSA MI SERVE? *Sistema per lavorare in maniera collaborativa online e dispositivo con connessione Internet, carta e penna.*

DESCRIZIONE

Iniziate chiedendo ad ognuno di prendere un foglio, dividerlo in 4 colonne e di scrivere in ognuna le seguenti categorie inerenti al tema dell’amicizia: luoghi dove stare con gli amici, attività da fare con gli amici, cose di cui parlare con gli amici, cosa regalare agli amici. Successivamente comunicate una lettera dell’alfabeto ed ognuno dovrà scrivere una parola per ogni colonna che inizi con la stessa. (Esempio: lettera P - luogo: parco, attività: parlare, cose di cui parlare: passioni, regalo: pallone). Date loro un minuto di tempo dopo il quale dovranno condividere con gli altri. Chi avrà scritto una parola in comune con qualcun altro avrà 1 punto mentre chi è stato l’unico a scriverla riceverà 3 punti (svolge 3 o 4 round per la durata di circa 15 minuti).

Successivamente dividete i ragazzi in gruppi da 4 persone, inserendoli in apposite stanze della videochiamata e chiedete loro di scrivere su un file condiviso diverse azioni e comportamenti utili per poter coltivare relazioni e amicizie sane e “in salute”. (15 minuti).

Al termine, leggete i materiali dei diversi gruppi e concludete riprendendo quanto emerso dal lavoro dei ragazzi portando la loro attenzione sull’importanza di tutti gli atteggiamenti e comportamenti di salute necessari per avere delle relazioni sane con i pari. (15 minuti)

Potete inoltre riflettere con i ragazzi su come coltivare nel tempo relazioni di amicizia sane e “in salute” e quali atteggiamenti siano necessari per creare condivisione, fiducia e rispetto reciproci.



3.2

COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE

RAPPORTO CON I PARI



APPROFONDISCI

Il bullismo e il cyberbullismo sono situazioni che possono nascere nel rapporto tra pari in adolescenza e per approfondire la tematica consigliamo i seguenti siti:

- <https://www.miur.gov.it/bullismo-e-cyberbullismo>
- <https://www.salute.gov.it/portale/saluteBambinoAdolescente/dettaglio-ContenutiSaluteBambinoAdolescente.jsp?lingua=italiano&id=4469&area=saluteBambino&menu=scuola>
- <https://www.interno.gov.it/it/temi/sicurezza/minori-e-disagio-giovanile/bullismo-e-discriminazione>

Suggeriamo inoltre la lettura del paragrafo 4 (Il significato del gruppo dei pari nella crescita adolescenziale) dell'articolo Adolescenti al tempo del Covid-19: una riflessione sul significato di vivere "attimi della catastrofe adolescenziale" in uno spazio-tempo negato, nella separazione corporea dal gruppo dei pari e in una relazione scolastica digitale che potete scaricare liberamente inserendo questa dicitura: Studi sulla Formazione: 23, 21-51, 2020-1 DOI: 10.13128/ssf-10799 | ISSN 2036-6981



PILLOLE DI SALUTE

"Non vedo l'ora di uscire" - "Mi manca troppo stare con voi" - "Ma se domani facessimo un giro lì che ci sono anche gli altri" - "Non ho intenzione di vedere nessuno". Durante l'adolescenza cerchiamo gli altri, il gruppo dei coetanei ma anche la solitudine e l'isolamento. Confrontarsi, sperimentare e vivere esperienze con gli amici, mettersi in gioco in una relazione con gli altri, litigare e trovare una mediazione e un compromesso sono passi importanti per la crescita di ognuno. A volte tutto ciò può spaventare e intimorire ma cercare persone con cui instaurare relazioni autentiche è fondamentale per la nostra salute.



