



Ministero della Salute



Ministero della Pubblica Istruzione

L'EDUCAZIONE ALLA SALUTE

LINEE DI INDIRIZZO



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari



Con la collaborazione di:

Donato Greco, Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano, Maria Teresa Scotti, Rosa Bianco Finocchiaro
Ministero della Salute - Dipartimento Prevenzione e Comunicazione

Angela Bardi, Antonio Cutolo, Alessandro Vienna
Ministero della Pubblica Istruzione - Dipartimento per l'Istruzione, Direzione Generale per lo Studente

A cura di:

Daniela Galeone, Maria Teresa Menzano, Maria Teresa Scotti, Rosa Bianco Finocchiaro

INDICE

- Premessa p. 4
- Il contesto di riferimento e le intese p. 8
- Il piano nazionale per il *Ben...essere* dello studente p. 10
- Il programma *Guadagnare salute* p. 14
- Obiettivi e aree di apprendimento p. 23
- Strategie ed azioni p. 24
- Valutazione e monitoraggio p. 27
- Appendice p. 28

PREMESSA

*Dalla mera
assenza di
malattia
al concetto di
benessere*

Fin dal 1947 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito la salute come *uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non una mera assenza di malattie o infermità.*

Questa definizione è stata un grande passo avanti che ha posto l'enfasi sulla "pluridimensionalità" della salute per il cui raggiungimento è necessaria una dinamica interazione tra aspetti fisici, mentali e sociali.

La Carta di Ottawa per la promozione della salute ha definito, negli anni '80, la promozione della salute come il *processo per rendere le persone capaci di aumentare il controllo e migliorare la propria salute* ed ha evidenziato come sia necessario rendere favorevoli le condizioni politiche, ambientali, economiche, sociali e culturali per sostenere la causa della salute. Ha inoltre evidenziato che l'azione di promozione punta a ridurre le differenze nello stato di salute e ad assicurare a tutti pari opportunità e risorse e che tutto ciò necessita di solide basi, costruite su un ambiente favorevole, sulla disponibilità di informazioni, su abilità personali e su opportunità che consentano di fare scelte sane.

La salute, pertanto, come riportato nella medesima Carta, è realizzata e vissuta dalle persone all'interno degli ambienti organizzativi della vita quotidiana: dove si studia, si lavora, si gioca e si ama. Da ciò si evince che la promozione della salute va al di là della semplice assistenza sanitaria e richiede, invece, una presa di coscienza e una attività coordinata da parte di tutte le strutture e i soggetti coinvolti a vari livelli, nonché la necessità di offrire interventi diffusi di informazione e educazione alla salute, garantendo l'accesso all'istruzione e la reale partecipazione dei

cittadini e della comunità.

***Dalle semplici
informazioni
ai progetti
condivisi***

Nell'ambito dei principi della promozione della salute, enunciati nella Carta di Ottawa, appare evidente che *l'educazione alla salute non consiste in una semplice trasmissione di informazioni per gestire o evitare disturbi e patologie*, ma si configura come una complessa operazione che tenga in debita considerazione l'ampio campo nel quale va ad agire e che sia in grado di stimolare le potenzialità dei cittadini, fornendo loro gli strumenti più idonei sia per aumentare il controllo sulla propria salute e migliorarla, sia per identificare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni e cambiare l'ambiente rendendolo più salubre e vivibile.

Nel *Rapporto sullo stato della salute nel mondo 2002*, l'OMS ha individuato l'inattività fisica, la scorretta alimentazione, il sovrappeso e l'obesità, l'ipercolesterolemia e il tabagismo, come i principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili. Ha così identificato nell'obesità un problema di salute pubblica di proporzioni epidemiche, la cui prevenzione rappresenta un obiettivo primario delle Istituzioni.

Ormai si parla di *globesity (i.e. global obesity)* in termini di pandemia e di grave minaccia per la salute pubblica e per le economie sanitarie nazionali. Così, rivolgere l'attenzione ai temi della corretta alimentazione e dell'adeguata attività fisica è divenuta una necessità sociale prioritaria.

Nel gennaio 2004 l'OMS ha lanciato la *Strategia globale per la dieta, l'attività fisica e la salute*, sollecitando un'azione coordinata dei Governi, finalizzata alla salvaguardia della salute e del

benessere. Nel marzo 2005 la Commissione Europea ha promosso la *Piattaforma d'azione per la dieta, l'attività fisica e la salute*, apportando così il contributo dell'Unione Europea alla realizzazione della strategia globale.

***Guadagnare
salute per il
BEN..ESSERE
dello studente***

In Italia è rilevante l'attenzione riservata ai temi della salute e della prevenzione. Già da tempo, nel Piano Sanitario Nazionale si evidenzia l'incidenza di molte patologie legate agli stili di vita, nonché il ruolo fondamentale dell'attività fisica e della corretta alimentazione per la protezione della salute. Il recente programma "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari" - promosso dal Ministero della Salute ed approvato con Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 4 maggio 2007 – è finalizzato alla realizzazione di interventi per la tutela e la promozione della salute pubblica, concordati e realizzati in sinergia con il Ministero della Pubblica Istruzione e numerosi altri Dicasteri ed Enti interessati e si prospetta come intervento integrato che, privilegiando la comunicazione per la salute, tende a promuovere i comportamenti alimentari salutari, l'attività fisica, nonché la lotta al tabagismo e all'abuso di alcol. Essendo la Scuola, ambiente d'elezione per attivare con successo politiche volte a promuovere il "Ben...Essere" della collettività, è stato siglato nel gennaio 2007, un protocollo d'intesa tra il Ministero della Salute e il Ministero della Pubblica Istruzione, per definire strategie comuni tra salute e scuola e realizzare un programma d'interventi, che impegni il sistema scolastico ed il sistema sanitario per il raggiungimento degli obiettivi del programma "Guadagnare salute".

