

Revisione programma regionale PAESAGGI DI PREVENZIONE *tematiche alimentazione e attività fisica*

A) INTRODUZIONE

Si è affermata negli anni recenti, a livello mondiale, una visione della salute che fa perno sul concetto “la salute in tutte le politiche”; in questa ottica occupa una posizione strategica la promozione della salute, un processo orientato non solo alla prevenzione, ma alla creazione, nella comunità e nei suoi membri, di un livello di competenza (empowerment) che mantenga o migliori il controllo della salute.

Molte evidenze di letteratura e buone pratiche testimoniano l’efficacia di tale approccio per promuovere l’adozione di stili di vita favorevoli alla salute, in specie per quanto riguarda il setting “Ambienti scolastici”, che, tra l’altro, il Piano di azione dell’OMS – Regione europea 2016–2020 individua quale network di riferimento per la rete “Schools for Health in Europe - SHE”.

Si sottolinea che investire sul benessere dei giovani, in un approccio il più possibile olistico, avrà un riflesso sulla futura classe attiva (lavorativa e dirigente), promuovendo una crescita responsabile e consapevole attraverso l’adozione di stili di vita sani e di comportamenti di rifiuto nei confronti di qualunque forma di dipendenza in una logica di ricerca di un benessere psicofisico e affettivo.

I comportamenti non salutari spesso si instaurano già durante l’infanzia e l’adolescenza: è importante pertanto il forte coinvolgimento della scuola, che va considerata come luogo privilegiato per la promozione della salute nella popolazione giovanile, in cui i temi relativi ai fattori di rischio comportamentali devono essere trattati secondo un approccio trasversale in grado di favorire lo sviluppo di competenze oltre che di conoscenze, integrato nei percorsi formativi esistenti, e quindi basato sui principi del coinvolgimento e dell’empowerment che facilitano le scelte di salute e traducendosi in benefici effettivi sulla salute.

La Scuola è quindi il luogo privilegiato in cui integrare azioni di educazione, formazione e informazione con la possibilità di sperimentare un “pensiero” personale sul significato di salute in un contesto che è complessivamente coerente con la promozione di stili di vita sani. Il contesto scolastico può essere modificato attraverso scelte che favoriscono il benessere psicofisico di tutti coloro che “abitano” la scuola (studenti, docenti, operatori, famiglie). I due aspetti hanno un effetto sinergico: il contesto ambientale rende facili scelte salutari e la componente educativa sviluppa l’empowerment dei soggetti coinvolti.

La Direzione Generale Sanità e politiche sociali della Regione Emilia-Romagna sostiene da tempo progetti rivolti a infanzia e adolescenza e attuati con la collaborazione delle istituzioni scolastiche. Attraverso progetti specifici (“Paesaggi di prevenzione”, “Scuole libere dal fumo”, Scegli con gusto e gusta in salute”) questa visione, integrata e di sistema, della promozione della salute è stata condivisa nelle scuole coinvolte con il supporto didattico e metodologico del Centro “Luoghi di Prevenzione” di Reggio Emilia.

Negli ultimi anni è emersa con sempre maggiore chiarezza la necessità di operare con interventi di promozione della salute di provata efficacia e quindi si è proceduto ad accompagnare alcuni dei progetti a percorsi di valutazione di efficacia con la metodologia dei trial randomizzati e controllati. Il percorso di valutazione di “Scuole libere dal fumo” è stato completato e l’intervento si è dimostrato efficace nel contrastare l’insorgenza dell’abitudine tabagica nei ragazzi di 14-15 anni; i risultati sono stati pubblicati (vedi Gorini G. et al. *Preventive Medicine* 61 (2014) 6–13).

