

SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

un impegno sinergico per la consapevolezza e il benessere degli studenti



Introduzione

Il concetto di "scuola che promuove salute" si basa sull'idea che le scuole debbano rappresentare punti di riferimento fondamentali per favorire lo sviluppo di solide competenze relative al concetto di promozione del benessere e della salute, intesa come *"una condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale e non esclusivamente l'assenza di malattia o infermità"* (OMS). Questo approccio mira pertanto a creare un contesto educativo che favorisca comportamenti e stili di vita salutari, sostenendo una crescita equilibrata degli studenti non solo sul piano scolastico, ma anche sul piano fisico e psico-sociale.

Nello specifico

Il programma "Scuole che Promuovono Salute" è un'iniziativa regionale che coinvolge e sostiene le scuole in una progettazione razionale, finalizzata a stimolare e consolidare competenze relative alla promozione della salute tra gli studenti. L'obiettivo è quello di sensibilizzare i nostri studenti su temi come l'alimentazione sana, l'attività fisica, la sicurezza, la prevenzione delle malattie, il benessere psicologico e sociale, favorendo l'acquisizione di competenze che possano tradursi in atteggiamenti concreti riguardo alla propria salute e a quella degli altri.

Cosa significa "scuola che promuove salute"?

Una scuola che promuove salute è sia un luogo dove si impartiscono conoscenze accademiche, scolastiche, culturali, sia un ambiente dove la salute rappresenta essa stessa argomento di studio, di

discussione e di approfondimento nelle sue molteplici declinazioni e aspetti. Per questi motivi, il percorso si basa su un approccio integrato che coinvolge tutti gli aspetti della vita scolastica, includendo in modo particolare i seguenti principi:

- Educazione alimentare: promuovere abitudini alimentari corrette e la conoscenza dei benefici di una dieta equilibrata.
- Attività fisica e sport: stimolare la presa di coscienza dell'importanza della pratica di un'attività motoria regolare, sia a scuola sia nella vita quotidiana.
- Salute mentale, benessere psicologico e sociale: sviluppare competenze emotive e relazionali, favorendo atteggiamenti di confronto, collaborazione e rispetto come elementi protettivi nei confronti di bullismo e disagi psicologici.
- Prevenzione delle malattie: educare al valore fondamentale della prevenzione sia nei confronti delle varie patologie sia, più in generale, come indispensabile strumento di promozione della salute.

Il progetto si avvale di una rete di scuole che collaborano con esperti del settore sanitario, psicologi, educatori e associazioni locali, creando una sinergia che mira a promuovere il benessere a 360 gradi degli studenti.

Attività e progetti in corso

Le scuole che aderiscono al programma "Scuole che Promuovono Salute" propongono diverse attività, tra cui:

1. Laboratori didattici su tematiche legate alla salute, come l'alimentazione sana, la gestione dello stress e la prevenzione dei rischi legati ai comportamenti a rischio (fumo, alcol, droghe).
2. Incontri con esperti: medici, nutrizionisti, psicologi e altri professionisti della salute vengono invitati per incontri formativi e di sensibilizzazione.
3. Attività fisica: nelle scuole vengono organizzati corsi di ginnastica, sport di gruppo e anche iniziative di sensibilizzazione sull'importanza del movimento fisico.
4. Cultura della sicurezza e della legalità: attraverso laboratori e incontri vengono trattati i temi della sicurezza nei vari contesti e il valore del rispetto e della legalità come presupposti a sane relazioni sociali.
5. Progetti di educazione alla sostenibilità: attività che sensibilizzano gli studenti su come la salute individuale si colleghi alla salute dell'ambiente, come la raccolta differenziata, la riduzione dei rifiuti e dell'impatto ambientale.

La nostra scuola e la collaborazione con il programma

L'I.C.S. Francesco Berni di Lamporecchio ha aderito da tempo al programma "Scuole che Promuovono Salute", inserendo tale percorso nel piano educativo dell'istituto. Questo ha permesso di rafforzare ulteriormente la nostra proposta educativa, che da anni abbiamo sviluppato e stiamo portando avanti, nell'ambito della promozione della salute **"Salute 360° Scuola"**, incentivando ulteriormente iniziative di formazione dei docenti, collaborazioni con esperti e associazioni esterne di alto profilo scientifico, per garantire ai nostri studenti un'offerta educativa di livello elevato sul tema della salute declinata nei suoi vari aspetti.

I progetti pensati per il nostro istituto comprendono:

- Laboratori e approfondimenti sul tema dell'educazione alimentare per sensibilizzare gli studenti sul valore di corrette scelte alimentari e sulla prevenzione dei disturbi alimentari.
- Attività motoria durante l'orario scolastico ed extrascolastico finalizzata a far percepire il valore del movimento nella promozione della salute psicofisica.
- Progetti di supporto psicologico, dove gli studenti possono incontrare professionisti per affrontare tematiche legate al benessere emotivo e mentale.
- Incontri con esperti di salute, che informano studenti e famiglie sui corretti stili di vita.

- Incontri con esperti e attività educative in classe e sul territorio sui temi della sicurezza e della legalità.
- Adesione all'approccio pedagogico **"Service-Learning"**.
Il Service-Learning è una proposta pedagogica che unisce il Service (la cittadinanza attiva, le azioni solidali, l'impegno in favore della comunità) con il Learning (lo sviluppo di competenze tanto sociali quanto, e soprattutto, disciplinari) affinché gli allievi possano accrescere le proprie conoscenze e competenze attraverso un servizio alla comunità. È un approccio innovativo che integra curriculum e territorio, bisogno dell'ambiente e impegno dello studente nella soddisfazione di quel bisogno, facendo in modo che conoscenze, abilità e competenze disciplinari e trasversali si pongano al servizio della comunità. Così facendo, lo studente non solo offre un proprio personale contributo al bene comune, ma sviluppa un apprendimento ancor più significativo, perché situato in un contesto reale e perché motivato dal valore sociale ed etico dell'azione realizzata
(<https://www.mim.gov.it/service-learning>).

La nostra scuola, con al centro gli studenti e nei limiti delle sue competenze, si rende pertanto promotrice di iniziative finalizzate a fornire un contributo nell'affrontare eventuali criticità, bisogni sociali o culturali e/o valorizzare i punti di forza e le eccellenze del nostro territorio, anche nell'ambito della promozione della salute.

La nostra scuola promuove l'integrazione di questi temi nel curriculum scolastico con l'obiettivo di migliorare il benessere degli studenti attraverso una loro partecipazione attiva a progetti con forte valenza educativa e civica.

Per saperne di più

Per ulteriori informazioni sul programma "Scuole che Promuovono Salute" e su come la Regione Toscana promuove iniziative di educazione alla salute nelle scuole è possibile visitare il sito ufficiale della Regione Toscana. Qui si trovano tutte le informazioni relative agli obiettivi, alle scuole aderenti e alle attività in corso: [Scuole che promuovono salute](#).

Questa iniziativa rappresenta un incentivo per le scuole a diventare solidi punti riferimento di un cambiamento che metta al centro la salute dei giovani, aspetto indispensabile per la loro crescita e per il futuro della nostra società (<https://www.retespstoscana.it/>).