Attualmente il Ministero della Pubblica Istruzione rivolge

speciale attenzione ai temi della corretta alimentazione, dell'adeguata attività fisica e della lotta alle dipendenze, particolarmente nell'ambito delle azioni integrate previste dal "Piano Nazionale per il Ben...Essere dello Studente 2007-10", al fine di delineare e realizzare efficaci proposte educative di promozione della salute.

IL CONTESTO DI RIFERIMENTO E LE INTESE

I mondi della salute e della scuola La crescente e preoccupante diffusione di malattie croniche legate, in buona parte, a comportamenti dannosi acquisiti in età giovanile, la persistente emergenza connessa al fenomeno delle dipendenze patologiche, in particolare al consumo ed all'abuso di sostanze legali ed illegali, la diffusione di atteggiamenti negativi e distruttivi in ambito affettivo-relazionale hanno evidenziato la necessità di una alleanza specifica tra il mondo della salute e quello della scuola, finalizzata alla definizione di un programma di intervento a carattere nazionale che consenta di delineare proposte operative per la scuola italiana e di definire ruoli, funzioni, obiettivi e progetti per configurare l'educazione alla salute come proposta pedagogica stabile per i ragazzi che ne rappresentano i destinatari, ma anche i principali protagonisti.

Una cultura condivisa *Il Protocollo d'Intesa tra il Ministero della Salute e il Ministero Pubblica Istruzione*, firmato il 5 gennaio 2007, ha stabilito la necessità che, nei limiti delle rispettive competenze, vengano definite strategie comuni tra salute e scuola e vengano realizzati interventi che impegnino il sistema scolastico e il sistema sanitario a promuovere una cultura condivisa in materia di promozione della salute, per la prevenzione di patologie croniche e per il contrasto di fenomeni tipici dell'età giovanile. Tra gli obiettivi previsti, particolare rilievo riveste la collaborazione per la definizione di azioni specifiche nell'ambito dei programmi elaborati dalle rispettive amministrazioni:

1. *Programma “Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari”*, promosso dal Ministro della Salute e approvato con DPCM del 4 maggio 2007.
2. *Piano Nazionale per il Ben...Essere dello Studente 2007/10*, le cui linee di indirizzo sono state presentate dal Ministro della Pubblica Istruzione in data 18 aprile 2007.

Per fornire ai bambini e ai ragazzi le competenze necessarie ad una crescita libera, ma anche l'opportunità di sperimentare e mantenere comportamenti salutari, è necessaria una vera e propria alleanza con il mondo della scuola.

La scuola può e deve rappresentare una comunità che si prende cura della salute di tutti i suoi membri (studenti, docenti e personale ATA) e di tutti coloro che interagiscono con essa (amministratori, professionisti della salute) e nella quale, in collaborazione con i genitori e con l'intera comunità locale, si possano sviluppare programmi a lungo termine e di ampia portata.

In un luogo così speciale, le azioni di promozione della salute devono essere molto più che semplici interventi informativi, ma devono consentire ai ragazzi di sviluppare le proprie competenze e le proprie autonomie di giudizio relativamente allo stile di vita individuale, ma anche alle influenze sociali, ambientali, economiche che condizionano i comportamenti relativi alla salute. Gli interventi di educazione alla salute devono prevedere azioni volte ad affrontare le diverse variabili che incidono sui fattori di rischio, che siano in grado di stimolare le risorse cognitive ed emotive e di potenziare la scelta di atteggiamenti e di comportamenti “propositivi” per la salute e il benessere sociale.

IL PIANO NAZIONALE PER IL BEN... ESSERE DELLO STUDENTE

Dalla cultura dell'emergenza alla cultura della prevenzione Nel mondo della scuola, gli interventi di prevenzione e di promozione della salute comprendono non solo le attività di informazione, ma anche l'elaborazione degli strumenti necessari per assimilare quelle motivazioni che portano a preferire alcuni comportamenti piuttosto che altri. L'educazione alla salute è, in questo senso, una delle componenti essenziali dell'accompagnamento alla crescita e allo sviluppo integrale della persona.

Le linee guida dell'OMS affidano alle istituzioni preposte all'educazione delle nuove generazioni due funzioni principali in ordine all'educazione alla salute: quella informativa e quella formativa, da esplicitare in modo continuativo e strutturale attraverso programmi, che si avvalgano degli strumenti ordinari dell'attività scolastica e mediante un'azione concertata e condivisa con le agenzie socio-sanitarie del territorio.

L'attuale concetto di salute comporta, inoltre, il superamento della sola prospettiva preventiva in favore di una impostazione che enfatizza la promozione della salute e la valorizzazione della persona: cultura, scuola e persona sono inscindibili.

Le finalità della scuola, la definizione e realizzazione delle strategie educative e didattiche devono sempre tener conto della singolarità e complessità di ogni persona, della sua articolata identità, delle sue aspirazioni, capacità e fragilità, nelle varie fasi di sviluppo e di formazione.

Nella società odierna emerge fortemente la necessità di rendere visibile e verificabile la promozione della salute nella scuola, sotto forma di programmi di intervento che, benché sviluppati autonomamente nelle sedi locali, siano in grado di rispondere ad una

azione concertata e coerente sul piano nazionale e di cui sia possibile misurare il conseguimento

Le iniziative di prevenzione si configurano come elementi qualificanti e strutturali dell'attività scolastica, anche attraverso una fattiva collaborazione interistituzionale, che si concretizza in varie proposte operative realizzate d'intesa con altri partner istituzionali, nonché attraverso l'azione concertata e condivisa con gli Enti locali, con le agenzie sociosanitarie del territorio, con Associazioni pubbliche e private e con la cooperazione dei genitori.

