



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*

Dipartimento Istruzione e Cultura

Dipartimento Salute e Politiche Sociali

Dipartimento di Prevenzione – APSS di Trento



SINTESI DELLE EVIDENZE

E AZIONI EFFICACI

EVIDENZE E AZIONI EFFICACI PER PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA

Profili epidemiologico per ogni area tematica: alimentazione sana- attività fisica e contrasto alla sedentarietà - consumo di sostanze ed altri comportamenti a rischio - prevenzione disturbi alimentari

Sintesi delle evidenze e prove di efficacia sulla promozione della salute a scuola: "Cosa funziona a scuola?"

Progettualità offerte alle scuole in Trentino per promuovere salute

Premessa

Questo documento ha lo scopo di aiutare I dirigenti scolastici o gli insegnanti a scegliere, o ancor meglio a realizzare in autonomia, progetti di promozione della salute basati su prove di efficacia secondo l'approccio globale alla salute che garantisce migliori risultati sia in termini di salute che di apprendimento.

Il documento identifica:

- ✓ Le 4 aree tematiche sul quale indirizzare le azioni di promozione della salute nella scuola:
 - alimentazione,
 - attività fisica e contrasto alla sedentarietà,
 - consumo di sostanze ed altri comportamento a rischio,
 - prevenzione dei disturbi alimentati le azioni.
- ✓ Un sintetico profilo epidemiologico attraverso una sintesi dei dati epidemiologici raccolti dai sistemi di sorveglianza Okkio alla salute e della Survey HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) per fornire alle scuole una sintesi dei problemi prioritari di salute, relativi alle 4 aree, per indirizzare le azioni di promozione della salute.
- ✓ Una sintesi delle evidenze, metodi e strumenti più efficaci per promuovere la salute a scuola.
- ✓ Una breve descrizione dei progetti educativi promossi nelle scuole della provincia di Trento da parte dell'APSS di Trento, APPA e Fondazione Demarchi che sono i 2 partner con i quali sono stati definiti degli accordi nella Delibera della PAT 2439 del 22/12/2022.

Per definire le evidenze ed i metodi come principale fonti sono state utilizzate meta-analisi, ovvero sintesi e rassegne di ricerche esistenti, articoli di riferimento, libri e rapporti valutativi, linee guida nei quali sono stati individuati gli effetti delle iniziative volte a promuovere la salute nelle scuole.

Le evidenze suggeriscono che:

- i risultati di salute ed educativi migliorano se la scuola utilizza l'approccio "scuola che promuove salute" per affrontare le questioni relative alla salute in un contesto educativo;
- le azioni basate su molteplici determinanti di salute sono più efficaci nell'ottenere risultati di salute ed educativi, rispetto agli interventi svolti solo in classe o agli interventi singoli;
- i fattori che incidono sull'apprendimento sono influenzati prevalentemente da fattori socio-emotivi, come ad esempio interazioni studente-insegnante e insegnante-insegnante, cultura della scuola, clima di classe, rapporti con il gruppo dei pari;
- i fattori socio-emotivi sono fondamentali per il modo in cui opera una scuola che promuove salute e per come le scuole raggiungono i loro obiettivi educativi e di salute;
- un approccio globale alla scuola, in cui vi è coerenza tra le politiche della scuola e le pratiche che promuovono l'integrazione sociale e l'impegno a livello educativo, facilita realmente i risultati in termini di apprendimento, aumenta il benessere emotivo e riduce i comportamenti a rischio per la salute.

PROFILO EPIDEMIOLOGICO

Secondo i dati del Sistema Okkio alla Salute del 2019 Il 77% dei bambini trentini è normopeso, tuttavia 1 bambino ogni 5 presenta un eccesso ponderale: in particolare il 17% è in soprappeso e il 4% è obeso, con eccessi di sovrappeso e obesità nei figli di genitori con titoli di studio bassi o con una situazione economica problematica. Si evidenzia, infatti, che uno stile alimentare errato è più frequentemente associato ai figli di madri con bassi livelli di istruzione.

Il 59% dei bambini trentini fa una colazione qualitativamente adeguata, il 36% non la fa adeguata e il 5% non la fa mentre il 73% fa una merenda di metà mattina adeguata. Il 25% dei bambini mangia la frutta una sola volta al giorno, il 20% dalle 2 alle 3 volte e il 2% almeno 4 volte al giorno. Come la frutta anche la verdura viene consumata dal 20% dei bambini una sola volta al giorno, dal 25% dalle 2 alle 3 volte al giorno e dal 2% almeno di 4 volte al giorno

I principali risultati riportati da dirigenti e insegnanti evidenziano che tutte le scuole hanno una mensa, nel 95% dei casi adeguata alle esigenze della scuola. Il 50% delle scuole dispone di distributori automatici di alimenti accessibili solo agli adulti. Gli interventi nella scuola finalizzati alla modifica dei comportamenti dei bambini e delle loro famiglie risultano fondamentali sulla riduzione delle disuguaglianze sociali osservate.

I **risultati sulle abitudini alimentari raccolti con la Survey HBSC del 2018** sugli adolescenti di 11-13-15 anni ci dicono che In Trentino il 3% dei ragazzi è sottopeso, l'86% è normopeso, il 10% è soprappeso e l'1% è obeso. L'eccesso ponderale è più diffuso tra i maschi, tra chi ha i genitori con un basso titolo di studio e tra i giovani che dichiarano che per loro la scuola è stressante.

L'abitudine di fare regolarmente colazione nei giorni di scuola è più diffusa tra i ragazzi e tra gli 11enni. Quasi tutti i ragazzi mangiano frutta e/o verdura almeno una volta al giorno (84%) ma solo il 53% dei ragazzi e il 66% delle ragazze lo fanno per più volte al giorno. Il consumo aumenta all'aumentare del benessere economico della famiglia e del titolo di studio dei genitori. Il consumo di dolci è comune nei ragazzi: solo il 13% non mangia mai o meno di una volta in settimana dolci mentre il 44% li consuma almeno 5-6 volte alla settimana, questo però non risulta influenzabile né dalle caratteristiche demografiche dei giovani, né dalle condizioni socioeconomiche familiari. Anche il consumo di snack salati è piuttosto diffuso, il 26% li mangia meno di una volta a settimana contro un 29% che ne consuma quasi ogni giorno. Il consumo di bibite zuccherate è più contenuto: il 42% dei ragazzi non assume mai o meno di una volta in settimana bevande zuccherate, anche se il 16% le consuma almeno 5-6 volte alla settimana. Il consumo quotidiano di bibite zuccherate è più diffuso tra i figli di genitori stranieri, tra i figli di donne con basso titolo di studio e cresce al diminuire del benessere economico della famiglia.

EDUCAZIONE ALIMENTARE A SCUOLA

La scuola, in considerazione del suo ruolo educativo e del tempo che gli alunni e le alunne passano a contatto con gli insegnanti, rappresenta un ambiente privilegiato per attivare con successo interventi interdisciplinari e percorsi mirati volti a promuovere il benessere e la salute della collettività. Essa permette infatti di raggiungere, per tempi prolungati, un elevato numero di ragazzi e ragazze di tutte le classi sociali e di diverse origini. Per questo, riferimenti all'educazione alla salute, al benessere e agli stili di vita salutari, nonché all'educazione alimentare si ritrovano costantemente nei testi del Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca (MIUR), come ad esempio le specifiche Linee guida MIUR per l'educazione alimentare del 2015.

L'importanza dell'educazione alimentare viene sviluppata nel documento "*Linee guida di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica*" pubblicata con decreto del 28 ottobre 2021. In tale documento si ribadisce come tramite l'educazione alimentare, la scuola contribuisca a far crescere, soprattutto nelle giovani generazioni, la food literacy e quindi l'empowerment in una cornice di consapevolezza del quotidiano esser parte di una comunità, locale e globale (think global, act local). È essenziale che i giovani acquisiscano, per se stessi e per la collettività, una nuova sensibilità ai temi della sostenibilità, del benessere personale e collettivo, e all'adozione di corretti stili di vita. Viene quindi sostenuto come sia indispensabile che i giovani siano attenti ai diversi fattori in gioco:

- la prevenzione
- la comprensione del processo di nutrizione personale
- la necessità di tutelare territori produttivi, filiere e sistemi alimentari
- la stagionalità e tipicità dei prodotti alimentari
- uno stile di consumo responsabile.

E' inoltre fondamentale che i giovani imparino a contenere gli sprechi e l'uso di risorse non rinnovabili o difficilmente smaltibili, e che comprendano i contesti economici, etici e sociali entro i quali si muove nel suo complesso il Sistema cibo.

I temi della food safety e food security (salubrità, sicurezza alimentare, adeguatezza nutrizionale e accessibilità) sono di grande attualità e, assieme agli obblighi nazionali e comunitari, sono sempre più oggetto di uno studio attento e di una riflessione collettiva e continuativa. Tale riflessione deve seguire percorsi interdisciplinari e interculturali per educare allo sviluppo sostenibile (sostenibilità ecologica, sociale ed economica), alla solidarietà, alla pace, alla legalità. In particolare, l'idea della "sostenibilità", cioè l'impatto che le produzioni agroalimentari hanno sull'ambiente e sull'organizzazione sociale, deve entrare a far parte – come parametro imprescindibile - del concetto odierno di qualità del cibo. Con un'attenzione speciale anche gli aspetti etici della produzione e del consumo. Ciò significa uscire da un approccio focalizzato spesso sulla sola nutrizione, per trovare una nuova chiave che – attraverso il lavoro sui molteplici aspetti valoriali del cibo e dell'alimentazione - garantisca la significatività e l'efficacia dell'educazione alimentare. Una sfida complessa e stimolante alla quale tutto il sistema educativo di istruzione e di formazione è chiamato a dare risposte. [Fonte: <https://www.miur.gov.it/sfida-complessa>].

La ristorazione scolastica rappresenta un'occasione importante per educare i bambini e i ragazzi alla scelta e al consumo consapevole di cibi sicuri, buoni, sani provenienti da filiere legali e sostenibili per l'ambiente, la società e l'economia. E' quindi suggerito un approccio al contrasto della povertà alimentare e promozione della food security secondo un modello di tipo Life Cycle assessment.

