

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Pavia

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Pavia

**Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Dipartimento Veterinario e Sicurezza degli Alimenti
di origine animale**

**SER.D
Consultorio Familiare**

PROMUOVERE COMPORTAMENTI SALUTARI IN ADOLESCENZA

GUIDA OPERATIVA per gli insegnanti delle
SCUOLE SECONDARIE DI 2° GRADO





LA PROMOZIONE DELLA SALUTE

"E' il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla."

"Non è una responsabilità esclusiva del settore sanitario ma richiede la collaborazione tra soggetti diversi per un impegno coordinato e sinergico sui determinanti di salute".

Carta di Ottawa per la Promozione della Salute, 1986

PREMESSA

DALL' "EDUCAZIONE SANITARIA" ALLA "PROMOZIONE DELLA SALUTE"

In passato L' **Educazione Sanitaria** si basava su:

- *Un approccio tematico* (es. alimentazione, sicurezza, affettività, droghe, bullismo....)
- *Interventi episodici "spot"* senza continuità, realizzati nelle classi, spesso da soggetti esterni alla scuola *"esperti"*, limitati alla loro specifica area di intervento.
- *Il modello conoscitivo* basato esclusivamente su conoscenze ed informazioni.

Oggi è dimostrato che la **Promozione della Salute** funziona se:

- Si adotta un *approccio globale* in cui vi è coerenza tra le politiche della scuola e le pratiche educative a sostegno della salute (ambienti scolastici come luoghi di benessere fisico e sociale, curricula educativi per la salute, collegamenti e attività comuni con altri servizi rivolti alla cittadinanza e con i servizi sanitari).
- Si prevedono azioni che *coinvolgono gli studenti* come responsabili del proprio apprendimento.
- I programmi sono *condotti dagli insegnanti*, combinando il modello conoscitivo con l'uso di *metodologie interattive* (brain storming, simulate, educazione tra pari, ecc.).
- I programmi sono protratti nel tempo (*rinforzo costante*).
- Si potenziano le *abilità di vita* degli studenti.

ABILITÀ DI VITA (LIFE SKILLS)

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 1993) identifica le "Life Skills" come linea guida per attivare interventi educativi rivolti ai bambini e agli adolescenti, finalizzati a promuovere e a far apprendere le competenze necessarie per la salute e il benessere sia fisico che relazionale, ma anche per realizzare nel miglior modo possibile le potenzialità della persona, aiutandola a vivere in armonia con gli altri e con il suo contesto sociale e culturale.

La scuola è un ambiente privilegiato in cui queste abilità possono essere sperimentate e interiorizzate.

Le Life Skills possono essere così definite:

- **Prendere Decisioni:** capacità di prendere delle decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano;



- **Problem solving:** capacità di risolvere i problemi affrontandoli in modo costruttivo;
- **Creatività:** capacità ideativa, di esplorare nuovi percorsi, nuove combinazioni, di trovare nuove soluzioni;
- **Senso critico:** capacità di decidere consapevolmente, "con la propria testa", analizzando informazioni ed esperienze, valutando vantaggi e svantaggi;
- **Comunicazione efficace:** capacità di esprimere in modo efficace e congruo alla situazione opinioni, desideri, ma anche bisogni e sentimenti; essere in grado, in caso di necessità, di chiedere aiuto. Saper ascoltare l'altro;
- **Gestione delle relazioni interpersonali:** capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo costruttivo, creare e mantenere relazioni significative;
- **Autocoscienza:** conoscenza di sé, del proprio carattere, dei punti forti e dei punti deboli;
- **Empatia:** capacità di "mettersi nei panni degli altri", anche in situazioni che non ci sono familiari. L'empatia permette di migliorare le relazioni sociali, soprattutto rispetto alle diversità etniche e culturali;
- **Gestione delle emozioni:** significa riconoscere le emozioni in sé e negli altri, essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento e riuscire a gestirle in modo appropriato;
- **Gestione dello stress:** consiste nel riconoscere le cause di tensione e di stress nella vita quotidiana e nel trovare delle strategie per affrontarle.

INTRODUZIONE ALLA GUIDA

Negli ultimi anni la collaborazione tra scuola e ASL (ora ATS e ASST) si è basata sul paradigma della "**formazione dei formatori**", superando la modalità dell'intervento diretto in aula degli operatori e fornendo competenze qualificate a supporto della scuola e dei docenti. L'intento è quello di sostenere e co-costruire percorsi educativi che stimolino i giovani ad essere protagonisti della propria salute.

A tal fine è stata predisposta questa guida operativa che si basa su strategie e metodologie di approccio integrate e multidisciplinari, che permettono la realizzazione di interventi basati sui principi della Rete delle Scuole che Promuovono Salute (SPS) applicabili in tutte le scuole.

I principi su cui si basa la rete SPS hanno come fine ultimo quello di:

- rafforzare le capacità degli studenti di intraprendere azioni positive e sostenere scelte responsabili;
- promuovere clima e relazioni positive;
- avviare un cambiamento organizzativo, migliorare gli aspetti e le condizioni strutturali/ambientali;

rafforzare la collaborazione comunitaria.

La Guida vuole essere uno strumento operativo e metodologico a disposizione degli insegnanti per aiutarli a realizzare interventi di promozione della salute atti a consolidare o modificare nei ragazzi, comportamenti per l'assunzione di stili di vita salutari.

In particolare partendo dai bisogni di salute degli adolescenti si vuole fornire un **supporto** agli insegnanti per attivare nei ragazzi quelle conoscenze e competenze che li mettano in grado di scegliere ciò che è più salutare per loro.



ADOLESCENZA COME OPPORTUNITÀ

L'adolescenza come periodo di vita si sta ampliando: attualmente nella cultura occidentale occupa circa 15 anni (dai 10 ai 25 anni), ma si calcola che nel 2020 potrà raggiungere i 20 anni circa perché l'età della pubertà continua a diminuire e si alza invece l'età dell'autonomia che segna il passaggio all'età adulta.

Le neuroscienze ci stanno rivelando che un'adolescenza tanto prolungata non è uno svantaggio, perché l'adolescenza è il secondo (ed ultimo) periodo della vita in cui il cervello è estremamente "plastico", cioè "malleabile".

La plasticità in questa fase della vita riguarda aree cerebrali diverse da quelle stimulate nella prima infanzia. Da queste aree dipendono competenze emotive e cognitive e si presiedono funzioni complesse. La loro stimolazione va ricercata e sostenuta attraverso esperienze che non sono così vitali come quelle della prima infanzia, ma permettono di maturare e sviluppare abilità complesse, come la società oggi richiede (ragionare, pianificare, fare scelte, autoregolarsi...)

"COMPITI" DI VITA DELL'ADOLESCENTE

L'adolescente si trova ad avere a che fare con **nuovi "compiti"** che, se ben affrontati, ne **segnano il passaggio all'età adulta**: si tratta di affrontare mutamenti che riguardano il corpo, le emozioni, il potenziamento delle capacità intellettive e, per logica conseguenza, una nuova modalità di relazione con gli altri.