Il complesso delle azioni dovrà essere orientato al superamento della *cultura dell'emergenza* a favore di quella che si può definire la *cultura della prevenzione*. In tal senso, risulta fondamentale creare le condizioni culturali e materiali per costruire un ambiente positivo fin da quando gli alunni iniziano il proprio percorso all'interno del sistema formativo, al fine di sostenere la loro capacità di progettazione, di azione diretta, di verifica, di esplorazione e di riflessione.

La scuola, infatti, rappresenta il luogo in cui gli studenti quotidianamente sperimentano i processi di apprendimento, vivendo straordinarie opportunità di crescita intellettuale, di maturazione, di acquisizione di consapevolezza critica e di responsabilità ma, al tempo stesso, anche le difficoltà, la fatica, gli errori ed i momentanei insuccessi.

***Il clima
scolastico e la
qualità della
vita***

La qualità delle relazioni, il clima scolastico e le diverse modalità con cui si vive la scuola influenzano, di conseguenza, più o meno direttamente, la qualità della vita, nonché la percezione del benessere e della salute. Il benessere fisico, non è determinato solo dall'assenza di

malattia o di comportamenti a rischio, ma dipende, anche, da variabili soggettive quali l'autostima, la visione che l'individuo ha di sé, la soddisfazione per la propria vita, le relazioni sociali, soprattutto con i coetanei con i quali gli studenti condividono la maggior parte delle esperienze che fanno a scuola.

Il piano triennale

Al fine di recuperare e sostenere, in un ottica di continuità, le esperienze e le risorse esistenti e al tempo stesso realizzare percorsi innovativi, ricerche e programmi operativi per diffondere la cultura della salute e del benessere, nonché, migliorare la qualità della vita all'interno del sistema scolastico e prevenire qualsiasi forma di dipendenza, il Ministero della Pubblica Istruzione, in collaborazione con gli altri Dicasteri competenti e in sinergia con i diversi soggetti presenti sul territorio, ha promosso il piano triennale per il Ben...Essere dello Studente.

Le istituzioni scolastiche, quindi, nell'ambito della loro autonomia e nel rispetto delle libertà di insegnamento e delle finalità generali del sistema scolastico, hanno la responsabilità educativa di tradurre e declinare, nel singolo contesto territoriale, gli obiettivi nazionali in percorsi formativi funzionali alla realizzazione del diritto ad apprendere e alla crescita culturale di tutti gli studenti, valorizzando le diversità, promuovendo le potenzialità di ciascuno e adottando tutte le iniziative utili al raggiungimento del successo formativo.

All'interno di questo quadro di funzioni e di compiti, che riempiono di significati l'autonomia, trovano piena giustificazione i percorsi formativi che mirano a promuovere nella scuola situazioni di benessere, di agio e di motivazione che si traducono in comportamenti consapevoli e responsabili nell'ambito delle 10 aree previste dal piano

triennale di intervento:

- 1) promuovere stili di vita positivi, contrastare le patologie più comuni, prevenire le dipendenze e le patologie comportamentali ad esse correlate;
- 2) prevenire obesità e disturbi dell'alimentazione (anoressia e bulimia);
- 3) rispettare e vivere l'ambiente¹ per una migliore qualità della vita;
- 4) promuovere e potenziare l'attività motoria e sportiva a scuola per essere sportivi consapevoli e non violenti;
- 5) promuovere il volontariato a scuola;
- 6) sostenere la diversità di genere come valore (sessualità, identità, comunicazione e relazione);
- 7) accogliere e sostenere gli studenti con famiglie straniere, adottive e affidatarie;
- 8) promuovere la cultura della legalità ed educare alla cittadinanza attiva in Italia e in Europa anche attraverso lo studio della nostra Costituzione. Prevenire e contrastare il bullismo e la violenza dentro e fuori la scuola;
- 9) prevenire gli incidenti stradali attraverso la conoscenza delle regole di guida e il potenziamento dell'educazione stradale;
- 10) promuovere il corretto utilizzo delle nuove tecnologie.

¹ Un approccio positivo e costruttivo agli ecosistemi, la trasmissione della consapevolezza della necessità di preservare e migliorare l'ambiente in cui si vive per garantire il futuro delle nuove generazioni, appare particolarmente importante in un'epoca in cui cattiva gestione, eventi accidentali o situazioni di emergenza mettono a serio rischio il nostro pianeta. Si pensi ad esempio a disastri ambientali come incidenti petroliferi o, per restare più vicini a noi, ai problemi dello smaltimento eco-compatibile dei rifiuti domestici. Anche in questo settore la "coscienza ambientalista" deve essere promossa fin dall'infanzia.

IL PROGRAMMA GUADAGNARE SALUTE

Equità per tutti i cittadini Il Programma “*Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari*”, nasce dall’esigenza di promuovere e facilitare l’assunzione di comportamenti che influiscono positivamente sullo stato di salute della popolazione, modificando fattori di rischio che causano un gran numero di morti premature (malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie, diabete) e che, comunque, determinano una cattiva qualità della vita ed un notevole aumento delle spese sanitarie e sociali.

Secondo i più recenti dati dell’OMS, infatti, l’86% delle morti ed il 75% delle spese sanitarie in Europa e in Italia, sono determinate da patologie che hanno come minimo comune denominatore 4 principali fattori di rischio: fumo, abuso di alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica.

Il Programma è anche finalizzato a garantire l’equità per tutti i cittadini, creando condizioni sociali ed ambientali senza discriminazioni, a proteggere le fasce più deboli per età (bambini, anziani) e/o per condizioni socio-economiche e a razionalizzare l’uso delle risorse, per assicurare la sostenibilità del SSN, affinché possa migliorare l’offerta di servizi per i cittadini.