Il pasto consumato a scuola, in un contesto piacevole di esperienze gustative, di *socialità, convivialità ed uguaglianza delle opportunità*, motiva alla conoscenza degli alimenti e delle loro caratteristiche, sostiene l'acquisizione di comportamenti alimentari equilibrati e salutari e favorisce occasioni di confronto e dialogo.

La ristorazione scolastica si caratterizza come un momento educativo che promuove, sin dal nido d'infanzia, *l'adozione di sane abitudini alimentari e di corretti stili di vita*, che costituiscono una condizione irrinunciabile per il benessere delle generazioni presenti e future.

Affinché ciò avvenga è necessario che l'esperienza maturata nella mensa scolastica sia supportata da percorsi informativi, e soprattutto formativi, aderenti alla realtà, agli interessi e alla vita quotidiana dei giovani interlocutori. E trovi nell'alimentazione proposta in *famiglia* una condivisione dell'orientamento *dietetico-nutrizionale offerto a scuola*, per porre in atto una corresponsabilità educativa attorno ai temi della salute e dell'acquisizione di sane abitudini alimentari e corretti stili di vita, sin dalle primissime fasi della vita. La collaborazione attiva e partecipe delle famiglie al progetto di educazione alimentare della scuola costituisce un elemento trainante per il suo successo.

Una ristorazione scolastica di qualità può offrire, con le dovute mediazioni, più di un motivo e di un argomento per implementare processi di apprendimento che consentano di riconoscere il valore del cibo nei diversi ambiti dell'esperienza umana. Il mangiare è, infatti, un atto complesso che coinvolge molteplici aspetti della vita quotidiana delle persone e, per questo, non può essere oggetto di una unica disciplina.

L'educazione alimentare non costituisce una nuova materia, bensì un percorso di ricerca che attraversa in diversi modi le attività del nido, i campi di esperienza della scuola dell'infanzia e, a partire dall'età dell'obbligo, le discipline, per facilitare negli allievi una conoscenza più approfondita delle diverse declinazioni che il cibo assume nella vita degli uomini, della società, degli ecosistemi.

L'orientamento è quello di un'educazione alimentare sempre più integrata con i *curricola* scolastici, trasversale alle varie attività educative e di apprendimento, che per questo richiede un approccio complesso e sistemico in grado di sostenere le nuove generazioni in un processo di consapevolezza del proprio rapporto col cibo per orientarlo in modo sano ed equilibrato, proponendo nel contempo un'idea di qualità dell'alimentazione che riguarda, oltre al benessere del singolo, quello della società in cui vive e dell'ambiente da cui ottiene le risorse.

La realizzazione di adeguati percorsi di educazione alimentare, che sappiano offrire agli allievi situazioni esperienziali a contatto diretto con gli alimenti, con le loro fonti e trasformazioni, con le loro dimensioni territoriali e culturali, richiede agli educatori e ai docenti un livello di preparazione frutto di una specifica formazione e l'acquisizione da parte delle scuole delle necessarie risorse per predisporre contesti di apprendimento adeguati allo scopo.

La garanzia di uno stile alimentare corretto per tutti i soggetti in età evolutiva, richiede la messa in atto di un impegno corale di quanti (scuola, famiglia, comunità, istituzioni ed imprese pubbliche e private) si prendono cura, a diverso titolo, dell'educazione delle nuove generazioni ad una corretta alimentazione e ad un sano stile di vita.

COME SCEGLIERE A SCUOLA I PROGETTI SULL'ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE (Una Guida per gli insegnanti)

Queste indicazioni hanno l'obiettivo di aiutare i dirigenti scolastici o gli insegnanti a scegliere, o ancor meglio a realizzare in autonomia, progetti di promozione della salute basati su prove di efficacia secondo l'approccio scolastico globale che garantisce migliori risultati sia in termini di salute che di apprendimento

Cosa funziona ?

Le scuole che promuovono salute dovrebbero: sviluppare un documento politico sull'educazione alimentare, includere, nel programma curricolare, parti dedicate all'alimentazione, proposte da insegnanti formati, dovrebbero garantire il coinvolgimento dei genitori, offrire un ambiente favorevole, includere un servizio di ristorazione con scelte salutari. [Fonte: Interventi per alimentazione e attività fisica: Cosa funziona, Relazione riassuntiva, Traduzione italiana di "Interventions on diet and physical activity: what works", Oms, 2009]

E' stato dimostrato inoltre che le iniziative e i programmi che seguono pratiche di insegnamento basate sulle evidenze e un approccio globale alla scuola, aumentano regolarmente le conoscenze degli studenti riguardo alla nutrizione e al regime alimentare. Tuttavia i cambiamenti rispetto ai comportamenti alimentari degli studenti sono stati meno positivi. Le ragazze tendono a beneficiare più dei ragazzi rispetto a questo tema e alcune iniziative di qualità hanno fatto registrare un modesto aumento del consumo di verdura. Le iniziative che hanno portato realmente a dei cambiamenti di comportamento presentavano alcune o tutte le seguenti caratteristiche [Fonte: DORS Promuovere la salute a scuola. Dall'evidenza all'azione]:

- approccio scolastico globale;
- legami con genitori e preparazione dei pasti a casa;
- coerenza tra la materia insegnata e il tipo di alimenti disponibili a scuola;
- la lunghezza del programma (più di 3 anni) e la partecipazione regolare del personale scolastico e degli studenti nella pianificazione e nell'implementazione delle attività;
- capacità costante di costruire opportunità per il personale.

Al fine di trasformare il momento del pasto in un momento di educazione alimentare la scuola dovrebbe prevedere l'organizzazione dei pasti e le scelte alimentari del menu proposti tenendo presente i seguenti obiettivi:

- stimolare la curiosità verso cibi o preparazioni culinarie innovative ;
- favorire il consumo di alimenti non abitualmente presenti sulla tavola dell'utente ma orientati a scelte salutari;
- abituare al consumo di porzioni adeguate alle proprie esigenze;
- contrastare lo spreco alimentare facendo crescere una cultura della sana alimentazione e sostenibilità ambientale;
- considerare il momento del pasto come un importante momento di convivialità.

Le progettualità includenti le azioni sopraindicate saranno tanto più efficaci quanto più costruite in sinergia tra: scuola (incluso il servizio di ristorazione), sanità e le famiglie.

Con riferimento allo spreco alimentare e quindi dell'insufficiente assunzione di cibo da parte di una quota di bambini come effetto dello scarto (compensata spesso inadeguatamente da spuntini ipercalorici), è bene

sottolineare l'importanza di prevedere un monitoraggio a campione della accettabilità del pasto (rivolto a bambini e insegnanti) e dello spreco del cibo (quantità di tipo di cibo avanzata). Tali indicatori saranno elementi utili per orientare azioni finalizzate alla verifica della qualità, della gradevolezza del pasto e della corretta porzionatura, ma anche dell'esigenza di educare bambini e famiglie verso i principi di una sana alimentazione.

Tab. 1: *Le buone pratiche per promuovere la qualità della ristorazione scolastica e dell'educazione ai consumi alimentari. [Fonte: "Linee guida di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica"]*

ISTITUZIONI SCOLASTICHE

Progettare e realizzare, dal nido d'infanzia fino alle scuole superiori, attività relative all'educazione alimentare, nell'ambito di un percorso formativo progressivo, da attuare in modo continuativo nel tempo e finalizzato a supportare l'adozione di comportamenti alimentari e stili di vita salutari, in modo piacevole, motivante e pedagogicamente fondato.

Sostenere i programmi educativi, formando gli educatori e i docenti sulla progettazione, la gestione e la valutazione delle attività e dei processi di educazione alimentare, adeguati per metodologie e contenuti alle età e ai contesti di apprendimento.

Progettare un'educazione alimentare con un approccio più aderente alla realtà, agli interessi e all'esperienza quotidiana dei giovani interlocutori, proponendo loro un'idea plurale di qualità del cibo che non si limiti solo al suo valore nutritivo ma che riguardi anche la sicurezza degli alimenti e le loro caratteristiche sensoriali, la sostenibilità della produzione, il rispetto degli equilibri degli ecosistemi e delle dinamiche economico-sociali della vita collettiva e la gratificazione psicologica e sociale del consumatore.

Valorizzare l'esperienza del pasto in mensa come occasione in grado di fornire elementi e spunti significativi per la progettazione e la realizzazione di percorsi di educazione alimentare inseriti nel curriculum scolastico, da attuarsi anche con modalità esperienziali.

Raccordare il piano dell'offerta formativa dell'istituto con la carta del servizio della ristorazione scolastica per condividere ed esplicitare obiettivi e modalità di svolgimento del servizio, definendo i reciproci impegni e per coordinare le iniziative co-progettate di comunicazione e di educazione relative ai consumi alimentari.

Proporre alle famiglie incontri periodici di presentazione e verifica della progettazione educativa in cui dar spazio alle tematiche dell'educazione alimentare.

Assicurare continuità ai percorsi di educazione alimentare, contrastando la possibile parcellizzazione e dispersione delle esperienze e realizzando progettazioni comuni tra le istituzioni scolastiche del medesimo ambito territoriale, con la partecipazione degli enti locali e delle aziende sanitarie e ricercando sinergie con le agenzie e le imprese del territorio che operano in modo propositivo nell'ambito dei sistemi eco-agro-alimentari.

Stabilire, nell'ambito dei progetti di educazione ai consumi alimentari, adeguate modalità di verifica e valutazione dei risultati e degli impatti sui comportamenti individuali e di gruppo.

Formare gli operatori della scuola, addetti alla vigilanza ed assistenza degli alunni in mensa, sulle procedure per la corretta distribuzione degli alimenti e per il sostegno durante la consumazione del pasto.

Organizzare l'accesso e la permanenza degli alunni in mensa in modo da assicurar loro un tempo e uno spazio adeguati per consumare con agio i pasti.

Prevedere, qualora se ne ravveda l'opportunità, la presenza di distributori automatici che propongano alimenti a bassa densità energetica (a basso contenuto di zuccheri, grassi saturi e sale).

Favorire la costituzione e l'operatività della commissione mensa di istituto, composta da genitori e docenti, quale organo di rappresentanza dell'utenza, col ruolo di collegamento con il comune e l'Asl, rispetto al monitoraggio dell'adeguatezza e dell'accettabilità del pasto, delle modalità di erogazione del servizio e di interlocuzione nei diversi progetti ed iniziative di educazione alimentare.