E questo percorso sarà ricco di conflitti e talvolta di difficoltà, di "discese ardite, e poi le risalite", caratterizzato da una giusta e a volte violenta ricerca dell'autonomia, possibile in positivo con la presenza di un adulto "buono". Un adulto capace di osservare, ascoltare, condividere, accompagnare, contenere. E, soprattutto, **sperare insieme, o sperare "accanto"** all'adolescente per rispettarne il rifiuto di una vicinanza eccessiva perché troppo simile a quella desiderata nell'infanzia.

Adolescenza

*"Chi sei?" chiese il bruco.
Alice rispose, intimidita:
"Io... ecco... in questo momento
non lo so... però so chi ero
quando mi sono alzata, stamattina,
ma da allora ci sono stati
molti cambiamenti".*

Lewis Carroll



L'adolescente è impegnato nel compito di costruire un "corpo nuovo": ha perso l'identità del corpo bambino ma non è ancora in grado di immaginare quello che diventerà. Vede la sua immagine, che è transitoria, diversa dalla realtà, e da questo nascono frasi e pensieri come: "Sono troppo magro/grasso/alto/piccolo... i miei capelli fanno schifo...il mio seno/il mio pene è troppo grande/piccolo...sono brutto/faccio schifo/non piaccio a nessuno...". Nel corpo nuovo, che ormai ha sperimentato lo sviluppo sessuale con il menarca e lo spermarca, si generano sentimenti ambivalenti,

Adolescenza...

...non ha
una durata
definita...

...disagio...



...fase di
passaggio...

..identità...

Tratto da UNPLUGGED



forti e confusi: pudore, vergogna, impaccio, ma anche esibizione, ostentazione, fino alla volgarizzazione.

Un altro compito riguarda lo sviluppo ed il perfezionamento del **pensiero**, che **raggiunge la tappa della logica astratta** e in questo modo **diventa obiettivo**, abbandonando la soggettività e l'onnipotenza del pensiero infantile. Questo consente ai ragazzi di sviluppare gradualmente la **competenza della progettualità**, che prima di tutto applicano al proprio futuro, costruendo via via il proprio Sé adulto.

Il **terzo compito** riguarda la **modificazione della relazione con le figure genitoriali**. E' "La caduta degli dei": padre e madre non sono più onnipotenti e onnipresenti come durante l'infanzia; ora sono ridimensionati e in un susseguirsi di tensioni, distacchi e riavvicinamenti vengono contestati, giudicati e criticati a volte anche in modo violento perché poi, alla fine del percorso, li si possa vedere per come sono nella realtà tutte le persone, un mosaico di limiti e di virtù.

Quarto compito: la grande **novità dell'adolescenza è l'esperienza della relazione di coppia**, "l'incontro e la relazione amorosa". Quando qualcuno al di fuori della famiglia mi "vede", mi "pensa" e mi ama mi consente di crescere come persona degna di amore, come maschio, come femmina. Questo passaggio è reso possibile dalla presa di distanza emotiva dal mondo infantile e dai passati oggetti di amore.

Grande importanza per affrontare il percorso adolescenziale assume il **"gruppo dei pari"**, che **diventa la "famiglia sociale" dell'adolescente**, parallela a quella naturale e tale da permettere di vivere rapporti simmetrici in modo allargato e multiforme. **Gli obiettivi del gruppo non sono rivolti al "fare", ma allo "stare insieme": lo scopo del gruppo è il gruppo stesso**. Con il gruppo l'adolescente entra in contatto con nuove regole, rivede i valori familiari appresi, riceve sostegno e conferma di sé, costruisce nuovi legami che gli permettono di uscire dalla sicurezza affettiva dell'infanzia e della famiglia di origine, da cui prende le distanze

Adolescenza: Grande!...(e rischiosa!) L'importanza che va assumendo il gruppo dei pari in questo periodo dello sviluppo permette all'adolescente di avere un luogo dove potersi confrontare e condividere gli obiettivi di crescita. **In questa visione l'uso di sostanze psicoattive diventa un facile mezzo per conseguire obiettivi ritenuti importanti:** ad esempio facilitare la socializzazione superando paure ed inibizioni, sondare parti sconosciute del Sé e dunque allargare la propria identità. **Talvolta risponde al bisogno dell'adolescente di rompere con il mondo infantile e di entrare nel mondo adulto con una modalità di opposizione e trasgressione**, in tal senso, pur non essendo un comportamento pro-salute, ha una funzione adattiva.

Il presupposto da cui partire è che **il processo di crescita dell'adolescente prevede la messa in campo di tutta una serie di comportamenti a rischio e/o condotte devianti** (sigarette, alcolici, spinelli e altre droghe, gioco d'azzardo, uso di internet e social network, aggressione, furto e vandalismo, bugia e disobbedienza, guida pericolosa e altre condotte rischiose es. sport estremi, comportamenti sex precoci, alimentazione scorretta).

Al di là della specifica forma con cui si esprimono **è importante considerare tali comportamenti come azioni dotate di significato e non la conseguenza di una scarsa conoscenza del pericolo e/o la conseguenza di mera imitazione.**

In realtà questi comportamenti svolgono un'importante funzione di crescita che è quella della sperimentazione la cui lettura va collocata in uno specifico momento della vita e in un particolare contesto.



COSA SUCCEDE IN ADOLESCENZA

FISICHE

**"Prendere le misure" con un nuovo corpo
(accettazione, gestione del proprio corpo)
Esigenza di maggiore riservatezza**

SESSUALI

**Dalla pulsione al desiderio,
nel rispetto di Sé e dell'Altro**

Compiti evolutivi

SOCIO RELAZIONALI

**Appartenenza al gruppo
Maggiore autonomia dai genitori
Novità della trasgressione
Ricerca di nuovi modelli identificatori
in adulti significativi, nel gruppo di pari,
di coppia
Amicizia e Amore
Voglia di misurarsi, di sfidare,
verso la consapevolezza di sé
e dei propri limiti**

COGNITIVE

**Costruzione del ragionamento
ipotetico-deduttivo, della
capacità di astrazione
Simbolizzazione verso la
consapevolezza delle proprie
azioni e delle relative
conseguenze
Aumento delle capacità di
reperire maggiori informazioni
(competenze tecnologiche)**

.... verso una nuova identità

Tratto da UNPLUGGED



I BISOGNI DI SALUTE DEGLI ADOLESCENTI

La presente Guida ha lo scopo di integrare conoscenze e competenze degli adolescenti nelle diverse **aree della promozione della salute**:

- **affettività e sessualità**
- **attività fisica**
- **alimentazione**
- **dipendenze**
- **convivenza tra l'uomo e gli altri animali**

Come vedremo non esistono rigide delimitazioni tra le diverse aree, ma piuttosto una concordanza tra i diversi aspetti che le caratterizzano, proprio a significare quanto sia complesso il concetto di SALUTE e come la promozione di stili di vita salutari debba necessariamente occuparsi in modo globale e trasversale di questo articolato sistema.

1 - AFFETTIVITA' E SESSUALITA'

Si parla sempre meno di educazione sessuale e sempre più di educazione sentimentale, affettiva, relazionale per ricondurre il tutto in un più ampio processo educativo.

Occorre che insegnanti ed operatori della salute lavorino assieme per una sessualità integrata con l'affettività, andando a valorizzare e promuovere la consapevolezza della pluralità dei sentimenti e delle emozioni che l'adolescente esprime nella sessualità amorosa, che diventa così "normale e ordinaria".