Cultura condivisa Per raggiungere questi obiettivi ambiziosi è necessario costruire una cultura condivisa in cui la “salute” diviene preoccupazione globale del Paese e non solo del sistema sanitario, tenuto conto che è

ormai evidente che la prevenzione esclusivamente sanitaria non è efficace e che solo la sinergia di strategie intersettoriali funziona.

Questo nuovo orientamento richiede, pertanto, la realizzazione di interventi intersettoriali, che coinvolgano attivamente le diverse categorie sociali, ed una strategia di partecipazione della comunità nella pianificazione delle azioni di promozione alla salute al fine di costituire un sistema di rete che garantisce una maggiore efficacia.

***Indispensabile
alleanza***

Il programma “Guadagnare salute” ritiene indispensabile l’alleanza con il mondo della scuola, per fornire ai bambini e ai ragazzi le competenze necessarie ad una crescita libera e la possibilità di sperimentare e mantenere comportamenti salutari. La collaborazione interistituzionale tra mondo della scuola e mondo della salute può consentire di sviluppare e diffondere, nell’ambito del percorso curricolare, interventi di educazione alla salute, privilegiando quelli già sperimentati e di provata efficacia.

“Guadagnare salute” prevede, inoltre, che le iniziative di educazione alla salute siano affiancate da un sistema di sorveglianza sugli stili di vita, quale strumento del Sistema Sanitario e del mondo della scuola, condiviso con le Regioni e con il Ministero dell’Istruzione, finalizzato a monitorare alcuni aspetti della salute dei bambini e degli adolescenti.

Anche per quanto riguarda l’attuazione e l’implementazione di politiche volte al miglioramento dell’attività sportiva, finalizzate al raggiungimento degli obiettivi del piano, la scuola rappresenta un luogo formativo in cui diventa estremamente necessario intervenire, al fine di contribuire al raggiungimento dei livelli raccomandati di attività fisica quotidiana, fondamentale per il benessere fisico.

“Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari”

(www.ministerosalute.it/stiliVita/stiliVita.jsp) agisce sui quattro principali fattori di rischio di malattie croniche del nostro Paese e si articola in 4 specifici programmi:

- A. Una corretta alimentazione per.... GUADAGNARE SALUTE
- B. Muoversi e fare attività fisica per.... GUADAGNARE SALUTE
- C. Liberi dal fumo e dalle dipendenze per.... GUADAGNARE SALUTE
- D. Evitare l'abuso di alcol per.... GUADAGNARE SALUTE

Una corretta alimentazione, il movimento e l'attività fisica per... L'obesità, e in particolare quella riscontrabile in età evolutiva, rappresenta un problema di salute pubblica di grande rilevanza sociale, in quanto fattore predittivo di obesità nelle età successive. Negli ultimi anni si è verificato un peggioramento delle abitudini alimentari e degli stili di vita, ovvero una discrepanza tra indicazioni nutrizionali e stili adottati.
GUADAGNARE SALUTE

Si osserva infatti, la crescente tendenza ad eliminare la prima colazione, a ridurre i pasti principali e ad aumentare i consumi durante spuntini e merende. Si è ridotto inoltre, il consumo di frutta e verdura e carboidrati complessi e, nel contempo è aumentato il consumo di carne, grassi, bevande ricche di zuccheri, dolci e alcolici nei giovani. La dieta pertanto, oggi è caratterizzata da una elevata densità energetica, con una eccessiva introduzione quotidiana di calorie, derivanti per la maggior parte da grassi e zuccheri semplici, con una ripartizione dei nutrienti e un frazionamento dei pasti nella giornata

non equilibrati. È aumentata inoltre la sedentarietà.

Abitudini e comportamenti alimentari corretti, acquisiti fin dall'infanzia, insieme a uno stile di vita attivo, contribuiscono al mantenimento di un buono stato di salute in età adulta.

Una corretta alimentazione protegge dalla comparsa di diverse patologie, in particolare da alcuni tipi di tumori e malattie cardiovascolari, ed aiuta a mantenere il peso corporeo nella norma.

La modifica di abitudini alimentari scorrette è fondamentale, al fine di evitare che certi comportamenti si ripercuotano negativamente sulla salute dei ragazzi. L'educazione alimentare, atta a promuovere la relazione tra dieta e salute, diventa fondamentale. L'approccio educativo è indispensabile per poter ottenere risultati duraturi nella modifica di comportamenti alimentari errati ed è necessario un nuovo orientamento che motivi i ragazzi all'apprendimento di una cultura e all'acquisizione di un nuovo stile di vita più attivo e sano.

La scuola è il luogo privilegiato dove si possono sviluppare interventi di educazione e promozione della salute. In tale luogo, infatti, i ragazzi vi trascorrono molte ore della giornata, dall'infanzia all'adolescenza, all'ingresso nel mondo degli adulti. Il canale scolastico è il più idoneo a raggiungere anche i genitori, coinvolgendoli nelle iniziative di prevenzione che li riguardano.

L'esperienza scolastica è una tappa importante della vita di ciascuno. La scuola, non solo concorre a formare la personalità del giovane cittadino e le sue abitudini, ma raggiunge anche le famiglie, diffondendo così quelli che sono gli stili di vita salutari. Un bambino è in grado di recepire concetti complessi se adeguatamente proposti. Se si riuscirà a fare un buon lavoro si avranno maggiori possibilità che il bambino, avendo appreso comportamenti e stili adeguati fin dalla scuola dell'infanzia, divenuto adulto riuscirà a trasferirli nel proprio

ambiente familiare e lavorativo

È possibile, ad esempio, attuare le prime fasi dell'educazione alimentare già nella scuola dell'infanzia, quando il modo di alimentarsi del bambino subisce modificazioni dovute all'introduzione di nuovi alimenti, all'adattamento alla frequenza dei pasti dell'adulto e all'acquisizione di una maggiore capacità di autoregolamentazione, anche utilizzando il momento della refezione scolastica come strumento educativo.