Organizzare attività extracurricolari che abbiano come tema la conoscenza degli alimenti, delle loro caratteristiche e del loro utilizzo per una alimentazione sana e variata, attraverso un rapporto più diretto e coinvolgente dei partecipanti con le materie prime per attività di cucina e di produzione dei cibi.

Promuovere progetti di informazione e interventi formativi rivolti alle famiglie e alla comunità locale per incentivare scelte che assicurino una corretta e responsabile alimentazione e l'acquisizione di adeguati stili di vita, a tutela della salute individuale e collettiva.

Coordinare i progetti con le iniziative regionali e nazionali di informazione e comunicazione sui consumi alimentari e i corretti stili di vita.

Tali buone pratiche, possono essere svolte nell'ambito dell'autonomia delle istituzioni scolastiche.

PROGRAMMI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE RIVOLTI ALLA SCUOLA

Nell'offerta formativa che APSS promuove gratuitamente nelle scuole di ogni ordine e grado del Trentino, consultabile nel portale di IPRASE

[https://www.iprase.tn.it/documents/20178/7955075/Offerta%20formativa APSS Scuole%202022-2023%20\(1\).pdf/6b816b1c-1efa-4cf5-b293-f8b9e17ecaf1?t=1654317360738](https://www.iprase.tn.it/documents/20178/7955075/Offerta%20formativa+APSS+Scuole%202022-2023%20(1).pdf/6b816b1c-1efa-4cf5-b293-f8b9e17ecaf1?t=1654317360738) e sul sito di APSS:

<https://www.apss.tn.it/Azienda/Operatori-e-partner/Progetti-nelle-scuole>, sono proposti i seguenti progetti che hanno attinenza con il tema della sana alimentazione e sostenibilità ambientale:

IN PUNTA DI PIEDI SUL PIANETA Nuovi stili di vita: scegliere per tutelare il nostro futuro.

Il progetto si propone di dare ai ragazzi alcuni stimoli rispetto a stili di vita, capacità di vita e di relazione (life skills) e sostenibilità ambientale che potranno essere ripresi e approfonditi dalla scuola nel corso del curriculum. Il progetto è sviluppato con la collaborazione dell'Unità Operativa delle dipendenze secondo l'approccio "Whole of Schools Approach - Scuole che Promuovono Salute", un approccio globale che crea connessioni congruenti tra i percorsi didattici, le politiche della scuola, le scelte organizzative e le alleanze con la comunità locale.

DESTINATARI: Insegnanti e studenti delle 1e, 2e o 3e classi di tutte le Scuole Secondarie di II grado e IeFP.

DURATA DEL PERCORSO: 2 ore per istituto con gli insegnanti e 4 ore in classe con gli studenti

PEER... UNA VITA CON STILE Progetto di peer education riguardante la prevenzione del consumo di sostanze psicoattive (legali e illegali) e sani stili di vita: Contribuire a migliorare la salute della popolazione giovanile, attraverso l'educazione fra pari, al fine di rafforzare l'adesione individuale e collettiva ai sani stili di vita, prevenendo comportamenti a rischio, in particolare il consumo di sostanze psicoattive. Una particolare attenzione sarà data anche all'impatto che i nostri stili di vita hanno rispetto alla salvaguardia del pianeta. Le ore di formazione dei ragazzi coinvolti nella peer education potranno essere riconosciute come alternanza scuola-lavoro.

DESTINATARI Insegnanti e studenti delle scuole secondarie di II grado e IeFP

DURATA PERCORSO Formazione docenti (6h) + formazione ragazzi peer educator (23h) + affiancamento per preparazione interventi (20 h) + interventi dei ragazzi peer educator nelle classi

APPA (Agenzia provinciale per la protezione dell'ambiente): "A scuola di ambiente stili di vita" a.s. 2022/23

Nel catalogo di educazione ambientale e alla sostenibilità che APPA promuove gratuitamente nelle scuole di ogni ordine e grado del Trentino, consultabile nel portale <https://educazioneambientale.provincia.tn.it/>, sono proposti anche progetti educativi che affrontano le tematiche di "Alimentazione e benessere" e "Consumi e Stili di vita":

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

Facciamone di cotte e di crude (Classi III, IV e V delle scuole Primarie – Un incontro in classe di 2 h ore scolastiche in presenza o DAD): l'importanza nutrizionale degli ortaggi e i vantaggi della filiera corta/sostenibile e della biodiversità.

L'(in)sostenibile dieta dell'essere (Classi III, IV ,V delle scuole primarie, Secondarie 1°, Secondarie 2° e Formazione professionale I, II - Un incontro in classe di 2 h ore scolastiche in presenza o DAD): la dieta e la conservazione dei saperi locali e delle tradizioni ai fini di diffondere metodi di produzione e di consumo alimentare eco-compatibili.

Dimmi da dove vieni e ti dirò chi sei (Secondarie - Un incontro in classe di 2 h ore scolastiche in presenza o DAD): Una attenta e curata lettura delle indicazioni in etichetta anche ai fini di una riduzione degli sprechi alimentari domestici e per una scelta meno impattante sull'ambiente.

Il gusto del sapere, il sapere del gusto (Secondarie e Formazione professionale - Un incontro in classe di 2 h ore scolastiche in presenza o DAD): la dieta mediterranea e le sue sette virtù proclamate patrimonio Unesco per uno stile di vita più sostenibile. La distribuzione settimanale degli alimenti attraverso la doppia piramide alimentare/ambientale per una scelta più responsabile per la salvaguardia del nostro pianeta.

Think, Eat Green, Win! Green Game! Green game per imparare a mangiare bene pensando all'ambiente (Scuole alberghiere - Proposta in DID): sfida/torneo tra le classi in modalità blended dei Centri e degli Istituti di formazione professionale del settore alberghiero per approfondire il patrimonio agroalimentare del Trentino, l'agricoltura sostenibile certificata e non, lo spreco alimentare e le dimensioni globali della filiera agroalimentare. La proposta è realizzata in convenzione con l'Ufficio per le Produzioni Biologiche del Servizio Politiche Sviluppo Rurale della PAT con il Fondo per le mense scolastiche biologiche del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali di concerto con il Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca.

BioTTO - Biodiversità agricola e alimentare da Tutelate nel Trentino Occidentale (Secondarie e Formazione professionale - Proposta in DID): Biodiversità agricola locale, territorio, tradizione: le tre parole chiave, che caratterizzano questo percorso di educazione ambientale con particolare attenzione alla produzione e al consumo alimentare del Mais nostrano di Storo e il Mais di Spin della Valsugana. La proposta è realizzata in convenzione con l'Ufficio per le Produzioni Biologiche del Servizio Politiche Sviluppo Rurale della PAT con il Fondo per la tutela della biodiversità di interesse agricolo e alimentare di cui all'art. 10 della L. 194/2015.

CONSUMI e stili di vita SOSTENIBILI

Radio Pianeta3 - Impronta. L'impatto delle nostre scelte sul Pianeta (Secondarie e Formazione professionale - Proposta in DAD) L'impatto delle nostre scelte e azioni sul pianeta Terra – un podcast a puntate che racconta le relazioni tra gli esseri umani e la terra realizzato insieme ai ragazzi delle scuole secondarie. Una puntata sarà dedicata al tema dei consumi alimentari e dei suoi impatti sul pianeta.

Ma...ti mangi il mondo! (Primarie III, IV ,V e Secondarie 1° - Un incontro di 2 ore scolastiche in classe in presenza o DAD) Come può un atto naturale e quotidiano come mangiare, avere degli effetti negativi sull'ambiente? Quali sono le scelte da evitare e quali quelle positive da perseguire?Materiali e approfondimenti, attività pratiche coinvolgenti e momenti di discussione differenziati secondo il grado scolastico per imparare a essere cittadini consapevoli e attenti, per parlare di produzioni locali e di stagionalità, per discutere di problemi, ma soprattutto per trovare soluzioni!

Mangiare in-formati (Secondarie 2° e Formazione professionale - Un incontro di 2 ore scolastiche in classe in presenza o DAD) Incontro per esplorare i molteplici aspetti collegati alle tematiche dell'assunzione del cibo e all'impatto che questo atto, naturale e quotidiano, genera sul sistema ambientale. Si affronterà il tema con particolare attenzione alla provenienza e alla stagionalità degli alimenti, perché sono molteplici gli aspetti che ci guidano all'acquisto di un prodotto alimentare: il gusto, il prezzo, la pubblicità. Meno immediati ma altrettanto importanti sono gli effetti su ambiente, paesaggio ed economia locale.

PROFILO EPIDEMIOLOGICO

Secondo i dati del Sistema di Sorveglianza Okkio alla Salute del 2019 il 90% dei bambini ha svolto almeno un'ora di attività fisica il giorno precedente l'indagine, in particolare l'81% ha giocato all'aria aperta e il 50% ha svolto attività sportiva. Il 42% dei bambini si reca a scuola a piedi (36%) o in bicicletta (6%). I principali motivi per cui i genitori non mandano i bambini a scuola a piedi o in bicicletta sono distanza casa-scuola eccessiva (54%) e mancanza di tempo (31%). Il 66% dei bambini fa almeno un'ora di attività sportiva strutturata per almeno 2 giorni a settimana. Il 16% nemmeno un giorno e un altro 18% solamente per un giorno a settimana. I maschi fanno attività sportiva più giorni delle femmine. Circa il 41% dei bambini è attivo ogni giorno grazie al gioco e l'87% per almeno 2 giorni a settimana.

Accanto a questi comportamenti virtuosi si osservano alcuni aspetti critici: il 13% dei bambini fa giochi di movimento per non più di un'ora a settimana, il 28% guarda la TV e/o usa i videogiochi per almeno 2 ore al giorno (percentuale che sale al 78% nel fine settimana); abitudine più diffusa tra i figli di donne con titoli di studio bassi. Il 19% dei bambini ha la TV in camera

Per quanto riguarda la fascia di età 11-13- 15 anni i dati raccolti con la survey HBSC nel 2018 ci dicono che il 10% degli intervistati pratica attività fisica rispettando le raccomandazioni internazionali, con differenze legate all'età (16% 11enni vs 10% 13enni vs 6% nei 15enni) e al genere (15% ragazzi vs 6% ragazze). Circa un ragazzo ogni tre pratica attività fisica in modo intenso per almeno 4 giorni alla settimana. Sia l'attività fisica intensa sia quella generica è praticata più frequentemente dai maschi: il 43% di essi la esercita per almeno 4 giorni alla settimana, mentre l'8% non la esercita praticamente mai.