Emerge sempre più l'esigenza di un insegnamento educativo che non separi lo studente dall'adolescente, che non sezioni i mondi della sessualità e dell'affettività, che permetta di entrare nello scenario dei debutti adolescenziali, di cui è parte forte l'affettività amorosa.

L'obiettivo è quello di andare verso un pensiero condiviso rivolto alla finalità congiunta ed inscindibile di un'educazione globale, etica ed affettiva della persona, a cui non devono certo mancare corrette e tempestive conoscenze specifiche.

Obiettivi specifici del percorso di "promozione della salute" in questa fascia d'età

Si fa riferimento per le esercitazioni relative a questi obiettivi al Manuale dell'Ist. Superiore di Sanità (Dispense per la scuola 15/1): Gigantesco, Morosini: Promozione del benessere psicologico e dell'intelligenza emotiva a scuola: un manuale per definire obiettivi e risolvere problemi – Roma, Istituto Superiore di Sanità, 2015

Aiutare i giovani nello sviluppo delle abilità personali e interpersonali, in particolare:

- a gestire le emozioni (pag.7, Unità 2 ; pag.73, Unità 11)
- a comunicare in modo efficace (pag.33, Unità 5 – pag.40, Unità 6)
- a progettare obiettivi (pag.15, Unità 3 , pag. 81, Unità 12)
- a saper prendere decisioni (pag.59 , Unità 9; pag. 81, Unità 12)
- a risolvere problemi (pag. 24, Unità 4)
- ad essere assertivi (pag.45 – Unità 7)
- a creare relazioni soddisfacenti (pag.51, Unità 8)
- a resistere alla pressione dei pari (pag.59 , Unità 9)



Si fa riferimento per le esercitazioni relative a questi obiettivi al Manuale dell'Ist. Superiore di Sanità : "La promozione della salute nelle scuole. Attività pratiche su salute, life skill, educazione ai media, bullismo e sessualità" De Santi, Fabio, Filipponi, Minutillo e Guerra– Roma, Istituto Superiore di Sanità, 2008.

- **verificare/implementare le conoscenze che i ragazzi possiedono rispetto al proprio corpo** (pag.94)
- **far riflettere sulle differenze di genere, i ruoli sociali e culturali** (pag.99)
- **aiutare i ragazzi a rispettare il proprio corpo e quello degli altri**
- **verificare/implementare le conoscenze sui fattori di rischio e di autoprotezione** (pag.104, 105)
- **fornire un'opportunità di riflessione finalizzata ad esplorare e valutare le proprie attitudini sessuali** (pag.100, 102)
- **far conoscere i servizi territoriali rivolti all'adolescenza :**
 - presentare il consultorio familiare nelle sue linee di attività
 - programmare una visita della classe in consultorio familiare
 - utilizzare il role-playing per presentare l'attività del consultorio familiare. Fare riflettere sulla casistica relativa allo "Spazio Giovani".

2 - ATTIVITÀ FISICA

Muoversi quotidianamente produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica della persona. L'organismo umano non è nato per l'inattività: il movimento gli è connaturato e una regolare attività fisica, anche di intensità moderata, contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della qualità della vita.

Al contrario, la scarsa attività fisica è implicata nell'insorgenza di alcune tra le malattie oggi più frequenti: malattie cardiocircolatorie (infarto miocardico, ictus, insufficienza cardiaca), diabete di tipo 2, tumori.

Dai dati ISTAT risulta che in Italia nel 2010 il 38% delle persone da 3 anni in su non pratica, nella vita quotidiana, né sport né altre forme di attività fisica.

Lo stile di vita delle società occidentali è caratterizzato da sforzi fisici ed movimenti sempre più contenuti con una ridotta spesa energetica giornaliera del nostro organismo

(il 30% del dispendio energetico giornaliero di un soggetto adulto sano dovrebbe essere attribuibile all'attività fisica). Il progressivo aumento della sedentarietà è dovuto a diversi fattori: i grandi cambiamenti del lavoro e dell'organizzazione delle città, lo sviluppo dell'automazione, la prevalenza del trasporto motorizzato e la riduzione di spazi e sicurezza per pedoni e ciclisti. Sono sempre più ridotti anche gli spazi per il gioco libero dei bambini e per giochi e sport spontanei e di squadra. Inoltre, giocano un ruolo il valore che viene socialmente assegnato alle attività motorie ed altri fattori come i modelli genitoriali e il peso attribuito all'attività motoria nel curriculum scolastico. Questi ostacoli rendono difficili i comportamenti motori attivi.

- ATTIVITÀ FISICA. QUALE?

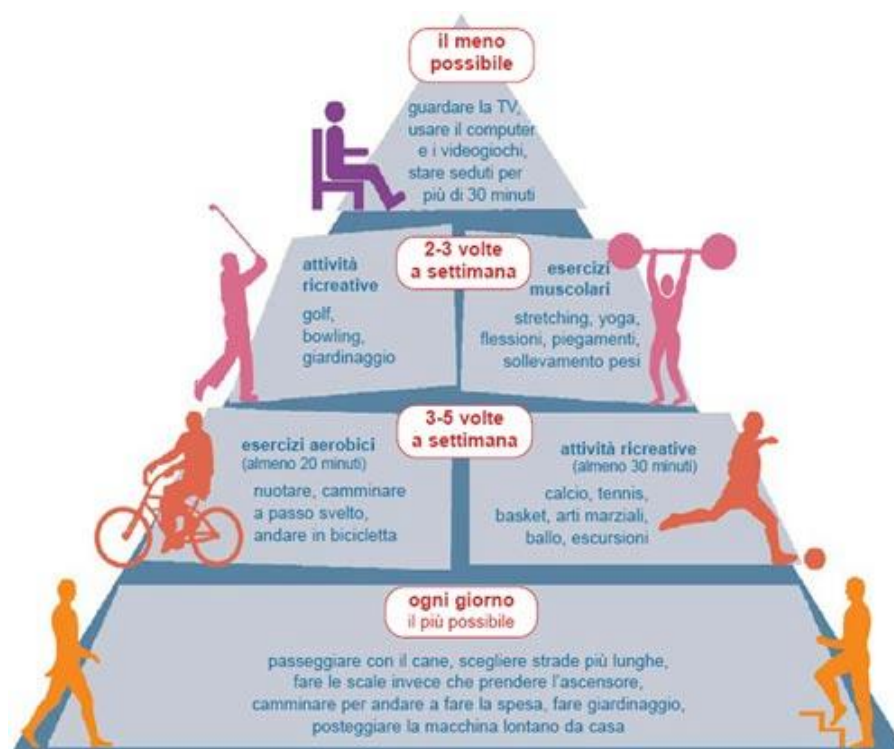
Quando si parla di attività fisica non è raro incorrere nell'errore di confonderla con lo sport. Non è così. L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) la definisce come "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in



condizioni di riposo”.

In questa definizione rientrano quindi, non solo le attività sportive, ma anche l'attività lavorativa ed i normali movimenti della vita quotidiana, come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

Per svolgere attività fisica, quindi, non è necessario trovare del tempo espressamente dedicato a questo. Si può trovare l'occasione di fare movimento in ogni momento della giornata trasformando le normali attività quotidiane, in un pretesto per fare un po' di esercizio.



