

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Bergamo

ASST Papa Giovanni XXIII

ASST Bergamo Est

ASST Bergamo Ovest



Ministero dell'Istruzione e del Merito  
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia



Ufficio  
Scolastico  
Territoriale  
di Bergamo

**Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria**

*Certificato secondo la norma UNI EN ISO 9001*

**Struttura Semplice Prevenzione delle Dipendenze**

**Responsabile: dott. Luca Biffi**

24125 Bergamo – Via B.go Palazzo n. 130 – padiglione 9 ☎ 035 2270 591- 586

*posta elettronica certificata (PEC): [protocollo@pec.ats-bg.it](mailto:protocollo@pec.ats-bg.it)*

*posta elettronica ordinaria (PEO): [protocollo.generale@ats-bg.it](mailto:protocollo.generale@ats-bg.it)*

**Anno Scolastico 2025 – 2026**

**Programmi di promozione della salute e  
prevenzione dei comportamenti a rischio**

**per le**

**SCUOLE PRIMARIE E**

**SECONDARIE DI PRIMO GRADO**

## INDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>PREMESSA.....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>SINTESI DELL'OFFERTA FORMATIVA 2025-2026 .....</b>  | <b>4</b>  |
| Programmi di sviluppo delle Abilità di Vita – Life Skills.....   | 6         |
| <b>LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM - SCUOLA PRIMARIA.....</b>   | <b>8</b>  |
| Corsi di Formazione Life Skills Training Program per docenti della scuola primaria.....                    | 9         |
| <b>LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM - SCUOLA SECONDARIA DI I° .....</b>  | <b>10</b> |
| Corsi di Formazione Life Skills Training Program per docenti della scuola secondaria .....                 | 11        |
| <b>EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ .....</b>  | <b>16</b> |
| Corsi di Formazione Educazione all'affettività e alla sessualità per docenti della scuola secondaria ..... | 17        |
| <b>LIFE SKILLS: SPAZIO AI GENITORI.....</b>  | <b>19</b> |
| <b>INTERVENTI DI CONSULENZA E SUPPORTO ALLE SCUOLE .....</b>   | <b>21</b> |

### Programmi di promozione della salute e stili di vita sani

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INFANZIA .....</b>                           | <b>23</b> |
| La salute si impara da piccoli.....             | 23        |
| <b>PRIMARIA .....</b>                           | <b>25</b> |
| Movimento a scuola .....                        | 25        |
| Igiene orale – La salute e il mio sorriso ..... | 28        |
| A scuola di sicurezza.....                      | 29        |
| Il segreto delle piramidi .....                 | 30        |
| <b>SECONDARIA DI PRIMO GRADO .....</b>          | <b>31</b> |
| Movimento a scuola .....                        | 31        |
| A scuola di sicurezza.....                      | 33        |
| Mangiando si impara .....                       | 34        |

## PREMESSA

Il periodo storico attuale e gli accadimenti che lo hanno caratterizzato, come l'emergenza sanitaria da Covid-19 e l'emergenza bellica, hanno determinato uno stato di continua e costante attivazione emotiva in adulti e ragazzi. Diverse ricerche sullo stato di benessere della popolazione minorenni evidenziano alti livelli di stress psicologico, problematiche di ansia, depressione, difficoltà di regolazione emotiva e vissuti di solitudine, paura, tensione, rabbia, stanchezza e confusione (*Atlante dell'infanzia - a rischio - in Italia 2022*).

La sorveglianza HBSC, condotta in Italia nel 2022 sui **ragazzi di 11, 13, 15 e 17 anni**, evidenzia una **diminuzione del benessere psicofisico percepito** e un aumento della presenza di sintomi psicosomatici. In Lombardia, meno del 45% delle ragazze e meno del 70% dei ragazzi, riporta un buon livello di benessere psicologico. In linea con questa percezione di malessere, è stata rilevata una significativa assunzione di psicofarmaci tra i minori, anche senza prescrizione medica, legata alle motivazioni di voler star meglio con sé stessi o di migliorare il proprio rendimento scolastico (*indagine ESPAD Italia 2021*).

Rispetto alla **sfera scolastica**, confrontando i dati HBSC del 2018 con quelli del 2022, si evidenzia un **aumento del livello di stress percepito**, che riguarda ben il 58% degli studenti italiani e il 60% di quelli Lombardi. Nel corso degli anni, si riscontra inoltre una **diminuzione del gradimento per la scuola e un peggioramento del rapporto tra studenti e docenti**. Nel 2022, il 70% dei ragazzi percepisce di sentirsi accettato dai propri insegnanti, ma solo il 50% sente che gli stessi siano anche interessati a loro. Inoltre, solo il 55% degli intervistati, riferisce di fidarsi molto del proprio corpo insegnanti. Per tutti gli indicatori riportati le percentuali si riducono progressivamente con l'aumento dell'età; le maggiori criticità riguardano i ragazzi più grandi. I rapporti con i pari, che specialmente in adolescenza hanno ripercussioni importanti sul benessere personale e sul rendimento scolastico, appaiono meno compromessi rispetto a quelli con gli insegnanti, ma si evidenziano comunque alcune criticità per i 15enni, soprattutto rispetto alla percezione di non essere accettati dai compagni (37%).

Alla luce della situazione messa a fuoco dalle ricerche, emerge un **forte bisogno di trovare strategie in grado di favorire il benessere psico-fisico e le relazioni interpersonali degli studenti** anche nel contesto scolastico, dove passano gran parte del loro tempo, al fine di garantire un clima di crescita e di apprendimento fruttuoso e prevenire i comportamenti a rischio.

Le buone relazioni e un clima positivo in classe sono, ora più che mai, alla base di una didattica efficace e in grado di supportare il singolo e il gruppo classe, non solo nell'acquisizione di nozioni e nello sviluppo di capacità cognitive, ma anche nello sviluppo di capacità relazionali e sociali che permettono di fare fronte alle varie situazioni della vita. Si pone quindi il tema dello **sviluppo delle competenze per l'apprendimento**, dove le capacità chiave alla base della didattica si sovrappongono, **rafforzandosi, alle competenze e alle abilità di vita (life skills)**, al cui sviluppo mirano i programmi di promozione della salute.

**I programmi di life skills education costituiscono un'importante risorsa che stimola la resilienza, aiuta i docenti e gli studenti a fare leva, sviluppare e potenziare abilità e competenze di vita che consentono loro di affrontare in modo costruttivo le sfide quotidiane.**

## SINTESI DELL'OFFERTA FORMATIVA 2025-2026

L'offerta formativa prevede quattro progetti e la consulenza ad hoc su richieste specifiche.

1. **LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM Scuola Primaria:** programma di **durata triennale**, copre il ciclo dalla classe terza alla quinta. Prevede la realizzazione da parte dei docenti della classe di attività con gli studenti. I docenti ricevono un'adeguata formazione da parte di formatori esperti (docenti ed operatori dei servizi pubblici) e l'accesso gratuito alla piattaforma LST online con tutto il materiale necessario alla realizzazione delle attività con gli studenti.

### PROGRAMMA LIFE SKILLS TRAINING SCUOLA PRIMARIA

Target: **studenti dalla classe terza alla classe quinta della scuola primaria.**

**Le nuove scuole aderenti al programma inizieranno dalle classi terze.**

Strategia generale: **I docenti (adeguatamente formati da docenti esperti e operatori dei servizi socio-sanitari) svilupperanno le attività del programma in classe con gli studenti.**

Durata: triennale.

Classi coinvolgibili: nell'anno scolastico 2025-2026, le classi terze per le scuole che aderiscono per il primo anno. Per le scuole che hanno aderito rispettivamente dall'anno 2023-2024 e 2024-2025, il programma proseguirà con le classi quarte e quinte.

Tematiche trattate: pensiero critico, capacità decisionali, problem solving, capacità di comunicazione efficace, assertività, capacità relazionali, auto-consapevolezza, empatia, gestione delle emozioni e dello stress.

Criteri per l'adesione: **formazione e partecipazione attiva del team dei docenti di classe al completo.**

Valutazione del progetto: **scheda di monitoraggio** alla fine di ogni sessione preventiva svolta in classe.

2. **LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM (LST) scuola secondaria di 1° grado:** programma **validato, la cui efficacia è stata dimostrata anche nelle scuole della Lombardia.** È un programma triennale che copre tutto il ciclo della scuola secondaria di primo grado. Prevede la realizzazione da parte dei docenti della classe di attività con gli studenti. I docenti ricevono un'adeguata formazione da parte formatori esperti (operatori dei servizi pubblici e privati) e l'accesso gratuito alla piattaforma LST online con tutto il materiale necessario alla realizzazione delle attività con gli studenti.

### PROGRAMMA LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM SCUOLA SECONDARIA

Target: **studenti di tutto il ciclo** delle Scuole Secondarie di primo grado.

Strategia generale: i **docenti** (adeguatamente formati da formatori dei servizi socio sanitari pubblici e privati) **implementano le attività del programma in classe con gli studenti e partecipano ad 1/2 incontri di accompagnamento** durante l'anno.

Durata: triennale.

Tematiche trattate: pensiero critico e creativo, capacità decisionali, *problem solving*, capacità di comunicazione efficace, capacità relazionali, auto-consapevolezza, empatia, gestione dell'ansia e della rabbia, credo normativo.

Criteri per l'adesione: è consigliata la partecipazione di almeno il 75% delle classi prime e di almeno **2 docenti per consiglio di classe.**

Valutazione del progetto: **scheda di monitoraggio** alla fine di ogni sessione preventiva svolta in classe.

3. **EDUCAZIONE ALL’AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ TRA LIFE SKILLS TRAINING ED EDUFORIST - Scuola secondaria di I° grado:** programma annuale che prevede la formazione degli insegnanti e la successiva realizzazione di attività di promozione della salute con gli alunni da parte dei docenti. È prevista la visita degli studenti presso il Consultorio Familiare per favorire la loro conoscenza di tale contesto, con particolare attenzione al servizio “Spazio Giovani”. Questa proposta nasce dall’integrazione degli interventi Life Skills Training ed il Progetto ministeriale Eduforlst.

### **EDUCAZIONE ALL’AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ TRA LIFE SKILLS TRAINING ED EDUFORIST - SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

Target: studenti delle **classi terze delle Scuole Secondarie di primo grado.**

Strategia generale: **i docenti (adeguatamente formati da operatori dei servizi socio-sanitari) svilupperanno le attività del programma in classe con gli studenti.**

Durata: annuale.

Pianificazione del percorso:

- 12 ore di formazione rivolta ai docenti;
- 10 ore di attività dei docenti con gli studenti da programmare all'interno dell'offerta didattica, rintracciando, ove possibile, collegamenti con le materie di studio (Es.: scienze, diritto o altre aree da valorizzare nella trattazione del tema);
- disponibilità di accompagnamento e supervisione ai docenti da parte dei formatori sia durante che al termine della realizzazione delle attività in favore degli studenti;
- visita degli studenti presso uno dei Consultori Familiari del territorio ASST di riferimento.

Tematiche trattate: **Abilità di vita:** pensiero critico, capacità decisionali, problem solving, capacità di comunicazione efficace, assertività, capacità relazionali, auto-consapevolezza, empatia, gestione delle emozioni e dello stress.

**Tematiche specifiche:** cambiamenti fisici, emotivi, sociali e cognitivi della pubertà e dell’adolescenza; sessualità e sue funzioni; emozioni e sentimenti; consenso e rispetto di sé, delle altre persone e della diversità; norme e stereotipi di genere; differenza tra sesso biologico, identità di genere e orientamento sessuale, conoscenza del corpo, primi rapporti e prime esperienze; cenni sulle IST (Infezioni Sessualmente Trasmesse), relazioni di coppia e assertività, contraccezione.

Criteri per l’adesione: formazione e partecipazione attiva del team dei docenti di classe.