Circa la metà dei ragazzi (48%) rispetta le raccomandazioni trascorrendo al massimo due ore al giorno in attività sedentarie guardando la TV, usando il computer, il tablet o lo smartphone per giocare, comunicare con gli amici, navigare in internet. Circa un terzo (31%) dedica a queste attività 3-4 ore ogni giorno e un quinto (21%) più di quattro ore. È stato dimostrato che chi proviene

ATTIVITÀ FISICA E SETTING SCUOLA

La scuola è stata riconosciuta come SETTING privilegiato per il raggiungimento dei livelli raccomandati di attività fisica, in quanto, dopo l'ambiente domestico, è il luogo dove tutti i bambini passano la maggior parte del tempo. Essa dovrebbe essere globalmente orientata a tale obiettivo privilegiando un approccio sistemico ed ecologico al problema.

Offrire ai bambini la possibilità di praticare giornalmente attività motoria nel contesto scolastico consente di ridurre le disuguaglianze di salute, garantendo una maggiore equità tra i bambini, garantendo opportunità non sempre accessibili alle famiglie più svantaggiate.

Le evidenze suggeriscono che le iniziative di attività fisica nelle scuole sono più efficaci se queste adottano un approccio globale orientato a [\(SHE FACTSHEET 2 - Promozione della salute nelle scuole: evidenze per azioni efficaci - https://www.schoolsforhealth.eu/\)](https://www.schoolsforhealth.eu/):

- sviluppare competenze;
- realizzare e mantenere adeguati ambienti fisici e risorse;
- rinforzare politiche di sostegno per consentire a tutti gli studenti di partecipare;

- l'attività fisica quotidiana a scuola migliora la motivazione negli alunni e non ha effetti negativi sullo sviluppo cognitivo, anche nel caso ne derivi un minor tempo disponibile per le attività cognitive;
- esiste una forte correlazione diretta tra l'essere fisicamente attivi a scuola e mantenersi attivi in età adulta;
- gli studenti acquisiscono maggiori benefici dall'attività fisica, se hanno la possibilità di essere sempre attivi durante la giornata scolastica.

LIVELLI RACCOMANDATI DI ATTIVITA' FISICA

Per attività fisica si intende *Qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetica* (Glossario dell'OMS). In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma, soprattutto, i semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e svolgere i lavori domestici.

World Health Organization.(WHO) Physical activity, fact sheet., 2021)

La pratica dell'attività fisica è influenzata da diversi fattori di tipo personale e socioeconomico. In particolare, una difficile situazione socioeconomica si traduce generalmente in uno svantaggio in cui entrano in gioco la minore disponibilità di tempo libero e il minore accesso alle strutture dedicate, la vita in ambienti con poche opportunità di attività fisica, la percezione dello sport come un lusso e non come una necessità. Secondo le "Linee guida su attività fisica e comportamenti sedentari", pubblicate dall'OMS nel 2020 (World Health Organization (WHO).WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Novembre 2020) i livelli ideali di attività fisica per i bambini/e ed i ragazzi/e (di età compresa tra i 5 e i 17 anni) corrispondono ad almeno 60 minuti al giorno di attività da moderata a intensa (camminata a ritmo sostenuto, corsa, pedalata o nuotata), includendo almeno 3 volte a settimana esercizi che rinforzano i muscoli e le ossa. Possono consistere in giochi di movimento e di squadra, attività sportive.

Le Linee Guida sottolineano anche l'importanza di supportare politiche e programmi di promozione dell'attività fisica e di contrasto alla sedentarietà. I messaggi chiave delle nuove linee guida sono:

- "Ogni movimento nella quotidianità conta" .
- "Fare un po' di attività fisica è meglio di niente" .
- "Aumentare la quantità di attività fisica permette di ottenere ulteriori benefici per la salute".

Quali benefici l'attività fisica porta a bambini/e ed adolescenti?

L'attività fisica fa particolarmente bene in età evolutiva perché:

- migliora lo stato generale di salute/benessere e la forma fisica;
- sviluppa la resistenza cardiovascolare e la forza muscolare;
- rafforza le ossa e mantiene mobili le articolazioni;
- riduce lo sviluppo di sovrappeso e obesità;
- riduce il rischio di malattie croniche e metaboliche in età adulta;
- contrasta i sintomi degli stati d'ansia e depressivi;
- favorisce lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e del concetto di sé
- aumenta la motivazione
- sostiene la gestione della situazioni stressanti

- aiuta a prevenire comportamenti a rischio (uso di tabacco, di droghe, etc.) e antisociali (bullismo, coinvolgimento in azioni delinquenti).5

World Health Organization (WHO). Global recommendations on physical activity for health. Ginevra 2010.

Benefici dell'attività fisica in classe

- Migliora la concentrazione e capacità di rimanere sul compito in classe.
- Riduce i comportamenti dirompenti, come l'irrequietezza, in classe.
- Migliora la motivazione e coinvolgimento nel processo di apprendimento.
- Predispose al rispetto delle regole della vita di classe;
- Aiuta a migliorare il rendimento scolastico
- Aumenta la quantità di attività fisica quotidiana

Idealmente, l'attività fisica in classe dovrebbe essere in brevi periodi di 5 minuti o più e ripetuta più volte durante l'orario scolastico.

Tra gli effetti sul benessere psicologico, recenti studi rigorosi rilevano la correlazione tra attività fisica moderata-vigorosa e buon rendimento scolastico nei bambini e negli adolescenti. La forma fisica degli studenti sembra, infatti, essere un eccellente fattore di previsione delle prestazioni scolastiche.

Centers for Disease Control and Prevention. Strategies for Classroom Physical Activity in Schools. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services; 2018.

EVIDENZE A SUPPORTO DEI PROGRAMMI DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA E CONTRASTO ALLA SEDENTARIETA' RIVOLTI ALLA SCUOLA

I Programmi rivolti all'intera comunità scolastica

Le scuole possono proporre occasioni per svolgere attività fisica ad un vasto numero di studenti e costituiscono un ambiente importante per attuare programmi che li aiutino a sviluppare le conoscenze, le abilità e le abitudini necessarie per vivere in modo salutare e attivo per tutta la vita. Promuovere l'attività fisica attraverso programmi rivolti all'intera comunità scolastica implica, in ordine di priorità:

1. lo svolgimento di lezioni curriculari di Educazione Fisica che offrono concrete opportunità di movimento;
2. la disponibilità di spazi adeguati e di risorse per sostenere l'attività fisica, strutturata e non strutturata, da svolgere nel corso della giornata scolastica (per esempio giochi e ricreazione prima, durante e dopo la scuola);
3. il sostegno a programmi di mobilità scolastica ciclopedonale e l'adozione di una politica scolastica di sostegno a tutte queste azioni che coinvolga il personale, gli studenti, i genitori e l'intera comunità.

Migliori investimenti per l'attività fisica, Sostenere l'attività fisica organizzata e spontanea durante la giornata... | www.globalpa.org.uk | FEBBRAIO 2011

Global Advocacy for Physical Activity (GAPA) the Advocacy Council of the International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). NCD Prevention: Investments that Work for Physical Activity. February 2011. Disponibile in: www.globalpa.org.uk/investmentsthatwork

Questo approccio comprende non solo l'educazione motoria, ma anche momenti attivi prima e dopo la scuola, in particolare il trasposto attivo (es. pedibus), lo svolgimento di intervalli ricreativi quotidiani

(playtime o recess); l'interruzione temporizzata dell'attività didattica con breaks attivi in classe; l'apprendimento di altri contenuti disciplinari attraverso il movimento, integrazione con la comunità in cui i bambini vivono, la partecipazione attiva dei genitori.

Particolare attenzione viene riservata al 'playtime', cioè il tempo dedicato al gioco attivo nella scuola (es. ricreazione): esso non solo permette di integrare l'attività fisica quotidiana fino a raggiungere i livelli raccomandati [23] in particolare facendo aumentare l'attività di intensità da moderata a vigorosa [19], ma è risultato associato allo sviluppo di skills psicosociali, a una più facile gestione degli alunni al rientro in classe e a un migliore rendimento 3 scolastico.

Gli interventi di promozione dell'attività fisica realizzati nel contesto scolastico che risultano essere efficaci sono quelli che coniugano diversi obiettivi (ad esempio obiettivi formativi e obiettivi organizzativi),

- prevedono come principale risultato atteso l'adozione di uno stile di vita attivo (aumento dell'attività fisica quotidiana e riduzione dei comportamenti sedentari),
- prevedono l'aumento di occasioni di movimento in associazione alle ore di educazione fisica, l'aumento delle ore di educazione fisica, percorsi formativi e di accompagnamento dei docenti,
- valorizzano gli aspetti di socializzazione e di divertimento facendo riscoprire il piacere del movimento.