- QUANTO MUOVERSI?

Non esiste un livello di attività fisica che sia valido per ogni persona. Né è semplice misurare la quantità di movimento svolto.

Nel 2010 l'Oms ha comunque tentato di dare indicazioni chiare valide per tutti, stabilendo la quantità minima di attività fisica per tre gruppi di età:

- **bambini e ragazzi** (5 - 17 anni): almeno 60 minuti al giorno di attività moderata - vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive
- **adulti** (18 - 64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa, con esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana
- **anziani** (dai 65 anni in poi): le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni, dovrebbe fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

In ogni caso è stato evidenziato che il passaggio dalla sedentarietà ad un livello di attività anche inferiore ai livelli indicati dalle linee guida, produce comunque effetti positivi per la salute. Importante anche impegnarsi personalmente per modificare il contesto in cui si vive al fine di sostenere i cambiamenti necessari per rendere più facile l'adozione di uno stile di vita sano e attivo nella propria città, nei luoghi di lavoro e di studio.



- QUALI BENEFICI PORTA AI RAGAZZI L'ATTIVITÀ FISICA?

Muoversi quotidianamente produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica della persona. Gli studi scientifici che ne confermano gli effetti benefici sono ormai innumerevoli e mettono in luce che l'attività fisica:

- **migliora l'efficienza cardio-vascolare**, migliorando anche la capacità di tollerare lo sforzo fisico;
- **potenzia le difese immunitarie**: i soggetti che fanno sport riferiscono di ammalarsi molto raramente;
- **contrasta sovrappeso/obesità**: brucia i grassi e controlla il tasso di colesterolo nel sangue ;
- **migliora l'efficienza muscolo-scheletrica**: aumenta il tono muscolare con evidenti vantaggi anche dal punto di vista estetico (è il miglior cosmetico!);
- **comporta benefici psichici**: è un ottimo antistress, aumenta la forza di volontà, la fiducia in sé stessi e l'autostima, con benefici anche sul rendimento scolastico;
- **contrasta sintomi** come cefalea, ansia e depressione, limitando di conseguenza il consumo di farmaci;
- **per i bambini e i ragazzi** la partecipazione ai giochi di movimento e ad altre attività fisiche, sia a scuola che durante il tempo libero, è essenziale per un **sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare** ed è **un ottimo modo di socializzare**. Inoltre, lo sport e l'attività fisica contribuiscono a **evitare l'instaurarsi di comportamenti rischiosi**, come l'abitudine a fumo e alcol e l'uso di droghe.



- AZIONI POSSIBILI PER UNA SCUOLA CHE PROMUOVE UNO STILE DI VITA ATTIVO

Sviluppare competenze individuali

- Aiutare gli studenti a rispettare il proprio corpo, tenendo conto delle preferenze e delle attitudini individuali.
- Aumentare la consapevolezza tra attività fisica e benessere psico-fisico.

Qualificare l'ambiente sociale

- Promuovere la cultura del movimento e dello sport, come momento di aggregazione, di solidarietà, del *fair play* e della non violenza.

Migliorare l'ambiente strutturale ed organizzativo della scuola

- Offrire a ogni studente la possibilità di partecipare ad almeno 2 ore di educazione fisica durante l'orario scolastico settimanale.
- Supportare il corpo docente, attraverso una formazione adeguata e la messa a disposizione di risorse, nel trasmettere agli studenti interesse e voglia di sperimentarsi nelle attività motorie e sportive.
- Partecipare alla progettazione e alla cura dell'ambiente circostante l'istituto scolastico al fine di rendere disponibili e accessibili aree e percorsi sicuri per giocare, camminare e andare in bicicletta.
- Organizzare e tutelare le opportunità di fare movimento durante intervalli/pause ricreative.

Rafforzare la collaborazione comunitaria

- Promuovere la pratica sportiva negli studenti avvalendosi della professionalità dei propri docenti di educazione fisica, di allenatori sportivi e dell'esperienza di genitori e volontari attivi in questo ambito (test motori e giochi sportivi, sperimentazione di sport emergenti, giornate multi sport, tornei sportivi, attività motorie/sportive in orario extracurricolare).
- Diffondere e valorizzare le risorse e le iniziative della comunità locale rispetto alla promozione dell'attività fisica e sportiva (iniziative/eventi info/formativi).



3- ALIMENTAZIONE

Le abitudini alimentari, che influiscono sulle preferenze in fatto di cibi, sul consumo energetico e sull'assunzione di nutrienti, si sviluppano generalmente a partire dalla prima infanzia e durante tutta l'adolescenza. L'ambiente domestico e quello scolastico svolgono un ruolo essenziale nella definizione del rapporto del bambino col cibo e del consumo dei singoli alimenti. Gli adolescenti, oltre ad essere esposti a mode alimentari periodiche e ai trend della magrezza a tutti i costi, sono portati a saltare i pasti e a sviluppare abitudini alimentari irregolari.

- COME SI DEVONO ALIMENTARE I RAGAZZI?

L'adolescenza è un periodo molto complesso, sia a causa dell'aumento dei fabbisogni legato alla crescita, sia a causa dei numerosi fattori che influiscono sulla scelta dei cibi. Secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana - revisione 2014), il fabbisogno medio di energia negli adolescenti è compreso tra 2000-3300 Kcal/die nei maschi e tra 1990-2500 Kcal/die nelle femmine. In questo periodo della vita, occorre poi porre particolare attenzione all'apporto di ferro e calcio.

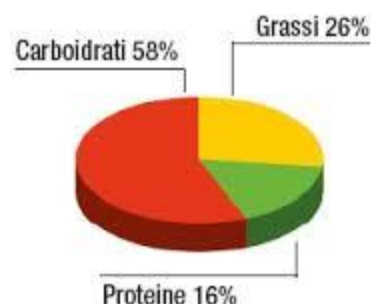
Una dieta variata che segue il modello della Dieta Mediterranea (in cui l'energia giornaliera deriva soprattutto dai carboidrati – 58% - rispetto a proteine e grassi – 16% e 26%), soddisfa anche le richieste di Ferro e Calcio per questa fascia d'età (allegato 1- ALIMENTAZIONE e SALUTE).

L'OMS, nel settembre 2015, ha aggiornato le indicazioni per una sana alimentazione anche per i ragazzi, che supportano quanto indicato dalla Piramide della Dieta Mediterranea.

Il fabbisogno energetico di un ragazzo nella fase dell'adolescenza deve essere ripartito in **tre pasti principali** (colazione, pranzo, cena) e **due spuntini**, uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio. Questo per consentire un regolare apporto di nutrienti e di energia durante la giornata.

I fabbisogni possono essere estremamente differenti in base alle attività sportive che vengono praticate.

L'inserimento dell'educazione alimentare nel programma scolastico permetterà agli adolescenti di disporre delle conoscenze necessarie per **fare scelte consapevoli** sugli alimenti da consumare per i pasti e gli snack.



- QUALI BENEFICI PORTA AI RAGAZZI L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA?

Considerando la salute una risorsa per tutta la vita, in questa fase di crescita il ragazzo acquisisce la padronanza della propria salute, anche attraverso la conoscenza e l'esperienza di regole per uno stile di vita sano.



