

PP01

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

Buone Pratiche



ISTITUTO C.F.P. OPERA ARMIDA BARELLI -
ROVERETO

Marco Pincigher

Approccio scolastico globale: 6 Componenti



POLITICHE PER UNA SCUOLA IN SALUTE	Sono documenti ufficiali o pratiche accettate, volti alla promozione della salute e del benessere. Queste politiche sono definite in modo chiaro in alcuni documenti o attraverso prassi condivise di promozione della salute e del benessere. (inserimento nel progetto d'istituto)
AMBIENTE FISICO ED ORGANIZZATIVO	Spazi interni,/esterni, spazi individuali/collettivi, aule, distanze, spazi all'aperto, percorsi casa scuola, pause attive, igiene delle mani, pasti, ecc.
RELAZIONI ALL'INTERNO DELLA COMUNITA' SCOLASTICA	Clima sociale di tutta la comunità scolastica orientato alla cooperazione e all' attenzione a fragilità fisiche e sociali
COMPETENZE INDIVIDUALI IN MATERIA DI SALUTE E LIFE SKILLS	Approccio educativo orientato alle life skills ed una azione (anche peer) d'informazione (health literacy) su aspetti specifici, per garantire corrette conoscenze ed una relativa adozione competenze e consapevole dei comportamenti.
LEGAMI CON LA COMUNITA'	Rapporto con i diversi stakeholder per la costruzione di azioni condivise sui diversi ambiti di intervento
SERVIZI SANITARI	Interventi che insegnanti ed operatori socio-sanitari realizzano al fine di migliorare il successo formativo degli studenti. Gli operatori possono lavorare con gli insegnanti su specifici temi

APPROCCIO SCOLASTICO GLOBALE



•Progetto “educazione alimentare” (2h - classi prime)

il docente di scienze ha proposto il tema “educazione alimentare” al fine di sensibilizzare studenti e studentesse ad una alimentazione equilibrata e consapevole.

•Progetto “colazione/merenda in classe” (classi prime)

iniziative di colazione e/o merenda in classe. Un docente ha curato l'organizzazione del pasto, gli alimenti sono stati portati dagli studenti e dalle studentesse e il docente ha guidato un'analisi e una riflessione sulla salubrità e sostenibilità di ciò che viene mangiato.

•Giornata Mondiale dell'alimentazione (16 ottobre)

Preparazione a cura degli studenti di frutta da offrire agli studenti nella pausa.

•Progetto “in punta di piedi sul pianeta” (classi seconde), rinforzo delle life skills al fine di operare scelte consapevoli e responsabili anche nel campo della sana alimentazione, degli sprechi alimentari e degli stili di vita sani. tali tematiche sono state poi riprese dai docenti di sses/italiano durante le ore di lezione in classe.

Condivisione ad inizio anno dell'adesione alla Rete delle SPS, del Progetto Salute in collegio docenti, nei consigli di classe, coinvolgimento genitori, progetto salute inserito nel POF

Politiche per una scuola in salute

Ambiente fisico della scuola

Competenze individuali in materia di salute e Life skills

Relazioni all'interno della comunità scolastica

Comunicazione attraverso **poster in bacheca, sul sito e attraverso i social della scuola.**

Scelta più attenta dei prodotti da inserire nei distributori
Distributori di acqua

Legami con la comunità

Servizi sanitari

Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
progetto “In punta di piedi sul pianeta” – 4 ore per classe

•Fondazione Famiglia materna di Rovereto –Le formichine: “progetto break”: proposta di prodotti biologici e alimenti salutari a km zero durante la ricreazione una volta in settimana.
•Banco alimentare (5 classi)

Coinvolgimento di:

- Insegnanti (28)
- Studenti (190)
- Genitori (5)

E condivisione in tutte le classi informazioni utili alla promozione di una sana alimentazione.



Progetto Break



Alcuni poster pubblicati sui social e affissi in bacheca della scuola



Fai spazio ai legumi

FANNO BENE ALLA SALUTE, ALL'AMBIENTE E ALL'ECONOMIA

Il piatto completo per la salute: CEREALI + LEGUMI

Consumi AL POSTO DELLA CARNE

- ✓ Favoriscono il senso di sazietà
- ✓ Riducono l'assorbimento di grassi, colesterolo, zuccheri
- ✓ Contrastano la stitichezza
- ✓ Aiutano a prevenire i tumori
- ✓ Sono ideali ai vegetari
- ✓ Migliorano la fertilità dei terreni
- ✓ Possono essere conservati per lunghi periodi riducendo gli sprechi

Sano Sicuro e Sostenibile
Agenda 2030 per uno sviluppo sostenibile

Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

Un pizzico di sale in meno



5 azioni per ridurre il consumo di sale

- NON AGGIUNGERE SALE DURANTE LA PREPARAZIONE DEI CIBI
- NON TEMERE LA SALIERA SUL TAVOLO QUANDO MANGI
- LIMITA IL CONSUMO DI SNACK SALATI
- SCEGLI ALIMENTI A BASSO CONTENUTO DI SALE
- LEGGI L'ETICHETTA DEGLI ALIMENTI CHE COMPRI

Ecco alcuni alimenti ricchi di sale

