

### **GUIDA PER COSTRUIRE IL PERCORSO CURRICOLARE E DI COINVOLGIMENTO DELL'ISTITUTO SUL BENESSERE PSICOFISICO A SCUOLA IN RELAZIONE ALLA PROMOZIONE DI STILI DI VITA SALUTARI**

I percorsi curricolari dovrebbero essere scelti in base alle caratteristiche dell'Istituto e della classe. Le indicazioni, evidentemente, non sono vincolanti, ma possono aiutare il gruppo di lavoro ad orientarsi con più facilità nella scelta dei percorsi.

I percorsi non sono prestrutturati; ogni scuola compone il proprio a partire da tre tipologie di moduli/proposte collegati con informazioni derivate dalla compilazione del Profilo di Salute di Istituto; in particolare si possono ricavare indicazioni utili a definire i percorsi curricolari da:

- Proporzione maschi/femmine tra gli iscritti
- Tasso di problematicità
- Politiche scolastiche
- Ambiente sociale e legame con la comunità
- Competenze individuali degli allievi

#### *3.a) Proporzione maschi/femmine*

In caso di Istituto con un rapporto equilibrato tra componente maschile e femminile sono consigliabili tutte le attivazioni previste dai percorsi curricolari scelti.

Nel caso di un Istituto con un'alta presenza maschile conviene lavorare principalmente su competenze trasversali di problem solving e capacità decisionale usando come tecniche interattive di base il gioco di ruolo, briefing, simulazione. Per quanto riguarda "Salute e benessere psicofisico" va privilegiato il percorso "La relazione rispetto alla differenza di genere: il femminile e il maschile".

Quando invece l'Istituto ha una prevalente componente femminile è consigliabile lavorare principalmente su competenze trasversali di consapevolezza di sé e pensiero divergente usando come tecniche interattive di base la scrittura creativa e il laboratorio espressivo. Anche in questo caso per quanto riguarda "Salute e benessere psicofisico" va privilegiato il percorso dedicato alla differenza di genere.

#### *3.b) Tasso di problematicità*

Le indicazioni di programmazione curricolare che tengono conto del tasso di problematicità sono riferite ai moduli didattici dell'area trasversale "Salute e benessere psicofisico"; in particolare nel caso di un alto tasso di problematicità vanno privilegiate attività finalizzate alla relazione e alla cooperazione seguendo il percorso "Relazioni interpersonali e dinamiche di gruppo".

Questo stesso percorso è consigliabile anche in caso di un Istituto con un tasso di problematicità che può essere considerato normale; in questa condizione si può optare anche per il percorso "Linguaggio metaforico e competenze trasversali".

Quando non sussistono condizioni di problematicità il ventaglio di scelte spazia tra i percorsi: "Relazioni interpersonali e dinamiche di gruppo"; "Identità personale e dinamiche di gruppo"; "Il linguaggio archetipico in un percorso per l'identificazione dei fattori protettivi e dei fattori di rischio".

#### *3.c) Politiche scolastiche*

Se l'Istituto è già inserito nel circuito delle Scuole che promuovono salute perché ha partecipato in passato alle sperimentazioni attivate o al Concorso annuale promosso dalla Regione e dall'USER, con il

## ALLEGATO 3 – PAESAGGI DI PREVENZIONE

---

supporto di Luoghi di prevenzione, è importante un costante presidio, monitoraggio e rinforzo delle azioni indicate nell'allegato 2.

Se L'Istituto vuole inserirsi nel circuito dovrà procedere con l'adozione dei vari atti, seguendo gli step di cui all'allegato 2.

Qualora l'Istituto voglia attivare il programma PdP ma mostri una resistenza ad inserirsi nel circuito di Scuole che Promuovono Salute, è necessario che almeno proceda alla costituzione del Gruppo di lavoro e alla messa a punto di un regolamento sulla promozione della salute condiviso con tutte le componenti della scuola.

### *3.d) Ambiente sociale e legame con la comunità*

Attraverso la lettura del Profilo di salute di Istituto si può caratterizzare l'ambiente scolastico distinguendo tra un clima favorevole, neutro o non favorevole all'integrazione, partecipazione, relazione fra i vari soggetti che abitano la scuola o sono in relazione con essa.