L'alimentazione equilibrata promuove il **benessere psicofisico** concorrendo a prevenire le malattie cardiovascolari, i tumori e le altre patologie legate a errate abitudini alimentari (allegato 1- ALIMENTAZIONE e SALUTE) e favorendo una crescita armonica ed una accettazione della naturale forma del proprio corpo, con conseguente riduzione del rischio di malnutrizione per difetto o per eccesso (allegato 2- ALIMENTAZIONE, SOCIALITÀ E MASS – MEDIA).



Il ragazzo che:

- apprende le funzioni dei vari nutrienti,
- conosce il proprio fabbisogno energetico e nutrizionale,
- è consapevole delle funzioni e del significato che l'alimentazione svolge,
- impara a leggere le etichette alimentari,
- legge e fa sue le linee guida e le raccomandazioni scientifiche

diventa in grado di:

- sviluppare senso critico e autoconsapevolezza, riconsiderando il proprio stile di vita,
- decodificare i messaggi pubblicitari e dei mass-media,
- evitare diete incongrue e modelli alimentari dannosi per la salute,
- saper valutare l'impatto che il nostro modello di consumi alimentari ha sull'ambiente

- QUALE MODELLO ALIMENTARE PROPORRE AI RAGAZZI?

L'alimentarsi è un'espressione importante e potente di identità sociale e culturale. L'adolescente si trova a dover scegliere/preparare/acquistare in modo autonomo, in diversi momenti della giornata, gli alimenti o i pasti da consumare a casa o fuori casa.

E' quindi importante far emergere le abilità di auto-consapevolezza, senso critico, "problem solving", capacità di prendere decisioni in modo che egli non accetti passivamente le mode alimentari ma sia in grado di scegliere in modo "attivo" e critico come nutrirsi. Altro punto fondamentale è far acquisire il concetto che l'alimentarsi correttamente e in salute è possibile senza rinunciare al gusto.

L'alimentazione è infatti fonte di nutrimento e di piacere. E' controproducente, soprattutto in questa età, imporre schemi alimentari troppo rigidi che non contemplino anche gli alimenti che piacciono ai ragazzi.



Lo stile alimentare più idoneo per soddisfare i criteri di salute e di gusto è quello più vicino a noi: **la DIETA MEDITERRANEA**. Tale modello alimentare, tipico del bacino del Mediterraneo e seguito nelle regioni del Sud Italia fino ai primi anni '60, è scientificamente riconosciuto come lo stile alimentare più salutare, tanto che è diventato patrimonio immateriale dell'UNESCO nel 2010.

La **PIRAMIDE DELLA ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA MODERNA** (CRA-NUT, 2009; IFMeD, 2016) è EQUILIBRATA (nella sua composizione in nutrienti), di sicuro IMPATTO POSITIVO SULLA SALUTE attuale e futura (crescita adeguata, prevenzione delle malattie cronico-degenerative), ha un' ELEVATA PALATABILITÀ (perché comprende alimenti tipici del nostro paese ed è vicino al gusto di tutti) ed è inoltre SOSTENIBILE (basso impatto ambientale).
(allegato 1-ALIMENTAZIONE e SALUTE).

Negli ultimi anni, le persone che hanno scelto un'alimentazione vegetariana (a base vegetale ma con inclusione di uova e latte) o vegana (con totale esclusione di tutti i prodotti animali) sono aumentate considerevolmente (circa il 7% della popolazione – dati Eurispes 2013). Documenti scientifici nazionali (SINU 2016, SSNV 2007) e internazionali (Position paper ADA 2009) forniscono indicazioni nutrizionali e un modello di Piramide Vegetariana e Vegana per soddisfare anche i fabbisogni nutritivi dei ragazzi. (allegato 1 –ALIMENTAZIONE e SALUTE).

E' ormai diventato di scottante attualità il tema dell'alimentazione umana legato al suo impatto sulla salute del pianeta, delle generazioni attuali e future. Quindi è importante ricordare che il modello dell'alimentazione mediterranea, come l'alimentazione vegetariana e vegana, è sostenibile dal un punto di vista ambientale (allegato 3 – ALIMENTAZIONE e SOSTENIBILITA').

I ragazzi che praticano attività sportive, oltre a seguire un'alimentazione corretta, devono acquisire anche le conoscenze e la capacità di resistere alle pressioni di persone non competenti che,



spesso negli ambienti sportivi, consigliano diete incongrue e integrazioni non idonee (allegato 1– ALIMENTAZIONE e SALUTE).

Le mode alimentari che sono condizionate dai media, dai social network, dal marketing, dai flussi migratori, devono essere considerate delle eccezioni (pasti stile americano con hamburger e patatine, stile giapponese con sushi, stile cinese con alimenti fritti, stile medio orientale con kebab e salse, ecc.). Anche i pasti consumati fuori casa (più ricchi di condimento e di piatti elaborati, dovrebbero essere occasionali (allegato 2– ALIMENTAZIONE, SOCIALITÀ E MASS – MEDIA).

AZIONI POSSIBILI PER UNA SCUOLA CHE PROMUOVE UN'ALIMENTAZIONE SALUTARE

Sviluppare competenze individuali

- Gli studenti riconoscano l'importanza di una corretta alimentazione e del movimento per mantenersi in condizioni di buona salute.
- Gli studenti riconoscano l'influenza della pubblicità e dei modelli sociali sulle loro scelte alimentari e su quelle dei loro coetanei.
- Gli studenti siano in grado di scegliere spuntini/pasti salutari da consumare a scuola e a casa.

Qualificare l'ambiente sociale

- Promuovere la cultura del cibo come momento di aggregazione (tradizioni locali e di altre culture), di solidarietà sociale (azioni contro lo spreco alimentare)

Migliorare l'ambiente strutturale ed organizzativo della scuola

- La scuola concordi con i gestori dei bar interni alla scuola/distributori automatici di alimenti strategie per aumentare il consumo di cibi salutari.
- Supportare il corpo docente, attraverso una formazione adeguata e/o alla messa a disposizione di risorse per attuare azioni efficaci e adottare buone pratiche nella promozione della sana alimentazione.

Rafforzare la collaborazione comunitaria

- La scuola ricerchi attivamente accordi con enti locali (Comune, ATS, Associazioni, ecc.), soggetti produttori (unione Coltivatori, gestori distributori automatici e bar interni, ecc.) e famiglie per proporre iniziative che promuovano alimenti salutari.

(tratto da: Modello Lombardo delle scuole che promuovono salute, maggio 2011)

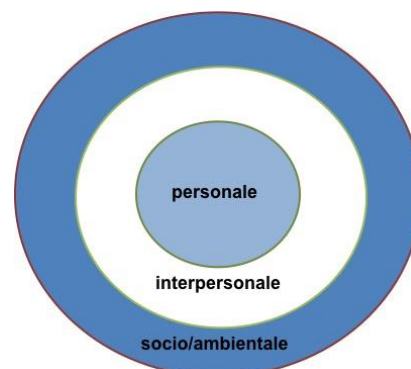
N.B: gli allegati, indicati nei paragrafi del capitolo ALIMENTAZIONE, sono attualmente in fase di preparazione e saranno disponibili per gli insegnanti all'inizio dell'a.s. 2017-2018.