Le prove di efficacia indicate dalla letteratura e le buone pratiche ci suggeriscono le azioni che è opportuno mettere in atto per raggiungere gli obiettivi sopra descritti e più precisamente:

COME SCEGLIERE A SCUOLA I PROGETTI SULLA PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA E CONTRASTO ALLA SEDENTARIETA' (Una Guida per gli insegnanti)

Queste indicazioni hanno l'obiettivo di aiutare I dirigenti scolastici o gli insegnanti a scegliere, o ancor meglio a realizzare in autonomia, progetti di promozione della salute basati su prove di efficacia secondo l'approccio globale alla salute che garantisce migliori risultati sia in termini di salute che di apprendimento

<i>Cosa funziona ?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare e valorizzare le ore di educazione fisica (modificare la tradizionale struttura della giornata scolastica, ad esempio 1 ora di educazione fisica 5 giorni su 5, coinvolgere i ragazzi nello scegliere le attività fisiche da svolgere, proporre attività non tradizionali).
<ul style="list-style-type: none"> • Realizzare attività didattiche teorico/pratiche sui benefici dell'attività fisica (suscitare interesse, sviluppare conoscenze e competenze) e incontri/dibattiti info/formativi (spazi per il dialogo e il confronto con esperti e tra pari).
<ul style="list-style-type: none"> • Creare nuove occasioni per fare movimento durante l'orario scolastico (pause attive, coniugare attività fisica e apprendimento: percorsi di calcolo o di alfabetizzazione tracciati sul pavimento, didattica outdoor) e favorire/sviluppare occasioni di gioco attivo (giochi di squadra, riscoperta dei giochi tradizionali)
<ul style="list-style-type: none"> • Favorire l'avvicinamento alla pratica sportiva attraverso la sperimentazione attiva e partecipata di giochi sportivi o di parte di essi (giornate multi sport, minisport.,
<ul style="list-style-type: none"> • predisporre e utilizzare percorsi sicuri casa-scuola che favoriscano modalità di trasporto attivo (pedibus, utilizzo della bicicletta).
<ul style="list-style-type: none"> • Inserire, maggiormente, tra le attività extracurricolari la promozione dell'attività fisica (attivare corsi specifici su attività facilmente praticabili - ad esempio sulla disciplina della marcia, sul fit o nordik walking, sull'orientering.

<ul style="list-style-type: none"> • Prevedere per gli studenti che partecipano alle attività fisiche extracurricolari un riconoscimento per l'impegno profuso in termine di crediti formativi.
<ul style="list-style-type: none"> • Favorire l'attività fisica anche in orario extrascolastico (suggerire attività che si possano svolgere al di fuori del contesto scolastico, offrire opportunità per fare attività fisica/sportiva sfruttando gli spazi della scuola - palestre, cortili - e/o attraverso il coinvolgimento - spazi, strutture - della comunità, delle associazioni sportive e degli enti locali).
<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare iniziative, eventi info/formativi per fornire informazioni e rendere consapevoli dell'importanza e dei benefici dell'attività fisica studenti, personale scolastico ma anche famiglie e comunità.
<ul style="list-style-type: none"> • Realizzare percorsi formativi e di accompagnamento rivolti agli insegnanti su dati, benefici, metodi e strumenti per favorire la promozione dell'attività fisica e la realizzazione di progetti.

<https://www.dors.it/page.php?idarticolo=343>

Le cosiddette "pause attive", o di attività fisica, rappresentano quindi preziose opportunità per aumentare i livelli di attività fisica sia all'interno che all'esterno della classe scolastica. Un possibile approccio prevede l'utilizzo di pause dall'attività scolastica curricolare, per ricavare del tempo per il gioco libero, con vantaggi sul piano fisico, sociale, emotivo e cognitivo. Tale modalità di intervento non è solitamente connessa al contenuto degli insegnamenti ed è facilmente applicabile anche in contesti caratterizzati da modeste possibilità economiche, classi sovraffollate e scarsa disponibilità di insegnanti con specifiche competenze. Le pause attive (solitamente della durata di 10 minuti) sono state proposte anche come occasioni per incorporare l'attività fisica all'interno delle lezioni, evitando di sottrarre minuti al tempo di insegnamento delle materie curricolari. A seguito di tale tipo di interventi, sono stati riportati miglioramenti su alcuni parametri legati sia alla salute (aumento del livello di attività fisica moderata/vigorosa, attenuazione dell'aumento ponderale, riduzione della pressione arteriosa, aumento della densità ossea) che al profitto scolastico (migliore rendimento, migliore e più prolungata capacità di attenzione, minori problemi disciplinari).

Altre buone pratiche da incentivare sono quelle per favorire il movimento nel percorso casa-scuola, quali il pedibus per la scuola primaria e il bicibus per la scuola secondaria. Andare a scuola a piedi o in bicicletta rappresenta infatti per gli studenti la possibilità di effettuare attività fisica regolare, gratuita, e per molti unica occasione di effettuare del movimento. Numerose sono state le ricerche che hanno analizzato queste pratiche, valutando sia gli effetti del movimento sulla salute dei bambini, sia i fattori che possono contribuire a incrementare il numero di bambini che si muovono attivamente, confermando che i bambini che vanno regolarmente a scuola a piedi o in bicicletta oltre ad avere un maggior livello di attività fisica giornaliera, migliorano il livello del benessere psico-fisico.

Alcune esperienze hanno introdotto forme di mobilità interna agli istituti scolastici riorganizzando gli spazi di apprendimento, permettendo ai ragazzi di spostarsi nell'edificio per recarsi nell'aula tematico/disciplinare, modificando il modello tradizionale di classe fissa anche in vista di una migliore concentrazione e disponibilità ad apprendere. Altre esperienze hanno permesso, in orario scolastico, l'uscita delle classi, accompagnate dagli insegnanti, con l'obiettivo di percorrere un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. In età adolescenziale, obiettivo dell'educazione fisica, sia in funzione della salute sia in funzione della formazione globale dell'adolescente, è il consolidamento di uno stile di vita sano e attivo e il progressivo miglioramento delle capacità motorie. I mezzi possono essere molti, purché sempre aderenti agli interessi dei giovani, alla disponibilità di attrezzature, alle tradizioni locali ed alle caratteristiche ambientali. L'adolescente partecipa in modo attivo alla vita del gruppo, avvertendo tuttavia esigenze e stimoli spesso contraddittori: la ricerca di una propria autonomia responsabile e nel contempo la tendenza verso forme associate a carattere non istituzionale e tuttavia soggette a norme, sia pure informali, il

bisogno di un confronto (con sé stesso, con gli altri membri del gruppo e con altri gruppi) e nel contempo la tentazione di chiudersi in sé stesso.

Nell'ambito dell'attività fisica scolastica, così legata alla socialità e alla salute, opportuna sottolineatura va dedicata all'inclusione degli alunni disabili, percorso che necessita di attenzione e riflessioni per proporre modelli trasferibili a cui fare riferimento, affinché sia evitato il rischio che le limitazioni fisiche e/o cognitive degli alunni divengano motivo di esclusione ed emarginazione. A tal fine sono fondamentali la formazione di tutti i docenti e la collegialità dell'approccio

Geneva: World Health Organization; 2008.

PROGETTAZIONE DI AMBITO MOTORIO PER LA SCUOLA TRENTINA

Progetti promossi dal Servizio Istruzione- Coordinamento Attività Sportive della PAT

Sportabilità	Corsi di formazione per sensibilizzare gli insegnanti di sostegno e di scienze motorie a proporre percorsi di integrazione degli alunni con disabilità attraverso la pratica motoria. E' prevista l'attivazione di discipline adattate nell'ambito dei Campionati studenteschi
Giocamuoviti	Il progetto vuole individuare/strutturare un <i>curriculum</i> dell'educazione motoria nella scuola dell'infanzia; verranno coinvolti direttamente gli insegnanti partecipanti attraverso momenti di rielaborazione dell'esperienza formativa vissuta
Primi passi... ...in acqua	Far conoscere, apprezzare e rispettare l'elemento acqua, con il fine ultimo di "stare bene in acqua e con l'acqua", per il benessere psicofisico e per la sicurezza della persona.
Alfabetizzazione motoria	<p>Obiettivi generali</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ampliamento del bagaglio motorio degli studenti delle classi aderenti al progetto • Avviamento alla pratica sportiva <p>Obiettivi specifici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interscambio di competenze metodologiche e didattiche fra esperti e insegnanti referenti delle classi prime e seconde di scuola primaria • Impostazione di una progettualità e di un lavoro continuativo durante tutto
Scuola e sport	Le classi terze e quarte delle scuole primarie ospitano mensilmente i tecnici delle società sportive, che assicurano lo svolgimento didattico della disciplina rivolto alla crescita psico-motoria degli alunni nella consapevolezza di far parte di un progetto globale
Alfabetizzazione sportiva	Il progetto si pone l'obiettivo di favorire la diffusione capillare della pratica sportiva, attraverso la realizzazione di attività in modalità ludica e pre-sportiva; è finalizzato alla realizzazione di manifestazioni sportive con partecipazione dell'intera classe
I valori olimpici e la scuola	Al fine di stimolare nei giovani la sensibilità verso i valori olimpici e promuovere la conoscenza della Carta olimpica, si propongono incontri in-formativi rivolti a tutte le classi seconde delle scuole secondarie di primo grado. Gli incontri saranno tenuti da esperti della Scuola regionale dello Sport di Trento in collaborazione con il referente d'istituto dell'educazione alla cittadinanza
Campionati studenteschi	Il Progetto riguarda tutte le classi della SSPG e della SSSG, prevede il maggior coinvolgimento possibile nelle attività d'Istituto; le manifestazioni proposte nella fase provinciale (50 eventi) sono il frutto dell'attività complementare di avviamento alla pratica sportiva, svolto in orario extracurricolare
Scuola e Montagna	il progetto mira a incrementare l'avvicinamento concreto dei giovani al territorio di appartenenza, offrendo opportunità di pratiche sportive in ambiente naturale e favorendo lo studio della cultura della montagna e dei suoi valori
Student's staff	il progetto si propone, tramite un adeguato percorso di formazione, di strutturare gruppi di studenti in grado di collaborare alla realizzazione di eventi sportivi (accoglienza, collaborazione giudici e ufficio gare, ufficio stampa,

CONSUMO DI SOSTANZE ED ALTRI COMPORTAMENTI A RISCHIO

PROFILO EPIDEMIOLOGICO (Fonte : dati HBSC Trentino 2018)

Per quanto riguarda il consumo di sostanze psicotrope e altri comportamenti a rischio per lo sviluppo di dipendenze nella fascia di età 11-18 anni sono stati presi in considerazione nello specifico alcuni comportamenti come: **fumo – alcol - uso di cannabis – gioco d’azzardo**.

La prevalenza di ragazzi/ che hanno **fumato** almeno una volta nella vita e di quelli che fumano tutti i giorni cresce con l’età. Tra i 15enni è la proporzione di fumatrici a essere superiore a quella dei coetanei: il 40% delle 15enni ha già fumato almeno una volta nella vita (32% nei ragazzi) e il 6% è fumatrice abituale (4% dei ragazzi).

