

# PROMUOVERE LA SALUTE A SCUOLA

I PROGRAMMI REGIONALI  
DI PREVENZIONE  
E PROMOZIONE DELLA SALUTE  
PER LE SCUOLE DEL TERRITORIO  
DI ATS MILANO CITTÀ  
METROPOLITANA

A.S. 2025/2026



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



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



Sistema Socio Sanitario



ASST Fatebenefratelli Sacco / ASST Melegnano e Martesana /  
ASST Niguarda / ASST Nord Milano / ASST Ovest Milanese /  
ASST Rhodense / ASST Santi Paolo e Carlo / ASST Lodi

# INDICE

1. Perché parlare di programmi di prevenzione e promozione della salute a scuola
2. Quali programmi scegliere
3. La rete delle scuole che promuovono salute- Rete SPS Lombardia
4. Life Skills Training Primaria
5. Life Skills Training Secondaria
6. Unplugged
7. Educapari
8. Scuola in movimento
9. Chi si occupa di realizzare i programmi?
10. Link di riferimento e contatti

# PERCHÈ PARLARE DI PROGRAMMI DI PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE A SCUOLA

Gentili dirigenti scolastici,  
Gentili docenti,

La scuola rappresenta il contesto di apprendimento per eccellenza, non solo per quanto riguarda le materie di studio ma anche rispetto alle competenze sociali, affettive e valoriali.

Ogni giorno, bambini e ragazzi imparano attraverso le relazioni, le emozioni, i conflitti, gli scambi con i pari, gli insegnanti e gli adulti di riferimento.

Le evidenze di letteratura mostrano come studenti e studentesse che stanno bene a scuola, sentendosi accolti, visti e coinvolti, apprendano meglio e adottino più facilmente comportamenti sani (Nutbeam et al., Organizzazione Mondiale della Sanità - OMS, 1993). La scuola quindi agisce un ruolo fondamentale nella promozione della salute di tutte le persone che ogni giorno la vivono: studenti, genitori, insegnanti e tutto il personale scolastico.

Al fine di sostenere e promuovere tale ruolo, ATS Milano Città Metropolitana, in accordo con gli Uffici Scolastici Territoriali di Milano e Lodi, nella cornice della Rete delle Scuole che Promuovono Salute - Rete SPS Lombardia, propone alle scuole un insieme di programmi regionali di prevenzione e promozione della salute, gratuiti e validati.

All'interno di questo documento troverete la presentazione della Rete SPS e dei programmi regionali, distinti per ordine e grado.

Ogni programma sarà presentato mediante una scheda di approfondimento, contenente obiettivi, azioni previste e un link alla piattaforma Forms, su cui registrarsi per esprimere l'interesse ad aderire al programma specifico.

Per ulteriori informazioni, non esitate a contattarci!  
Buona lettura!

# QUALI PROGRAMMI?

<b>PROGRAMMA REGIONALE</b>	<b>Primaria</b>	<b>Secondaria I Grado</b>	<b>Secondaria II Grado/CFP</b>
<b>La Rete Scuole che Promuovono Salute</b>	✓	✓	✓
<b>Programma LIFE SKILLS TRAINING PRIMARIA</b>	✓		
<b>Programma LIFE SKILLS TRAINING SECONDARIA</b>		✓	
<b>Programma UNPLUGGED</b>			✓
<b>Programma EDUCAPARI</b>			✓
<b>Scuola in Movimento</b>	✓	✓	✓

# LA RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE RETE SPS - LOMBARDIA

## DESCRIZIONE

La Rete delle Scuole che Promuovono Salute - Rete SPS Lombardia nasce e si sviluppa all'interno di una forte collaborazione tra sistema scolastico e sistema sanitario ed è riconosciuta come uno degli approcci più efficaci a livello internazionale e nazionale per la promozione della salute a scuola.