4 - ADOLESCENZA E ADDICTION

Perché i ragazzi corrono rischi?

Il presupposto da cui partire è che il processo di crescita dell'adolescente prevede la messa in campo di tutta una serie di comportamenti a rischio (uso di sostanze legali ed illegali, uso improprio di internet e social network ,e altre condotte rischiose per sé e per gli altri es. sport estremi, comportamenti sex precoci, vandalismi e aggressione, guida pericolosa ecc.).

Al di là della specifica forma con cui si esprimono è importante





considerare tali comportamenti come azioni dotate di significato e non solo come conseguenza di una scarsa conoscenza del pericolo e/o di mera imitazione.

In realtà questi comportamenti svolgono un'importante funzione di crescita che è quella della sperimentazione la cui lettura va collocata in uno specifico momento della vita e in un particolare contesto e coinvolgono le sfere personale, interpersonale e socio-ambientale.

In quali modi si possono usare sostanze psicoattive?

Per meglio comprendere la sperimentazione connessa all'uso di sostanze psicoattive è utile distinguere fra comportamenti di USO OCCASIONALE, ABUSO, DIPENDENZA.

Per le definizioni che seguono si fa riferimento al DSM (manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali), il quale fornisce delle linee guida per la diagnosi che possono orientare le decisioni circa il trattamento. Il DSM è riconosciuto sia dall'American Psychiatric Association (APA) che dall'ampia comunità scientifica che lavora nell'ambito dei disturbi mentali.

Cosa si intende per USO OCCASIONALE?

Si parla di uso occasionale quando la sostanza psicoattiva viene assunta solo in alcune situazioni sociali come feste o momenti di ritrovo di gruppo.

Talvolta l'uso occasionale può assumere le caratteristiche dell'abuso/intossicazione (es. abbuffata alcolica in occasione di una festa).



Cosa si intende per ABUSO?

Modalità patologica d'uso di una sostanza che porta a menomazione o a disagio clinicamente significativo come manifestato da una o più delle condizioni seguenti (**ricorrenti in un periodo di dodici mesi**):

- uso ricorrente della sostanza che comporta una incapacità di adempiere ai principali compiti della vita (es. **ripetute** assenze scolastiche);
- **ricorrente** uso in situazioni fisicamente rischiose (es. guidare sotto l'effetto di sostanze psicoattive);
- **ricorrenti** problemi legali correlati alle sostanze (es. segnalazione Prefettura);
- **uso continuativo** della sostanza nonostante persistenti o ricorrenti problemi sociali o interpersonali.

Cosa si intende per DIPENDENZA ?

Modalità patologica d'uso di una sostanza che porta a menomazione o a disagio clinicamente significativo come manifestato da tre o più delle condizioni seguenti (**che ricorrono in un qualunque momento dello stesso periodo di dodici mesi**):

- **tolleranza** (bisogno di dosi notevolmente più elevate della sostanza per raggiungere l'effetto desiderato);
- **astinenza** (sindrome di astinenza caratteristica per ciascuna sostanza che può essere fisica o psicologica o entrambe);
- la sostanza è spesso assunta in **quantità maggiori** o per **periodi più prolungati** rispetto a quanto previsto dal soggetto;
- **desiderio persistente** o **tentativi infruttuosi** di ridurre o controllare l'uso della sostanza;
- una **grande quantità di tempo** viene **spesa** in attività necessarie a procurarsi la sostanza, ad assumerla o a riprendersi dai suoi effetti;
- **interruzione** o **riduzione** di importanti **attività** sociali, lavorative o ricreative a causa dell'uso della sostanza;
- **uso continuativo** della sostanza nonostante la consapevolezza di avere un problema persistente (es. continuare a bere nonostante la presenza di ulcera gastrica).



Si sottolinea che si può avere dipendenza anche senza astinenza fisica.

Sebbene le dipendenze principali e conosciute siano quelle relative alle sostanze, legali ed illegali, esiste un altro gruppo di dipendenze legate ad oggetti o attività non chimiche "le dipendenze comportamentali" da alcuni chiamate New Addiction.

Esempi di Dipendenze comportamentali sono:

- Gambling o gioco d'azzardo patologico (anche online)
- Internet addiction
- Sex addiction
- Shopping compulsivo



Cosa succede nel cervello dell'adolescente ?

Le recenti ricerche neurobiologiche ci dicono che la maturazione cerebrale si completa intorno ai 20-25 anni, con delle differenze di genere (prima nel genere femminile e successivamente in quello maschile).

Durante l'adolescenza dunque il cervello non è ancora sufficientemente strutturato e molte funzioni sono incomplete.

In particolare non è ancora del tutto sviluppata l'area della corteccia frontale e prefrontale che regola il controllo degli impulsi, le emozioni, la consapevolezza delle conseguenze delle nostre azioni e i processi decisionali.

Per questa ragione in questa fase di sviluppo e di strutturazione l'uso di alcol e droghe è molto più dannoso rispetto a quello in età adulta.

Alcool: Quali fattori di rischio?

Tra i fattori di rischio troviamo: modelli culturali che promuovono il bere anche in modo eccessivo; la disponibilità di alcol, inclusi costi bassi, uso di alcol nel gruppo dei pari, fallimenti scolastici, l'acquisizione di esperienze personali con l'alcol, i livelli di stress emotivo, un uso più pesante di altre sostanze.

In generale alti livelli di impulsività possono favorire un esordio precoce ed un disturbo da uso di alcol più grave.

Cannabis: Quali fattori di rischio?

Tra i fattori di rischio troviamo: una storia di disturbo di personalità in infanzia o in adolescenza (es. disturbo della condotta), disinibizione comportamentale, fallimenti scolastici, disponibilità della sostanza, fumo di tabacco, genitori/familiari che hanno comportamenti devianti e/o che abusano di sostanze, uso di cannabis nel gruppo dei pari.

Quali fattori protettivi sono specifici della scuola?

Una prevenzione efficace mira a rafforzare i fattori protettivi, siano essi individuali, familiari, ambientali.

Tra i **fattori protettivi della scuola** troviamo: una buona relazione con gli insegnanti, adeguate aspettative da parte dei genitori e degli insegnanti, supporto consistente e rinforzo positivo da parte degli insegnanti, promozione di una buona consapevolezza del sé e di capacità assertive, svolgimento di attività pro-sociali.

Riflessioni sul rinforzo positivo

Qualsiasi forma di apprendimento avviene in un contesto relazionale. Skinner aveva sottolineato come sia più facile apprendere in un ambiente di rinforzo positivo piuttosto che negativo. Il



rinforzo positivo, definito per la prima volta proprio da Skinner, può considerarsi "qualsiasi cosa che, verificandosi in congiunzione con un atto, tende a far aumentare la probabilità che tale atto si

manifesti." Di fatto risulta un potente attivatore di apprendimento in quanto permette sia di aumentare le probabilità che un comportamento desiderato si verifichi (ad esempio una buona prestazione scolastica), sia di stimolare l'apertura verso nuovi interessi. L'utilizzo del rinforzo positivo permette l'arricchimento concreto e sociale e una crescita dell'autostima. Anche il rinforzo negativo è un potente attivatore di cambiamento ma parte da una logica diversa in quanto stimola un atteggiamento non teso alla conquista di un risultato ma all'evitamento di una conseguenza avversiva: lo studente che ha timore di un brutto voto e che si ingegna con tutte le sue forze di evitarlo non avrà come rinforzo il senso di crescita ma solo la soddisfazione di avere evitato un brutto voto.