Anche il progetto “Paesaggi di prevenzione” è stato sottoposto a un trial di valutazione e in questo caso i risultati non sono stati incoraggianti: alcuni dei comportamenti che si volevano promuovere (maggior consumo di frutta e verdura e minor numero di ore davanti al computer o alla TV) sono peggiorati nel gruppo dei ragazzi che hanno partecipato al progetto a confronto con il gruppo di controllo. Queste valutazioni, in corso di pubblicazione, hanno portato il gruppo di lavoro a rivedere l’intervento apportando cambiamenti sostanziali soprattutto sui percorsi didattici dedicati all’alimentazione e all’attività fisica, mentre la parte rivolta al fumo e al consumo di alcol (entrambi

comportamenti da disincentivare) è stata solo riaggiustata tenuto conto dell'esperienza acquisita nella valutazione "Scuole libere dal fumo", soprattutto in riferimento all'analisi dei mediatori alla base dei risultati positivi ottenuti.

Oltre alla revisione dei percorsi didattici, l'esperienza acquisita in questi anni di collaborazione con le scuole ha consentito di mettere a fuoco con maggiore chiarezza gli elementi portanti da sostenere per un orientamento delle scuole che intendono far parte delle "Scuole che promuovono salute".

B) INDICAZIONI PER LA REALIZZAZIONE DEL PROCESSO "SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE"

Quelle che seguono sono indicazioni per la realizzazione del processo "Scuole che promuovono salute", sia nella sua parte generale che nella declinazione specifica legata agli stili di vita presi in esame. Si tratta di indicazioni che ogni Istituto può usare come canovaccio per introdurre una discussione e un confronto sul ruolo e l'azione della scuola nella promozione della salute attraverso il dibattito formale all'interno dei propri Organi Collegiali e il dibattito informale con i genitori e i protagonisti del territorio.

E' necessario che il percorso che porta all'adozione di **patti di reciproca responsabilità, raccomandazioni, modifiche ai regolamenti d'Istituto coinvolga l'intera comunità scolastica.**

L'adozione di questi atti e la redazione di indicazioni di processo per la realizzazione di Scuole che promuovono Salute non sono un punto di partenza, ma uno dei punti di arrivo del programma.

Si possono distinguere atti e indicazioni riferiti a una sessione generale che individua l'impegno dell'Istituto sul tema della promozione della salute e quelli relativi a una sessione specifica che descriva il processo attivato nella Scuola. Ogni Istituto può evidentemente procedere nel modo che meglio rispecchia le dinamiche interne.

Parte generale:

1. La Scuola inserisce nel POF l'intenzione di declinare nel proprio curriculum formativo il tema della promozione della salute in relazione all'adozione di stili di vita salutari e consapevoli.
2. La Scuola favorisce il coinvolgimento di tutti gli Organi Collegiali nella promozione della salute in rapporto ai diversi stili di vita, così come descritto dal POF e utilizza lo strumento del patto di corresponsabilità educativa per la condivisione dei percorsi formativi con le famiglie.
3. Gli Organi Collegiali delegano un gruppo di lavoro rappresentativo e trasversale alle diverse componenti della comunità scolastica (docenti, personale non docente, studenti, genitori) con l'obiettivo di tradurre in termini operativi le linee assunte dalla scuola in merito alla promozione della salute e al monitoraggio delle azioni messe in campo. Il gruppo dovrebbe essere fortemente collegato al Consiglio d'Istituto.
4. La Scuola aderisce al Programma "Paesaggi di Prevenzione" (d'ora in avanti PdP), lo inserisce nel POF e adotta una metodologia laboratoriale interattiva garantendo la formazione dei docenti e degli studenti coinvolti, in collaborazione con le Aziende Sanitarie del territorio.
5. La Scuola Secondaria di Secondo Grado seleziona un gruppo di studenti del triennio per contribuire al processo Scuole che Promuovono Salute attraverso azioni di Educazione tra Pari.