Sebbene sia vietato somministrare **alcol** ai minorenni, è emerso che il consumo settimanale di alcol è un’abitudine per il 22% dei 15enni. Tra i 15enni il 32% si è ubriacato almeno una volta nella vita e il 25% ha assunto comportamenti come il *binge drinking* per più di una volta negli ultimi 12 mesi, inoltre è più diffuso tra i maschi e tra i giovani di famiglie che stanno bene economicamente. Il consumo settimanale di alcol, il *binge drinking* e il fumo di sigaretta è più diffuso tra i ragazzi a cui non piace la scuola.

A 15 anni un sesto dei ragazzi ha già sperimentato **la cannabis**: per il 6% l’utilizzo si è realizzato in una o due occasioni, per il 9% si è ripetuto più di due volte.

Il 69% dei ragazzi non ha mai **giocato d’azzardo** nella propria vita. Il 19% afferma di aver giocato almeno una volta negli ultimi 12 mesi. Quando praticato, il gioco avviene in modo sociale per 9 ragazzi su 10. Tuttavia circa il 9% dei ragazzi è a rischio di dipendenza.

La ricerca ESPAD #iorestoacasa 2020 evidenzia che riguardo alla consapevolezza dei rischi legati al fumo, il 13% degli adolescenti afferma di non conoscere i rischi legati al fumare occasionalmente sigarette. Circa il 12% degli studenti afferma che vi sia la possibilità di incorrere in un rischio elevato, il 33% ritiene che il rischio sia moderato ed infine, il 42%, ritiene che vi sia la possibilità di incorrere in un rischio minimo o in nessun rischio in seguito al fumare occasionalmente

(ESPAD #iorestoacasa 2020, I comportamenti a rischio durante il primo lockdown tra gli studenti dai 15 ai 19 anni a cura di: Silvia Biagioni, Sabrina Molinaro- Consiglio Nazionale delle ricerche,2020)

FATTORI DI RISCHIO E PROTETTIVI ASSOCIATI AL COSUMO DELLE SOSTANZE NEGLI ADOLESCENTI

(Fonte UNODC, 2020)

	Fattori di rischio	Fattori protettivi
individuali	<ul style="list-style-type: none">• fattori genetici• salute mentale e problemi di condotta(esempio problemi di comportamento, atteggiamenti favorevoli all’uso di sostanze)• delinquenza• percezione che l’uso di sostanze è comune	<ul style="list-style-type: none">• comportamento sociale (es. temperamento accomodante)• capacità cognitive• competenza sociale e emotiva (es. identità ben formata)• temperamento cauto
famiglia	<ul style="list-style-type: none">• atteggiamenti favorevoli dei genitori verso l’uso di sostanze• conflitto genitore adolescente• genitori o fratelli che usano sostanze• genitori o fratelli che hanno problemi di salute mentale	<ul style="list-style-type: none">• attaccamento alla famiglia• comunicazione genitoriale equilibrata• armonia dei genitori• impegno spirituale

	<ul style="list-style-type: none"> • cattiva gestione familiare (situazione domestica instabile) • povertà materiale 	
comunità	<ul style="list-style-type: none"> • mancanza di contatti positivi con adulti • disponibilità di sostanze • Accettabilità dell'uso di sostanze 	<ul style="list-style-type: none"> • coinvolgimento nella comunità
scuola	<ul style="list-style-type: none"> • nessun accesso all'istruzione • assenza, assenteismo, abbandono scolastico • essere un bullo o essere vittima di bullismo • insuccesso scolastico precoce e mancanza di impegno a scuola • coetanei che usano sostanze 	<ul style="list-style-type: none"> • accesso e permanenza a scuola • aspettative di fare bene a scuola • promuovere legami tra insegnanti, genitori e studenti
contesto sociale	<ul style="list-style-type: none"> • tattiche manipolative e mirate dell'industria che commercializza tabacco ai minorenni • facile accesso alle sostanze • vivere in zone marginali (es zone di conflitto) 	<ul style="list-style-type: none"> • leggi che vietano o limitano la pubblicità di sostanze • leggi che vietano ai minori il consumo di tabacco e sostanze • modelli di ruolo adulti positivi

EVIDENZE A SUPPORTO DEI PROGRAMMI DI PREVENZIONE DELLE DIPENDENZE RIVOLTI ALLA SCUOLA

Le attività preventive possono risultare controproducenti ed avere effetti negativi se non contengono componenti di cui sia stata dimostrata l'efficacia. Ad esempio, programmi di breve durata, isolati o "moralizzanti" si sono rivelati non solo inefficaci, ma persino in grado di stimolare la curiosità dei giovani nei confronti delle sostanze. Invece l'offerta di attività per il tempo libero può contribuire alla creazione di un ambiente scolastico più positivo per gli studenti, ma nello specifico non può essere considerata un programma di prevenzione.

Rispetto ad approcci "olistici" quando anche integrati, un programma dotato di una struttura standardizzata può garantire più facilmente qualità, organizzazione e valutazione dei risultati. Infatti tali programmi agevolano enormemente il lavoro di prevenzione degli insegnanti, in quanto sono forniti un piano d'azione prestabilito, basato su una precisa successione di unità, nonché la formazione e il materiale adeguati.

Anche l'OMS raccomanda alle autorità nazionali e regionali di dotare gli istituti scolastici di programmi efficaci opportunamente sperimentati.

(EMCDDA, 2002 *Drugs in focus, Issue 5. Drug Prevention in EU schools. Consultabile su: www.emcdda.europa.eu*), (Hawks D, Scott K, McBride N. (2002) *Prevention of psychoactive substance use: a selected review of what works in the area of prevention. Geneva, OMS 2002. Consultabile su: www.who.int/entity/substance_abuse/publications/en/prevention_substance_use.pdf*)

Caratteristiche che si ritengono essere associate con l'efficacia e l'efficienza secondo il parere degli esperti

- Sviluppare politiche con la partecipazione di tutte le parti interessate (studenti, insegnanti, altro personale non docente, genitori).
- Contestualizzare il ricorso alle sostanze psicotrope in un quadro più ampio facendo riferimento a stili di vita, pressioni sociali, modelli culturali e relazionali dei consumi.

- Usare metodi interattivi basati sulla possibilità che gli studenti sviluppino abilità come il processo decisionale e l'assertività. In generale i programmi interattivi (social influence, life skills a system-wide change) sono più efficaci. L'intensità associata all'interattività aumenta l'effetto.
- Fornire una serie di sessioni strutturate (generalmente 10-15) una volta a settimana, spesso seguite da sessioni di richiamo distribuite su più anni, opportunamente temporizzati, in modo che gli studenti ricevano informazioni accurate e sviluppino abilità prima che abbiano bisogno di usarle. Le caratteristiche dei programmi che appaiono mantenere gli effetti a lungo termine sono: interventi di rinforzo negli anni successivi, l'aver avuto effetti positivi a breve termine.
- Essere realizzati da insegnanti o facilitatori qualificati (compresi insegnanti coetanei formati);
- Offrire l'opportunità di imparare e praticare un'ampia gamma di abilità personali e sociali, in particolare sono comprese abilità per affrontare i problemi, prendere decisioni e sviluppare un pensiero critico.
- Lavorare sulla percezione di impatto dei rischi associati al consumo di sostanze, sottolineandone le conseguenze immediate sulla vita reale piuttosto che quelle a lungo termine, e sempre in un'ottica di correttezza scientifica.
- Comprendere anche informazioni su quanti giovani stanno effettivamente consumando fumo, alcol e altre sostanze (i giovani hanno bisogno di conoscere i fatti sull'uso di droghe in modo da non credere che "lo stiano facendo tutti gli altri").
- Eliminare i pregiudizi di carattere normativo e le aspettative legate al consumo di sostanze.
- Essere orientati alla media literacy in quanto è dimostrata una riduzione del 16% del rischio d'iniziazione (chi riporta un livello di literacy medio ha un rischio di fumare superiore rispetto a chi ha un livello elevato).
- Essere orientati all'adozione di politiche nel setting scuola (rispetto del divieto di fumo). Le scuole di ogni ordine e grado dovrebbero dotarsi di regolamenti antifumo, scritti, condivisi tra insegnanti e studenti, estesi a tutte le aree interne ed esterne di pertinenza della scuola, rivolti sia agli studenti sia al personale, e comprendenti meccanismi di controllo e di sanzione.
- Specificare nei documenti di indirizzo della scuola le sostanze alle quali si riferiscono le politiche intraprese, così come i luoghi (ambienti scolastici) e/o le occasioni (es. uscite didattiche) alle quali si applicano.
- Applicare le politiche a tutti i membri scolastici (studenti, insegnanti, personale, ospiti, ecc.) e a tutte le sostanze psicoattive (tabacco, alcol, farmaci, stupefacenti).
- Affrontare le violazioni delle politiche con sanzioni positive e riferirsi a un sostegno psicologico, una terapia, e altri servizi di assistenza sanitaria e servizi psico-sociali piuttosto che con punizioni.
- Implementare attività che evitano di usare un linguaggio o immagini che stigmatizzano le persone che fanno uso di sostanze o mostrare immagini estreme di persone che potrebbero averne fatto uso. Gli studenti potrebbero avere un membro della famiglia che ha una dipendenza ed ha bisogno di aiuto. Avere stigmatizzato l'uso di sostanze in classe può innescare sentimenti di vergogna ed ostacolare la richiesta di aiuto.

Fonte:

- ISS, 2007; Stewart –Brown,S. 2006, What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease, and specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach?, Copenhagen WHO; Faggiano et al, 2005 School-based prevention for illicit drugs use, The Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue, 2
- Standard internazionali sulla prevenzione dell'uso di sostanze ,UNODC, II edizione aggiornata 2020

I limiti dell'educazione sul consumo di sostanze ed altre dipendenze:

L'educazione basata sull'evidenza ha un ruolo nel prevenire o ritardare l'iniziazione da parte dei giovani del consumo di sostanze ed altre dipendenze. Più tardi si verifica l'uso e meno frequente è, migliori saranno i risultati sulla salute di un individuo. Tuttavia, l'educazione fornita a scuola da sola non supererà l'influenza dei media, della pubblicità, della musica, degli influencer online e delle pressioni sociali o dei pari.

Con l'alcol, che è una sostanza psicotropa, i giovani sono esposti a pubblicità "intelligente" durante lo sport, sui social media e attraverso cartelloni pubblicitari all'aperto e pubblicità sui trasporti.