È pertanto prioritario fornire nozioni fondamentali sulla corretta alimentazione evitando che sia la pubblicità a condizionare la scelta degli alimenti da assumere nell'arco della giornata, spesso in contrapposizione con i dati obiettivi basati sulle evidenze scientifiche.

L'apprendimento di corrette abitudini alimentari deve necessariamente considerare il ruolo svolto dalla famiglia nel determinare il comportamento alimentare del ragazzo.

Valide iniziative formative - opportunamente modulate e adeguate alle diverse tipologie dei destinatari - sono quelle che, mediante una continua e stimolante opera di convincimento, rivolta tanto ai giovani quanto alle loro famiglie, informino e facciano capire la necessità di mangiare in maniera più variata e bilanciata.

Inoltre, è necessario recuperare, pur nelle difficoltà che i ritmi della vita impongono quotidianamente, il "piacere di stare insieme a tavola", almeno in un pasto principale, riconquistando gli aspetti dell'incontro e dello scambio, elementi culturali fondamentali della nostra secolare tradizione.

La riduzione dell'attività fisica quotidiana è ormai un dato di fatto ampiamente acquisito, in particolare per i bambini e gli adolescenti che risentono negativamente anche dello stile di vita sedentario dei genitori. È sempre più frequente l'abitudine a praticare giochi

sedentari.

La sedentarietà abituale, oltre a predisporre all'obesità, può compromettere altri aspetti della salute.

Per mantenersi in buona salute è necessario “muoversi” cioè camminare, ballare, giocare, andare in bicicletta. L'attività motoria è importante perché contribuisce al mantenimento di un buono stato di salute, aiutando l'organismo a consumare l'energia introdotta con gli alimenti e, quindi, a tenere sotto controllo il peso corporeo, mantenendo inoltre il tono muscolare e l'apparato cardiocircolatorio in buona forma. In particolare, assumere un comportamento attivo già in età evolutiva, oltre a prevenire i diversi fattori di rischio delle principali malattie cronico-degenerative, è efficace nella creazione di uno stile di vita ottimale e attivo che perduri nel tempo.

Lo sport è senz'altro fondamentale per i bambini e i ragazzi, anche come momento di aggregazione e di formazione, ma nella maggior parte dei casi non è praticato per un tempo sufficientemente lungo, tale da poter controbilanciare gli effetti negativi di uno stile di vita complessivamente sedentario. Per i bambini e i ragazzi la partecipazione ai giochi e ad altre attività fisiche, sia a scuola che durante il tempo libero, è essenziale, per un sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare, per il benessere psichico e sociale, per controllare il peso corporeo e per favorire il funzionamento degli apparati cardiovascolare e respiratorio.

In particolare, dovrebbe essere recuperata la dimensione formativa e creativa del gioco libero all'aria aperta, con i coetanei e con i genitori, in aggiunta alla eventuale frequenza di specifiche attività sportive. Inoltre, sport e attività fisica in genere, contribuiscono ad evitare, nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti sbagliati, quali l'abitudine al fumo e all'alcol e l'uso di droghe.

La promozione del movimento spontaneo quotidiano e di giochi di movimento è fondamentale. In tal senso è opportuno costruire percorsi educativi, mirati a diffondere la conoscenza dei benefici di uno stile di vita corretto, fornendo strumenti pratici per l'attuazione di tali raccomandazioni, coinvolgendo le istituzioni, i genitori e la scuola. Quest'ultima rappresenta l'istituzione principale all'interno della quale promuovere e diffondere uno stile di vita attivo e il luogo nel quale svolgere la pratica della regolare attività motoria.

*Liberi dal
fumo e dalle
dipendenze
per. ...*

**GUADAGNARE
SALUTE**

Esistono comportamenti che determinano un grave rischio per la salute e contribuiscono a provocare problemi sociali, disabilità e decessi. Questi comportamenti, spesso acquisiti durante la prima adolescenza, includono il fumo di sigaretta, l'alcol, l'abuso di sostanze stupefacenti e di dipendenze in generale (cibo, televisione, computer, ecc.). Tutte queste condizioni hanno effetti negativi, immediati e non, sulla qualità della vita dei ragazzi.

Oltre al tabacco, una sigaretta contiene molti altri ingredienti e, ad ogni boccata, durante la combustione, si sprigionano più di 4.000 sostanze chimiche. Tra le più pericolose c'è il catrame che contiene sostanze cancerogene che si depositano nel polmone e nelle vie respiratorie e sostanze irritanti che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisema. La nicotina, inoltre, è un alcaloide che influenza il sistema cardiovascolare e nervoso e induce dipendenza.

Il fumo è "la prima causa di morte facilmente evitabile" in quanto causa di cancro e di malattie cardiovascolari e respiratorie. Inoltre, ha un effetto negativo sul sistema riproduttivo sia dell'uomo che della donna, riducendo la fertilità. Il fumo passivo non solo può causare

irritazione agli occhi, tosse, disturbi respiratori e aumento del rischio di crisi di asma e otiti, ma può determinare anche l'aumento di malattie cardiovascolari, tumori, ecc. a tutti coloro che vi sono esposti. In ogni caso, il fumo passivo è dannoso per chi sta intorno ad un fumatore.

Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcol non è un nutriente (come lo sono ad esempio le proteine, i carboidrati o i grassi alimentari) e il suo abuso è tossico per l'organismo e le sue funzioni. L'alcol può provocare danno diretto alle cellule di molti organi tra cui fegato e sistema nervoso centrale, con una capacità di indurre dipendenza superiore alle sostanze o droghe illegali più conosciute. Può essere inoltre un fattore determinante per atteggiamenti o comportamenti violenti anche all'interno della famiglia e può interagire con molti farmaci.