Valutazione del progetto: nell’annualità in corso è prevista una valutazione da parte di 3 Università partner del progetto Eduforlst.

4. **LIFE SKILLS - Spazio ai GENITORI (scuola secondaria di I° grado):** percorso formativo di tre incontri per genitori delle scuole aderenti a LST (ma realizzabile a richiesta anche in altri Istituti). Il progetto è realizzato in collaborazione con l’associazione ATENA.

### **LIFE SKILLS SPAZIO AI GENITORI**

Percorso formativo per genitori degli studenti delle **scuole secondarie di primo grado** che partecipano al programma Life Skills Training Program (ma attivabile a richiesta anche da Istituti non aderenti), finalizzato a supportare le capacità genitoriali, fornendo ai genitori l’opportunità di sperimentare in prima persona alcune attivazioni del programma LST.

Durata: tre incontri di due ore ciascuno.

## 5. CONSULENZA su richiesta

### Consulenza per situazioni di criticità connesse alla presenza di sostanze psicoattive

#### Per scuola secondaria di primo grado

Attivazione, a richiesta, di un intervento di consulenza e supporto per la gestione di criticità legate alla presenza di sostanze psicoattive a scuola: consumo di stupefacenti all'interno e/o nelle immediate vicinanze della scuola, spaccio di stupefacenti, abuso di alcolici da parte degli studenti, segnalazioni di criticità di questa natura da parte dei genitori o di altri adulti di riferimento.

### Programmi di sviluppo delle Abilità di Vita – Life Skills

Il Life Skills Training Program (LST) è un **programma di prevenzione validato e sottoposto ad un'ulteriore valutazione di efficacia sul territorio della Regione Lombardia**, che ha dimostrato la sua capacità di migliorare le abilità di vita e ridurre i comportamenti di consumo di tabacco, alcol e stupefacenti.

La valutazione dei risultati di LST scuola secondaria ha infatti evidenziato differenze significative tra gli studenti coinvolti nei programmi e quelli non coinvolti. Nello specifico, gli studenti coinvolti:

- consumano in misura minore tabacco (meno 41% in 1<sup>a</sup> media), alcol (meno 21% in 1<sup>a</sup> media) e sostanze stupefacenti;
- esprimono migliori capacità assertive e comunicative;
- possiedono un migliore senso critico, una maggiore capacità di resistere ai condizionamenti esterni e alle pressioni del gruppo dei pari;
- dichiarano un maggior benessere generale.

Si è anche evidenziato, per le classi coinvolte, un generale **miglioramento nel clima di classe e nelle relazioni tra studenti e docenti e tra studenti, con effetti positivi sulla didattica e sul rendimento scolastico.**

LST fornisce ai docenti gli **strumenti per contribuire allo sviluppo delle *Life Skills* degli studenti:**

- la capacità di riconoscere e gestire le emozioni, l'ansia e la rabbia;
- la capacità di risolvere i problemi e affrontare le situazioni nuove e difficili;
- il pensiero critico;
- le abilità sociali, comunicative e relazionali, l'assertività e la capacità di gestire i conflitti;
- la capacità di prendere decisioni.

**LA PARTECIPAZIONE AI PROGETTI È COMPLETAMENTE GRATUITA:**

Formazione docenti, accompagnamento, materiali, consulenza non prevedono costi per la scuola.

L'adesione ai progetti LSTP è significativa solo se è finalizzata all'implementazione del progetto a scuola e se prevede il coinvolgimento e l'adesione dell'Istituto scolastico nel suo complesso.

**È QUINDI INDISPENSABILE CHE LA PARTECIPAZIONE SIA CONCORDATA E SOSTENUTA DAL DIRIGENTE SCOLASTICO E DAGLI ORGANI COLLEGIALI DELLA SCUOLA**

**PER INFORMAZIONI E ADESIONI  
relative ai programmi LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM**

ATS BG – Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria  
Struttura Semplice Prevenzione delle Dipendenze

Tel: 035 2270 519

e-mail: [promozione.dips@ats-bg.it](mailto:promozione.dips@ats-bg.it)

sito: <https://www.ats-bg.it/scuola>

Dott.ssa Alessandra Maffioletti

e-mail: [alessandra.maffioletti@ats-bg.it](mailto:alessandra.maffioletti@ats-bg.it)

**PER INFORMAZIONI E ADESIONI  
relative al programma di EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ  
TRA LIFE SKILLS ED EDUFORIST**

**CONSULTARE PAG. 18 PER I RIFERIMENTI DEI REFERENTI DEL PROGRAMMA  
PER LE TRE ASST: PAPA GIOVANNI XXIII, BG OVEST, BG EST.**

## LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM - SCUOLA PRIMARIA

Dall'anno scolastico 2021-2022, dopo un percorso regionale di adattamento e sperimentazione del programma, è disponibile il programma Life Skills Training Primaria, che si rivolge alle classi III, IV e V della scuola primaria. Il programma prevede un percorso triennale che inizia necessariamente dalle classi terze.

Il *Life Skills Training Program* primaria è un programma educativo di prevenzione dei comportamenti a rischio che si basa sullo sviluppo e il potenziamento delle abilità personali e sociali. Mira ad aumentare negli studenti le capacità di gestione delle naturali sfide quotidiane legate al percorso di crescita e a favorire un maggior senso di controllo personale.

Il corso di formazione offre ai docenti gli strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici per implementare il programma durante le ore curricolari e da integrare nelle lezioni curricolari.

**Il programma è di durata triennale e il percorso formativo per i docenti è articolato in tre anni consecutivi. Sono previste 8 unità di lavoro in classe per ognuno dei tre anni scolastici.**

### UNITÀ TEMATICHE DI LAVORO IN CLASSE

| UNITÁ   | Classe III<br>Livello 1                    | Classe IV<br>Livello 2                  | Classe V<br>Livello 3               |
|---|--|---|-------------------------------------|
| <b>1. Autostima</b>                           | Le cose che so fare                        | Essere unici                            | Ho fatto goal!                      |
| <b>2. Prendere decisioni</b>                  | Fa' la cosa giusta!                        | Cosa mi influenza?                      | Scegliere bene per star bene        |
| <b>3. Pubblicità e pensiero critico</b>       | Sarà vero?                                 | Consumatori consapevoli?                | Caccia alla pubblicità di alcolici  |
| <b>4. Sano e non sano</b>                     | Gestione delle emozioni: le cose che sento | Sano e non sano: questione di abitudini | Abitudini non sane: tabacco e alcol |
| <b>5. Gestione dello stress</b>               | Cosa posso fare per calmarmi               | Stress: buono o cattivo?                | Organizzo il mio tempo              |
| <b>6. Abilità comunicative</b>                | Le parole per dire come sto                | Comunicare senza parole                 | Imparo ad ascoltare                 |
| <b>7. Abilità sociali</b>                     | Essere amici                               | Stare bene con gli amici                | Litigare bene                       |
| <b>8. Assertività</b>                         | Come dire «no»                             | Farsi valere                            | Dico come la penso                  |
| <b>TOTALE ore in classe (3 ore per unità)</b> | <b>24 h</b>                                | <b>24 h</b>                             | <b>24 h</b>                         |

## Corsi di Formazione Life Skills Training Program per docenti della scuola primaria

Iscrizioni entro il 15 Luglio 2025 (1)

**I formatori** di tutti i corsi sono operatori dei servizi socio-sanitari pubblici e docenti esperti accreditati da Regione Lombardia come formatori LSTP.

Tutti i **corsi** saranno **in presenza**.

**Per i docenti è obbligatoria, ai fini dell'acquisizione dell'abilitazione allo svolgimento in classe dei programmi preventivi e del relativo attestato di partecipazione, LA PRESENZA AD ALMENO IL 90% DELLE ORE FORMATIVE PREVISTE.**

### LST primaria – classi terze

**Destinatari:** docenti che svilupperanno il programma con le classi terze.

**Obiettivi:** fornire ai docenti gli strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici per implementare il programma LSTP nelle classi terze.

**Materiali:** I docenti formati accedono gratuitamente alla piattaforma LST online con le guide per i docenti e quaderni per gli studenti per implementare il programma in classe. Gli studenti delle classi aderenti al programma ricevono gratuitamente i quaderni per gli studenti in formato cartaceo.

### Struttura e durata del corso:

15 ore formative non consecutive, sviluppate in quattro moduli.

### Calendario corsi di formazione docenti LST 1 livello:

- Saranno attivati i corsi in tutta la provincia di Bergamo, in base alle adesioni, cercando di rispettare la vicinanza territoriale alle scuole aderenti.
- I corsi saranno realizzati dal 1° settembre 2025 e proseguiranno anche dopo l'inizio della scuola.

### LST primaria – classi quarte e quinte

La struttura delle formazioni dei docenti delle classi quarte e quinte riprende quella delle classi terze approfondendo ed esercitando strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici per implementare il programma negli anni successivi al primo.

La durata è di 10 ore formative, non consecutive. Il calendario dei corsi di formazione è simile a quello per il 1° livello.

Il programma Life Skills Training primaria è **gratuito** e richiedibile a:

**SS Prevenzione dipendenze**

**Tel. 035 2270 519 – e-mail: [promozione.dips@ats-bg.it](mailto:promozione.dips@ats-bg.it)**

<sup>1</sup> In situazioni particolari è possibile prendere accordi per adesioni fuori scadenza.

I nomi di eventuali docenti coinvolti che prendono servizio a settembre possono essere aggiunti in un momento successivo.

## LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM - SCUOLA SECONDARIA DI I°

Il *Life Skills Training Program* è un programma di prevenzione dei comportamenti a rischio che si basa sullo sviluppo e il potenziamento delle abilità personali e sociali. Il programma mira ad aumentare negli studenti le capacità di gestione delle naturali sfide quotidiane legate al percorso di crescita e a favorire un maggior senso di controllo personale. A tal fine, ad esempio, cerca di intervenire sui diversi fattori implicati nell'uso e abuso di sostanze, siano essi relativi alle influenze esterne (l'ambiente, i media, i pari, ecc.), sia a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.). L'azione su tali fattori rende possibile contrastare la motivazione delle persone ad usare sostanze psicoattive, ridurre la vulnerabilità e la suscettibilità alla pressione esterna e diminuire così il ricorso a droghe e alcol.

Il corso di formazione offre ai docenti gli strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici per implementare il programma durante le ore curricolari.

L'adesione al programma del LST richiede alle Scuole:

- la formalizzazione da parte del Dirigente Scolastico dell'adesione al programma triennale, secondo le modalità definite dall'Ufficio Scolastico Regionale;
- la **partecipazione dei docenti ai percorsi formativi** previsti
- la **realizzazione delle attività rivolte agli studenti** riassunte nel seguente schema:

| Unità                                  | 1° anno      | 2° anno      | 3° anno      |
|--|--------------|--------------|--------------|
| 0. Introduzione al programma           | 1            | 0            | 0            |
| 1. Immagine di sé e auto-miglioramento | 2            | 1            | 1            |
| 2. Prendere decisioni                  | 2            | 1            | 1            |
| 3-6 Uso di sostanze / abuso di droghe  | 4            | 1            | 1            |
| 7 Pubblicità / Influenza dei media     | 1            | 1            | 1            |
| 8. Violenza e media                    | 1            | 0            | 0            |
| 9 Gestione dell'ansia                  | 2            | 2            | 1            |
| 10 Gestione della rabbia               | 1            | 1            | 1            |
| 11 Abilità comunicative                | 1            | 1            | 0            |
| 12-13 Abilità sociali                  | 2            | 1            | 1            |
| 14 Assertività                         | 2            | 1            | 1            |
| 15 Risoluzione dei conflitti           | 1            | 1            | 1            |
| Resistenza alla pressione dei pari     | 0            | 2            | 1            |
| <b>Totale</b>                          | <b>16/20</b> | <b>11/13</b> | <b>10/10</b> |

- la **partecipazione dei docenti formati ai momenti di accompagnamento metodologico** durante l'anno (1/2 incontri);
- la partecipazione della Scuola **alle attività di monitoraggio** previste durante l'anno.