ALLEGATI & LINK

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito **www.ascuoladisalute.it**



RAPPORTO CON GLI ADULTI PROSSIMI



*Comunicazione, limiti,
regole, confronto
con gli adulti*

La parola “**adulto**”, significa «persona giunta, in ambito fisico e psichico, a **piena maturità**, acquistando la capacità di essere autonoma e di assumersi responsabilità, contestualmente alla cultura o comunità di appartenenza».¹

Malcom Knowles propone 4 definizioni di adulto:

- **Biologica:** quando si raggiunge l'età della riproduzione e si è in grado di prendersi cura della nuova generazione.
- **Legale:** quando raggiungiamo la maggiore età ma essa è differente in base alla cultura di appartenenza.
- **Sociale:** quando iniziamo ad assumere un ruolo adulto: lavoratore, coniuge, cittadino con diritto di voto.
- **Psicologica:** quando arriviamo a un concetto di noi stessi come persone autonome e responsabili della propria vita.

L'età adulta rappresenta quindi l'apice della vita ed è contraddistinta dalla capacità di **intimità**, di relazioni di **fiducia** e di **generatività**. L'adulto è una persona che ha superato la fase caratterizzata dal desiderio di piacere e di appagamento immediato. Invece, la generatività, concetto introdotto da Erikson, fa da ponte tra il bisogno di prossimità e il rapporto tra esterno-estraneo. Tale concetto si esprime nell'interessamento per ciò che è generato per amore o per necessità.²

Gli adulti rappresentano il primo modello del bambino, con il quale potersi confrontare, da cui farsi influenzare, ma anche da cui diversificarsi. In particolare, con l'avvento dell'adolescenza, la pratica del distanziamento dalle figure genitoriali diviene una tappa obbligata per lo sviluppo dell'adolescente. Infatti, il



3.3

COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE

RAPPORTO CON GLI ADULTI

ragazzo percepisce per la prima volta che l'immagine che si era costruito dei genitori è idealizzata, ed inizia così a notarne i difetti, gli errori e le incoerenze. Questo processo porta spesso a vivere dei **conflitti necessari** tra le due parti, perché se per l'adolescente è difficile scoprire l'imperfezione dei genitori, dall'altra anche per loro è doloroso perdere la sicurezza del rapporto con i propri figli.³

Il conflitto deriva da molti fattori, molto frequentemente dal bisogno dei ragazzi di avere un modello da seguire, di sbagliare senza essere giudicati e di trovare dei limiti. È importante in questo contesto per gli adulti saper definire delle **regole chiare e precise** affinché i ragazzi imparino a rispettarle, ed allo stesso tempo saperne notare le trasgressioni, poiché molto spesso rappresentano una richiesta d'aiuto che deve essere accolta.⁴

È inoltre fondamentale tenere conto del fatto che l'età adolescenziale è quella in cui si sviluppa una maggiore sensibilità rispetto agli altri stadi della vita. Dunque è necessario che gli adulti sappiano parlare ai ragazzi senza ferirli, considerando che in quell'arco di tempo si consolidano i fattori che influenzeranno la loro futura salute mentale.⁵

In questa fase della vita si cominciano ad affiancare altre figure adulte di riferimento oltre a quella dei genitori: insegnanti, allenatori, animatori, genitori di amici o modelli iconici. In esse i ragazzi ricercano sintonia, sostegno, onestà e credibilità, ovvero una **relazione autentica**.

L'obiettivo auspicabile del rapporto tra adulti ed adolescenti è riuscire a creare un clima basato su dialogo, fiducia e ascolto, affinché il confronto non sia distruttivo ma possa essere un mezzo di costruzione e consolidamento della relazione, e conseguentemente uno strumento di crescita reciproca.

SITI (link e spiegazione):

1. "Adulto", Treccani. <https://www.treccani.it/enciclopedia/adulto/>
2. "Riconoscersi sulla soglia. Pensare la vulnerabilità per costruire la relazione educativa", Monica Crotti, FrancoAngeli, 2013.
3. "Perché è così difficile essere genitori di un adolescente?", Paolo Roccato, Uppa. <https://www.uppa.it/adolescenza-genitori-compito-difficile/>
4. "Genitori e adolescenti: in conflitto è inevitabile", Centro La Famiglia, RomaSette, 14 gennaio 2022. <https://www.romasette.it/genitori-e-adolescenti-il-conflitto-e-inevitabile/>
5. "Nella mente di un adolescente. Qualche consiglio per i genitori", Ubimino, 26 giugno 2017. <https://www.ubimino.org/interventi/genitorialita/2153-nella-mente-di-un-adolescente-qualche-consiglio-per-i-genitori.html>



COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE

3.3 RAPPORTO CON GLI ADULTI PROSSIMI

ATTIVITÀ IN PRESENZA

TEMA

“Questi giovani d’oggi non sanno...” “Gli adulti non hanno mai tempo per...” Sono molteplici le situazioni in cui mondo degli adulti e mondo degli adolescenti sembra non riescano ad incontrarsi. Partendo da questa consapevolezza, si intende offrire ai ragazzi un’opportunità per raccontarsi e confrontarsi con il mondo degli adulti.