L'alcol alla guida è la principale causa di morte tra i giovani di 15-24 anni.

È necessario limitare al massimo il consumo di bevande alcoliche o smettere di bere. Un ulteriore problema è che, rispetto al fumo o alle droghe, l'alcol tuttora gode di una ampia accettabilità sociale ed è sottovaluto in termini di rischio anche in ambito familiare.

I ragazzi, adeguatamente preparati, possono essere i veri protagonisti e diffusori di una nuova cultura della promozione della salute contro tutte le dipendenze. È ormai dimostrato che è opportuno avviare programmi d'intervento su alcol e fumo quanto più precocemente possibile (già da 4-8 anni), prima che i modelli di comportamento siano consolidati.

L'approccio a spirale che prevede l'avvio di programmi in età precoce, dalla prima infanzia fino a tutta l'adolescenza, è la strategia che nel tempo può dare i risultati migliori.

La scuola consente di incontrare i ragazzi per individuare i loro bisogni, valutare eventuali comportamenti a rischio e, sulla base delle conoscenze acquisite, precisare interventi di educazione alla salute e di prevenzione. Essa non solo ci offre la possibilità di raggiungere la maggior parte dei giovani in una età in cui non hanno ancora consolidato comportamenti potenzialmente dannosi per la loro salute, ma rappresenta anche l'ambiente più favorevole all'acquisizione d'informazioni, conoscenze e abilità comportamentali che favoriscano stili di vita sani.

Pertanto, al fine di formare nuove generazioni responsabili e attente alla tutela della loro salute, è necessario che le scuole, di ogni ordine e grado, e la sanità condividano e si impegnino con continuità in una strategia comune e unitaria nelle sue applicazioni.

***Strumenti di
formazione e
informazione***

Il futuro del nostro Paese si costruisce anche nelle aule di scuola e la serietà delle nostre istituzioni si afferma mediante il quotidiano impegno degli operatori. L'attenzione è attualmente centrata sul fatto che, nelle scuole del primo ciclo, i ragazzi acquisiscano quelle basi essenziali per proseguire con successo gli studi, cercando tutte le strade per garantire loro l'acquisizione di saperi e competenze necessarie per la crescita personale e per la realizzazione di un costruttivo progetto di vita.

I programmi "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari" e "Piano Nazionale per il Ben...Essere dello Studente" devono intendersi come strumenti di formazione e informazione per gli alunni, nella prospettiva di creare, attraverso la conoscenza e la prevenzione, condizioni più favorevoli alla scelte per la salute.

La prevenzione è coscienza educativa: ognuno deve fare bene il proprio lavoro.

OBIETTIVI E AREE DI APPRENDIMENTO

***Programma
congiunto
salute-scuola*** L'ambiziosa finalità di un programma congiunto salute-scuola a livello nazionale è fornire ai bambini e ai ragazzi, negli anni della loro formazione culturale e psicologica, gli strumenti più adatti per conoscere ed evitare i comportamenti, gli atteggiamenti e i rischi che possano danneggiare la salute, mettendoli in grado di tutelare non solo la propria ma anche la salute altrui.

L'obiettivo è favorire l'acquisizione del legame tra comportamenti personali e salute, il riconoscimento e la valorizzazione delle esperienze salutari, promuovendo negli allievi la ricerca e la scoperta del valore positivo di una vita sana, valorizzando l'apertura verso gli altri (la scelta sana consente di proteggere se stessi e gli altri) e stimolando un atteggiamento positivo verso la diversità, quale fonte di arricchimento culturale e sociale.

Nell'ambito delle diverse aree della programmazione educativo-didattica (ed alla luce di quanto previsto dal citato protocollo d'intesa tra il Ministero della Salute ed il Ministero della Pubblica Istruzione), dovrebbero essere individuati quei percorsi formativi che mirino a promuovere nella scuola situazioni di benessere, di agio e di motivazione, da tradursi in comportamenti consapevoli e responsabili con lo scopo di promuovere stili di vita positivi, contrastare le patologie più comuni e prevenire tutte le dipendenze e le patologie anche comportamentali ad esse correlate.

Tali obiettivi dovranno poi essere ridefiniti a livello locale dai docenti coinvolti, in relazione all'età, alla realtà specifica dei bambini o dei ragazzi (comunità, territorio, istituto scolastico) e ai bisogni di salute prioritari individuati.

STRATEGIE E AZIONI

*Educazione
alla salute
come
operazione
sistemica*

Lo “stare insieme” delle istituzioni si concretizza in un programma congiunto che, partendo dalla formazione degli operatori, sperimenta azioni innovative per favorire il benessere di ogni studente.

L’educazione alla salute si configura come una operazione sistemica che deve tener conto della complessità del campo nel quale va ad agire e implica la necessità di azioni rigorosamente progettate, attuate e valutate, nonché di interventi che non siano superficiali ed occasionali ma che utilizzino al meglio i risultati della ricerca scientifica, nei quali anche i percorsi assistenziali concorrano in maniera coerente ed integrata ad obiettivi comuni.

