

Progetto “Guadagnare Salute con la LILT”

Una Rete di eccellenza nazionale LILT per la promozione della salute: metodo, cornice culturale e progetti.

1. CARATTERISTICHE GENERALI DEI PROGETTI SCOLASTICI DELLA LILT

Esistono evidenze nella letteratura scientifica a supporto dell'efficacia degli interventi preventivi negli “ambienti scolastici” che il Piano di azione dell'OMS - Regione europea 2016-20 - individua come strategici, promuovendo inoltre un network di riferimento: la rete “Schools for Health in Europe - SHE”.

La modificazione del contesto scolastico, l'intervento diretto dei docenti in classe nelle iniziative formative che concernono la promozione del benessere psicofisico, l'educazione fra pari e la sensibilizzazione delle famiglie sono aspetti cardine degli interventi preventivi sostenuti dalla Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori nelle Scuole di ogni ordine e grado.

Lavorare per la costruzione di una Rete di Scuole che Promuovono Salute significa favorire:

- l'integrazione con gli interventi del Servizio Sanitario Nazionale e Regionale e l'attuazione di protocolli d'Intesa a sostegno della continuità degli interventi;
- il contributo alla modificazione graduale e concertata del contesto scolastico (policy);
- la valorizzazione del ruolo dei docenti in un curriculum orientato alla acquisizione e consolidamento di competenze trasversali disciplinari degli allievi;
- la valorizzazione della educazione fra pari per il potenziamento dell'efficacia degli interventi nel tempo;
- il superamento della pratica dell'esperto in classe (se non come supporto al docente per attività che necessitano di un'opportuna interazione specifica);
- la facilitazione della interazione con il territorio anche attraverso l'organizzazione di concorsi e altre modalità inclusive della collettività;
- il coinvolgimento delle famiglie nelle scelte salutari dei figli;
- la diffusione di programmi educativi risultati efficaci sulla base di studi di valutazione qualitativa e trial randomizzati;
- l'attenzione alla relazione fra salute, ambiente ed esposizione a rischi ambientali;
- il miglioramento della adesione dei giovani alle campagne di screening e prevenzione oncologica anche attraverso il loro contributo diretto alla sensibilizzazione delle famiglie;
- l'avvicinamento dei giovani al volontariato.

2. IL PROGRAMMA LILT PER LE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIE: “INFANZIA E SALUTE”

La proposta della LILT prevede un intervento per bambini e famiglie nelle scuole dell'infanzia e nelle scuole primarie sulla prevenzione degli stili di vita a rischio (target 3-11 anni) con percorsi scolastici differenziati e suddivisi in aree di approfondimento tecnico, disciplinare ed espressivo-creativo.

Il progetto favorisce l'acquisizione di scelte salutari attraverso l'approfondimento dei significati del benessere psicofisico con le modalità della fiaba e, più in generale, del linguaggio simbolico come strumento per il potenziamento delle life skills.

a. Sintesi del programma didattico per gli alunni

È articolato in 6 moduli didattici di 4 ore ciascuno.

È declinato in 3 percorsi differenziati, uno per scuole dell'infanzia e due per le scuole primarie

Questi i temi principali:

- *Il linguaggio delle emozioni.*

Educare i bambini a riconoscere le emozioni primarie, imparando a rappresentarle;

- *Le emozioni legate agli stili di vita: il fumo di sigaretta.*

I significati del fumo come fattori di inquinamento ambientale, contribuendo con linguaggio simbolico, giochi e fiabe ad ottenere auto e case libere dal fumo.

- *Le emozioni legate agli stili di vita: movimento e alimentazione; luoghi a misura di bambino.*

Gli insegnanti costruiscono insieme ai bambini un itinerario “casa-scuola” a misura di bambino, nonché i menù che gli alunni vorrebbero trovare in mensa almeno un giorno alla settimana (menù curati con LILT Infanzia in salute);

- *Costruiamo una fiaba per la salute.*

Con le carte di propp: rappresentazione della fiaba, realizzata con attivazioni musicali, di comunicazione non verbale, artistico-espressiva.

b. Programma formativo per docenti

12 ore: 4 incontri di 3 ore ciascuno.

c. Programma formativo per le famiglie

6 ore: 3 incontri di 2 ore ciascuno (stesso programma previsto per gli alunni delle scuole dell'infanzia e delle scuole primarie).

3. IL PROGRAMMA LILT PER LE SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO GRADO: “BENESSERE E SALUTE”

Intervento educativo sulla prevenzione degli stili di vita a rischio, legato all'acquisizione di competenze trasversali su fumo, alcol, alimentazione e movimento.

L'intervento comprende: 20 ore di attività per gli studenti, differenziate nei tre anni di scuola secondaria di prima grado; 8 ore di formazione per i docenti da parte degli operatori LILT di cui 4 comuni ai tre anni e 4 differenziate; corso di 8 ore per le famiglie.

a. Sintesi del programma rivolto alle classi prime: Benessere psicofisico, alimentazione e movimento.

- *Emozioni, stati d'animo e sentimenti: tre componenti principali della vita affettiva.*

Affronta le relazioni fra emozioni primarie, stati d'animo legati a autostima, storia personale, temperamento, elaborazione cognitiva; sentimenti, atteggiamenti, giudizi e pregiudizi, opinioni e comportamenti, con attività interattive che utilizzano laboratorio espressivo, comunicazione non verbale, gioco di ruolo.

