



PP01

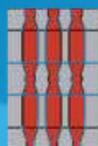
SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

1223



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth

**SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE  
- CATALOGO DI OFFERTA -  
ANNO SCOLASTICO 2023/2024  
ANNO SCOLASTICO 2024/2025**



Regione Umbria

Piano Regionale della Prevenzione 2020/2025



## INDICE

• PREMESSA .....	3
• PENSIAMO POSITIVO (BP) .....	7
• UNPLUGGED (BP).....	10
• YAPS – YOUNG AND PEER SCHOOL.....	12
• IL CONSULTORIO INCONTRA LE SCUOLE (BP) .....	14
• W L'AMORE.....	16
• UN MIGLIO ATTORNO A SCUOLA (BP) .....	19
• PAUSE ATTIVE (BP) .....	21
• AFFY FIUTAPERICOLI (BP).....	23
• DIPENDO DA ME (BP).....	25
• “IO...DICO OK” .....	27
• NUTRIZIONANDO.....	29
• TESTA MANI CUORE. TI SALVO!.....	32
• A CACCIA DI MOSTRISCHIO!.....	35
• L'IMPORTANTE È VINCERE INSIEME.....	37
• L'ANTIBIOTICO–RESISTENZA, UN PROBLEMA PER LA SALUTE PUBBLICA: PERCHÈ È NECESSARIO CONOSCERLA E PREVENIRLA .....	40
• DECISIONI INFORMATE SULLA SALUTE: IMPARARE A RIFLETTERE SUI TRATTAMENTI.....	42







# Premessa

Nel Piano Nazionale di Prevenzione 2020–2025, il Programma Predefinito PP01 “Scuole che Promuovono Salute” ha l’obiettivo di sostenere l’empowerment individuale e di comunità nel setting scolastico, in un’ottica intersettoriale che intercetta, e fa dialogare tra loro, gli obiettivi di Salute pubblica e la mission educativa della Scuola; promuove il rafforzamento di competenze e la consapevolezza di tutti gli attori della comunità scolastica (studenti, insegnanti, personale ATA, tecnici, dirigenti e genitori) e le modifiche strutturali ed organizzative sostenibili che facilitano l’adozione di stili di vita salutari e la prevenzione di fattori di rischio comportamentali e ambientali, attraverso interventi di provata efficacia o buone pratiche validate.

La Promozione della Salute a Scuola comprende, pertanto, sia l’educazione alla Salute, sia tutto l’impegno dedicato a creare un contesto, delle policy scolastiche e un curriculum didattico orientati alla Promozione della Salute stessa.

Nel vigente Piano regionale della Prevenzione 2020–2025 sono state esplicitate azioni mirate con il programma predefinito PP01 “Scuole che promuovono salute”, tra cui l’adozione di accordi inter-istituzionali tra il sistema sanitario e il sistema scolastico proprio per favorire una governance integrata e l’elaborazione di un documento regionale delle pratiche raccomandate per sostenere la costruzione, a livello regionale, della Rete delle Scuole che Promuovono Salute.

A questo proposito si ricorda che con Deliberazione della Giunta Regionale n. 346 del 13 aprile 2022 è stato approvato il Protocollo d’intesa tra Regione Umbria e Ufficio Scolastico Regionale per l’Umbria per la realizzazione di iniziative condivise volte alla promozione della salute della popolazione scolastica.

Una Scuola che Promuove Salute, quindi, adotta un approccio globale, sistematico, integrato, orientato all’azione e alla partecipazione, per cui tutta la comunità scolastica, inclusi gli studenti, gli insegnanti, il personale non docente, i genitori, assume un ruolo attivo nel processo decisionale e nelle iniziative.

Per supportare le scuole nella mission di promozione della salute e del benessere sulla base del modello Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE) è stato redatto, attraverso azioni condivise con i servizi del territorio regionale, il “Documento regionale di pratiche raccomandate” – Scuole che Promuovono Salute adottato con Determinazione Dirigenziale n. 3627 del 3 aprile 2023.

Per diventare una Scuola che Promuove Salute è necessario aderire alla Rete delle Scuole che Promuovono Salute ed esprimere così la volontà di iniziare il percorso che prevede l’impegno ad attuare, in tutti i plessi/scuole di ogni istituto scolastico, almeno una buona pratica, così come indicato nel Documento regionale.

Il presente documento aggiorna il catalogo dell’offerta formativa per l’anno scolastico 2023–2024 adottato con DD n. 11733 del 11 novembre 2023 avente per oggetto Documento regionale “Scuole che promuovono salute–catalogo di offerta– anno scolastico 2023/2024 Approvazione”, raccoglie altri progetti locali e pratiche raccomandate al fine di dare attuazione alle attività di promozione ed educazione alla salute destinate alla comunità scolastica da svolgere nel corso dell’anno 2024–2025.