Parte specifica, relativa a comportamento alimentare e contrasto alla sedentarietà:

1. Il POF deve contenere una descrizione delle azioni che la scuola intende intraprendere per affrontare la relazione fra Comportamento Alimentare e Motorio, Sostenibilità Ambientale e Benessere psicofisico

2. **Nel Patto di corresponsabilità educativa** devono essere esplicitate le modalità attraverso le quali l'Istituto assume il tema della relazione fra comportamento alimentare e motorio, sostenibilità ambientale e benessere psicofisico, attraverso la collaborazione con le famiglie degli studenti.
3. **Regolamenti scolastici** devono contenere una descrizione dei provvedimenti che l'Istituto adotta per promuovere un comportamento alimentare coerente con le linee guide regionali (Deliberazione di G.R. n. 418/2012), e rispettoso della relazione fra gusto e salute (inserimento dei temi sopra descritti e loro regolamentazione nell'ambito del **Regolamento d'Istituto**).
4. In merito alla **qualità degli alimenti** somministrati a scuola, l'Istituto adotta accordi con le agenzie deputate alla fornitura dei cibi utilizzando la **Piramide Alimentare** come criterio di orientamento nella scelta.
5. In merito ai **consumi alimentari nei contesti extrascolastici** l'Istituto adotta raccomandazioni per favorire un uso salutare e consapevole del cibo e disincentivare il consumo di bevande alcoliche nei viaggi di istruzione e nelle uscite scolastiche.
6. In merito alla **promozione dell'attività motoria** l'Istituto promuove l'assunzione da parte della palestra scolastica delle linee di indirizzo espresse nel Progetto regionale "Palestre Etiche" (vedi sito <http://www.palestrasicura.it>).
7. In merito alla **relazione tra scuola e territorio** l'Istituto promuove azioni finalizzate a favorire la sostenibilità ambientale e l'impronta ecologica in collaborazione con gli enti che già operano nell'ambito dell'educazione ambientale nonché stipula accordi e protocolli per il suo coinvolgimento con le iniziative del territorio che sostengono stili di vita salutari.

L'esplicitazione della posizione della scuola rispetto al suo ruolo quale agente di promozione di stili di vita salutari e la conseguente adozione di azioni che rendono l'ambiente scolastico coerente con i principi dell'OMS alla base della rete "School for health", devono essere **il frutto di un processo di inclusione, confronto e partecipazione di tutti i soggetti che si muovono nella scuola**, così da favorire la precisazione delle identità della scuola rispetto i temi della salute.

L'adesione alle indicazioni sopra riportate, sia per la parte generale che per quella specifica, deve avvenire in modo graduale e adattato alle esigenze del contesto. Così procedendo la scuola si dota di uno strumento per il monitoraggio del processo attivato e ha l'opportunità di implementarlo gradualmente nelle sue diverse componenti.

Esemplificazioni per la parte specifica

1. Stesura del POF: l'Istituto evidenzia la presenza nel proprio curriculum formativo delle azioni a supporto della relazione fra Comportamento Alimentare e Motorio, Corporeità e Benessere Psicofisico e individua le modalità attraverso cui tutti gli Organi Collegiali sono coinvolti nel miglioramento delle scelte alimentari e dei livelli di attività motoria degli studenti con azioni sinergiche condivise con la famiglia e gli Enti locali.

2. Stesura del Patto di corresponsabilità educativa: i dirigenti scolastici, il corpo docente, gli studenti e le famiglie nell'ambito della programmazione curriculare e dell'individuazione degli obiettivi educativi espressi dal Patto Scuola-famiglia si impegnano a:

- ri-progettare e valorizzare in modo partecipato "spazi scolastici che promuovono salute", favorendo l'accoglienza, il rilassamento e la socializzazione;
- valorizzare il ruolo della Commissione mensa (la ove essa è presente) per rivedere i menu della mensa alla luce delle indicazioni espresse dalla normativa regionale;
- condividere le regole sul consumo degli spuntini a scuola;
- valorizzare le ore di attività motoria

- promuovere ulteriori occasioni di movimento per raggiungere la scuola, a piedi o in bicicletta.

3. Stesura di una Regolamentazione dei comportamenti alimentari a scuola e nell'extra-scuola:

L'Istituto in coerenza con quanto espresso nel POF e nel patto di Corresponsabilità educativa intende rafforzare e raccomandare il consumo di prodotti alimentari salutari a tutti gli utenti della scuola, sconsigliando e limitando, in collaborazione con il personale del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, il consumo **di bevande gassate dolci e/o energizzanti e prodotti ricchi di lipidi, sale e zuccheri** durante lo svolgimento dell'attività all'interno della Scuola.