- *Gusta in salute.*

Percorsi sensoriali con esercitazioni sulle relazioni fra i sensi chimici del gusto e dell'olfatto; attività interattive sulla relazione fra gusto, cibo ed emozioni; analisi della piramide alimentare per elaborare dati relativi ai cibi preferiti, cibi salutari e poco consumati, cibi da consumare limitatamente.

- *Movimento e salute.*

Il percorso sviluppa due aspetti: rilassamento e bioenergetica; attività fisica non competitiva. Azioni: pratica abituale del movimento inserita nelle attività quotidiane (dettagli delle attività sono riportati sul sito www.luoghidiprevenzione.it).

- *Il mio stile di benessere individuale.*

La classe elabora il proprio profilo di benessere psicofisico a partire dai prodotti dei tre moduli precedenti, condividendolo poi con le famiglie, in uno o più incontri collettivi.

b. Sintesi del programma rivolto alla classi seconde: Benessere psicofisico, prevenzione dell'abitudine al fumo.

Il progetto diffonde i contenuti del programma LILT “Liberi di scegliere” (scaricabile dal sito www.luoghidiprevenzione.it), riadattamento di un programma canadese supportato da prove di

efficacia. Prevede un percorso di formazione per i docenti - gestito da operatori LILT e del SSN, suddiviso in 5 moduli didattici gestiti dai docenti delle diverse discipline.

c. Classi terze: Benessere psicofisico e prevenzione dei comportamenti a rischio.

● *Le competenze affettive in adolescenza.*

La scuola come luogo di esperienza emozionale: riconoscere l'affettività, conoscere gli alfabeti affettivi, comprendere ed esprimere l'affettività per saperla gestire (4 ore).

● *La relazione fra emozioni e comportamenti a rischio.*

I fattori protettivi per la salute e quelli di rischio, rispetto a quattro stili di vita esaminati con laboratori scientifici ed esperienziali. Inserimento delle competenze di salute e delle competenze trasversali acquisite nel profilo di orientamento formativo e professionale.

4. I PROGRAMMI LILT PER LE SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO GRADO

I programmi della LILT sono inseriti in un percorso generale di scuole che promuovono salute, articolato nel curriculum scolastico dal primo al quinto anno delle scuole secondarie di secondo grado.

a. Sintesi del programma rivolto alle classi prime: scuole libere dal fumo con la LILT.

Si tratta di uno dei pochi programmi validato con un trial randomizzato, realizzato dalla LILT di Reggio Emilia, nell'ambito della programmazione scolastica della Regione Emilia-Romagna. Il programma è risultato efficace nella prevenzione della iniziazione al fumo degli adolescenti (Gorini et al, Preventive Medicine, 2014, vol. 61-13). Prevede un concorso che valorizzi le modalità più innovative per la prevenzione dell'abitudine al fumo e degli altri stili di vita a rischio.

b. Sintesi del programma rivolto alle classi seconde e terze: alimentazione e alcol

Per il programma "I gusti della salute", la LILT ha già realizzato una guida didattica presentata ad EXPO nell'ottobre 2015: si rivolge principalmente agli Istituti alberghieri e agli Istituti agrari, ma può essere esteso ad altri Istituti scolastici. Affronta la relazione fra comportamento alimentare, contrasto alla sedentarietà e consumo problematico dell'alcol nei giovani, da tre punti di vista: analisi delle abitudini, attenzione alla scelta e preparazione del cibo e delle bevande, inizio di un percorso culturale di cambiamento degli operatori del settore. Promuove la scelta di prodotti secondo criteri di semplicità, freschezza, stagionalità ed è inserito in una logica di sostenibilità ambientale e impronta ecologica.

c. Sintesi del programma rivolto alle classi terze e quarte: prevenzione azione

Affronta il tema della prevenzione oncologica e del rapporto salute-malattia, attraverso il coinvolgimento attivo dei giovani.

Articolazione del programma:

- investire in ricerca, investire in conoscenza;
- la relazione individuo-malattia: una convivenza possibile;
- le cure a disposizione e il significato del volontariato come scelta di cittadinanza attiva e responsabilità sociale;
- prevenzione e corretti stili di vita.

d. Sintesi del programma rivolto alle classi quarte e quinte: cambia stili di vita e promuovi il cambiamento con la LILT

Il programma è costituito da un percorso di educazione fra pari sul contrasto agli stili di vita a rischio e da un modulo didattico curriculare sui seguenti punti:

- processi decisionali, abilità di problem solving;

- analisi dei valori individuali di riferimento;
- gestione dei conflitti: capacità di descrivere in modo accurato i fattori che determinano un conflitto; simulazione delle diverse modalità di reazione con l'utilizzo del teatro forum;
- gestione delle emozioni: riconoscimento delle principali emozioni; valore delle emozioni nei processi decisionali;
- creatività/pensiero divergente: training di potenziamento delle abilità di utilizzare il pensiero creativo per la soluzione di problemi matematici, esistenziali, relazionali;
- capacità di adattamento: uso del briefing per sperimentare l'abilità di modificazione di sé in funzione delle situazioni e del contesto.