Sebbene sia improbabile che l'educazione impedisca a ogni giovane di usare alcol o altre droghe, più tardi nella vita si verifica tale consumo e meno frequente è, migliori saranno i risultati sulla salute. Ritardare e ridurre, oltre a prevenire completamente, il consumo di sostanze psicotrope rimane un obiettivo sanitario importante.

Sebbene le informazioni non siano sufficienti, sono comunque importanti e ogni giovane ha il diritto di conoscere i fatti. L'educazione alla prevenzione non ha bisogno di includere la discussione sui problemi legati all'uso di sostanze. Nella misura in cui la sostanza non rientra nell'uso quotidiano per gli studenti, potrebbe essere dannoso introdurre un'educazione specifica sulla sostanze perché potrebbe aumentare la percezione dell'uso tra pari e stimolare la curiosità o eventualmente enfatizzare solo i rischi e le conseguenze immediate.

(In adolescenza, Linee di indirizzo per la prevenzione, Gruppo di progetto Guadagnare Salute negli Adolescenti, Regione Piemonte 2010 [www.inadolescenza .it](http://www.inadolescenza.it))

Alcuni risultati di successo nei programmi scolastici sul consumo di sostanze possono includere un ritardo nell'utilizzo e/o una riduzione dell'utilizzo a breve termine; è più probabile che gli effetti positivi influenzino il consumo di tabacco, piuttosto che quello di alcol o di droghe illegali. Programmi specifici hanno maggiori probabilità di non sortire alcun effetto o di avere effetti dannosi rispetto all'uso di alcol. Il personale docente che comprende le problematiche di salute mentale ottiene migliori risultati negli studenti sia a livello di salute che a livello educativo.

I programmi ricreativi e sportivi offerti dopo la scuola sebbene lo sport sia spesso visto come un'opzione di promozione alla salute per i giovani, non ci sono prove al momento attuale che possano essere di sostegno alla prevenzione dell'uso di sostanze. L'unico risultato coerente fino ad oggi è che la partecipazione allo sport è associata a un maggior consumo di alcol

*Standard internazionali sulla prevenzione dell'uso di sostanze II edizione aggiornata 2020 UNODC 2020)
Alcohol interventions in secondary and further education NICE guideline Published: 12 August 2019*

COME SCEGLIERE A SCUOLA I PROGETTI SULLA PREVENZIONE DEL CONSUMO DI SOSTANZE (Una Guida per gli insegnanti)

Queste indicazioni hanno l'obiettivo di aiutare i dirigenti scolastici o gli insegnanti a scegliere, o ancor meglio a realizzare in autonomia, progetti di promozione della salute basati su prove di efficacia secondo l'approccio globale alla salute che garantisce migliori risultati sia in termini di salute che di apprendimento.

Fino alla fascia di età che corrisponde all'inizio della curva epidemica della sperimentazione del tabacco (in Italia, 12-13 anni), gli interventi scolastici devono limitarsi a modifiche ambientali sia a livello scolastico (regolamenti) sia familiare.

<i>Cosa funziona</i>	<i>Cosa non funziona</i>
STRUTTURA DEL PROGETTO	
Inserito nel Curriculum scolastico	Interventi educativi a spot
Prevede metodi interattivi con lezioni altamente strutturate e lavori di gruppo	Metodi didattici come la lezione frontale, discussioni non strutturate Affidarsi al giudizio e all'intuizione degli insegnanti Fornire solo materiale informativo (es. poster, opuscoli ecc.)
Erogati attraverso una serie di sessioni strutturate (in genere 10-15) una volta a settimana dove vengono trattati più stili di vita insieme, spesso fornendo sessioni extra ("booster") in modo continuativo nel tempo	Sessioni di dialogo non strutturate ed interventi spot a cura di esperti esterni alla scuola o basati su un singolo intervento
Programmi multicomponente	Le evidenze delle sessioni di "richiamo" negli anni successivi sono deboli
Erogazione degli interventi in classe da parte di insegnanti/ facilitatori qualificati	L'evidenza sui programmi di prevenzione guidata da pari rispetto a quella guidata da adulti è debole. Attingere a persone con pregresse dipendenze per fornire testimonianze, può finire per affascinare gli studenti. Usare solo gli agenti di polizia per gestire i programmi informativi.
CONTENUTI DEL PROGETTO	
Fornire l'opportunità di esercitarsi e apprendere un'ampia gamma di life skills (abilità sociali e personali) in particolare la capacità di prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo, problem solving.	Accrescere le conoscenze degli studenti fornendo informazioni riguardanti sostanze specifiche, che possono semplicemente rendere gli studenti consumatori più informati. Concentrarsi solo sugli aspetti informativi o solo sulle life skills, l'approccio deve essere integrato.
Promuovere le relazioni tra pari e abilità personali e sociali (peer education)	Incontri informativi a spot gestiti da adulti esperti che non condividono linguaggi e ritualità degli adolescenti
Incrementare l'autoefficacia e assertività	Concentrarsi solo sulla costruzione dell'autostima
Abilità di resistenza alle sostanze e rafforzamento degli impegni personali contro l'uso di droghe	Test antidroga a campione
Percezioni di impatto sui rischi associati all'uso di sostanze sottolineando le conseguenze immediate	Fornire informazioni enfatizzando i rischi o pericoli o le caratteristiche delle sostanze
Sfatare le idee sbagliate sulla norma sociale riguardo a quanto è comune l'uso di sostanze tra i giovani.	Enfatizzare i dati negativi sul consumo di sostanze negli adolescenti.
Rafforzamento di attitudini e norme (norma sociale)	Approccio terrorista e informazioni terroristiche

	che esagerano e travisano i pericoli dell'uso di sostanze e spesso contraddicono esperienze proprie degli studenti e quelle dei loro coetanei
Supporto al metodo di studio e al rendimento scolastico	Interventi sull'uso di sostanze scollegati da altri progetti sul benessere a scuola e sulla riduzione della dispersione scolastica.

Fonte:

- *(Linee guida SNLG Prevenzione primaria del fumo di tabacco - 2013, prodotta nell'ambito di un progetto del Network italiano di evidence-based prevention (Niebp), in accordo con il Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (Ccm) e il Sistema nazionale linee-guida (Snlg)*
- *Cap. 6 School-based and workplace-based prevention, European Prevention Curriculum, A handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use, European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2019*
- ISS, 2007; Stewart –Brown,S. 2006, What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease, and specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach?, Copenhagen WHO; Faggiano et al, 2005 School-based prevention for illicit drugs use, The Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue, 2).
- Standard internazionali sulla prevenzione dell'uso di sostanze ,UNODC, Il edizione aggiornata [2020](#)

PROGRAMMI SULLA PREVENZIONE DEL CONSUMO DI SOSTANZE RIVOLTI ALLA SCUOLA

Nell'offerta formativa che APSS promuove gratuitamente nelle scuole di ogni ordine e grado del Trentino, consultabile nel portale di IPRASE

[https://www.iprase.tn.it/documents/20178/7955075/Offerta%20formativa APSS Scuole%202022-2023%20\(1\).pdf/6b816b1c-1efa-4cf5-b293-f8b9e17ecaf1?t=1654317360738](https://www.iprase.tn.it/documents/20178/7955075/Offerta%20formativa%20APSS%20Scuole%202022-2023%20(1).pdf/6b816b1c-1efa-4cf5-b293-f8b9e17ecaf1?t=1654317360738) e sul sito di APSS:

<https://www.apss.tn.it/Azienda/Operatori-e-partner/Progetti-nelle-scuole> , sono proposti i seguenti progetti che hanno attinenza con il tema della prevenzione delle dipendenze:

IN PUNTA DI PIEDI SUL PIANETA: Nuovi stili di vita: scegliere per tutelare il nostro futuro.

Il progetto si propone di dare ai ragazzi alcuni stimoli rispetto a stili di vita, capacità di vita e di relazione (life skills) e sostenibilità ambientale che potranno essere ripresi e approfonditi dalla scuola nel corso del curriculum. Il progetto è sviluppato con la collaborazione dell'Unità Operativa delle dipendenze secondo l'approccio "Whole of Schools Approach - Scuole che Promuovono Salute", un approccio globale che crea connessioni congruenti tra i percorsi didattici, le politiche della scuola, le scelte organizzative e le alleanze con la comunità locale.

DESTINATARI: Insegnanti e studenti delle 1e, 2e o 3e classi di tutte le Scuole Secondarie di II grado e leFP .

DURATA DEL PERCORSO: 2 ore per istituto con gli insegnanti e 4 ore in classe con gli studenti

UNPLUGGED

Corso per docenti orientato alla prevenzione dell'uso di sostanze organizzato dal Dipartimento di Prevenzione – APSS di Trento. L'obiettivo è quello di favorire la partecipazione dei giovani per migliorare il benessere e la salute psicosociale attraverso il riconoscimento ed il potenziamento delle abilità personali e sociali necessarie per gestire l'emotività e le relazioni sociali, e per prevenire e/o ritardare l'uso di sostanze. I destinatari sono gli insegnanti e a cascata, gli studenti delle Scuole secondarie di I e II grado. La formazione degli insegnanti riguarda le seguenti tematiche: ruolo dell'insegnante nella prevenzione scolastica dell'uso di sostanze, la promozione della salute diretta agli studenti, la metodologia necessaria per lavorare in classe attraverso il modello dell'influenza sociale e delle life skills. Infine si prevede l'intervento dell'insegnante in classe attraverso l'utilizzo di 2 kit didattici (uno per gli insegnanti e uno per gli studenti) forniti durante il corso ai partecipanti.

PEER... UNA VITA CON STILE

Progetto di peer education riguardante la prevenzione del consumo di sostanze psicoattive (legali e illegali) e sani stili di vita: Contribuire a migliorare la salute della popolazione giovanile, attraverso l'educazione fra pari, al fine di rafforzare l'adesione individuale e collettiva ai sani stili di vita, prevenendo comportamenti a rischio, in particolare il consumo di sostanze psicoattive. Una particolare attenzione sarà data anche all'impatto che i nostri stili di vita hanno rispetto alla salvaguardia del pianeta. Le ore di formazione dei ragazzi coinvolti nella peer education potranno essere riconosciute come alternanza scuola-lavoro.