Cosa non funziona nella prevenzione dei rischi?

Il modello conoscitivo basato esclusivamente su conoscenze ed informazioni non è efficace nel modificare le attitudini e i comportamenti. È efficace se integrato con attività su abilità e competenze intrapersonali ed interpersonali.

Fornire solamente informazioni sui comportamenti a rischio per la salute, con l'obiettivo di spaventare gli adolescenti, ha effetti decisamente limitati, se non nulli e in alcuni casi controproducenti.

Come già sottolineato, le lezioni informative tenute da specialisti sono note per essere le meno efficaci nel cambiare l'atteggiamento dei destinatari.

Così come il modello affettivo, da solo, non è efficace nel modificare le attitudini ed i comportamenti, in quanto agisce sugli aspetti legati all'autostima, all'autoconsapevolezza, all'autoefficacia tralasciando l'elemento informazione.

Cosa funziona nella prevenzione dei rischi?

Funziona un modello di intervento basato sull'influenza sociale, vale a dire un modello che integra lo sviluppo delle abilità di vita personali e interpersonali con corrette conoscenze e informazioni in merito alle sostanze, alla legislazione vigente e che corregge e lavora sulle false credenze (educazione normativa). Ad esempio nella realtà lombarda il progetto Unplugged, implementato dagli insegnanti e rivolto agli studenti delle classi prime della scuola superiore, utilizza il modello dell'influenza sociale.

Per quanto detto finora un lavoro di prevenzione del rischio e di promozione alla salute con adolescenti deve tendere ad aumentare:

- le competenze nel gestire le relazioni con i pari,
- l'impegno nello studio,
- la capacità assertiva,
- i comportamenti autoprotettivi.

"...nella società in cui viviamo un adolescente tenacemente convinto di essere una nullità ... è una preda" (da "Diario di scuola" di Daniel Pennac)

COSA PUO' FARE LA SCUOLA?

- Promuovere un contesto sociale scolastico basato sulla qualità delle relazioni allo scopo di: aumentare la "connessione" dei ragazzi alla scuola; favorire l'interazione con gli altri attori coinvolti nel "sistema scuola" (insegnanti, dirigenti scolastici);
- promuovere appropriate funzioni di leadership tra gli studenti;
- fornire opportunità agli studenti per interagire, sviluppare amicizie e impegnarsi nel lavoro di squadra;



- coinvolgere genitori, studenti, docenti, personale e membri della comunità locale nella pianificazione di politiche scolastiche condivise.

COSA PUÒ FARE L'INSEGNANTE?

Aumentare il coinvolgimento degli studenti nell'apprendimento attraverso:

- l'utilizzo e il potenziamento di attività didattiche interattive (gruppi di discussione, problem solving, simulazioni comportamentali, progetti di auto miglioramento individuali e di gruppo, ecc.);
- l'allenamento del pensiero critico e della capacità di costruire il proprio progetto di vita;
- la promozione del lavoro cooperativo e di abilità per la gestione e la risoluzione dei conflitti interpersonali e di gruppo.

5- CONVIVENZA TRA L'UOMO E GLI ALTRI ANIMALI

PERCHÉ INSERIRE LA CONVIVENZA CON GLI ANIMALI NELLA PROMOZIONE DELLA SALUTE?

I ragazzi sono ormai adolescenti, un'età di valori assoluti e cambiamenti repentini. La maggior parte di loro prova una forte empatia nei confronti degli animali. Questo fa sì che la convivenza tra l'uomo e gli altri animali sia uno dei filoni in cui si sentono più coinvolti. La responsabilità, intesa finora come ambito individuale e sintetizzata dalla frase "Il mio cane non è un giocattolo", per molti di loro diventa collettiva: viene il momento di prendersi cura di tutti gli esseri viventi del mondo e di appassionarsi ai grandi temi ecologici ed etici.

È noto come sia diseducativo dare loro troppe risposte o verità imposte: è sicuramente meglio aiutare i ragazzi a porsi le domande in modo corretto sorreggendo la loro capacità di scelta.



La trasformazione delle attività umane ha modificato in profondità la convivenza tra l'uomo e gli animali: quello che veniva definito "contesto rurale" è scomparso, nella nostra Regione, già a metà del secolo scorso. Non si è però esaurito del tutto il contatto con gli animali. Dai dati statistici nazionali risulta che in Lombardia in una famiglia su due vive un animale domestico.

È un dato certo l'aumento di sensibilità delle persone nei confronti degli animali, processo che negli ultimi anni sta coinvolgendo tutta la nostra società. Di pari passo sono evolute le leggi e la giurisprudenza nella direzione del miglioramento delle condizioni di vita degli animali allevati.

QUALE VANTAGGIO SI OTTIENE FACENDOLO?

La convivenza e la frequentazione con gli animali sono molto importanti per la formazione dei ragazzi. Il confronto con un altro soggetto, portatore della sua individualità, che interagisce attivamente, permette al ragazzo di consolidare la consapevolezza di sé.

Noi proviamo forte empatia per gli altri animali ma ne alleviamo alcuni in stato di prigionia,



usiamo i loro prodotti, li macelliamo e li mangiamo: la contraddizione è evidente ma viene da molto lontano.

COME SI È EVOLUTO IL RAPPORTO CON GLI ALTRI ANIMALI?

Approfondiremo nel "MANUALE PER L'INSEGNANTE" i vari elementi che compongono il mosaico dei nostri rapporti con gli altri animali, partendo dal lontano passato e arrivando ai nostri giorni.

Senza la presunzione di redigere un trattato, vogliamo fornire all'insegnante alcuni elementi utili, suffragati dalla letteratura scientifica consolidata e dall'esperienza, per gestire con la classe la discussione di questi argomenti.

Se da una parte è vero che la contraddizione citata sembra insanabile, dall'altra occorre considerare che in fondo siamo esseri viventi. Come tali assorbiamo nutrimento ed energia dall'esterno, sfruttando tutte le opportunità che ci capitano a tiro. L'evoluzione della nostra specie ci ha portato fino a qui e ora, che possiamo modificare in modo significativo l'ambiente circostante, abbiamo sulle spalle una pesante responsabilità: lasciare ai nostri figli un pianeta migliore di quello che abbiamo trovato.

Il rapporto che abbiamo avuto in passato e che abbiamo ora con gli altri animali ci può fornire una chiave di lettura utile per capire molti fenomeni che ci riguardano. Purtroppo gli interessi in gioco e le passioni impediscono di reperire fonti scientifiche indipendenti che descrivano in modo imparziale gli eventi.

La scelta delle fonti di riferimento è molto importante: su questioni così spinose si possono trovare facilmente opinioni contrarie, tutte ben documentate.

COME LA PENSANO I RAGAZZI DEI GIORNI NOSTRI?

Gli adolescenti si relazionano soprattutto con animali d'affezione. Vedono i selvatici alla TV, nei bellissimi servizi naturalistici e incontrano gli animali allevati sugli scaffali del supermercato o a tavola. È impossibile colmare questo gap esperienziale con spiegazioni e teorie.