L'Istituto si impegna a rivedere i rapporti contrattuali con tutte le imprese che erogano servizio di somministrazione di prodotti alimentari per i propri utenti (bar, distributori automatici e rivenditori autorizzati interni alla scuola), in modo da **includere nei contratti** la possibilità di somministrazione e vendita di frutta, verdura, legumi e bevande di frutta senza zuccheri aggiunti.

La scuola concorda con i gestori dei bar interni all'Istituto strategie per aumentare il consumo di cibi salutari piuttosto che di prodotti ipercalorici. Per esempio:

- *i gestori dei bar sono in grado di preparare pasti bilanciati dal punto di vista nutrizionale e offrono la possibilità di consumare verdura e frutta fresca a tutti i consumatori favorendone l'accesso.*
- *la scuola offre spuntini a base di frutta nei distributori automatici (per es: attivando forme di collaborazione con le ditte locali di ristorazione collettiva per fornire frutta e verdura fresca da consumare durante il pasto o inserire nei distributori automatici,*
- *accordi per una riduzione dei prezzi degli alimenti salutari un aumento del costo dei prodotti ipercalorici con le ditte rifornitrici (ad esempio: costa meno un frullato di una coca cola, una bruschetta di un hamburger, una macedonia di un dolce con la crema),*
- *i gestori della ristorazione interna promuovono attivamente scelte di cibi e bevande salutari (per esempio attraverso cartelli, poster, prezzo e criteri di posizionamento dei prodotti),*
- *strategie per favorire il consumo di cibi salutari al bar della scuola (ad esempio "buono pasto").*

I Consigli di Classe prevedono che nell'approvazione di un viaggio d'istruzione sia presente il consumo di frutta/verdura nei menù giornalieri e sia vietato il consumo di bevande alcoliche per gli allievi minorenni

4: Stesura di un regolamento per la promozione dell'attività motoria a scuola e nell'extra-scuola:

L'Istituto organizza momenti di aggregazione fra studenti, docenti, famiglie, operatori socio-sanitari, personale non docente e comunità locale per promuovere la socializzazione con passeggiate a piedi e in bicicletta (cercando di estendere questa modalità anche per le uscite in città previste nella programmazione scolastica ordinaria).

Esempi di azioni:

- *selezionare con gli studenti gli sport e/o i giochi di squadra da sperimentare in gruppo;*
- *attivare un percorso formativo e/o di accompagnamento per i docenti di educazione motoria affinché potenzino competenze specifiche legate alla relazione fra movimento e salute e siano in grado di proporre attività nuove, anche non competitive in collaborazione con i Servizi di Medicina dello Sport, Associazioni Sportive e Palestre Etiche del territorio (ove presenti);*
- *individuare, in collaborazione con tutto il corpo docente le occasioni per i ragazzi di fare movimento, al di fuori delle ore di educazione motoria;*
- *aumentare le occasioni quotidiane di movimento nella collaborazione fra scuola e enti ricreazionali e sportivi del territorio;*
- *attivare corsi di Educazione motoria strutturata anche nelle ore pomeridiane con iscrizione agevolata per gli studenti in collaborazione con le Palestre Etiche, ove presenti*

- *promuovere l'assunzione da parte della palestra scolastica delle linee di indirizzo espresse nel progetto regionale palestre etiche", in particolare: l'insegnante di educazione motoria è in grado di fornire indicazioni sulla pratica dell'attività fisica come "stile di vita" anche attraverso azioni e indicazioni a sostegno di una pratica dell'attività fisica permanente (al di là della frequenza a scuola); fornisce informazioni corrette sulla relazione fra alimentazione, attività fisica e ruolo degli integratori alimentari in coerenza con le attività di promozione della salute realizzate dalla scuola; promuove iniziative di pratica dell'attività fisica in ambiente naturale e all'aperto.*

5: Stesura di accordi per la Relazione fra Scuola e Territorio:

Scuola e comunità locale promuovono:

- collaborazioni con enti e associazioni che nel territorio sostengono percorsi di educazione ambientale;
- iniziative rivolte alla comunità che favoriscano l'assunzione di stili di vita salutari.