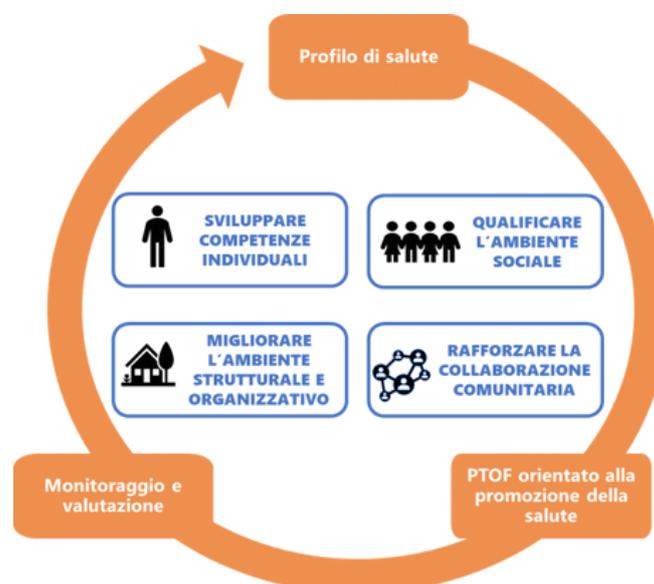
Si tratta di una Rete di scopo costituita da scuole che condividono e adottano il "Modello lombardo delle Scuole che Promuovono Salute", ispirato ai principi fondamentali di equità, inclusione, partecipazione e sostenibilità e definito dai riferimenti internazionali sul tema (Carta di Ottawa, Risoluzione di Vilnius, Dichiarazione di Odense, Risoluzione di Mosca).

## AZIONI PREVISTE

Il modello prevede che le scuole aderenti adottino un approccio globale di promozione della salute, assumendo la titolarità nel governo dei processi di salute del proprio contesto e integrando tale tema all'interno dell'intera programmazione scolastica.

Nello specifico, le scuole aderenti, sulla base di quanto emerge da un processo di auto-analisi definito "profilo di salute", hanno il compito di implementare buone pratiche per la promozione della salute, articolate in quattro ambiti di intervento strategici:

- Sviluppare le competenze individuali
- Qualificare l'ambiente sociale
- Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo
- Rafforzare la collaborazione comunitaria



## MODALITÀ DI ADESIONE

Sul territorio di ATS Milano Città Metropolitana sono attive le seguenti Reti di scopo provinciali e sub-provinciali:

- Milano - Ambiti 21-22, scuola capofila: IIS Pareto - Milano
- Milano - Ambiti 23-24, scuola capofila: IC Loi - Mediglia
- Milano - Ambito 25-26, scuola capofila: IC Viale Legnano - Parabiago
- Lodi, scuola capofila: IC Lodi 2 Spezzaferri - Lodi

Tutte le scuole del territorio possono aderire alla Rete provinciale o sub-provinciale del proprio Ambito Scolastico Territoriale di riferimento.

L'adesione può essere formalizzata con una specifica comunicazione alla Scuola Capofila di riferimento, sulla base di quanto previsto dall'accordo di rete di ciascuna rete sub-provinciale.

In particolare, ciascuna scuola al momento dell'iscrizione dovrà:

- Fornire i dati richiesti;
- Allegare gli atti deliberativi dei Collegi dei docenti e dei Consigli di Istituto;
- Assumersi l'impegno a rispettare i criteri necessari per far parte della Rete Provinciale "Scuole che Promuovono Salute – Lombardia"
- Inviare alla scuola capofila l'accordo di rete sottoscritto e firmato dal dirigente scolastico

Per informazioni specifiche è possibile consultare i siti degli Uffici Scolastici Territoriali ai seguenti link:

- UST Milano: <https://milano.istruzioneelombardia.gov.it/20241114protOO29141/>
- UST Lodi: <https://lodi.istruzioneelombardia.gov.it/20240104prot26/>

Per saperne di più sulla Rete consulta l'**Allegato Tecnico**:

<https://www.scuolapromuovesalute.it/wp-content/uploads/2024/09/Allegato-Tecnico-SPS-DEF.pdf>

# LIFE SKILLS TRAINING PRIMARIA

## SCUOLA PRIMARIA: CLASSI TERZE, QUARTE E QUINTE

### DESCRIZIONE

Il Life Skills Training è un programma evidence-based fondato sul potenziamento delle abilità di vita individuate dall'OMS come importanti fattori protettivi per favorire il benessere e la crescita armonica delle bambine e dei bambini. Il percorso triennale - che coinvolge gli insegnanti, gli alunni/e e le loro famiglie - ha una ricaduta positiva sulla didattica perché permette di costruire relazioni positive tra allieve, allievi e insegnanti, migliorare la collaborazione ed acquisire strategie efficaci per l'apprendimento. Può essere collegato al programma di Educazione Civica e all'apprendimento delle competenze chiave europee.