**Il programma è di durata triennale e il percorso formativo per i docenti è articolato nei tre corsi descritti di seguito.**

**Per l'adesione** al programma è richiesto:

- l'invio della scheda di adesione sottoscritta dal Dirigente Scolastico **entro il 15 luglio 2025**. La scheda di adesione va inviata entro la scadenza con l'elenco dei docenti coinvolti. I nomi di eventuali altri insegnanti che prendono servizio a settembre possono essere aggiunti in un momento successivo;

In considerazione delle difficoltà organizzative di molte scuole, in situazioni particolari è possibile prendere accordi per adesioni fuori scadenza.

- il coinvolgimento di almeno due docenti per classe;
- si consiglia il coinvolgimento di almeno il 75% delle classi prime.

## **Corsi di Formazione Life Skills Training Program per docenti della scuola secondaria di primo grado**

**Iscrizioni entro il 15 Luglio 2025 <sup>(2)</sup>**

**I formatori** di tutti i corsi sono operatori dei servizi socio-sanitari pubblici e privati accreditati da Regione Lombardia come formatori LSTP.

Tutti i corsi saranno in presenza.

**Per i docenti è obbligatoria, ai fini dell'acquisizione dell'abilitazione alla realizzazione in classe del programma e del relativo attestato di partecipazione,  
LA PRESENZA AD ALMENO IL 90% DELLE ORE FORMATIVE PREVISTE.**

### **LST Livello 1**

**Destinatari:** docenti che svilupperanno il programma con le classi prime.

**Obiettivi:** fornire ai docenti gli strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici per implementare il programma LSTP nelle classi prime.

**Materiali:** I docenti formati accedono gratuitamente alla piattaforma LST online con le guide per i docenti e quaderni per gli studenti per implementare il programma in classe. Gli studenti delle classi aderenti al programma ricevono gratuitamente i quaderni per gli studenti in formato cartaceo.

**Struttura e durata del corso:**

- **Due giornate intere o una giornata intera e 2 mezze giornate (pomeriggi) di formazione, per un totale di 14 ore formative.**

<sup>2</sup> In situazioni particolari è possibile prendere accordi per adesioni fuori scadenza.

I nomi di eventuali docenti coinvolti che prendono servizio a settembre possono essere aggiunti in un momento successivo.

- **Sono parte integrante del programma formativo per i docenti 1/2 incontri di accompagnamento in presenza, svolti durante l'anno scolastico.**

#### **Calendario corsi di formazione docenti LST 1 livello:**

- Saranno attivati i corsi in tutta la provincia di Bergamo, in base alle adesioni, cercando di rispettare la vicinanza territoriale alle scuole aderenti.
- È prevista la realizzazione dei percorsi formativi anche prima dell'inizio delle lezioni con gli studenti (periodo 1- 9 settembre), proseguendo anche dopo l'avvio della scuola.
- Le date degli incontri di accompagnamento saranno concordate con la Scuola a inizio anno scolastico.

**Contenuti prima giornata formativa:** introduzione, panoramica del programma e delle unità del LSTP; modalità di apprendimento; perché i ragazzi corrono rischi e di cosa hanno bisogno per evitarli; abilità di insegnamento; conclusioni e feedback.

**Contenuti seconda e terza giornata formativa:** revisione prima giornata; concetto di salute; gestione della rabbia; auto miglioramento e uso consapevole dei social media; questioni relative all'implementazione del LSTP e tematiche di estensione del programma; conclusioni.

#### **Attività laboratoriali in classe con gli studenti:**

- Realizzazione di 15 Unità previste da LSTP livello 1 suddivise tra i docenti del consiglio di classe partecipanti al progetto (si consigliano almeno due docenti per classe).
- È possibile **far rientrare** il programma Life Skills Training **nelle attività di educazione civica o orientamento** previste per il ciclo di istruzione.

#### **Tematiche delle unità LST livello 1:**

Immagine di sé e auto miglioramento; prendere decisioni, uso di sostanze, pubblicità e influenza dei media, violenza e media, gestione dell'ansia, gestione della rabbia, abilità comunicative, abilità sociali, assertività, risoluzione dei conflitti.

#### **Attività on-line e produzione di materiali:**

- Produzione materiali per le attività in classe: predisposizione di materiali didattici per la realizzazione delle unità (cartelloni, presentazioni, video, ....);
- Compilazione on-line delle schede monitoraggio e avanzamento.

## **LST Livello 2**

**Destinatari:** docenti che svilupperanno il programma con le classi seconde.

**Obiettivi del corso:** fornire ai docenti gli strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici per implementare il programma LSTP nelle classi seconde.

**Materiali:** I docenti formati accedono gratuitamente alla piattaforma LST online con le guide per i docenti e quaderni per gli studenti per implementare il programma in classe. Gli studenti delle classi aderenti al programma ricevono gratuitamente i quaderni per gli studenti in formato cartaceo.

#### **Struttura e durata del corso:**

- **1 giornata intera di formazione in presenza o 2 mezze giornate (pomeriggi) di formazione in presenza, per un totale di 7 ore formative.**
- **Sono parte integrante del programma formativo per i docenti 1/2 incontri di accompagnamento in presenza, svolti durante l'anno scolastico.**

### **Calendario corsi di formazione docenti LST 2 livello:**

- Saranno attivati i corsi in tutta la provincia di Bergamo, in base alle adesioni, cercando di rispettare la vicinanza territoriale alle scuole aderenti.
- È prevista la realizzazione dei percorsi formativi anche prima dell'inizio delle lezioni con gli studenti (periodo 1- 9 settembre), proseguendo anche dopo l'avvio della scuola.
- Le date degli incontri di accompagnamento saranno concordate con la Scuola a inizio anno scolastico.

**Contenuti formazione:** introduzione, panoramica del programma e delle unità di LSTP livello 2; confronto LSTP 1 e LSTP 2; compiti di sviluppo in 1°, 2° e 3° media; tecniche persuasive e assertive; approfondimento sul gioco d'azzardo; uso consapevole della tecnologia; abilità di insegnamento; strumenti per l'implementazione di LSTP 2; conclusioni e feedback.

### **Attività laboratoriali in classe con gli studenti:**

- Realizzazione 11 Unità previste da LSTP livello 2 suddivise tra i docenti del consiglio di classe partecipanti al progetto (si consigliano almeno due docenti per classe).
- È possibile **far rientrare** il programma Life Skills Training **nelle attività di educazione civica o orientamento** previste per il ciclo di istruzione.

#### **Tematiche delle unità LST livello 2:**

Immagine di sé e auto miglioramento; prendere decisioni, uso sostanze stupefacenti, pubblicità e influenza dei media, gestione dell'ansia, gestione della rabbia, abilità comunicative, abilità sociali, assertività, risoluzione dei conflitti, resistenza alla pressione dei pari.

### **Attività on-line e produzione di materiali:**

- Produzione materiali per le attività in classe: predisposizione di materiali didattici per la realizzazione delle unità (cartelloni, presentazioni, video, ....);
- Compilazione on-line delle schede monitoraggio e avanzamento.

## **LST Livello 3**

**Destinatari:** docenti che svilupperanno il programma con le classi terze.

**Obiettivi del corso:** fornire ai docenti gli strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici per implementare il programma LSTP nelle classi terze.

**Materiali:** I docenti formati accedono gratuitamente alla piattaforma LST online con le guide per i docenti e quaderni per gli studenti per implementare il programma in classe. Gli studenti delle classi aderenti al programma ricevono gratuitamente i quaderni per gli studenti in formato cartaceo.

### **Struttura e durata del corso:**

- 1 giornata intera di formazione in presenza o 2 mezze giornate (pomeriggi) di formazione in presenza, per un totale di 7 ore formative.
- **Sono parte integrante del programma formativo per i docenti 1/2 incontri di accompagnamento in presenza, svolti durante l'anno scolastico.**

### **Calendario Corsi di Formazione docenti LST 3 livello:**

- Saranno attivati i corsi in tutta la provincia di Bergamo, in base alle adesioni, cercando di rispettare la vicinanza territoriale alle scuole aderenti.
- È prevista la realizzazione dei percorsi formativi anche prima dell'inizio delle lezioni con gli studenti (periodo 1- 9 settembre), proseguendo anche dopo l'avvio della scuola.

- Le date degli incontri di accompagnamento saranno concordate con la Scuola a inizio anno scolastico.

**Contenuti formazione:** introduzione, panoramica del programma e delle unità di LSTP livello 3; confronto LSTP 1, LST2 e LSTP 3 con la pratica dell'unità sull'assertività; progetto di auto miglioramento; resistere alla pressione dei pari e social media; strumenti per l'implementazione di LSTP 3; conclusioni e feedback.

**Attività laboratoriali in classe con gli studenti:**

- Realizzazione delle 10 Unità previste da LSTP livello 3 suddivise tra i docenti del consiglio di classe partecipanti al progetto (si consigliano almeno due docenti per classe).
- È possibile **far rientrare** il programma Life Skills Training **nelle attività di educazione civica o orientamento** previste per il ciclo di istruzione.

**Tematiche delle unità LST livello 3:**

Immagine di sé e auto miglioramento; prendere decisioni, uso sostanze stupefacenti, pubblicità e influenza dei media, gestione dell'ansia, gestione della rabbia, abilità comunicative, abilità sociali, assertività, risoluzione dei conflitti, resistenza alla pressione dei pari.

**Attività on-line e produzione di materiali:**

- Produzione materiali per le attività in classe: predisposizione di materiali didattici per la realizzazione delle unità (cartelloni, presentazioni, video, ....);
- Compilazione on-line delle schede monitoraggio e avanzamento.

Il programma Life Skills Training secondaria

è **gratuito** e richiedibile a:

**SS Prevenzione dipendenze**

Tel. 035 2270 519 – e-mail: [promozione.dips@ats-bg.it](mailto:promozione.dips@ats-bg.it)

## VALUTAZIONE DI EFFICACIA DELLA SPERIMENTAZIONE DI LST IN REGIONE LOMBARDIA

### SINTESI DEI RISULTATI

Il progetto LSTP Lombardia è stato sottoposto ad una **valutazione di efficacia**, curata dal coordinamento regionale LSTP e finalizzata a valutare il grado di raggiungimento degli obiettivi dichiarati.

La valutazione ha riguardato **sia gli studenti, sia i docenti** coinvolti ed è stata realizzata somministrando:

- ai docenti: un questionario prima e dopo la partecipazione ai progetti;
- agli studenti: un questionario a studenti che avevano partecipato a LSTP e ad un gruppo di controllo formato da studenti di scuole che non avevano aderito al progetto. Il questionario è stato sottoposto a entrambi i gruppi prima del progetto e al termine di ogni anno di implementazione (livello 1, 2 e 3 di LSTP).

In estrema sintesi, i **risultati emersi** hanno evidenziato che:

**meno studenti del gruppo LSTP iniziano a consumare tabacco e alcol** (al Livello 1 c'è una riduzione dell'uso di tabacco del 41%, al Livello 2 del 31% e al Livello 3 del 20%);

- gli studenti LSTP riportano livelli di **benessere più elevati** e percepiscono **meno frequentemente sentimenti negativi** rispetto al gruppo di controllo;
- gli studenti LSTP mostrano miglioramenti più significativi rispetto ad alcune **abilità**:
  - abilità **individuali**: consapevolezza delle proprie abilità, autocontrollo, gestione dell'ansia;
  - abilità **sociali**: assertività, capacità di rifiuto;
  - abilità **di resistenza sociale**: consapevolezza circa influenze sociali sulle droghe, credo normativo.

Inoltre, i docenti che hanno partecipato a LSTP **migliorano il credo normativo ed il senso di autoefficacia percepita in merito**:

- alla capacità di promuovere salute e prevenire l'uso di sostanze legali e illegali;
- **alla capacità di gestire gli studenti e la didattica**;
- all'autoefficacia collettiva del corpo docenti.