Per delineare una proposta efficace di promozione della salute nella scuola, occorre attivare un idoneo processo di programmazione che tenga conto di alcuni elementi fondamentali:

- 1) porre lo studente è posto al centro dell’azione educativa in tutti i suoi aspetti: cognitivi, affettivi, relazionali, corporei, estetici, etici, spirituali, religiosi. In questa prospettiva, i docenti dovranno pensare e realizzare i loro progetti educativi e didattici non per individui astratti, ma per persone che vivono qui e ora, che si pongono precise domande esistenziali, che vanno alla ricerca di orizzonti di significato;
- 2) sviluppare un piano per l’educazione alla salute che tenga conto sia degli indirizzi normativi, in campo sanitario e relativamente all’istruzione (di rilevanza nazionale e regionale), sia del contesto socio-culturale in cui ci si muove, dei bisogni di salute presenti e futuri dei giovani, delle situazioni e fattori di rischio, delle risorse e vincoli che possono potenziare o indebolire le

- azioni di educazione alla salute e delle possibili soluzioni da mettere in opera (diagnosi di comunità);
- 3) scegliere con oculatezza i target, sulla base della diagnosi di comunità, delle finalità e delle risorse a disposizione;
 - 4) scegliere con attenzione e definire dettagliatamente le azioni da intraprendere, i soggetti coinvolti, i tempi, i materiali informativi e didattici, le procedure e gli strumenti di verifica. Le attività educative dovrebbero svilupparsi attraverso procedure che prevedano una valutazione *ex ante*, una valutazione *in itinere* ed una valutazione finale con verifica dei risultati;
 - 5) individuare per ciascun grado di istruzione, in considerazione dello sviluppo psico-fisico degli allievi, un programma interdisciplinare in grado di coordinare elementi già presenti in altre programmazioni. Il programma dovrebbe essere articolato, secondo i temi trattati, in base agli obiettivi del sapere - saper fare - saper essere (area cognitiva, applicativa, di autorealizzazione);
 - 6) prevedere la presenza di risorse idonee e sufficienti (in particolar modo le risorse umane, strumentali e materiali) al fine di garantire interventi continuativi ed attività eque ed omogenee nei diversi territori;
 - 7) sviluppare degli interventi, abbandonando l'approccio individualistico, finalizzato al cambiamento dei comportamenti soggettivi e raggiungere l'individuo tenendo conto del contesto sociale, ambientale ed economico in cui vive e interagisce e nell'ambito del quale deve intervenire l'educazione e la promozione della salute. Per la riuscita di tali interventi è fondamentale un'informazione completa sul programma che la

scuola intende sviluppare prevedendo il coinvolgimento delle famiglie, specie quando si affrontano tematiche sensibili quali l'educazione alla affettività/sexualità e le dipendenze patologiche;

- 8) interagire con la comunità, cooperando, fin dalle fasi iniziali della progettazione degli interventi, con il mondo della salute (medici, personale infermieristico, psicologi, educatori);
- 9) estendere il campo di azione ad altri luoghi di vita dei giovani stimolando, ove possibile, la partecipazione di altre figure di riferimento della comunità (amministratori locali, farmacisti, allenatori, vigili urbani, etc.), al fine di favorire lo sviluppo del programma. Il coinvolgimento della scuola, della famiglia, della comunità intera contribuisce a migliorare l'efficacia degli interventi, rafforzando e amplificando l'impatto dei messaggi trasmessi ai giovani.

Chiave di volta di ogni intervento resta e deve restare il docente per la sua capacità di veicolare ai giovani il messaggio che si vuole diffondere e assicurare un contesto ambientale sicuro e sano.

VALUTAZIONE E MONITORAGGIO

La valutazione La valutazione rappresenta un'azione fondamentale dei progetti di educazione alla salute, sia per verificare il raggiungimento dei risultati che per ridisegnare e delineare le attività in un'ottica di continuità dell'azione preventiva.

Qualsiasi programma educativo-informativo deve prevedere un piano di valutazione qualitativa e quantitativa degli effetti prodotti, utilizzando indicatori che possiedano caratteristiche di oggettività e rappresentatività del fenomeno.

Dovrà essere previsto, quindi, un piano di valutazione complessivo degli interventi programmati e ogni singolo progetto che sarà attivato non potrà non prevedere, innanzitutto, una valutazione iniziale, al fine di calibrare i progetti di educazione alla salute e predisporre un piano di azione adeguato ai bisogni del target d'intervento e alla specifica realtà territoriale.

Una corretta valutazione potrà essere possibile solo se nella definizione del progetto saranno stati chiaramente individuati i destinatari, gli obiettivi generali e specifici, i contenuti, le metodologie e i tempi di realizzazione.

La valutazione dovrà riguardare il processo e gli esiti, sviluppandosi *in itinere* e a conclusione di ciascuna fase prevista dal progetto; dovrà rappresentare uno strumento in grado di fornire continuamente informazioni e suggerimenti utili per apportare modifiche al programma, se ritenuto necessario. Dovranno essere identificati, pertanto, indicatori di risultato in grado di fornire, anche se non in maniera esaustiva, una buona valutazione dell'effetto dell'intervento, diversificati per il programma generale per le singole azioni sviluppate.

APPENDICE

FORMAZIONE CONGIUNTA

Formazione continua La scuola rappresenta il luogo di elezione per il coinvolgimento delle giovani generazioni attraverso interventi specifici. Ciò rende necessaria ed improcrastinabile la formazione dei docenti e degli operatori sanitari, per favorire l'aggiornamento sui temi dell'educazione alla salute, al fine di facilitare l'interazione delle due componenti (scuola e salute), prioritariamente coinvolte nella educazione e formazione a stili di vita e comportamenti sani delle giovani generazioni

Tale formazione richiede un notevole impegno da parte delle due istituzioni, per una efficace attivazione di operatori che svolgono il ruolo di terminali della rete per l'educazione alla salute e per la prevenzione delle dipendenze.

I docenti comandati presso gli uffici scolastici provinciali e gli operatori sanitari identificati dalle Regioni, necessitano di momenti formativi che accrescano le rispettive competenze e conoscenze, permettendo loro di diventare l'anello forte, il raccordo operativo territoriale "di rete" dell'intera struttura di sostegno sia del Programma "Guadagnare salute" che del progetto nazionale: "Ben...Essere dello studente".