Quando il clima relazionale è favorevole è consigliabile attivare:

- un Collegio docenti dedicato ai temi della promozione della salute;
- interventi di educazione fra pari (in caso di Istituti Secondari di 2° grado) durante la ricreazione, ai colloqui dei genitori, nelle Assemblee d'Istituto;
- azioni incentivanti l'uso di alimenti sani e pratica del movimento.

In caso di ambiente sociale ritenuto neutro è consigliabile attivare almeno 2 delle azioni di cui sopra, mentre se è non favorevole è opportuno organizzare un evento/giornata dedicata ai temi della Salute a Scuola e gestita dal gruppo di lavoro con i pari.

Focalizzandosi invece sui legami che l'Istituto ha con la Comunità territoriale di riferimento è consigliabile l'organizzazione di iniziative periodiche (per es: giornate di cammino, laboratori didattici di cucina, ecc...) in collaborazione con il territorio quando già sussistono dei legami o si è nella condizione che questi siano facilmente attivabili. Qualora il rapporto con il territorio sia scarso o assente è consigliabile stabilire almeno una partnership, sperimentando un'azione comune.







### *3.e) Competenze individuali*

Per la valorizzazione delle competenze trasversali sui temi della salute si considerano 3 dimensioni:

- il livello di attivazione del Consiglio di Classe che può essere buono oppure medio, ma anche caratterizzato da una scarsa propensione alla cooperazione (vedi APPENDICE A in fondo al documento);
- il livello di utilizzo della griglia dei descrittori dell'apprendimento per il monitoraggio e valutazione delle competenze acquisite (Vedi ALLEGATO 4);
- la modalità di utilizzo e valorizzazione del ruolo dei pari (Vedi ALLEGATO 5).

## ALLEGATO 3 – PAESAGGI DI PREVENZIONE

A seconda delle caratteristiche del profilo di salute compilato dalla scuola si consigliano i seguenti percorsi operativi (descritti in maniera approfondita nell'APPENDICE A):

<b>Modulo A</b> Buon livello di attivazione del Consiglio di Classe. 	<b>Modulo B</b> Livello medio di attivazione del Consiglio di Classe. 	<b>Modulo C</b> Consiglio di Classe poco collaborativo. 
Si utilizza griglia descrittori apprendimento (ALLEGATO 4) sia per la valutazione individuale che della classe.	Si presenta la griglia solo al Consiglio di Classe.	Si utilizza la griglia per il monitoraggio del percorso della classe.
   Istituire, implementare o consolidare le esperienze di educazione fra pari attivate nell'istituto (ALLEGATO 5).		

### APPENDICE A

#### SUGGERIMENTI PER I PERCORSI CURRICOLARI PER LA VALORIZZAZIONE DELLE COMPETENZE TRASVERSALI IN BASE AL LIVELLO DI ATTIVAZIONE DEL CONSIGLIO DI CLASSE

##### ***Benessere psicofisico***

**Modulo A - Buona attivazione del Consiglio di Classe:** proposta stimolo iniziale; approfondimento integrato nelle 3 aree (linguistico-espressiva-scientifica); consegna e posizionamento sui banchi del barometro delle emozioni.

- Percorsi consigliati: "Benessere psicofisico e disagio in ambiente scolastico"; "Identità personale e benessere psicofisico"; "Laboratori espressivi sul benessere psicofisico".

**Modulo B - Livello medio di attivazione del Consiglio di Classe:** consegna e posizionamento sui banchi del barometro delle emozioni.

- Per le scuole secondarie di primo grado attivazione dei percorsi: "Salute e sviluppo sostenibile" oppure "Il benessere psicofisico attraverso la fiaba".
- Per le scuole secondarie di secondo grado attivazione dei percorsi: "Benessere psicofisico e disagio in ambiente scolastico".

**Modulo C - In caso di Consiglio di Classe poco collaborativo:** consegna e posizionamento sui banchi del Barometro delle emozioni.

- Per le scuole secondarie di primo grado attivazione del percorso: "Imparare a riconoscere le emozioni".

## ALLEGATO 3 – PAESAGGI DI PREVENZIONE

---

- Per le scuole secondarie di secondo grado attivazione del percorso: “Il mio stile di vita”.