### OBIETTIVI SPECIFICI

#### BAMBINI/E

Potenziare le seguenti competenze sociali e relazionali che permettono ai bambini/e di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana rapportandosi con fiducia a sé stessi, agli altri e alla comunità:

- Comunicazione efficace
- Relazioni
- Autoconsapevolezza
- Empatia
- Gestione delle emozioni
- Gestione dell'ansia
- Pensiero critico
- Pensiero creativo
- Soluzione dei problemi
- Capacità di prendere decisioni

#### INSEGNANTI

Approfondire la conoscenza delle lifeskills e del ruolo che gli insegnanti hanno di moltiplicatori dell'azione preventiva

#### GENITORI

Condividere il percorso e rinforzare le abilità delle bambine e dei bambini

#### SCUOLA

Disporre strumenti di intervento validati coerenti con i principi ispiratori della Rete di Scuole che Promuovono Salute (SPS).

### AZIONI PREVISTE

Il programma è condotto da insegnanti che hanno seguito una formazione specifica e si articola in 8 unità didattiche, di circa tre ore ciascuna, che si sviluppano nell'arco di un anno scolastico. I temi trattati in terza saranno ripresi nei due successivi anni scolastici in un'ottica di rafforzamento delle abilità e delle competenze. I corsi di formazione per gli insegnanti sono condotti da personale del sistema socio-sanitario e i materiali forniti sono gratuiti per le scuole che intendono aderire al programma.

**PER ADERIRE A LST PRIMARIA:**

**<https://forms.office.com/e/Bc8HhSx9wM>**



# LIFE SKILLS TRAINING SECONDARIA

## SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

### DESCRIZIONE

Il Life Skills Training è un programma educativo-promozionale la cui efficacia è stata validata scientificamente che si focalizza sulle capacità di resistenza all'adozione di comportamenti a rischio all'interno di un modello più generale di incremento delle abilità personali e sociali. Mira ad aumentare nei soggetti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un maggior senso di controllo personale e di resistenza alle pressioni sociali. Persegue così l'obiettivo di prevenire un'ampia serie di comportamenti a rischio tra cui uso di alcol, tabacco, droghe e comportamenti violenti. Può essere collegato al programma di Educazione Civica e all'apprendimento delle competenze chiave europee.

### OBIETTIVI SPECIFICI

#### STUDENTI/STUDENTESSE

Potenziare le seguenti competenze sociali e relazionali che permettono di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana rapportandosi con fiducia a sé stessi, agli altri e alla comunità:

- Comunicazione efficace
- Abilità sociali
- Autoconsapevolezza
- Empatia
- Gestione di emozioni e stress
- Autoefficacia
- Efficacia collettiva
- Pensiero critico
- Pensiero creativo
- Soluzione dei problemi
- Capacità di prendere decisioni

#### INSEGNANTI

- Approfondire la conoscenza delle life skills e il loro ruolo, come docenti, di moltiplicatori dell'azione preventiva
- Rinforzare le competenze formative ed educative in particolare per quanto riguarda la gestione dei gruppi e la comunicazione efficace, utili alla promozione della salute e alla prevenzione.

#### SCUOLA

Disporre strumenti di intervento validati coerenti con i principi ispiratori della Rete di Scuole che Promuovono Salute (SPS).

### AZIONI PREVISTE

Il programma è implementato dagli insegnanti, che hanno seguito una formazione specifica. Si articola in 15 unità didattiche al primo anno, 10 unità al secondo, 9 unità al terzo. I temi trattati in prima saranno ripresi nei due anni scolastici successivi in un'ottica di rafforzamento delle abilità e delle competenze. I corsi di formazione per gli insegnanti e i materiali forniti sono gratuiti per le scuole che intendono aderire al programma.

**PER ADERIRE A LST SECONDARIA:**

**<https://forms.office.com/e/b3xQCSsDPU>**



# UNPLUGGED

## SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO, CLASSI PRIME

### DESCRIZIONE

Unplugged è un programma educativo-promozionale la cui efficacia è stata validata scientificamente che mira ad aumentare le capacità di gestione delle sfide quotidiane e favorisce un maggior senso di controllo personale. Il programma interviene sui diversi fattori implicati nell'uso e abuso di sostanze, sia relativamente alle influenze esterne - ambiente, media, pari, ecc. - sia a fattori psicologici interni - ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.