Si registra infine il **miglioramento generale del clima di classe** per quanto riguarda le relazioni docenti-studenti e studenti-studenti.

Per **maggiori informazioni sui risultati della valutazione**:

<http://www.lifeskillstraining.com>

ATS Bergamo – Struttura Semplice Prevenzione delle Dipendenze

Tel. 035 2270 519 – e-mail: [promozione.dips@ats-bg.it](mailto:promozione.dips@ats-bg.it)

## EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ

### TRA LIFE SKILLS TRAINING ED EDUFORIST

#### Scuola secondaria di primo grado

L'educazione affettiva e sessuale mira a sostenere e proteggere lo sviluppo sessuale degli individui rinforza l'**empowerment** di bambini e ragazzi, fornendo loro informazioni, competenze e valori positivi per comprendere la propria sessualità, goderne, intrattenere relazioni sicure e gratificanti, comportandosi responsabilmente nel rispetto della salute e del benessere sessuale proprio ed altrui (WHO Regional Office for Europe & BZgA, 2010, pag. 20). L'educazione sessuale "olistica" concepisce la sessualità come un elemento positivo del potenziale umano e come una fonte di soddisfazione e arricchimento nelle relazioni intime. Inoltre, l'educazione sessuale prende le mosse dalla prospettiva dei diritti umani secondo la quale: gli individui hanno il diritto di conoscere la sessualità ed hanno il diritto all'autodeterminazione nelle questioni legate ad essa come negli altri ambiti.

La proposta formativa indirizzata alle classi delle Scuole secondarie di primo grado prende avvio dal modello Life Skills Training (LST), un programma educativo-promozionale che punta al rafforzamento delle capacità delle persone nel promuovere e sostenere la loro salute, evitando comportamenti a rischio, entro un modello più generale che punta all'incremento delle abilità personali e sociali. Contrariamente a quanto rilevato sull'efficacia di interventi ad opera di esperti esterni all'interno delle classi di studenti, è stata validata l'efficacia del modello Life Skills Training. Questo modello, orientato al coinvolgimento del sistema scolastico nelle sue diverse componenti, intese come agenti di cambiamento, e all'integrazione entro la proposta didattica, degli obiettivi di promozione della salute e potenziamento delle competenze di vita, ha mostrato la propria efficacia nell'ambito della prevenzione di comportamenti legati all'uso ed abuso di sostanze e di altri comportamenti a rischio, quali: la guida pericolosa, i comportamenti sessuali a rischio, gli agiti violenti e delinquenza. Il modello presuppone la formazione, ad opera di formatori esperti che abbiano ricevuto formazione specifica sul modello LST, di un gruppo di insegnanti, che saranno i diretti conduttori del programma di promozione ed educazione all'affettività e alla sessualità nelle classi.

La formazione degli insegnanti si concretizzerà in un percorso formativo di 12 ore (con la possibilità di personalizzare i momenti della formazione in pomeriggi o giornate). Sono previsti gruppi di 10 - 15 insegnanti che potranno coinvolgere docenti del medesimo Istituto o di Istituti diversi. La formazione verrà condotta da professionisti dell'ASST e del terzo settore afferenti all'area psicologica, educativa, sanitaria ostetrico-ginecologica e sociale.

#### **L'adesione al Programma di Educazione Affettiva e Sessuale con metodo LST richiede alle Scuole:**

- formalizzazione da parte del Dirigente Scolastico dell'adesione al Programma (secondo le modalità definite dall'Ufficio Scolastico Regionale);
- partecipazione dei docenti ai percorsi formativi previsti;
- realizzazione delle attività rivolte agli studenti riassunte nella presente informativa;
- partecipazione della Scuola alle attività di monitoraggio previste al termine del Percorso con gli studenti.

#### **Per l'adesione al programma è richiesto:**

- invio della Scheda di Adesione\* sottoscritta dal Dirigente Scolastico (la Scheda di Adesione deve essere inviata entro la scadenza, con l'elenco dei docenti coinvolti. I nominativi di eventuali, altri insegnanti, che prenderanno servizio nel mese di settembre potranno essere aggiunti in un momento successivo);
- coinvolgimento di almeno due docenti per classe;
- Si consiglia il coinvolgimento di almeno il 75% delle classi target

**\*La Scheda di Adesione deve essere richiesta ai Referenti dei progetti, previo contatto.**

## **Corsi di Formazione Educazione all'affettività e alla sessualità per docenti della scuola secondaria di primo grado**

**Iscrizioni entro il 15 Luglio 2025 <sup>(3)</sup>**

**Per i docenti è obbligatoria, ai fini dell'acquisizione dell'abilitazione allo svolgimento in classe dei programmi preventivi e del relativo attestato di partecipazione,  
LA PRESENZA AD ALMENO IL 90% DELLE ORE FORMATIVE PREVISTE**

### **OBIETTIVI DELLA FORMAZIONE**

Tra gli obiettivi della formazione vi sono:

- fornire informazioni accurate ed aggiornate sugli aspetti della sessualità e dell'affettività;
- predisporre esercitazioni pratiche sui metodi interattivi che agevolano l'apprendimento;
- sviluppare la capacità di gestione efficace della classe;
- sviluppare la capacità di utilizzare i termini riferiti alla sessualità con competenza e sentendosi a proprio agio;
- conoscere la Rete dei Servizi presenti sul territorio;
- potenziare le conoscenze affettive e sessuali in bambini e adolescenti;
- conoscere gli elementi fondamentali della legislazione nazionale.

### **I TEMI DELLA FORMAZIONE**

Oltre alla condivisione del modello teorico di riferimento (LST) e della specifica area trattata, la formazione prevederà una parte di lavoro volta a favorire nei docenti condivisione e consapevolezza circa i vissuti che riguardano il tema dell'affettività e della sessualità ed agli argomenti che potranno essere introdotti nelle classi attraverso la sperimentazione diretta delle attività da riproporre agli studenti. Le tematiche trattate riguarderanno la sfera dell'affettività e della sessualità, inclusi i "falsi miti" e la disinformazione a ciò connessi, la conoscenza dell'anatomia maschile e femminile, i cambiamenti fisici, emotivi, sociali e cognitivi della pubertà e dell'adolescenza, i temi della contraccezione e delle IST (Infezioni Sessualmente Trasmesse). Particolare attenzione sarà rivolta alle dimensioni identitarie e di genere (norme, stereotipi e ruoli di genere, violenza di genere, tema LGBTQIA+), oltre che agli aspetti relazionali ed affettivi che ne caratterizzano l'esperienza (il tema del consenso e del rispetto di sé, il riconoscimento dell'altro e della diversità, l'assertività...). Verranno affrontati aspetti legati all'utilizzo dei social media, ai significati ed alle implicazioni connesse a questo canale di comunicazione, con riferimento a contenuti legati all'esposizione personale e sociale (pubblicazione di immagini personali). Parte della formazione sarà riservata alla programmazione della proposta che i docenti, a loro volta, dovranno proporre all'interno delle classi, avendo conoscenza delle caratteristiche delle stesse e degli studenti a cui il percorso sarà rivolto, per elaborare un programma ad hoc.

Una volta conclusa la formazione, i formatori continueranno a rappresentare un punto di riferimento per la programmazione delle attività didattiche, garantendo il monitoraggio sia durante che al termine della proposta. Al termine del percorso in classe, sarà inoltre possibile prevedere un accesso programmato degli studenti presso uno dei Consultori Familiari del territorio ASST di riferimento, al fine di favorire la conoscenza diretta del Servizio e dei suoi operatori.

---

<sup>3</sup> In situazioni particolari è possibile prendere accordi per adesioni fuori scadenza.

I nomi di eventuali docenti coinvolti che prendono servizio a settembre possono essere aggiunti in un momento successivo.

**LA PARTECIPAZIONE AI PROGETTI È COMPLETAMENTE GRATUITA:**

Formazione docenti, accompagnamento, materiali, consulenza non prevedono costi per la scuola.

L'adesione ai progetti LSTP è significativa solo se è finalizzata all'implementazione del progetto a scuola e se prevede il coinvolgimento e l'adesione dell'Istituto scolastico nel suo complesso.

**È QUINDI INDISPENSABILE CHE LA PARTECIPAZIONE SIA CONCORDATA E SOSTENUTA DAL DIRIGENTE SCOLASTICO E DAGLI ORGANI COLLEGIALI DELLA SCUOLA**

**PER INFORMAZIONI E ADESIONI:**

**Scuole afferenti al territorio ASST PAPA GIOVANNI XXIII:**

Consultorio Familiare di Bergamo – Via Borgo Palazzo, 130

Referente: Dott. Fabrizio De Padova

tel. 035 2676554

mail: [fdepadova@asst-pg23.it](mailto:fdepadova@asst-pg23.it)

**Scuole afferenti al territorio BG OVEST:**

Consultorio Familiare di Treviglio – P.le Ospedale Luigi Meneguzzo, 3

Referente: Dott.ssa Rosella Rubaga

tel. 0363 590973

mail: [rosella\\_rubaga@asst-bgovest.it](mailto:rosella_rubaga@asst-bgovest.it)

Consultorio Familiare di Ponte San Pietro – via Caironi, 7

Referente: Dott.ssa Manuela Capitanio

tel. 035 603257

mail: [manuela\\_capitanio@asst-bgovest.it](mailto:manuela_capitanio@asst-bgovest.it)

**Scuole afferenti al territorio BG EST:**

Consultorio Familiare di Seriate – Via Paderno, 40

Referente: Dott.ssa Carmen Azzurra Tomasello

tel. 035 3062460

mail: [carmen.tomasello@asst-bergamoest.it](mailto:carmen.tomasello@asst-bergamoest.it)

## LIFE SKILLS: SPAZIO AI GENITORI

Scuola secondaria di primo grado

### Incontri formativi sulla genitorialità sperimentando il programma Life Skills



#### SINTESI DEL PROGETTO:

Intervento formativo rivolto ai genitori degli studenti delle scuole secondarie di primo grado che partecipano al programma *Life Skills Training Program (LST)*, finalizzato a supportare le capacità genitoriali, fornendo ai genitori l'opportunità di sperimentare in prima persona alcune attivazioni del programma LST.

Il progetto consente ai genitori di conoscere direttamente le attività realizzate dai propri figli nelle ore scolastiche, favorendo allo stesso tempo l'utilizzo, nell'ambiente familiare, delle abilità sperimentate. Durante il corso viene inoltre favorito il confronto, tra i genitori, sulle difficoltà incontrate con i figli e in famiglia nell'utilizzo di tali abilità.

Gli incontri hanno il carattere partecipativo tipico del programma *Life Skills* e alternano esperienze pratiche, individuali e/o in piccoli gruppi, a riflessioni condivise.

#### CONTESTO DI INTERVENTO:

Scuole secondarie di primo grado in cui è implementato il programma *Life Skills*.

Il progetto è eventualmente attivabile anche per le scuole che non partecipano a programma LST.

#### DESTINATARI:

Genitori di studenti di alunni che partecipano al programma LST.

#### OBIETTIVO GENERALE DEL PERCORSO:

Migliorare le competenze genitoriali e l'efficacia educativa.

#### OBIETTIVI SPECIFICI:

- Migliorare la capacità comunicativa e di gestione dei conflitti fra genitori e figli.
- Migliorare l'auto-riflessività dei genitori.
- Migliorare le conoscenze dei genitori nel campo delle dipendenze patologiche/ comportamenti a rischio e delle modalità preventive del programma *Life Skills*.

#### METODOLOGIA:

Gli incontri saranno condotti in modo interattivo, agevolando la partecipazione e la messa in gioco dei genitori. I genitori sperimenteranno in prima persona alcune unità del programma LSTP che i ragazzi svolgono a scuola; questo permetterà loro di mettere in atto in prima persona le strategie legate ad alcune abilità di vita e di sostenerne lo sviluppo nei propri figli.