COSA MI SERVE? Fogli e penne

DESCRIZIONE

Iniziate l’incontro chiedendo ai ragazzi quali secondo loro siano le questioni su cui gli adulti non li capiscono. Realizzate un brainstorming alla lavagna che lascerete per tutta la durata dell’attività. (10 minuti)

Successivamente dividete la classe in gruppi da tre persone e chiedete di scrivere una lettera dall’incipit “Caro Adulto...”. Potranno scegliere liberamente a chi indirizzarla attingendo dai seguenti ambiti: famiglia, politica/società civile, scuola, adulti prossimi (allenatori, educatori, animatori). (5 minuti)

La lettera avrà come obiettivo quello di descrivere gli argomenti di cui non si riesce a parlare o creare un dialogo tra adulti e giovani. Invitate i ragazzi a scrivere tutto ciò che gli è difficile dire a voce, parlare di quelle difficoltà che magari gli adulti non notano, descrivere gli argomenti che vengono evitati, o dagli adulti o dai ragazzi, poiché rientrano nel bacino dei taboo. Le lettere non dovranno essere troppo lunghe ma i problemi e le questioni espresse dovranno essere ben argomentate. (30 minuti)

Aiutate i ragazzi a riflettere sulle occasioni in cui hanno discusso o non sono



3.3

COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE

riusciti a parlare con genitori, insegnanti, familiari, ecc., in modo tale che possano identificare gli argomenti emersi in quelle situazioni e trascriverli nella lettera in maniera più ampia e argomentata.

Una volta terminato il lavoro di scrittura chiedete a ciascun gruppo di condividere la figura adulta a cui hanno deciso di scrivere. Segnate le categorie alla lavagna e una volta terminata questa fase, valutate la figura maggiormente interpellata e chiedete ai gruppi di raccontare quanto espresso nella lettera. Realizzate un momento di confronto su quali siano le difficoltà con la categoria in questione. Qual è l'argomento che maggiormente non riusciamo a trattare e perché? Perché davanti a noi sembra esserci un muro? (10 minuti)

In conclusione, chiedete ai ragazzi di immaginare scenari realistici in cui il mondo degli adolescenti e quello degli adulti abbiano la possibilità di comunicare ed essere connessi. Quali azioni potremmo mettere in campo per far sì che ciò accada? (5 minuti)

SUGGERIMENTI

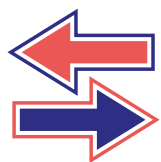
La stesura della lettera non deve essere un racconto personale e rivolto ad un adulto specifico ma deve fare riferimento ad una categoria e a problematiche e argomenti generali.

Comunicare inoltre ai ragazzi che potranno scegliere anche di scrivere agli insegnanti e cogliere così l'occasione per aprire realmente un canale di comunicazione con il mondo scuola. Per gestire al meglio il momento di dibattito è importante lasciare spazio agli studenti per spiegare le motivazioni e soffermarsi sulla ricerca delle strategie necessarie per creare il dialogo futuro. Se ritenete opportuno il lavoro della lettera può essere svolto in maniera personale e non in gruppo.

> MI METTO ALLA PROVA <

Chiedete ai ragazzi di scegliere tra le proposte emerse in conclusione dell'attività e provare così ad aprire un canale di comunicazione con il mondo degli adulti.

RAPPORTO CON GLI ADULTI



ATTIVITÀ ONLINE

TEMA - L'età adulta sembra lontana agli adolescenti che si trovano nella fase di vita in cui gli "adulti non ci capiscono". Eppure è questa la fase della vita in cui si gettano le basi per gli adulti di domani. L'incontro intende creare un momento di confronto sull'adulto che si desidera diventare.