C) COMPONENTE CURRICULARE DI PAESAGGI DI PREVENZIONE

La componente curricolare di PdP si sviluppa, con l'ausilio di uno strumento multimediale, attraverso una serie di percorsi tematici e un approfondimento pluridisciplinare dedicato al training sull'acquisizione delle competenze trasversali. I materiali sono contenuti nella piattaforma web www.luoghidiprevenzione.it.

Lo strumento è suddiviso in 2 sessioni, una per le scuole secondarie di primo grado e l'altra per le scuole secondarie di secondo grado. Ogni sessione prevede documenti di approfondimento, diapositive, proposte di percorsi didattici, esercizi e prove di verifica, moduli interattivi, giochi di apprendimento.

La metodologia e gli strumenti di PdP contribuiscono alla formazione sulle competenze trasversali e life skills, promuovono il coinvolgimento attivo dei destinatari e potenziano le loro capacità di contrattare e realizzare obiettivi di salute concreti e duraturi.

Ogni percorso è così strutturato: attività stimolo, approfondimento tematico, elaborazione espressiva, comunicazione appropriata rispetto al contesto.

Nelle Scuole Secondarie di secondo Grado la componente curricolare è supportata da attività di educazione tra pari.

Indicazioni per l'attività di Educazione fra Pari

Il programma prevede il coinvolgimento di studenti del terzo e del quarto anno che porteranno avanti azioni sia rivolte al cambiamento del contesto scolastico ed extrascolastico sia attività di educazione tra pari nelle classi.

La formazione dei pari è curata dall'operatore esterno che segue il programma in collaborazione con almeno un docente del gruppo di lavoro d'Istituto e prevede almeno 6 incontri di due ore ciascuno (da effettuarsi in orario scolastico e/o extrascolastico sulla base delle preferenze della scuola) preceduti da un incontro preliminare di circa 3 ore realizzato in orario scolastico.

Il programma formativo è costituito da 4 incontri comuni e 2 incontri differenziati per area di interesse (interventi in classe, interventi di coinvolgimento nell'Istituto e nel territorio). L'inserimento dei pari nel programma prevede: almeno 15 ore dedicate alla formazione, almeno 6 ore dedicate alla attività in classe e almeno 6 ore dedicate alle attività rivolte all'Istituto o al territorio.

Criteri per l'individuazione dei pari:

- Il gruppo dei pari dovrebbe essere composto da circa 20-25 ragazzi provenienti dalle classi terze

e quarte dove è possibile, equilibrato fra componente maschile e componente femminile.

- Per la costituzione del gruppo è preferibile raccogliere auto candidature suscitate e sostenute da un percorso motivazionale condiviso all'interno del gruppo di lavoro.
- E' auspicabile includere nel gruppo anche i rappresentanti del Consiglio d'Istituto che, comunque, dovrebbero già avere funzione di monitoraggio e sostegno alle azioni programmate.

I pari così individuati effettueranno in orario scolastico un primo incontro con l'operatore per la presentazione e condivisione del programma formativo che riguarderà principalmente tre ambiti:

1. Condivisione di valori comuni e attenzione verso comportamento alimentare, consumo di alcol, pratica dell'attività fisica, gestione delle proprie emozioni: il concetto chiave e filo conduttore utilizzato in questa parte è l'approfondimento del concetto di corporeità.
2. Condivisione delle diverse azioni previste dal programma per il coinvolgimento dell'istituto scolastico e per le relazioni fra Istituto scolastico e territorio: contributo attivo alla realizzazione delle Raccomandazioni educative su Scuola che promuove Salute e sensibilizzazione di genitori e Organi Collegiali sui temi trattati dal programma.
3. Preparazione dei pari agli interventi nelle classi destinatarie delle azioni curriculari disciplinari attraverso simulazioni e giochi di ruolo. Gli interventi in classe dei pari prevedono almeno 2 incontri: uno dedicato alla presentazione della relazione fra cibo e corporeità; l'altro all'approfondimento delle connessione fra comportamento alimentare e altri stili di vita.