Gli argomenti trattati verranno trattati anche in base alle caratteristiche e alle esigenze dei diversi gruppi di genitori.

#### DESCRIZIONE DEL PERCORSO:

L'intervento prevede due moduli differenziati:

- un **primo modulo di 3 incontri**, affronta le seguenti tematiche:
  - diffusione del consumo di sostanze legali e illegali e comportamenti a rischio
  - credenze normative
  - capacità comunicative
  - gestione dei conflitti
- un secondo modulo di ulteriori 2 incontri – **attivabile a richiesta** – affronta il tema dell'auto-miglioramento.

## **I° MODULO:**

### **Introduzione del percorso:**

- cos'è il programma Life Skills e perché un percorso per i genitori;
- presentazione dei partecipanti tramite attivazione;
- lavoro in piccoli gruppi sulla percezione di utilizzo delle sostanze/comportamenti a rischio tra i giovani;
- restituzione dei dati in possesso ad ATS;
- la funzione preventiva delle abilità di vita.

### **Le capacità comunicative:**

- definizione di comunicazione e di malinteso;
- discussione sulla nascita dei malintesi e su come si possono evitare;
- attivazioni sulla comunicazione e sul malinteso;
- riflessione sull'utilizzo dell'assertività;
- riflessione sull'importanza del feedback.

### **La gestione dei conflitti:**

- come si generano e come si possono prevenire e risolvere i conflitti, prendendo spunto da quanto emerso nell'incontro precedente e da situazioni stimolo;
- attivazioni sulla gestione di situazioni di conflitto;
- eventuali attivazioni sulla gestione della rabbia e sulla capacità di prendere decisioni;
- riflessione sul percorso realizzato e somministrazione questionari.

## **II° MODULO:**

### **Automiglioramento:**

- ripresa degli argomenti trattati negli incontri precedenti; riflessione su come sono intervenuti nella loro quotidianità e quali criticità hanno incontrato; definizione di un progetto di automiglioramento (prima individuale, poi in piccolo gruppo e infine discussione in plenaria).
- verifica del progetto di automiglioramento: cosa ha funzionato e quali criticità hanno percepito; riflessione sulle difficoltà incontrate e le relative strategie messe in atto (prima in piccolo gruppo e poi discussione in plenaria); conclusione.

Laddove sussistano le condizioni o dove richiesto il percorso **può prevedere** il coinvolgimento dei docenti di classe nella formazione dei genitori

**DURATA:** Ogni incontro ha durata di 2 ore; gli incontri si svolgono in periodi ravvicinati di tempo.

**FORMATORI:** Psicologi dell'Associazione Atena.

Presidente Associazione Atena: Paola Pesenti Bolognini

Tel: 3497597114 Lun-Ven: 12.00-16.00

[www.associazioneatena.it](http://www.associazioneatena.it) [atenassociazione@gmail.com](mailto:atenassociazione@gmail.com)

### **ISCRIZIONI**

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a: [atenassociazione@gmail.com](mailto:atenassociazione@gmail.com),  
mettendo in copia conoscenza l'indirizzo mail: [promozione.dips@ats-bg.it](mailto:promozione.dips@ats-bg.it)

## INTERVENTI DI CONSULENZA E SUPPORTO ALLE SCUOLE

### per situazioni di criticità connesse alla presenza di sostanze psicoattive Scuola secondaria di primo grado

I dati relativi al consumo di sostanze psicoattive evidenziano come l'età di primo consumo si sia notevolmente abbassata e come tutti i contesti frequentati dai giovani siano potenziali ambiti di prossimità alle sostanze psicoattive legali e illegali.

La scuola è quindi inevitabilmente uno dei tanti contesti a frequentazione giovanile, in cui possono verificarsi situazioni di criticità di vario tipo legate alla sfera delle sostanze:

- consumo di sostanze legali o illegali da parte di singoli e/o gruppi di studenti dentro gli spazi scolastici;
- episodi di abuso di stupefacenti e/o alcol con eventuali situazioni di crisi-emergenza sanitaria;
- rinvenimento di sostanze illegali dentro il perimetro scolastico;
- spaccio di stupefacenti dentro la scuola o nelle immediate vicinanze;
- segnalazione da parte di vari soggetti (genitori, operatori dell'aggregazione giovanile e/o degli oratori, altre agenzie del territorio, ...) di presunte situazioni di criticità riferite alla scuola;
- ...

È evidente quanto non sia semplice per l'Istituzione Scolastica gestire queste situazioni, estremamente delicate, e come possano intervenire comprensibili timori legati all'immagine dell'Istituto all'esterno

D'altra parte, si tratta generalmente di situazioni in cui è importante intervenire precocemente per superare la crisi, mobilitando le risorse presenti nel singolo e nel contesto. Per questo motivo abbiamo ritenuto utile ed opportuno rendere esplicite e formalizzare le modalità di intervento consulenziale per questo tipo di situazioni, attivabili a richiesta dai singoli Istituti.

#### MODALITÀ OPERATIVE

La descrizione del modello operativo che segue è da intendersi come una proposta adattabile alle esigenze dell'Istituto richiedente e alle azioni eventualmente già attivate. Non è quindi da considerarsi come un modello rigido e vincolante, quanto piuttosto come uno schema di lavoro elastico e modulabile, che abbiamo comunque considerato importante definire in modo da rendere esplicita sia la disponibilità a supportare le scuole in queste situazioni, sia il tipo di approccio e di metodologia adottati.

#### Gli obiettivi dell'intervento sono così declinabili:

##### Obiettivo generale:

**Intervenire precocemente** sulle situazioni di presenza o consumo di sostanze psicoattive nei contesti scolastici per impedire che evolvano verso situazioni di consumo problematico o dipendente ed aumentare le capacità del contesto scolastico nella gestione di tali situazioni.

##### Obiettivi specifici:

- Accrescere le conoscenze di tipo normativo legislativo e migliorare, se necessario, la coerenza degli strumenti normativi propri dell'Istituto Scolastico (regolamenti).
- Migliorare la comunicazione e la coerenza interna tra docenti e tra le diverse componenti adulte della scuola sulle modalità educative per gestire le situazioni critiche.
- Evitare che la situazione del singolo e gruppo evolva verso un quadro di consumo problematico o dipendente.

In seguito alla richiesta di intervento da parte dell'Istituto Scolastico si proporrà alla scuola la seguente modalità di intervento:

1. **Incontro preliminare di valutazione e analisi della situazione** con la partecipazione del dirigente scolastico e degli insegnanti più direttamente coinvolti.

**Obiettivo:** definire i contorni reali della situazione, il livello di gravità, la posizione della scuola in merito alla gestione degli aspetti normativi, il livello del coinvolgimento con la/le famiglia/glie e le azioni eventualmente già intraprese e concordare gli eventuali passaggi successivi.

Gli incontri successivi sono modulabili e vanno realizzati all'occorrenza, in base a quanto emerso nell'incontro preliminare, ma in ogni caso in tempi il più possibile ristretti e ravvicinati.

2. **Valutazione degli aspetti strutturali e normativi** (1 incontro solo se necessario)

**Obiettivo:** valutare la situazione e la posizione della scuola di fronte agli aspetti normativi, chiarire il quadro legislativo e i passi formali che la scuola dovrebbe compiere di fronte al manifestarsi palese o sospetto di utilizzo di alcol, droghe, spaccio.

Definire le azioni eventualmente da attuare su questo versante.

**Soggetti coinvolti:** dirigente, corpo docente della/e classe/i al completo.

*(Possibile, se ritenuto opportuno, la presenza di un rappresentante delle forze dell'ordine.)*

3. **Analisi della situazione e definizione delle modalità di intervento** (2 incontri)

**Obiettivo:** analisi della situazione e definizione delle strategie e delle azioni da adottare su diversi livelli.

**Soggetti coinvolti:** dirigente, corpo docente della classe al completo, eventuale coinvolgimento di altre figure (psicologo CIC, psicopedagogista, ...)

• Primo incontro: analisi della situazione e dei soggetti coinvolti, con particolare attenzione a:

- Caratteristiche del/dei soggetto/i coinvolto/i;
- Caratteristiche della situazione;
- Livello di relazione del/dei soggetto/i coinvolto/i con i docenti e con il contesto scolastico;
- Presenza di eventuali figure di riferimento significative;
- Principali elementi di criticità;
- Risorse individuali e di contesto attivabili;
- Impatto sulla classe dell'evento ed eventuale necessità di interventi con la classe;
- ...

• Secondo incontro: definizione condivisa delle azioni da intraprendere sui diversi versanti:

- Disciplinare;
- Educativo;
- Coinvolgimento familiare;
- eventuale supporto al/ai soggetto/i;
- eventuale attivazione di risorse della rete territoriale;
- eventuali interventi in classe di rielaborazione dell'intervento;
- ....

4. **Monitoraggio della situazione e verifica dell'intervento** (1 incontro a distanza di circa 2 mesi)

**Obiettivo:** monitorare l'andamento della situazione del/dei soggetto/i coinvolti e del contesto, definizione delle buone prassi utilizzabili in eventuali situazioni future.

**Soggetti coinvolti:** dirigente, corpo docente della classe al completo.

Gli interventi sono **gratuiti** e richiedibili a:

**SS Prevenzione dipendenze**

Tel. 035 2270 519 – e-mail: [promozione.dips@ats-bg.it](mailto:promozione.dips@ats-bg.it)

# Programmi di promozione della salute e stili di vita sani

## INFANZIA

### LA SALUTE SI IMPARA DA PICCOLI

#### Premessa

Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza, l'attività fisica è necessaria allo sviluppo osteomuscolare, contribuisce ad aumentare le capacità di apprendimento e il livello di autostima e rappresenta un valido strumento di aggregazione sociale. Uno stile di vita attivo sin dall'infanzia, associato a una corretta alimentazione, diminuisce inoltre il rischio di obesità infantile e di malattie croniche. È di fondamentale importanza acquisire corrette abitudini alimentari fin dalla prima infanzia, in quanto un positivo approccio con il cibo getta le basi per un futuro stile di vita mirato al benessere fisico, psichico e sociale. L'ATS di Bergamo, attraverso il lavoro congiunto della Struttura Complessa di Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali e della Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione, ritiene necessario implementare e promuovere nelle scuole d'infanzia percorsi curriculari a tema alimentazione sana e di promozione dell'attività motoria nei bambini.

#### Descrizione del progetto

Il percorso prevede la realizzazione di buone pratiche che consistono nell'utilizzo di materiali educativi che attraverso il gioco promuovono la conoscenza di una sana alimentazione e dell'importanza del movimento. I materiali forniti possono essere utilizzati come suggerimento dal quale iniziare a strutturare un percorso centrato sui sani stili di vita.

I percorsi educativi proposti sono:

- Il segreto delle piramidi
- Fata verdurina
- Colazione che passione
- Gioco e mangio

**Target:** studenti di tutto il ciclo delle Scuole Secondarie di primo grado.

**Obiettivi:** Implementare buone pratiche di educazione alimentare e movimento mediante creazione di situazioni ludiche che portino a familiarizzare con categorie di alimenti meno consumate dai bambini (verdure, legumi, pesce) e a sviluppare forme di movimento diversificate all'interno della quotidianità scolastica.

**Strategia generale:** Le scuole aderenti al progetto si impegnano a realizzare le azioni dei percorsi presentati secondo il modello delle Scuole che Promuovono Salute, documentando il lavoro svolto con materiale fotografico e/o con materiale didattico

L'articolazione del percorso prevede:

- Presentazione alle scuole del progetto e dei materiali previsti
- Evento finale rivolto a tutte le scuole aderenti di presentazione delle buone pratiche realizzate.

**Durata:** Le attività dovranno essere realizzate nel corso dell'anno educativo.

**Tematiche trattate:** Promozione di stili di vita sani con particolare riferimento alla sana alimentazione e al movimento.