COSA MI SERVE? *Sistema per lavorare in maniera collaborativa online e dispositivo con connessione Internet. Articolo in allegato, carta e penna*

DESCRIZIONE

Iniziate l'incontro leggendo insieme ai ragazzi l'articolo in allegato, in cui una ragazza dal nome Daniela, scrive una lettera a se stessa adulta comunicandosi ciò che farebbe in diverse occasioni della propria vita. (10 minuti) Dopo aver letto l'articolo, chiedete ai ragazzi di munirsi di carta e penna e di provare a scrivere una lettera a se stessi, ipotizzando che a riceverla sarà il se stesso all'età di 40 anni. Fornite ai ragazzi i seguenti ambiti di riflessione per aiutarli nella scrittura: l'amore, la famiglia, gli amici, il lavoro, gli hobby. Ciascuno dovrà provare a darsi dei consigli per affrontare al meglio e in salute la propria vita adulta. (20 minuti)

Una volta terminata la scrittura delle lettere chiedete ai ragazzi di evidenziare in quali punti ritrovano aspetti di salute e benessere. Date ancora 5 minuti per aggiungere eventuali commenti su come vedono la loro salute in futuro, facendo riferimento ai concetti emersi nella prima tappa del percorso. A questo punto chiedete ai ragazzi se vogliono condividere alcuni passaggi che hanno scritto nel proprio testo e stimolate il confronto con alcune domande: è stato difficile scrivere una lettera al sé adulto? Perché? Se pensi a te stesso da grande, quali sono 3 caratteristiche che vorresti avere? Chi sono i tuoi adulti di riferimento? Perché? (10 minuti). Concludete l'attività ricordando ai ragazzi che saranno loro gli adulti di domani e che è oggi il momento in cui si inizia a capire quale tipo di adulto si desidera essere in futuro.



3.3

COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE

RAPPORTO CON GLI ADULTI



APPROFONDISCI

Per approfondire la relazione adulti e adolescenti consigliamo questo documento redatto da Save the Children e in particolare consigliamo la lettura del paragrafo sull'adolescenza nel capitolo 4.

<https://s3.savethechildren.it/public/files/uploads/pubblicazioni/guida-pratica-alla-genitorialita-positiva-come-costruire-un-buon-rapporto-genitori-figli.pdf>

Nel testo il focus è il rapporto tra genitori e figli ma ci sono delle riflessioni che possono essere utilizzate anche per analizzare la relazione con altri adulti prossimi. Trovate anche degli esempi e alcune indicazioni rispetto ai comportamenti da attuare con gli adolescenti per creare dialogo, rispetto e fiducia.



PILLOLE DI SALUTE

"Non capisci niente" - "Perché dobbiamo sempre fare come dici tu?" - "Non mi ascolti" - "Sono contenta di aver parlato con te"

Che fatica le relazioni tra adulti e adolescenti!

Da entrambi i lati non è facile questa fase e spesso si è in difficoltà perché si percepiscono bisogni e necessità differenti. Inoltre il conflitto che si genera nel rapporto adulto - adolescente è parte della crescita e anzi è necessario per il giovane, per affermare la propria individualità. Infatti, il principale ruolo dell'adolescente è quello di trovare la propria identità. Il compito degli adulti è quello di rafforzare il legame con loro favorendo allo stesso tempo l'indipendenza.



ALLEGATI & LINK

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito
www.ascuoladisalute.it





4.0



LA SALUTE BENE COMUNE



4.0

LA SALUTE BENE COMUNE

La salute non è solo una questione di **malattia o non malattia**.

La salute dipende da **diversi fattori**, alcuni non modificabili, come il profilo genetico, altri altamente trasformabili perché derivanti dal contesto di vita.

La salute è un **diritto ma anche un dovere**: tutti possiamo fare qualcosa per migliorarla ma soprattutto proteggerla.

La **salute mentale** è una condizione fondamentale per il benessere personale e si identifica come uno stato in cui la persona sia in grado di sfruttare le proprie capacità cognitive ed emozionali e esercitare la propria funzione all'interno della società.