### OBIETTIVI SPECIFICI

#### STUDENTI/STUDENTESSE

- Accrescere il bagaglio di risorse personali e potenziare le seguenti abilità interpersonali (life skills) in quanto fondamentali fattori protettivi del consumo di sostanze:
  - Comunicazione efficace
  - Abilità sociali
  - Autoconsapevolezza
  - Empatia
  - Gestione di emozioni e stress
  - Autoefficacia
  - Efficacia collettiva
  - Pensiero critico
  - Pensiero creativo
  - Soluzione dei problemi
  - Capacità di prendere decisioni
- Modificare le errate convinzioni sulla diffusione e l'accettazione di comportamenti a rischio.
- Migliorare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive

#### INSEGNANTI

- Rinforzare le competenze formative ed educative nell'ambito della gestione dei gruppi e la comunicazione efficace, utili alla promozione della salute e alla prevenzione.
- Approfondire la conoscenza del modello dell'influenza sociale, delle life skills e il loro ruolo nella prevenzione scolastica del uso di sostanze

#### SCUOLA

Disporre strumenti di intervento validati coerenti con i principi ispiratori della Rete di Scuole che Promuovono Salute (SPS).

### AZIONI PREVISTE

Il programma utilizza metodologie interattive ed è condotto da insegnanti che hanno seguito una formazione specifica. Si articola in 12 unità didattiche, di circa un'ora ciascuna, che si sviluppano nell'arco di un anno scolastico. I corsi di formazione e i materiali forniti sono gratuiti per le scuole che intendono aderire al programma.

**PER ADERIRE AD UNPLUGGED:**

**<https://forms.office.com/e/9FkyhCj2VZ>**



# EDUCAPARI

## SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

### DESCRIZIONE

Il programma si propone di costruire e rafforzare il senso di efficacia personale e collettiva dei ragazzi attraverso la metodologia dell'educazione tra pari e attraverso la costituzione di un gruppo di studenti e studentesse adeguatamente formati che fungano da moltiplicatore dei messaggi di salute. Il programma Educapari punta a riconoscere e promuovere il ruolo attivo dei ragazzi e dei giovani che diventano protagonisti consapevoli della propria formazione, all'interno di un percorso di promozione del benessere per sé e per gli altri studenti della scuola.

### OBIETTIVI SPECIFICI

#### STUDENTI/STUDENTESSE

- Favorire lo sviluppo e il potenziamento delle competenze personali e sociali: le abilità comunicative, l'empatia, l'assertività, la fiducia in se stessi, la capacità di lavorare in gruppo
- Stimolare il protagonismo giovanile attraverso la costituzione e formazione di un gruppo di educatori tra pari
- Progettare e realizzare azioni di informazione e sensibilizzazione che promuovano corretti stili di vita rivolti agli studenti della scuola

#### INSEGNANTI

- Sostenere la partecipazione dei propri alunni al programma di Peer education.
- Aumentare la qualità della vita comunitaria attraverso un approccio partecipativo di insegnamento e di apprendimento

#### SCUOLA

Disporre strumenti di intervento validati coerenti con i principi ispiratori della Rete di Scuole che Promuovono Salute (SPS).

### AZIONI PREVISTE

Il programma coinvolge un gruppo di educatori tra pari selezionato su base volontaria e con il supporto dei docenti.

tra i ragazzi che frequentano le classi III delle Scuole Secondarie di secondo grado. I peer educator, dopo un percorso di formazione, diventeranno protagonisti della realizzazione di azioni di sensibilizzazione sui comportamenti salutari rivolti agli altri studenti della scuola.

**PER ADERIRE AD EDUCAPARI:**

**<https://forms.office.com/e/CG4FWXFODn>**



# SCUOLA IN MOVIMENTO

## TUTTI I GRADI SCOLASTICI

### DESCRIZIONE

Promuovere stili di vita attivi secondo il modello SPS

"Scuola in movimento" è un'iniziativa promossa da ATS Milano in collaborazione con la rete delle Scuole che Promuovono Salute (SPS), mirata a integrare l'attività fisica nella routine scolastica quotidiana. Il progetto incoraggia l'adozione di pratiche educative che favoriscano il movimento, come pause attive durante le lezioni e attività motorie integrate nel curriculum. L'obiettivo è promuovere stili di vita sani tra gli studenti, migliorando il benessere fisico e mentale.