**Materiali:** Manuali con schede operative “SEGRETO DELLE PIRAMIDI”, “FATA VERDURINA”, “COLAZIONE CHE PASSIONE”, “GIOCO E MANGIO”.

**Criteri per l’adesione:** Compilazione del modulo di adesione:  
<https://forms.office.com/e/ktrpHkhuGS>

**Valutazione del progetto:** Scheda di monitoraggio e di gradimento online delle attività svolte.

# PRIMARIA

## MOVIMENTO A SCUOLA

### Premessa:

L'attività fisica è fondamentale per la salute, il benessere e lo sviluppo delle bambine e dei bambini, apportando benefici significativi che spaziano dal miglioramento della forma fisica e della salute mentale al potenziamento delle funzioni cognitive e del rendimento scolastico, riconoscendo che la scuola, dopo l'ambiente domestico, rappresenta il luogo in cui i più giovani trascorrono la maggior parte del loro tempo, essa si configura come un setting privilegiato per la promozione di adeguati livelli di attività fisica. Tuttavia, le evidenze scientifiche dimostrano che non esiste un singolo intervento capace, da solo, di garantire livelli ottimali di attività fisica per tutti i membri di una comunità scolastica. Pertanto, il modo più efficace per massimizzare le opportunità di movimento all'interno del contesto scolastico è attraverso l'adozione di un approccio globale ('whole approach'). Questo approccio innovativo va oltre il tradizionale insegnamento in aula, riconoscendo che ogni aspetto dell'esperienza scolastica può esercitare un impatto significativo sulla salute e sul benessere degli studenti. In sintesi, un approccio globale integra il movimento in ogni possibile occasione offerta dalla vita scolastica, mirando a creare un ambiente che supporti attivamente uno stile di vita attivo per tutti.

**Descrizione del progetto:** Il progetto Movimento a scuola viene proposto attraverso quattro buone pratiche finalizzate a promuovere il movimento degli studenti all'interno della giornata scolastica.

Le scuole aderenti a "Movimento a scuola" si impegnano a realizzare durante l'anno scolastico almeno una buona pratica tra quelle proposte.

|  |
|--|
| <b>Un miglio al giorno</b>   |
| <p><u>Descrizione buona pratica:</u> Il progetto prevede che tutti i giorni, durante l'orario scolastico, le classi a rotazione accompagnate dagli insegnanti escano dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto. Il tempo per svolgere questo compito quotidiano, vista l'andatura da tenere (5-5,5 km/ora) è calcolato intorno ai 15-20 minuti con impatto favorevole sul benessere e sulla concentrazione. Le esperienze anglosassoni hanno dimostrato che i benefici sui ragazzi sono notevoli: camminare a passo svelto un miglio al giorno migliora l'apprendimento scolastico, combatte la noia, contiene l'ansia e la demotivazione. Naturalmente la continuità del progetto è garanzia dei suoi benefici nel tempo.</p> <p>L'attività proposta non richiede attrezzature particolari, solo abbigliamento e scarpe comode per passeggiare. Questa attività può offrire a docenti e studenti uno spazio nuovo in cui inserire elementi della didattica, con riscontri (dai dati di letteratura) sorprendentemente positivi.</p> <p>È prevista un'attività di accompagnamento alle scuole svolta da operatori del servizio di Promozione della Salute dell'ATS di Bergamo.</p> |
| <p><u>Obiettivi:</u> Promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola e diffondere nella comunità scolastica informazioni e conoscenze sui benefici dell'attività motoria.</p>   |
| <p><u>Azioni previste:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Condivisione delle modalità di realizzazione del progetto con Dirigente scolastico e colleghi</li><li>2. Individuazione di un percorso idoneo intorno alla scuola</li><li>3. Programmazione del numero di uscite previste alla settimana</li><li>4. Registrazione delle uscite</li></ol>   |

Materiali: Calendario delle uscite

|   |
|---|
| <b>Pause attive</b>   |
| <p><u>Descrizione buona pratica:</u> Le pause attive sono brevi interruzioni della lezione in aula, della durata di pochi minuti (da 3 a 15 minuti), che prevedono attività di tipo ludico-motorio e che vengono generalmente inserite durante la didattica della classe. Si tratta di uno strumento concreto e facilmente integrabile nella routine scolastica, anche in assenza di spazi ampi o molte attrezzature, poiché i bambini possono muoversi al proprio banco o con semplici modifiche all'aula. Le pause attive si distinguono dall'attività fisica svolta durante la ricreazione o la pausa pranzo e possono essere di diversi tipi, come pause di movimento, pause di connessione mente-corpo, pause con semplici giochi verbali, fisici o sensoriali, e pause di tipo cerebrale.</p> |
| <p><u>Obiettivi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Incrementare il tempo di attività fisica quotidiano</b> delle bambine e dei bambini</li><li>• <b>Ridurre il tempo trascorso da seduti</b>, contrastando i comportamenti sedentari che costituiscono un rischio per la salute</li><li>• Favorire una <b>connessione sociale</b> e aiutare il <b>lavoro di gruppo</b>, la <b>comunicazione</b> e la <b>risoluzione di problemi</b></li></ul>  |
| <p><u>Azioni previste:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Programmazione condivisa e supporto nelle politiche scolastiche</b>, con l'ingaggio del Dirigente Scolastico, con la possibilità di costituzione di un Gruppo di Lavoro</li><li>• <b>Formazione degli insegnanti</b> per fornire conoscenze teoriche e competenze pratiche sulla gestione delle pause attive e per l'utilizzo di materiali didattici specifici.</li></ul>   |
| <p><u>Materiali:</u><br/>Manuale e quaderno sulle Pause attive</p>  |

|  |
|--|
| <b>Playgrounds Marked</b>  |
| <p><u>Descrizione buona pratica:</u> Il <b>marked playground</b> è un'area in cui i bambini giocano guidati da forme colorate riprodotte sulla superficie, sia esterna (cortile, campo da gioco) che interna (atrii, passaggi, corridoi, palestre). Questa realizzazione prevede modifiche ambientali limitate attraverso la pittura/marcatura del suolo senza l'uso di strutture fisse verticali. Le marcature possono includere forme geometriche, simboli, immagini o orme, che i bambini possono utilizzare per muoversi, camminare, correre e saltare. Possono anche essere messi a disposizione piccoli attrezzi per massimizzare l'utilizzo delle marcature. Ogni forma può avere regole specifiche di utilizzo, che vanno spiegate ai bambini per avviare il gioco, ma in seguito essi possono ampliare i giochi con la fantasia.</p>  |
| <p><u>Obiettivi:</u> Lo scopo principale del playground marking è <b>aiutare le scuole ad aumentare il gioco e l'attività fisica durante le pause scolastiche e ad aumentare la partecipazione dei bambini a queste esperienze.</b></p> <p>Altri obiettivi includono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aumentare i livelli di attività fisica giornaliera degli alunni</li><li>• Migliorare la loro memoria, attenzione e concentrazione</li><li>• Sostenere lo svolgimento dei compiti scolastici</li><li>• Ridurre i comportamenti dirompenti in classe</li><li>• Rafforzare lo sviluppo sociale ed emotivo</li><li>• Offrire pause scolastiche piacevoli, sicure, varie e divertenti</li><li>• Aumentare il divertimento, la motivazione e il coinvolgimento degli alunni</li><li>• Favorire la partecipazione di gruppo o individuale attraverso l'utilizzo dei marked playgrounds</li><li>• Rinforzare le life skills attraverso il gioco libero, come l'autogestione, la capacità di creare relazioni positive, la consapevolezza sociale/empatia, la capacità di prendere decisioni, la capacità di risolvere problemi e la capacità di lavorare in gruppo</li></ul> |

- Utilizzare gli spazi di gioco anche ai fini curriculari attraverso l'apprendimento fisicamente attivo

#### Azioni previste:

- 1. Formazione di un gruppo di lavoro tecnico** all'interno della scuola, coinvolgendo diverse figure come il dirigente, il responsabile della sicurezza, insegnanti, personale non docente e genitori
- 2. Fase di progettazione**, che include:
  - Monitoraggio dell'esistente per identificare aree già utilizzate e le loro caratteristiche
  - Definizione di criteri e passaggi nella progettazione, considerando la sicurezza, il numero di alunni, lo spazio disponibile, l'intensità del gioco e l'attrattiva per diverse età e generi
  - Coinvolgimento della comunità scolastica e locale nel processo di progettazione per stimolare la conoscenza degli spazi e il senso di appartenenza
- 3. Utilizzo del marked playground**, che richiede:
  - \*Formazione degli insegnanti su strategie di attivazione e sicurezza
  - Educazione dei bambini all'uso del playground, alle regole di sicurezza e dei giochi, e incoraggiamento allo sviluppo di life skills e physical literacy
  - Implementazione di strategie di attivazione e gestione delle interazioni, come la creazione di aspettative positive, l'utilizzo di peer leaders e la promozione del rinnovamento dei giochi
  - Definizione di **regole di comportamento** chiare e condivise per l'utilizzo del playground.

*\*l'approfondimento della buona pratica sarà inclusa nel pomeriggio formativo dedicato ai docenti a cura di ATS*
- 4. Inserimento del playground nella giornata scolastica**, prevedendone l'utilizzo durante la ricreazione, la pausa pranzo, prima e dopo le lezioni e in orario extracurricolare, con possibili turnazioni in base agli spazi e al numero di alunni.

Materiali: Manuale e quaderno playground marking

### **Pedibus**

Descrizione buona pratica: il Pedibus è una buona pratica di mobilità attiva, uno spostamento pianificato casa-scuola effettuato quotidianamente a piedi, in cui bambine e bambini in gruppo vengono accompagnati da adulti supervisori, lungo percorsi, con orari e fermate prestabilite, esattamente come degli scuolabus.

Obiettivi: Il Pedibus offre molteplici vantaggi e persegue diversi obiettivi per la comunità scolastica:

- Incrementare il livello di attività fisica svolto quotidianamente da bambine e bambini
- Contribuire all'apprendimento e al consolidamento di abitudini salutari a lungo termine
- Migliorare il comportamento rispetto alla sicurezza stradale
- Introdurre a una maggiore indipendenza negli spostamenti
- Rafforzare la fiducia nell'affrontare un percorso stradale in condizioni protette
- Fornire opportunità sociali positive per alunne e alunni, familiari, personale scolastico e altri stakeholder della comunità, rafforzando il senso di appartenenza alla comunità scolastica e migliorando le connessioni nel territorio
- Contribuire a migliorare la qualità dell'aria atmosferica in prossimità della scuola grazie alla riduzione del traffico veicolare

#### Azioni previste:

##### **1. Organizzazione del Pedibus:**

- **Pianificazione dell'organizzazione generale e delle linee Pedibus:** valutazione della fattibilità, sondaggio dell'interesse delle famiglie e richiesta di sostegno, reclutamento degli accompagnatori, progettazione del percorso e delle fermate, definizione di orari e mappe

|   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preparazione prima della partenza:</b> definizione del calendario dettagliata alle famiglie sul programma, orari e regole di condotta e dell'organizzazione generale del servizio con turni e sostituzioni</li> </ul> <p><b>2. Partire e mantenere il Pedibus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La partenza:</b> stabilire una data e comunicarla pubblicamente</li> <li>• <b>Sostegno e rinforzo:</b> inserire attività attrattive lungo il percorso, pubblicizzare racconti sul Pedibus, risolvere eventuali inconvenienti, comunicare positivamente con le famiglie</li> </ul> <p><b>3. Monitorare e valutare:</b> raccogliere dati sulle linee attivate, sugli alunni e i volontari partecipanti, sulla frequenza, regolarità, eventuali attività promozionali svolte, rilevare il gradimento attraverso questionari somministrati ad alunni e famiglie per introdurre eventuali miglioramenti</p> |
| <p><u>Materiali:</u> Manuale e quaderno sul piedibus</p>  |

**Target:** studenti di tutto il ciclo delle Scuole Secondarie di primo grado.

**Strategia generale:** i docenti implementano le attività del programma in classe con gli studenti e partecipano alla formazione di un pomeriggio prevista a inizio anno scolastico in cui saranno presentate nel dettaglio le buone pratiche con dimostrazioni delle attività previste. Inoltre, durante la formazione, saranno forniti i materiali di supporto per le singole progettualità.