È importante desiderare un'immagine migliore di sé, ma bisogna ricordare che la nostra attenzione deve essere la cura e la tutela del nostro **benessere fisico** mediante l'acquisizione di conoscenze in materia di salute ed alimentazione per migliorare la qualità della nostra vita.

È importante saper identificare le **emozioni** e essere in grado di riconoscerle in sé stessi e negli altri; utilizzare le emozioni in maniera funzionale nei propri pensieri e ragionamenti; comprendere le emozioni e capirne le cause; gestire gli effetti che producono nella vita quotidiana.

Se è pur vero che **Internet** ha portato con sé molte conseguenze negative, esso può essere uno strumento molto utile all'individuo.

Rispetto ai **rimedi di salute** bisogna: imparare a non fare confusione tra i vari rimedi/prodotti; seguire le istruzioni e in caso di dubbio chiedere consiglio a un professionista.

Il **rapporto con i pari e con gli adulti** di riferimento sono una parte fondamentale per avere un buon approccio verso la salute e il benessere personale e comunitario.

La **SALUTE** è parte integrante della vita di ogni persona e comprende diversi aspetti che vanno dalla cura del benessere fisico, psichico e sociale fino alla prevenzione di tutte le situazioni interne e esterne che possono determinarla.

Ognuno di noi ha il compito di prendersi cura della propria salute ma anche di quella di tutta la comunità, partendo dalle persone più vicine ma ampliando l'orizzonte anche alla questione globale. Per una SALUTE - BENE COMUNE è fondamentale:

- **riflettere e acquisire consapevolezza** di tutti gli aspetti di salute analizzati in questo percorso;
- occuparsi e prendersi cura della salute come **diritto e dovere**;
- **informarsi** tramite **fonti affidabili** e promuovere una corretta conoscenza degli argomenti;
- **confrontarsi** con le persone vicine ma soprattutto rivolgersi ai professionisti;
- **promuovere e agire attivamente** per garantire una SALUTE per TUTTI.



ATTIVITÀ CONCLUSIVA

COSA MI SERVE? *Slide allegate, materiale creato nelle varie attività di formazione e smartphone per registrare i video.*

DESCRIZIONE

Per quest'ultima attività conclusiva ripercorrete con gli studenti le diverse tappe e gli argomenti del percorso svolto insieme. Potete utilizzare le slide in allegato oppure la sintesi descritta a pag. 81. Inoltre sarebbe importante guardare e commentare con la classe tutto il materiale creato nelle varie formazioni e i vari "mi metto alla prova" assegnati nei moduli (definizione di salute, interviste, materiali di discussione, ecc.).

Dopo questa prima fase di sintesi (15 minuti) create un momento di confronto (15 minuti) con tutto il gruppo utilizzando alcune di queste domande: quali aspetti e argomenti vi hanno colpito maggiormente? Come è cambiata la vostra idea di salute? Cosa sentite di aver imparato o quale messaggio vi è rimasto più impresso? Cosa pensate si possa fare per migliorare la salute di ognuno?

Successivamente dividete la classe in piccoli gruppi e chiedete ad ognuno di elaborare uno o più video spot che potrà essere poi pubblicato nei canali comunicativi della scuola (25 minuti). Il video ha l'obiettivo di condividere con i giovani del proprio Istituto il lavoro svolto durante tutto il percorso ma soprattutto promuovere le idee e i messaggi che gli studenti avranno elaborato rispetto alla cura della SALUTE.

I video devono essere brevi e semplici messaggi per promuovere il concetto di salute come diritto e dovere e possono riprendere uno o più concetti elaborati durante il percorso. Consigliamo che la loro durata non superi il minuto e che i ragazzi possano scegliere liberamente su quale concetto e idea concentrarsi.

I video possono essere registrati tramite smartphone (registrazioni in modalità orizzontale/landscape) e potete assegnare la realizzazione concreta (riprese, au-

dio, ecc.) come lavoro da svolgere a casa. In classe il gruppo dovrà elaborare l'idea e i contenuti che vuole inserire: che cosa vogliamo dire? Come? Che cosa inseriamo per far emergere l'idea? È chiara, semplice e fruibile a tutti? Concludete l'incontro leggendo i consigli riportati a pag. 81.



