



## SCEGLI IL TUO FREE-STYLE

### Riflessioni ed esperienze su stili di vita e scelte consapevoli

**TEMA DI SALUTE:** Prevenzione consumi e comportamento a rischio/Benessere psico-fisico

**DESTINATARI:** Studenti Istituti Secondari di II grado

**AREA:** distretto scolastico di Fossano, Savigliano

**SERVIZIO RESPONSABILE** Centro di Salute Mentale di Fossano e Savigliano - Servizio Dipendenze Patologiche di Fossano e Savigliano

#### REFERENTE DI PROGETTO

Dott.ssa Laila Melli Centro di Salute Mentale Savigliano  
Educatore Giancarlo Serra Ser.D. Savigliano-Fossano

#### PARTNERS DI PROGETTO

Savigliano: Comune, Educativa di Strada, Tavolo di lavoro Politiche Giovanili  
Racconigi: Comune, Centro Giovani  
Fossano: Comune, Educatore territoriale  
Cooperativa Caracol  
Cooperativa Proposta 80

#### Razionale

Il Ser.D. (Servizio per le Dipendenze patologiche) e il C.S.M. (Centro di Salute Mentale) operanti sul territorio di Savigliano e Fossano da alcuni anni propongono agli Istituti Secondari di Secondo Grado del territorio progetti di educazione alla salute. La collaborazione iniziata nell'anno scolastico 2014-2015 ha confermato l'ipotesi che l'integrazione di progetti differenti potesse aumentare l'efficacia e l'impatto sul gruppo classe, favorendo spazi di riflessione e di esplicitazione del proprio pensiero in merito ai temi trattati.

Il Progetto rientra in una collaborazione più ampia con diversi soggetti, del "pubblico" e del "privato" impegnati sui territori di Racconigi, Fossano e Savigliano nell'ambito della realtà giovanile (Educativa di strada, Comuni e Cooperative)

#### OBIETTIVI GENERALI

- Promozione di stili di vita e scelte consapevoli

#### OBIETTIVI SPECIFICI

- Promuovere riflessioni sul concetto di salute, salute mentale, stili di vita sani
- Informare su fattori di rischio e di protezione
- Favorire azioni di promozione e di benessere

#### METODOLOGIA

L'intervento prevede tre incontri della durata di due ore con ciascuna classe aderente al progetto. La conduzione sarà attiva ed interattiva nell'ottica di offrire al gruppo uno spazio di espressione e confronto strutturato e protetto.

Si condurrà il gruppo nella direzione della possibilità di esprimersi, agevolando la discussione con domande dirette, proposte di riflessione, esemplificazioni, attività in piccoli gruppi.

La scelta del materiale è orientata dalla necessità di utilizzare un linguaggio il più possibile accessibile ai giovani (Video riferimenti a siti internet ...) con l'attenzione a fornire informazioni pertinenti e precise

#### Attività

##### *Incontro UNO*

- Presentazione dei due Servizi C.S.M. e Ser.D. e dell'educativa di strada/Comunale
- prima riflessione sul concetto di salute, con una particolare attenzione al benessere mentale
- introduzione ai fattori di rischio/protezione, con un'attenzione agli aspetti emotivi connessi ai comportamenti
- lavoro di valorizzazione delle principali life skills con attività interattive e loro potenziamento

##### *Incontro DUE*

- Raccordo con l'incontro precedente
- analisi del concetto di percezione del rischio e distinzione tra aspetti positivi e aspetti negativi legati al rischio
- riflessione sul rapporto tra rischio e piacere e tra comportamenti e conseguenze
- lavori in sottogruppi sulla contestualizzazione di rischio e divertimento

### *Incontro TRE*

- Raccordo con gli incontri precedenti
- Informazione ed analisi sugli effetti fisici e psichici dell'alcol e della cannabis sull'individuo con particolare riferimento ai soggetti in età evolutiva
- Individuazione dei principali fattori di rischio relativi al consumo di alcol e cannabis, sia dal punto di vista della salute psicofisica che legale e indicazioni su fattori di protezione
- Riferimenti normativi
- Discussione in sottogruppi e in sede plenaria

**TEMPI di ATTUAZIONE** a.s. 2021/2022

### **MODALITA' E TEMPI di ADESIONE della SCUOLA**

Compilare la scheda di adesione secondo le modalità previste dal Piano Collaborativo

### **RECAPITI CONTATTI**

Referenti di progetto:

Dott.ssa Mara Barcella CSM Savigliano      tel. 0172 719430      [mara.barcella@aslc1.it](mailto:mara.barcella@aslc1.it)  
Giancarlo Serra E.P. Ser.D.      tel. 0172 240612 Cell. 349 1419582      [giancarlo.serra@aslc1.it](mailto:giancarlo.serra@aslc1.it)

Riferimenti operativi:

Anna Maria Rabbia, Educatrice Centro Salute Mentale      [annamaria.rabbia@aslc1.it](mailto:annamaria.rabbia@aslc1.it)  
Giancarlo Serra, Educatore Serd      [giancarlo.serra@aslc1.it](mailto:giancarlo.serra@aslc1.it)  
Paola Musu, Educatrice Serd      [paola.musu@aslc1.it](mailto:paola.musu@aslc1.it)