### OBIETTIVI SPECIFICI

#### STUDENTI/STUDENTESSE

- Incrementare l'attività fisica quotidiana: sviluppare l'abitudine al movimento durante la giornata scolastica, anche con semplici esercizi tra una lezione e l'altra.
- Aumentare la consapevolezza sull'importanza dell'attività fisica quotidiana per la salute e il benessere.
- Migliorare le abitudini di vita, integrando il movimento nella routine scolastica e quotidiana.
- Rafforzare la motivazione al movimento attraverso attività ludiche, coinvolgenti e significative.
- Favorire la socializzazione e la collaborazione: attività motorie e giochi di gruppo migliorano le relazioni tra pari e il clima scolastico

#### INSEGNANTI

- Integrare il movimento nel curriculum: usare metodologie didattiche attive che includano pause motorie e attività dinamiche.
- Collaborare in rete: condividere buone pratiche con altri docenti della rete SPS per costruire una cultura del benessere scolastico.

#### SCUOLA

Contribuire alla creazione di un ambiente scolastico sano, partecipando in modo attivo alle iniziative di promozione della salute.

### AZIONI PREVISTE

Attraverso la formazione degli insegnanti e il coinvolgimento della comunità scolastica, "Scuola in movimento" mira a creare ambienti educativi più dinamici e salutari. In particolare gli interventi evidence based prevedono: **Pedibus**, **Playground marking** e le **Pause Attive**.

**PER ADERIRE A SCUOLA IN MOVIMENTO:**

<https://forms.office.com/e/vbgr7jFRZc>



# CHI SI OCCUPA DI REALIZZARE I PROGRAMMI?

In accordo con Regione Lombardia, Ufficio Scolastico Regionale e gli Uffici Scolastici Territoriali di Milano e Lodi, i programmi di prevenzione e promozione della salute vengono realizzati da personale specializzato e formato afferenti ai seguenti enti:

- **ATS Milano** (Agenzia di Tutela della Salute)
- **ASST** (Aziende socio-sanitarie locali) del territorio e **IRCCS Policlinico**
- **Consultori Privati Accreditati**
- **Enti del Terzo Settore** coinvolti nel Piano Locale GAP

Compito degli operatori è prendere contatto con le scuole interessate per curare il processo di adesione ai programmi, organizzare in accordo con i dirigenti e i referenti scolastici l'implementazione delle formazioni e le diverse azioni ed attività previste, curandone il monitoraggio.

## IL PIANO LOCALE GAP DI ATS MILANO

Il piano Locale GAP, in accordo con la normativa regionale (DGR 80/2023) ha l'obiettivo di prevenire e contrastare il Disturbo da Gioco d'Azzardo (DGA), assicurando continuità tra le attività di prevenzione, promozione della salute e gli interventi di cura.

Il piano si articola in quattro macro obiettivi:

- Sviluppare politiche e azioni integrate tra ambito sociale e sociosanitario.
- Migliorare le conoscenze e competenze per promuovere l'health literacy della popolazione.
- Rafforzare le attività di prevenzione e contrasto del gioco d'azzardo, anche nel setting scolastico
- Potenziare diagnosi precoce, cura e riabilitazione del DGA.

In ATS Milano il piano è implementato mediante un processo di co-progettazione che ha permesso un maggiore ingaggio di enti del terzo settore e servizi territoriali nelle attività di promozione della salute e implementazione dei programmi locali.



ARTI  
& MESTIERI  
SOCIALI



cuor@parole

SPAZIO GIOVANI  
IMPRESA SOCIALE



Albatros  
cooperativa sociale onlus



NO  
SLOT  
VINCI SOLO QUANDO SMETTI

Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia  
ATS Milano  
Città Metropolitana

# LINK DI RIFERIMENTO E CONTATTI

**Rete SPS:** <https://www.scuolapromuovesalute.it/>

**Life Skills Training:** <https://www.ats-milano.it/ats/carta-servizi/guida-servizi/prevenzione/progetti-infanzia-adolescenza/life-skills-training>

**Educapari:** <https://www.ats-milano.it/ats/carta-servizi/guida-servizi/prevenzione/progetti-infanzia-adolescenza/educapari>

**Unplugged:** <https://www.ats-milano.it/ats/carta-servizi/guida-servizi/prevenzione/progetti-infanzia-adolescenza/unplugged>

**Scuola in movimento:** <https://www.scuolapromuovesalute.it/scuola-in-movimento/>

**Per ulteriori contatti e informazioni  
ATS Milano Città Metropolitana  
SC Promozione della Salute**

**[promozionesalute@ats-milano.it](mailto:promozionesalute@ats-milano.it)**