L'azione educativa e formativa della scuola è essenziale per favorire nei giovani l'acquisizione e la messa in pratica di competenze e conoscenze che, in modo motivato, possano condurre a stili di vita orientati al benessere e alla prevenzione.

I docenti devono, pertanto, avere una formazione continua

sull'educazione alla salute sia per i contenuti che per i metodi, al fine di sviluppare le loro abilità educative in questo campo e rispondere al meglio ai mutati bisogni dei giovani, aiutandoli a diventare soggetti attivi e capaci di scegliere in ogni campo dell'esistenza il meglio per sé e per gli altri.

L'azione del SSN è sempre più indirizzata verso il raggiungimento di obiettivi di salute della popolazione. L'educazione alla salute è una funzione complessa e richiede a tutti gli operatori della sanità di esprimere una articolata dotazione di competenze e un nuovo atteggiamento che sia in grado di rispondere, adeguatamente, alle nuove funzioni gestionali e organizzative loro attribuite.

E' necessario, pertanto, predisporre una costante azione di formazione volta a potenziare e far acquisire a tutti gli operatori coinvolti, capacità ed abilità in diversi ambiti.

La formazione continua, l'aggiornamento professionale, la valorizzazione delle risorse umane, costituiscono strategicamente, strumenti fondamentali per l'educazione alla salute.

Favorire una formazione comune delle figure "scolastiche" e "sanitarie" coinvolte, dovrebbe facilitare un approccio positivo al bambino/ragazzo, evitando una prospettiva negativa orientata alla malattia e forme di eccessiva "medicalizzazione" dei problemi.

Formazione congiunta

Nell'ambito dell'Intesa del 5 gennaio 2007 è, tra l'altro, stata programmata l'attivazione di un programma nazionale relativo alla "Educazione alla salute e prevenzione primaria: Sensibilizzazione degli operatori e programmazione degli interventi di Ricerca-Azione", la cui articolazione e realizzazione al livello territoriale è stata affidata all'Ufficio Scolastico Regionale del Piemonte. Tali attività dovranno

prevedere una formazione congiunta del personale docente e delle diverse professionalità del servizio sanitario, molto spesso impegnate in interventi di educazione alla salute in ambito scolastico.

La formazione degli operatori all'utilizzo delle metodologie più efficaci e su contenuti specifici delle diverse azioni da intraprendere è un momento irrinunciabile, preliminare ad ogni azione. Il coinvolgimento del mondo della salute (medici di medicina generale, pediatri, professionisti della salute aziendali) costituisce un valore aggiunto. Si ritiene pertanto necessario attivare, sull'intero territorio nazionale, una fase di formazione congiunta di docenti e operatori sanitari, tesa ad aumentare il bagaglio di competenze professionali attraverso la messa a disposizione reciproca di quegli strumenti (metodologia e tecnica delle attività preventive, strumenti didattici ed informativi, capacità in ambito comunicazionale e di gestione di gruppi) individuati come specifici dell'ambito preventivo-educazionale.

Il progetto dovrà prevedere la formazione e la sensibilizzazione delle figure impegnate nella promozione della salute, sia presso gli Uffici Scolastici Regionali e Provinciali sia presso i servizi sanitari all'uopo identificati.

A livello nazionale, dovrà essere realizzato un programma di formazione articolato in una serie di "corsi di formazione dei formatori".

La formazione sarà volta a fornire o aggiornare le conoscenze scientifiche su temi specifici e, nello stesso tempo, fornirà anche modelli d'intervento e strumenti per la messa a punto delle strategie d'intervento, sviluppando un "pacchetto formativo", che comprenda materiali utili ai partecipanti per poter realizzare attività di formazione replicabili nelle rispettive realtà locali.

Uno dei temi specifici da affrontare, dovrebbe riguardare la maggiore conoscenza degli elementi che determinano la correttezza e la validità scientifica dei progetti. Ogni progetto, infatti, deve essere costruito su obiettivi specifici chiari e ben individuati.

I docenti e gli operatori sanitari formati avranno in seguito il compito di coordinare tutte le iniziative di formazione, programmate a livello locale, che dovranno prevedere moduli comuni.

L'intera attività si svilupperà attraverso distinte fasi tese:

1) ad esplorare il panorama e le caratteristiche peculiari – anche attraverso l'identificazione di modelli di buone pratiche - delle attività di educazione alla salute e di prevenzione primaria e favorire la creazione di strumenti informatizzati per la consultazione e l'aggiornamento degli operatori;

2) a sviluppare un programma di formazione congiunta docenti/operatori sanitari, omogeneamente distribuito sul territorio nazionale, approfondendo anche la comprensione di quegli elementi che forniscono correttezza e validità scientifica a un progetto.

3) a favorire, anche attraverso forme di supervisione, la strutturazione e la messa a regime di programmi regionali e locali di educazione alla salute e di prevenzione primaria.

Documenti condivisi

La predisposizione di documenti condivisi, rivolti agli operatori della scuola e della salute, risultato conclusivo dell'attività formativa, costituirà un valido strumento di supporto all'attività lavorativa nei rispettivi ambiti di competenza. Tali documenti potranno suggerire metodologie di intervento per l'educazione alla salute basate sull'evidenza, tuttavia, esse devono rappresentare solo una cornice generale ovvero delineare grandi scenari entro cui muoversi, senza definire specifici progetti da eseguire.

I documenti condivisi dovrebbero, pertanto, fornire spunti di riflessione, tracce, definizioni utili a predisporre programmi, a rilevare i bisogni, a monitorare gli interventi.

Dovranno costituire un documento “in progress”, da completare ed aggiornare continuamente, sulla base delle esperienze realizzate, delle conoscenze acquisite, degli esiti della valutazione degli interventi.