**Durata:** implementazione di 1 o più nuove buone pratiche nell'anno scolastico 2025/2026.

**Tematiche trattate:** opportunità di movimento a scuola, miglioramento dell'ambiente scolastico, della gestibilità della classe

**Criteri per l'adesione:** Compilazione del modulo di adesione

<https://forms.office.com/e/eBPU21ecS7>

**Valutazione del progetto:** scheda di monitoraggio e di gradimento online alla fine di ogni anno scolastico. Si valuterà eventuale incontro di follow up con i docenti delle scuole che hanno implementato le buone pratiche.

## IGIENE ORALE – LA SALUTE E IL MIO SORRISO

### Premessa

Partendo dalla definizione di salute data dall'OMS: "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non solo l'assenza di malattia od infermità", per salute orale non si vuole intendere solamente assenza di malattia, ma molto di più: si tratta, infatti, di una condizione che influenza fortemente lo stato di salute e di benessere della persona; esistono, ad esempio, correlazioni tra malocclusione dentale e alterazioni della postura corporea e tra parodontopatie e patologie dell'apparato cardiovascolare e diabete.

A questo scopo è stata avviata una collaborazione tra ATS di Bergamo e ANDI sezione di Bergamo (Associazione Nazionale Dentisti Italiani), per promuovere e sostenere il progetto "LA SALUTE E IL MIO SORRISO". Si tratta di un percorso educativo finalizzato all'acquisizione di stili di vita sani con particolare riferimento all'igiene orale e alla prevenzione della carie, rivolto agli studenti della scuola primaria.

### Descrizione del progetto

Il progetto si compone di 8 unità didattiche che i docenti, supportati dal materiale didattico fornito, dovranno implementare in classe nell'arco di 15 ore totali. Le unità didattiche sono così organizzate:

- Unità Didattica n° 1: La Salute
- Unità Didattica n° 2: I Cambiamenti della Crescita

- Unità Didattica n° 3: La Funzione dei Denti
- Unità Didattica n° 4: La Struttura del Dente
- Unità Didattica n° 5: La Prevenzione della Carie
- Unità Didattica n° 6: L'Igiene Orale
- Unità Didattica n° 7: L'Alimentazione ed il Fluoro
- Unità Didattica n° 8: Il Dentista

Al termine del percorso l'alunno sarà consapevole dell'importanza di mantenere i denti sani, conoscere e mettere in pratica i comportamenti utili alla prevenzione della carie. Il materiale di supporto fornito mira a sensibilizzare i bambini sull'importanza della salute orale, insegnare loro le corrette pratiche di igiene, evidenziare il ruolo dell'alimentazione e del fluoro, e presentare il dentista come una figura amichevole.

**Target:** alunni delle classi seconde e/o terze della scuola primaria

**Strategia generale:** i docenti implementano le attività del programma in classe con gli studenti (8 unità di apprendimento, per un totale di 15 ore).

**Durata:** 15 ore da svolgere nel corso dell'anno scolastico

**Tematiche trattate:** Igiene orale

**Materiali:** Manuale "La salute e il mio sorriso" che include obiettivi didattici specifici, unità di apprendimento dettagliate, attività pratiche come giochi e fiabe, schede informative per gli alunni, prove di verifica e schede di approfondimento, oltre a un glossario di termini odontoiatrici.

**Criteri per l'adesione** Compilazione del modulo di adesione

<https://forms.office.com/e/9kcQ4FAS72>

**Valutazione del progetto:** scheda di monitoraggio e di gradimento online alla fine di ogni anno scolastico.

## A SCUOLA DI SICUREZZA

### Premessa

Nell'ambito dell'educazione alla salute, l'educazione alla sicurezza è un problema prioritario di salute pubblica perché gli incidenti, stradali e domestici, rappresentano la prima causa di morte nella popolazione giovanile. La diffusione della cultura della sicurezza passa attraverso l'educazione intesa non solo come puro passaggio di informazioni, di nozioni, di leggi ad un individuo, ma anche e soprattutto come relazioni entro le quali l'informazione diventa valore, e il valore diventa comportamento da adottare e da diffondere alla comunità. L'educazione alla sicurezza diventa quindi un ambito imprescindibile per ogni istituzione scolastica. La letteratura più accreditata suggerisce che gli obiettivi dell'educazione alla sicurezza sono trasversali alle varie discipline e vanno trattati nella quotidianità dell'attività scolastica: del resto la scuola, oltre al compito di trasmettere cultura, ha anche una funzione sociale rilevante, ossia contribuisce alla formazione del cittadino. Infatti, il concetto di cittadinanza comprende anche la consapevolezza e la capacità di assumere comportamenti adeguati nelle diverse situazioni per tutelare non solo se stessi, ma anche gli altri e l'ambiente circostante: queste non sono altro che le finalità dell'educazione alla sicurezza dalla scuola dell'infanzia alla scuola superiore.

### Descrizione del progetto

Il progetto prevede l'adozione di un curriculum scolastico sulla sicurezza con la predisposizione ed implementazione di un percorso didattico di ausilio agli insegnanti ed agli studenti per sviluppare conoscenze, attitudini e capacità di comportamento finalizzate all'adozione ed al mantenimento di stili di vita sani e sicuri. Il curriculum si compone di brevi unità didattiche con materiale di supporto per l'approfondimento con gli studenti del tema della sicurezza in ambiente domestico e la sicurezza stradale:

### Obiettivi

- Incentivare la cultura della sicurezza e della prevenzione degli incidenti domestici e stradali fra gli operatori della scuola e gli studenti;
- Mettere a disposizione delle scuole un percorso curriculare sulla sicurezza.

**Target:** studenti delle scuole Primarie

**Strategia generale:** Il progetto ha l'obiettivo strategico di sensibilizzare le scuole al tema della sicurezza domestica e stradale, inserendola all'interno del curriculum scolastico. A livello operativo, i docenti, con il supporto di ATS, propongono le attività in classe con gli studenti utilizzando il materiale di supporto fornito.

**Durata:** le attività prevedono di essere svolte nel corso dell'anno scolastico

**Tematiche trattate:**

- I pericoli a scuola (ambienti scolastici e palestra)
- I pericoli a casa (energia elettrica, incendio, gioco sicuro)
- i pericoli per strada (sicuri in strada e in auto)
- i pericoli sul territorio (protezione civile e associazioni)
- i pericoli nel mondo virtuale (navigare sicuri)

**Materiali:** Schede didattiche con proposta di attivazioni specifiche per ogni tematica

**Criteri per l'adesione** Compilazione del modulo di adesione

<https://forms.office.com/e/MxZADPr7M9>

**Valutazione del progetto:** scheda di monitoraggio e di gradimento online alla fine di ogni anno scolastico.

## IL SEGRETO DELLE PIRAMIDI

**Premessa:**

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'educazione alimentare a scuola è molto importante perché aiuta i bambini e i ragazzi a sviluppare abitudini alimentari sane fin dalla giovane età

Il rapporto OKKIO alla salute fornisce dati importanti sulle abitudini alimentari dei bambini. Secondo il rapporto, molti bambini non seguono ancora una dieta equilibrata: spesso consumano poca frutta e verdura, e tendono a mangiare cibi ricchi di zuccheri, sale e grassi saturi. Questi comportamenti alimentari poco salutari possono aumentare il rischio di problemi di salute come l'obesità e altre malattie croniche in età adulta. È quindi importante favorire che la cultura della promozione della salute e dei corretti stili di vita trovi spazi adeguati di sensibilizzazione e di partecipazione del personale scolastico, degli studenti e delle famiglie.

**Descrizione del progetto:**

"Il segreto delle piramidi" è un progetto educativo che vede l'inserimento dell'educazione alimentare nel curriculum scolastico.

Sviluppando il tema dell'alimentazione all'interno delle diverse discipline è mirato ad accrescere le conoscenze e le competenze degli studenti relativamente ai propri comportamenti alimentari. In particolare, attraverso la proposta di esperienze concrete punta a renderli maggiormente consapevoli delle proprie abitudini, a individuare ed analizzare criticamente le difformità rispetto a modelli alimentari di riferimento, ad intraprendere infine cambiamenti adatti a migliorare il proprio stile di vita.

**Target:** studenti della scuola primaria

**Strategia generale:** Il progetto ha l'obiettivo strategico di promuovere una sana alimentazione, inserendola all'interno del curriculum scolastico. A livello operativo, i docenti, con il supporto di ATS, propongono le attività in classe con gli studenti utilizzando il materiale di supporto fornito dal manuale per docenti. È previsto un incontro di presentazione del percorso e dei materiali a cura di ATS di Bergamo.

**Tematiche trattate:** importanza di una corretta colazione, etichettatura degli alimenti

**Materiali:** Schede con proposte di attività finalizzate a comprendere l'importanza della prima colazione: la colazione, Leggo le etichette, il miele, il latte, lo yogurt, il pane, assaggiare nuovi alimenti.

**Criteri per l'adesione:** Compilazione del modulo di adesione

<https://forms.office.com/e/SY9RywNuKu>

**Valutazione del progetto:** scheda di monitoraggio e di gradimento online alla fine di ogni anno scolastico.

# SECONDARIA DI PRIMO GRADO

## MOVIMENTO A SCUOLA

### Premessa:

L'attività fisica è fondamentale per la salute, il benessere e lo sviluppo delle bambine e dei bambini, apportando benefici significativi che spaziano dal miglioramento della forma fisica e della salute mentale al potenziamento delle funzioni cognitive e del rendimento scolastico, riconoscendo che la scuola, dopo l'ambiente domestico, rappresenta il luogo in cui i più giovani trascorrono la maggior parte del loro tempo, essa si configura come un setting privilegiato per la promozione di adeguati livelli di attività fisica. Tuttavia, le evidenze scientifiche dimostrano che non esiste un singolo intervento capace, da solo, di garantire livelli ottimali di attività fisica per tutti i membri di una comunità scolastica. Pertanto, il modo più efficace per massimizzare le opportunità di movimento all'interno del contesto scolastico è attraverso l'adozione di un approccio globale ('whole approach'). Questo approccio innovativo va oltre il tradizionale insegnamento in aula, riconoscendo che ogni aspetto dell'esperienza scolastica può esercitare un impatto significativo sulla salute e sul benessere degli studenti. In sintesi, un approccio globale integra il movimento in ogni possibile occasione offerta dalla vita scolastica, mirando a creare un ambiente che supporti attivamente uno stile di vita attivo per tutti.

**Descrizione del progetto:** Il progetto Movimento a scuola viene proposto attraverso due buone pratiche finalizzate a promuovere il movimento degli studenti all'interno della giornata scolastica.