4.1

LA SALUTE BENE COMUNE

E ALLORA COSA FARE?



APPROFONDISCI

Per approfondire il concetto di SALUTE - BENE COMUNE consigliamo la lettura di questo articolo in cui emerge come la salute non sia una faccenda puramente privata ma abbia una valenza sociale importante: <https://www.ilsole24ore.com/art/la-salute-e-bene-comune-globale-ADB2iBL>

Suggeriamo inoltre un altro sito per comprendere meglio il significato di bene comune e perché la salute viene ritenuto tale: <https://www.saluteinternazionale.info/2020/03/la-salute-bene-comune/>



PILLOLE DI SALUTE

"Tutto questo discorso della salute è enorme" - "Ma io cosa possa fare per migliorare veramente la salute?" - "Io sono solo un/una ragazzo/a, non ho grandi possibilità di fare molto" - "Tanto alla fine non cambia niente!".

Dopo il percorso "A scuola di Salute" questi potrebbero essere alcuni degli atteggiamenti degli studenti e quindi in questa fase conclusiva è importante evidenziare che ognuno di noi può prendersi cura del proprio benessere e salute personali e altrui. I passi da compiere quotidianamente sono possibili e richiedono un impegno rispetto alla dimensione della conoscenza (consapevolezza, ricerca delle informazioni attendibili, confronto con i professionisti, ecc.) e dell'azione (cambiamento stili di vita, confronto con i pari e gli adulti di riferimento, ecc.). Tutti insieme possiamo contribuire alla SALUTE DI TUTTI!



ALLEGATI & LINK

Trova tutti gli allegati e altri approfondimenti sul sito **www.ascuoladisalute.it**



INDICE

INTRODUZIONE pag. 3-4

COME USARE LA GUIDA? pag. 5

MAPPA CONCETTUALE pag. 6-7

1.0 LA SALUTE pag. 8-9

1.1 IN SALUTE! pag. 10-15
Dal vissuto quotidiano alle definizioni dell'OMS.

1.2 IO E LA MIA SALUTE pag. 16-21
Consapevolezza di sé e della propria salute.

1.3 SALUTE GLOBALE pag. 22-27
Agenda 2030 e comportamenti globali per la salute.

1.4 ATTORI E LUOGHI DELLA SALUTE pag. 28-33
Figure e luoghi di salute.

2.0 IO E LA MIA SALUTE pag. 34-35

2.1 BENESSERE PSICOLOGICO pag. 36-41
Salute mentale e figure di supporto

2.2 ALIMENTAZIONE SANA E MOVIMENTO pag. 42-47
Disturbi alimentari, body positive e movimento.

2.3 EMOZIONI pag. 48-53
Ansia, disturbi del sonno, dipendenza emotiva, sessualità e intelligenza emotiva.

2.4 INTERNET pag. 54-59
Iperconnessione, dipendenza da giochi, senso critico, connessione con gli altri e strumento di condivisione.

3.0 COME MI PRENDO CURA DELLA SALUTE pag. 60-61

3.1 RIMEDI DI SALUTE pag. 62-67
Farmaci, prodotti di libera vendita, istruzioni per l'uso, contro indicazioni

RAPPORTO CON I PARI pag. 68-73
Comunicazione, bullismo e cyberbullismo, aggregazione

RAPPORTO CON GLI ADULTI PROSSIMI pag. 74-79
Comunicazione, limiti, regole, confronto con gli adulti.

4.0 LA SALUTE BENE COMUNE pag. 80-81

E ALLORA COSA FARE? pag. 82-83
Sintesi e rielaborazione del lavoro svolto.

A SCUOLA DI SALUTE

UNA GUIDA PER DOCENTI E FIGURE EDUCATIVE

APPROFONDIMENTI, ATTIVITÀ DI
FORMAZIONE E MATERIALE
MULTIMEDIALE PER PARLARE DI
SALUTE AGLI STUDENTI
DELLA SCUOLA SECONDARIA.

Su iniziativa di



Con il sostegno non condizionato di



**FEDERCHIMICA
ASSOSALUTE**

Associazione nazionale farmaci di automedicazione