DESTINATARI Insegnanti e studenti delle scuole secondarie di II grado e leFP

DURATA PERCORSO Formazione docenti (6h) + formazione ragazzi peer educator (23h) + affiancamento per preparazione interventi (20 h) + interventi dei ragazzi peer educator nelle classi

Progetti promossi dalla Fondazione Demarchi

#LIBERALASCUOLA4.0 - Rete delle scuole no drugs

#liberalascuola4.0 è un network di scuole no drugs che condividono la responsabilità educativa di coltivare terreni fertili e liberi per processi di sviluppo di vite sane e consapevoli dei nostri giovani. Scuole che mettono in atto specifiche azioni di sensibilizzazione e prevenzione a ogni forma di dipendenza e di contrasto alla povertà educativa e alla dispersione scolastica. Le scuole affrontano quotidianamente il problema delle dipendenze in ogni forma e hanno scelto di evitare messaggi equivoci sulla presunta “leggerezza” delle sostanze perché ogni forma di tolleranza all’uso di sostanze stupefacenti è pericolosa. Inoltre alle scuole viene richiesta la massima attenzione al fenomeno della dispersione scolastica, aggravato dalla pandemia, al fine di promuovere il successo formativo di ciascuna studentessa e di ciascuno studente per sostenerli nello sviluppo di tutte le competenze necessarie per un loro equo inserimento nella società. Accettando di entrare nella rete #liberalascuola4.0, ogni istituto promuove la cultura della responsabilità, della lucidità e di una crescita in continuo apprendimento, concretizzando azioni a favore del valore della vita nella sua accezione più profonda perché la vita cura la vita.

#liberalascuola4.0 ha anche lo scopo di raccogliere tutte le “buone pratiche” segnalate dalle scuole per poi inserirle nel “cesto” di tutte le progettualità, che le scuole possono consultare per poi decidere quali mettere in atto.

MURI-PARLANTI

Il progetto promosso da #liberalascuola4.0 e da Fondazione Franco Demarchi, ha visto come scuola pilota l’Istituto di Formazione Professionale Alberghiero di Levico.

L’idea è quella di arricchire le pareti della scuola con citazioni significative, aggiungendo alle scritte alcune riproduzioni di quadri.

La scelta delle frasi del progetto “Muri parlanti” avviene in collaborazione con gli studenti. I quadri invece vengono proposti dai docenti, in base a quattro tematiche vicine ai ragazzi come l’amore, la socialità, infinito/bellezza/potenza, il viaggio fisico e il viaggio interiore.

Per ogni aula vengono individuati uno o due quadri riferibili a uno dei temi illustrati precedentemente.

Le opere pittoriche vengono accostate secondi criteri quali:

- il tema (amore, socialità, infinito/potenza/bellezza, viaggio): ogni aula è dedicata ad una delle quattro tematiche
- il contrasto tra epoche e stili diversi
- la somiglianza della struttura compositiva
- le affinità cromatiche

Si cerca inoltre di abbinare le immagini alle citazioni in modo da creare un collegamento tra i due progetti.

WE-FREE

Tra i vari progetti che #liberalascuola4.0 condivide e/o propone alle scuole c'è tutta l'offerta di interventi proposti da San Patignano.

Per altri progetti visitare il sito di #liberalascuola4.0 è <https://www.liberalascuola.net/> e l'email di riferimento è educare@fdm.tn.it

TAVOLO PROVINCIALE PER LA PROMOZIONE DELLA LEGALITÀ

Nell'ambito del Tavolo provinciale per la promozione della Legalità, istituito a partire dall'anno scolastico 2014/2015, vengono proposti interventi formativi a cura della sezione Anticrimine della Polizia di Stato, rivolti alle scuole di ogni ordine e grado. Nell'ambito del medesimo Tavolo sono stati proposti – a favore delle istituzioni scolastiche e formative – interventi formativi sul tema dei pericoli legati all'impiego dei social networks da parte delle nuove generazioni promossi da parte del Compartimento Polizia Postale e delle Comunicazioni Trentino Alto Adige e da parte della sezione Anticrimine della Questura.

SALUTE E BENESSERE MENTALE

PREVENZIONE DEI DISTURBI ALIMENTARI NEL SETTING SCUOLA

PROFILO EPIDEMIOLOGICO

L'anoressia e la bulimia sono disturbi complessi caratterizzati da gravi oscillazioni del peso corporeo e da un'intensa paura di ingrassare. Colpiscono prevalentemente le persone di sesso femminile ed hanno maggiore incidenza nell'età adolescenziale.

Negli ultimi anni c'è stato un incremento notevole di questa patologia, potenziata anche dal modello culturale “magro è bello”, tanto da poter parlare di un vero e proprio problema sociale.

I disturbi del comportamento alimentare possono essere il sintomo di un grave disagio individuale familiare e sociale e la persona che ne è affetta va considerata nella sua globalità, e non semplicemente classificata nel suo comportamento.

La fascia più colpita dai disturbi del comportamento alimentare è quella tra i 14 e i 25 anni ma negli ultimi 5 anni abbiamo osservato un abbassamento dell'età di esordio anche a 8 – 13 anni e la pandemia da Covid ha determinato un aumento superiore al 30% della domanda sanitaria specie nella fascia di età pre-adolescenziale e adolescenziale. Le persone in carico al Centro dei Disturbi alimentari sono passate da 286 (di cui 98 minori) del 2015 a 444 (di cui 199 minori) nel 2022.

LA PREVENZIONE DEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE NEL CONTESTO SCOLASTICO

La promozione della salute rispetto ai disturbi alimentari è volta a promuovere la resilienza e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e a ridurre il rischio di disturbi alimentari tra gli studenti/esse non sintomatiche.

Gli studenti di età compresa tra i 12 ei 15 anni sono un gruppo appropriato perché vicini a tanti fattori di rischio personali e ambientali che possono scatenare una sofferenza psicologica che può manifestarsi anche con un'alimentazione problematica, è noto che i disturbi si sviluppano durante questa fase della prima adolescenza che può essere caratterizzata da aumenti naturali nel grasso corporeo e nel peso associati alla pubertà, un accresciuto desiderio di accettazione da parte dei pari, primi innamoramenti, cambiamenti nelle aspettative accademiche.

Gli obiettivi degli interventi sono orientati a:

- migliorare la salute generale, l'alimentazione e il benessere psicologico (ad es. autostima, gestione delle emozioni, immagine corporea positiva);
- favorire lo sviluppo delle life skill orientate al benessere fisico, psicologico e sociale;
- migliorare le abilità di media literacy e promuovere la valutazione critica dei messaggi mediatici (pensiero critico) al fine di costruire degli standard corporei e di bellezza realistici;
- imparare a gestire le influenze socio-culturali legate allo sviluppo dell'insoddisfazione per l'immagine corporea;

- ridurre le prese in giro, comprese quelle legate al peso;
- aiutare la persona ad identificare i rischi del perseguimento dell'ideale corporeo 'sottile' o 'muscoloso/magro' .
- Ridurre l'importanza data alla forma del corpo e al peso per la definizione personale successo, felicità e autostima.

EVIDENZE A SUPPORTO DEI PROGRAMMI SULLA PREVENZIONE DEI DISTURBI ALIMENTARI A SCUOLA

La comunicazione sui disturbi alimentari dovrebbe:

- essere adattata allo sviluppo per il target previsto,
- supportare la comprensione dei disturbi alimentari come malattie gravi e complesse, non uno stile di vita scelto e non solo come un problema alimentare,
- fornire informazioni accurate e basate sull'evidenza,
- rispettare l'esperienza delle persone che hanno disturbi alimentari,
- aiutare le persone a prendere decisioni appropriate sulla ricerca di aiuto,
- fornire una rappresentazione equilibrata di genere, culture e fasce d'età diverse .

La comunicazione sui disturbi alimentari non dovrebbe:

- trattare il tema dei disturbi alimentari in aula con gli studenti,
- utilizzare o fornire informazioni su misurazioni personali in relazione a persone che hanno avuto un disturbo alimentare (ad es. peso, quantità di esercizio, trattamenti ecc.),
- normalizzare, rendere glamour o stigmatizzare i comportamenti quali la magrezza o le diete restrittive o digiuno,
- usare un linguaggio giudicante rispetto all'immagine o all'autostima,
- motivare le persone ad agire sulla base della paura o dello stigma.

Insegnamenti adeguati allo sviluppo in ogni livello d'età

Fonte: The National Eating Disorders Collaboration , www.nedc.com.au

<p>Scuola primaria In generale, i bambini di età inferiore ai 12 anni non hanno bisogno di informazioni sui disturbi alimentari. L'educazione alla salute con i bambini dovrebbe concentrarsi sui comportamenti positivi. I programmi di prevenzione scolastica devono concentrarsi su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • salute • immagine corporea e autostima • sviluppo intelligenza emotiva • media literacy 	<p>Scuole secondarie di I° e II° Gli anni della pubertà sono un periodo critico nel quale possono insorgere i disturbi. I programmi di prevenzione scolastica devono concentrarsi su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • autostima • perfezionismo • alfabetizzazione mediatica e interiorizzazione della "forma corporea ideale" • alimentazione sana • rischi della dieta • cambiamenti corporei • resistere alla pressione dei pari • costruire un ambiente tra pari che supporti un'immagine corporea positiva
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lista di controllo per l'approccio scolastico (adattato da The National Gruppo consultivo, 2009)

Eating Disorders in Schools: Prevention, Early Identification and Response, nedc.com.au Second Edition

PROGRAMMI SULLA PREVENZIONE DEI DISTURBI ALIMENTARI RIVOLTI ALLA SCUOLA

Nell'offerta formativa che APSS promuove gratuitamente nelle scuole di ogni ordine e grado del Trentino, consultabile nel portale di IPRASE:

LA PREVENZIONE DEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

- Corso annuale di formazione (5 ore) rivolto agli insegnanti con l'obiettivo di far acquisire conoscenze e competenze in merito all'osservazione e all'ascolto di studenti con disturbi del comportamento alimentare e per conoscere i servizi presenti sul territorio per la prevenzione e la cura.
- Incontro informativi per genitori organizzati su richiesta delle singole scuole.