Le scuole aderenti a "Movimento a scuola" si impegnano a realizzare durante l'anno scolastico almeno una buona pratica tra quelle proposte.

|  |
|--|
| <b>Pause attive</b>  |
| <u>Descrizione buona pratica:</u> Le pause attive sono brevi interruzioni della lezione in aula, della durata di pochi minuti (da 3 a 15 minuti), che prevedono attività di tipo ludico-motorio e che vengono generalmente inserite durante la didattica della classe. Si tratta di uno strumento concreto e facilmente integrabile nella routine scolastica, anche in assenza di spazi ampi o molte attrezzature, poiché i bambini possono muoversi al proprio banco o con semplici modifiche all'aula. Le pause attive si distinguono dall'attività fisica svolta durante la ricreazione o la pausa pranzo e possono essere di diversi tipi, come pause di movimento, pause di connessione mente-corpo, pause con semplici giochi verbali, fisici o sensoriali, e pause di tipo cerebrale. |
| <u>Obiettivi:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Incrementare il tempo di attività fisica quotidiano</b> delle bambine e dei bambini</li><li>• <b>Ridurre il tempo trascorso da seduti</b>, contrastando i comportamenti sedentari che costituiscono un rischio per la salute</li><li>• Favorire una <b>connessione sociale</b> e aiutare il <b>lavoro di gruppo</b>, la <b>comunicazione</b> e la <b>risoluzione di problemi</b></li></ul>  |
| <u>Azioni previste:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Programmazione condivisa e supporto nelle politiche scolastiche</b>, con l'ingaggio del Dirigente Scolastico, con la possibilità di costituzione di un Gruppo di Lavoro</li><li>• <b>Formazione degli insegnanti</b> per fornire conoscenze teoriche e competenze pratiche sulla gestione delle pause attive e per l'utilizzo di materiali didattici specifici.</li></ul>   |
| <u>Materiali:</u><br>Manuale e quaderno sulle Pause attive   |

|  |
|--|
|  |
|--|

| <b>Playgrounds Marked</b>  |
|--|
| <p><u>Descrizione buona pratica:</u> Il <b>marked playground</b> è un'area in cui i bambini giocano guidati da forme colorate riprodotte sulla superficie, sia esterna (cortile, campo da gioco) che interna (atrii, passaggi, corridoi, palestre). Questa realizzazione prevede modifiche ambientali limitate attraverso la pittura/marcatura del suolo senza l'uso di strutture fisse verticali. Le marcature possono includere forme geometriche, simboli, immagini o orme, che i bambini possono utilizzare per muoversi, camminare, correre e saltare. Possono anche essere messi a disposizione piccoli attrezzi per massimizzare l'utilizzo delle marcature. Ogni forma può avere regole specifiche di utilizzo, che vanno spiegate ai bambini per avviare il gioco, ma in seguito essi possono ampliare i giochi con la fantasia.</p>  |
| <p><u>Obiettivi:</u> Lo scopo principale del playground marking è <b>aiutare le scuole ad aumentare il gioco e l'attività fisica durante le pause scolastiche e ad aumentare la partecipazione dei bambini</b> a queste esperienze.</p> <p>Altri obiettivi includono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare i livelli di attività fisica giornaliera degli alunni</li> <li>• Migliorare la loro memoria, attenzione e concentrazione</li> <li>• Sostenere lo svolgimento dei compiti scolastici</li> <li>• Ridurre i comportamenti dirompenti in classe</li> <li>• Rafforzare lo sviluppo sociale ed emotivo</li> <li>• Offrire pause scolastiche piacevoli, sicure, varie e divertenti</li> <li>• Aumentare il divertimento, la motivazione e il coinvolgimento degli alunni</li> <li>• Favorire la partecipazione di gruppo o individuale attraverso l'utilizzo dei marked playgrounds</li> <li>• Rinforzare le life skills attraverso il gioco libero, come l'autogestione, la capacità di creare relazioni positive, la consapevolezza sociale/empatia, la capacità di prendere decisioni, la capacità di risolvere problemi e la capacità di lavorare in gruppo</li> <li>• Utilizzare gli spazi di gioco anche ai fini curriculari attraverso l'apprendimento fisicamente attivo</li> </ul>  |
| <p><u>Azioni previste:</u></p> <p><b>5. Formazione di un gruppo di lavoro tecnico</b> all'interno della scuola, coinvolgendo diverse figure come il dirigente, il responsabile della sicurezza, insegnanti, personale non docente e genitori</p> <p><b>6. Fase di progettazione</b>, che include:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitoraggio dell'esistente per identificare aree già utilizzate e le loro caratteristiche</li> <li>• Definizione di criteri e passaggi nella progettazione, considerando la sicurezza, il numero di alunni, lo spazio disponibile, l'intensità del gioco e l'attrattiva per diverse età e generi</li> <li>• Coinvolgimento della comunità scolastica e locale nel processo di progettazione per stimolare la conoscenza degli spazi e il senso di appartenenza</li> </ul> <p><b>7. Utilizzo del marked playground</b>, che richiede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• *Formazione degli insegnanti su strategie di attivazione e sicurezza</li> <li>• Educazione dei bambini all'uso del playground, alle regole di sicurezza e dei giochi, e incoraggiamento allo sviluppo di life skills e physical literacy</li> <li>• Implementazione di strategie di attivazione e gestione delle interazioni, come la creazione di aspettative positive, l'utilizzo di peer leaders e la promozione del rinnovamento dei giochi</li> <li>• Definizione di <b>regole di comportamento</b> chiare e condivise per l'utilizzo del playground.</li> </ul> <p><i>*l'approfondimento della buona pratica sarà inclusa nel pomeriggio formativo dedicato ai docenti a cura di ATS</i></p> |

**8. Inserimento del playground nella giornata scolastica**, prevedendone l'utilizzo durante la ricreazione, la pausa pranzo, prima e dopo le lezioni e in orario extracurricolare, con possibili turnazioni in base agli spazi e al numero di alunni.

Materiali: Manuale e quaderno playground marking

**Target**: studenti di tutto il ciclo delle Scuole Secondarie di primo grado.

**Strategia generale**: i docenti implementano le attività del programma in classe con gli studenti e partecipano alla formazione di un pomeriggio prevista a inizio anno scolastico in cui saranno presentate nel dettaglio le buone pratiche con dimostrazioni delle attività previste. Inoltre, durante la formazione, saranno forniti i materiali di supporto per le singole progettualità.

**Durata**: implementazione di 1 o più nuove buone pratiche nell'anno scolastico 2025/2026.

**Tematiche trattate**: opportunità di movimento a scuola, miglioramento dell'ambiente scolastico, della gestibilità della classe

**Criteri per l'adesione**: Compilazione del modulo di adesione

<https://forms.office.com/e/eBPU21ecS7>

**Valutazione del progetto**: scheda di monitoraggio e di gradimento online alla fine di ogni anno scolastico. Si valuterà eventuale incontro di follow up con i docenti delle scuole che hanno implementato le buone pratiche.

## A SCUOLA DI SICUREZZA

### Premessa

Nell'ambito dell'educazione alla salute, l'educazione alla sicurezza è un problema prioritario di salute pubblica perché gli incidenti, stradali e domestici, rappresentano la prima causa di morte nella popolazione giovanile. La diffusione della cultura della sicurezza passa attraverso l'educazione intesa non solo come puro passaggio di informazioni, di nozioni, di leggi ad un individuo, ma anche e soprattutto come relazioni entro le quali l'informazione diventa valore, e il valore diventa comportamento da adottare e da diffondere alla comunità. L'educazione alla sicurezza diventa quindi un ambito imprescindibile per ogni istituzione scolastica. La letteratura più accreditata suggerisce che gli obiettivi dell'educazione alla sicurezza sono trasversali alle varie discipline e vanno trattati nella quotidianità dell'attività scolastica: del resto la scuola, oltre al compito di trasmettere cultura, ha anche una funzione sociale rilevante, ossia contribuisce alla formazione del cittadino. Infatti, il concetto di cittadinanza comprende anche la consapevolezza e la capacità di assumere comportamenti adeguati nelle diverse situazioni per tutelare non solo se stessi, ma anche gli altri e l'ambiente circostante: queste non sono altro che le finalità dell'educazione alla sicurezza dalla scuola dell'infanzia alla scuola superiore.

### Descrizione del progetto

Il progetto prevede l'adozione di un curriculum scolastico sulla sicurezza con la predisposizione ed implementazione di un percorso didattico di ausilio agli insegnanti ed agli studenti per sviluppare conoscenze, attitudini e capacità di comportamento finalizzate all'adozione ed al mantenimento di stili di vita sani e sicuri. Il curriculum si compone di brevi unità didattiche con materiale di supporto per l'approfondimento con gli studenti del tema della sicurezza in ambiente domestico e la sicurezza stradale:

### Obiettivi

- Incentivare la cultura della sicurezza e della prevenzione degli incidenti domestici e stradali fra gli operatori della scuola e gli studenti;
- Mettere a disposizione delle scuole un percorso curriculare sulla sicurezza.

**Target:** studenti delle scuole Secondarie di primo grado

**Strategia generale:** Il progetto ha l'obiettivo strategico di sensibilizzare le scuole al tema della sicurezza domestica e stradale, inserendola all'interno del curriculum scolastico. A livello operativo, i docenti, con il supporto di ATS, propongono le attività in classe con gli studenti utilizzando il materiale di supporto fornito.

**Durata:** le attività prevedono di essere svolte nel corso dell'anno scolastico

**Tematiche trattate:**

CLASSI I

- Niente imprevisti, le vacanze sono sacre (Autonomia)
- Sirene: navigazione sicura (Sicurezza sul Web)

CLASSI II

- L'alimentazione: il menù della vita sana
- Un territorio che si muove in sicurezza
- Uso e abuso delle tecnologie digitali

CLASSI III

- Adulti e coetanei sconosciuti
- Chat e conoscenze virtuali

**Materiali:** Schede didattiche con proposta di attivazioni specifiche per ogni tematica

**Criteri per l'adesione** Compilazione del modulo di adesione

<https://forms.office.com/e/MxZADPr7M9>

**Valutazione del progetto:** scheda di monitoraggio e di gradimento online alla fine di ogni anno scolastico.

## MANGIANDO SI IMPARA

**Premessa:**

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'educazione alimentare a scuola è molto importante perché aiuta i bambini e i ragazzi a sviluppare abitudini alimentari sane fin dalla giovane età.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'educazione alimentare a scuola è molto importante perché aiuta i bambini e i ragazzi a sviluppare abitudini alimentari sane fin dalla giovane età.

La sorveglianza HBSC 2022 che analizza anche le abitudini alimentari degli adolescenti fornisce alcuni dati interessanti. Secondo il rapporto, molti adolescenti non seguono ancora un'alimentazione equilibrata: spesso consumano poca frutta e verdura, e tendono a mangiare cibi ricchi di zuccheri, sale e grassi saturi. Inoltre, ci sono segnali di un aumento di comportamenti alimentari poco salutari, come il consumo frequente di snack e bevande zuccherate

È quindi importante favorire che la cultura della promozione della salute e dei corretti stili di vita trovi spazi adeguati di sensibilizzazione e di partecipazione del personale scolastico, degli studenti e delle famiglie.

**Descrizione del progetto:**

“Mangiando si impara” è un progetto educativo che vede l'inserimento dell'educazione alimentare nel curriculum scolastico.

Sviluppando il tema dell'alimentazione all'interno delle diverse discipline è mirato ad accrescere le conoscenze e le competenze degli studenti relativamente ai propri comportamenti alimentari. In particolare, attraverso la proposta di esperienze concrete punta a renderli maggiormente consapevoli delle proprie abitudini, a individuare ed analizzare criticamente le difformità rispetto a modelli alimentari di riferimento, ad intraprendere infine cambiamenti adatti a migliorare il proprio stile di vita.

**Target:** studenti della scuola secondaria di primo grado

**Strategia generale:** Il progetto ha l'obiettivo strategico di promuovere una sana alimentazione, inserendola all'interno del curriculum scolastico. A livello operativo, i docenti, con il supporto di ATS,

propongono le attività in classe con gli studenti utilizzando il materiale di supporto fornito. È previsto un incontro di presentazione del percorso e dei materiali a cura di ATS di Bergamo.

**Tematiche trattate:**

- corretta lettura e interpretazione dell'etichetta dei prodotti alimentari,
- cibo e territorio,
- cibo e sostenibilità.

**Materiali:** schede operative di approfondimento con attività didattiche specifiche

**Criteri per l'adesione:** Compilazione del modulo di adesione

<https://forms.office.com/e/yXJFhkuM9U>

**Valutazione del progetto:** scheda di monitoraggio e di gradimento online alla fine di ogni anno scolastico.