La cosa più difficile da capire per loro è la morte. Ai tempi dei nostri nonni, era normale assistere alla fine dell'esistenza di persone e animali: la morte era parte essenziale del ciclo della vita. Ora la morte è qualcosa da nascondere, avviene lontano, in un ospedale per le persone e in un macello per gli animali. Meglio non vedere, non sapere. Molti ragazzi dei nostri tempi desiderano salvaguardare il mondo animale, che sentono empaticamente vicino.

La molla che li spinge è un lodevolissimo sentimento di compassione verso le sofferenze di un qualsiasi essere vivente.



QUALI SONO I RISCHI SANITARI E IL CORRETTO UTILIZZO DEI "NUOVI" PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE?



Spesso riceviamo da questa fascia d'età la richiesta di chiarimenti sul corretto utilizzo di alcuni prodotti di origine animale. Con il cambiamento delle abitudini alimentari si affacciano alla ribalta nuovi cibi e nuovi modi di mangiarli. I pasti fuori casa sono sempre più frequenti e hamburger, kebab, sushi,



panini farciti sono diventati di uso quotidiano.

Vorremmo fornire a insegnanti e studenti alcuni orientamenti per evitare gli errori più frequenti in questo campo.

La sicurezza alimentare (food safety) è uno degli scopi principali del nostro lavoro: alleghiamo nel "MANUALE DELLO STUDENTE" la pubblicazione edita da IZSLER (Istituto Zooprofilattico Lombardia ed Emilia Romagna) e dal Ministero della Salute.

COSA PUÒ FARE LA SCUOLA

Sviluppare competenze individuali

- Aiutare gli studenti nel passaggio dall'empatia per il proprio animale al "prendersi cura" di tutti gli animali e dell'ambiente in cui viviamo.
- Aumentare la consapevolezza sui reali rapporti tra l'uomo e gli altri animali nella storia e ai giorni nostri.

Qualificare l'ambiente sociale

- Promuovere la cultura della legalità, intesa come espressione della volontà dei cittadini.
- Supportare gli studenti nella scelta dei modi possibili per modificare le disposizioni legislative esistenti.

Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo della scuola

- Supportare il corpo docente, attraverso una formazione adeguata e la messa a disposizione di risorse, nel favorire la capacità degli studenti a formulare idee proprie sul tema della convivenza con gli altri animali.

Rafforzare la collaborazione comunitaria

- Promuovere l'apertura agli enti locali (Comuni, Agenzie Tutela della Salute, Associazioni, ecc.) e alle fattorie didattiche, alle realtà produttive e commerciali al fine di aumentare la consapevolezza degli studenti dei modi possibili di interazione tra noi e gli altri animali.

COSA PUÒ FARE L'INSEGNANTE

Per poter approfondire in classe la contraddizione descritta, insita nel rapporto dell'uomo con gli altri animali, dividiamo l'argomento nelle categorie principali:

- Animali selvatici
- Animali allevati per la produzione
- Animali allevati per compagnia

Nel Manuale per gli insegnanti cerchiamo di declinare i vari temi suggerendo più le domande che le risposte ed elencando una possibile bibliografia.

Questi temi, proprio perché toccano i sentimenti profondi di ciascuno, possono creare divisioni all'interno della classe. Questo non deve scoraggiare l'insegnante perché la partecipazione è sicuramente meglio della passività e, se ben indirizzata, è foriera di un buon clima di classe.



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

www.scuolapromuovesalute.it

AFFETTIVITA' E SESSUALITA'

- "Promozione del benessere psicologico e dell'intelligenza emotiva a scuola: un manuale per definire obiettivi e risolvere problemi" ISS (dispense per la scuola 15/1): Gigantesco, Morosini Roma, 2015
- "La promozione della salute nelle scuole. Attività pratiche su salute, life skill, educazione ai media, bullismo e sessualità" ISS: "De Santi, Fabio, Filipponi, Minutillo e Guerra - Roma, 2008.
- "Adolescenti l'età delle opportunità" Laurence Steinberg - Le Scienze codice Edizioni.
- "Il desiderio e il rischio" ASL Mantova
- "Narciso innamorato. La fine dell'amore romantico nelle relazioni tra adolescenti" Gustavo Pietropolli Charmet – Ed. BUR 2015
- "La paura di essere brutti" - Gustavo Pietropolli Charmet – Ed. Cortina Raffaello 2013
- "Fragile e spavaldo. Ritratto dell'adolescente di oggi" Gustavo Pietropolli Charmet - Roma – Bari LATERZA 2008
- "Educare le life skills" Marmocchi/Dall'Aglio/Zanini – Ed. Erickson
- "Adolescenti" Lawrence Steiner – Ed. Le Scienze 2015
- "Sesso under 18. Tutto quello che gli adolescenti vogliono sapere" Roberta Giommi – Sperling & Kupfer Editore 2010
- "Tutto quello che non hai mai osato chiedere" Zep, Hélène Bruller – Mondadori Editore 2006
- www.sceglitu.it (www.sigo.it)
- www.wlamore.it
- www.girl.power.it
- www.teensblog.it
- www.forum.giovani.it

Questi ultimi 3 sono siti che frequentano gli adolescenti per comprendere il loro linguaggio e come affrontano i temi della sessualità

ATTIVITÀ FISICA

- "La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione dello stile di vita fisicamente attivo" Anna De Santi, Ranieri Guerra, Francesca Filipponi, Adele Minutillo - Lazio Sanità, Agenzia di Sanità Pubblica Regione Lazio, Ufficio Relazioni Esterne Istituto Superiore di Sanità – Roma.
- "Mi muovo, sto bene" Lucia Castelli, Alberto Pellai, Giuliana Rocca, Elisa Vicini – Ed. Franco Angeli. - "Strategia per l'attività fisica - OMS 2016-2025" a cura di UISP.



- "Report nazionale dati HBSC Italia 2014"- Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca – Ministero della Salute.
- "PIRAMIDE ATTIVITÀ FISICA" WWW.CUORE.ISS.IT

ALIMENTAZIONE

- "Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana" SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana - IV Revisione , 2014.
- "LA PIRAMIDE DELL' ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA MODERNA" CREA - Centro di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione (NUT) - 2009.
- "Diete vegetariane: documento SINU" SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana 2015
- IFMeD - INTERNATIONAL FOUNDATION OF MEDITERRANEAN DIET: www.ifmed.org.
- Position Paper of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets - Journal of the American Dietetic Association 2009, 109(7), 1266-83.
- Società Scientifica di Scienza vegetariana: www.scienzavegetariana.it

ADOLESCENZA E ADDICTION

- "Manuale diagnostico e Statistico dei disturbi mentali" American Psychiatric Association:–DSM5.
- "Per una prevenzione efficace: evidenze di efficacia, strategie di intervento e reti locali nell'area delle dipendenze" Liliana Leone e Corrado Celata - I libri del Sole24 ore Sanità
- "The behaviour of organisms" - Skinner B.F. 1938
- "Unplugged: Prevenzione a scuola" Regione Piemonte - Un programma del progetto Eu-Dap (European Drug addiction prevention Trial)