### **Alimentazione**

#### **Modulo A - Buona attivazione del Consiglio di Classe:**

- Scuole secondarie di primo grado attivazione dei percorsi: “Impariamo a stare bene mangiando”; “Comportamento alimentare: fattori di protezione e fattori di rischio”.
- Scuole secondarie di secondo grado attivazione dei percorsi: “Alimentazione e identità personale”; Consegna di piramide alimentare-piramide attività fisica, WCRF con commento di gruppo; “Alimentazione e movimento”; “Aspetti neurobiologici del comportamento alimentare”; “I vissuti del cibo nella storia dell’arte”.

#### **Modulo B - Livello medio di attivazione del Consiglio di Classe:**

- Scuole secondarie di primo grado attivazione del percorso: “Impariamo a star bene mangiando”.
- Scuole secondarie di secondo grado attivazione del percorso: “Detti e proverbi legati a cibo e alcol”; “Cibo e emozioni”; “Cibo nella letteratura”.

#### **Modulo C - In caso di Consiglio di Classe poco collaborativo:**

- Scuole secondarie di primo grado attivazione di almeno un modulo di “Impariamo a star bene mangiando”.
- Scuole secondarie di secondo grado giochi per allenare l’olfatto; attivazione del percorso “Cibo ed emozioni”; approfondimento scientifico su piramide alimentare e piramide della attività fisica.

### **Attività fisica**

#### **Modulo A - Buona attivazione del Consiglio di Classe:**

- Scuole secondarie di primo grado attivazione dei percorsi: “Attività motoria non competitiva”, “Alimentazione e pratica regolare di attività fisica nei diversi sport”; Esercizi di respirazione e rilassamento.
- Scuole secondarie di secondo grado attivazione dei percorsi: “Movimento e bioenergetica”, “La pratica dell’attività motoria fra fairplay e prevenzione del doping”, “Alimentazione e pratica regolare dell’attività fisica nei diversi sport”, “Il movimento nella storia dell’arte”, “Movimento e comunicazione non verbale”.

#### **Modulo B - Livello medio di attivazione del Consiglio di classe:**

- Scuole secondarie di primo grado attivazione del percorso: “Attività motoria non competitiva”; Esercizi di respirazione e rilassamento.
- Scuole secondarie di secondo grado attivazione dei percorsi: “Movimento e bioenergetica”, “Movimento e comunicazione non verbale”.

#### **Modulo C - In caso di Consiglio di Classe poco collaborativo:**

- Scuole secondarie di primo grado attività in classe di esercizi di respirazione e rilassamento.
- Scuole secondarie di secondo grado: Piramide esperienziale della attività fisica.

### **Alcol**

#### **Modulo A - Buona attivazione del Consiglio di Classe:**

## ALLEGATO 3 – PAESAGGI DI PREVENZIONE

---

- Scuole secondarie di Primo grado attivazione di “Alla tua salute”.
- Scuole secondarie di secondo grado attivazione dei percorsi: “Alla tua salute. Identità personale fra creatività ed eccessi”.

### **Modulo B** - *Livello medio di attivazione del Consiglio di classe:*

- Scuole secondarie di primo grado attivazione di almeno 3 moduli di “Alla tua salute”.
- Scuole secondarie di secondo grado attivazione del Laboratorio scientifico Alcol.

### **Modulo C** - *In caso di Consiglio di Classe poco collaborativo:*

- Scuole secondarie di primo grado attivazione di almeno 2 moduli di “Alla tua salute”.
- Scuole secondarie di secondo grado attività su Fattori protettivi e fattori di rischio rispetto al consumo di alcol.

## **Fumo di sigaretta**

### **Modulo A** - *Buona attivazione del Consiglio di Classe:*

- Scuole secondarie di primo grado attivazione di “Liberi di scegliere”.
- Scuole secondarie di secondo grado attivazione di “Scuole libere dal fumo con la metodologia di LdP” e “Liberi di cambiare”.

### **Modulo B** - *Livello medio di attivazione del Consiglio di classe:*

- Scuole secondarie di primo grado attivazione di almeno 3 unità didattiche di “Liberi di scegliere”.
- Scuole secondarie di secondo grado attivazione di “Scuole libere dal fumo con la metodologia di Ldp”.

### **Modulo C** - *In caso di Consiglio di Classe poco collaborativo:*

- Scuole secondarie di primo grado attivazione di almeno 2 unità didattiche di “Liberi di scegliere”.
- Scuole secondarie di secondo grado attivazione di “Scuole libere dal fumo” senza l'intervento curricolare da parte dei docenti.