## **Da dove partire**

La collaborazione tra le ASL e gli Istituti scolastici del territorio è stabile da anni e ha consentito la definizione di una serie di percorsi educativi su alcuni temi prioritari della salute. Queste iniziative sono state coordinate da operatori di varie strutture dell’ASL con il coinvolgimento di diversi stakeholders, quali Comuni, Associazioni di Volontariato, Fondazioni, Università, etc. Con la sopra richiamata DGR n. 346 del 13 aprile 2022 si è costituita nella Regione Umbria la Rete delle Scuole che Promuovono Salute, con il fine di diffondere pratiche supportate da prove di efficacia e/o raccomandate per promuovere stili di vita sani ed attivi tra gli studenti, attraverso l’acquisizione di conoscenze, abilità ed abitudini necessarie per vivere in modo salutare, anche in età adulta, con particolare attenzione all’equità, per tutte le scuole di ogni ordine e grado della regione Umbria. Con DD 3627 del 3 aprile 2023 la Regione Umbria ha approvato il “Documento regionale di pratiche raccomandate” – Scuole che Promuovono Salute, editabile dal sito della Regione Umbria, pagina Salute–prevenzione–PP01, dove vengono riportati gli obiettivi, le modalità e i vantaggi di far parte di una rete di Scuole che Promuovono Salute.

Le scuole aderenti alla Rete vengono comunicate dalla Regione Umbria annualmente al Ministero della Salute, accedendo alla piattaforma per la rendicontazione degli obiettivi raggiunti. L’adesione ad almeno una buona pratica contenuta nel presente catalogo dell’offerta formativa è necessaria affinché venga riconosciuta la certificazione di appartenenza della scuola alla rete regionale di Scuole che Promuovono Salute.

ACCREDITAMENTO DELLA FORMAZIONE: Le attività formative proposte agli insegnanti in questo catalogo possono essere accreditate da parte dello stesso Istituto Scolastico o della Scuola Polo per la Formazione, seguendo le vigenti procedure della Direttiva Ministeriale 170/2016.

## Guida alla consultazione

Il presente catalogo raggruppa l'offerta Regionale delle Buone pratiche disponibili su tutto il territorio regionale ed attivabili su richiesta della scuola interessata.

Le buone pratiche proposte sono riconducibili alle seguenti aree tematiche:

- *Life skills*, sviluppo delle competenze personali, sociali e relazionali;
- Prevenzione dipendenze patologiche/*life skills*;
- Promozione del benessere psicofisico e prevenzione dei comportamenti a rischio in adolescenza;
- Sicurezza ambienti di vita e di lavoro;
- Benessere e movimento;
- Alimentazione.

Nella seconda sezione trovano spazio alcune proposte dei territori, cioè pratiche attive solo in specifici territori, di riconosciuta rilevanza e significatività e in via sperimentale vengono aperte ad ulteriori adesioni.

Di seguito si elencano le proposte progettuali per l'anno scolastico 2023-2024.

### Legenda per l'interpretazione:

I progetti presenti nella raccolta sono riconducibili alla specifica area tematica in base al seguente codice colore:

**Life skills, sviluppo delle competenze personali, sociali e relazionali**

**Promozione del benessere psicofisico e prevenzione dei comportamenti a rischio in adolescenza**

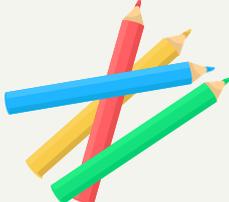
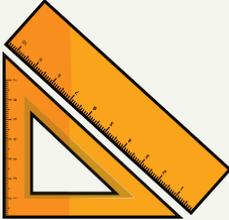
**Prevenzione dipendenze patologiche/*life skills***

**Sicurezza ambienti di vita e di lavoro**

**Benessere e movimento**

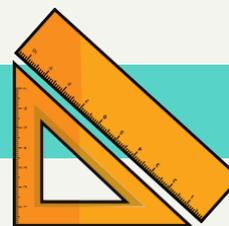
**Alimentazione**

I progetti presenti nella raccolta sono rivolti allo specifico ordine e grado in base al seguente codice iconografico:

<p><b>SCUOLA INFANZIA</b></p>	
<p><b>SCUOLA PRIMARIA</b></p>	
<p><b>SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO</b></p>	
<p><b>SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO</b></p>	

Anche la seconda edizione del catalogo intende porsi in continuità e fungere da strumento di rafforzamento del rapporto di stretta collaborazione che è stato consolidato negli anni tra il sistema Scuola e il sistema Sanità, dal livello regionale al livello locale.

Consolida il tentativo di razionalizzazione delle attività basate sul lavoro integrato tra Scuola e Sanità ed è prevedibile che, sulla base dell'esperienza concreta che ne deriverà, debba essere aggiornato e modificato nel tempo accogliendo quegli elementi di stimolo che i protagonisti delle attività stesse (docenti, studenti, operatori sanitari, genitori, altri professionisti della scuola, ...) esprimeranno.



# Pensiamo positivo (BP)

## Tema di salute

*Life skills*, sviluppo delle competenze personali, sociali e relazionali

## Destinatari

Scuola dell'infanzia, Scuola primaria, Scuola secondaria di primo grado

## Servizio Responsabile del Progetto: Reti distrettuali Promozione della salute

## Obiettivi

Introdurre/diffondere nelle scuole, fin dalle età più precoci, percorsi di educazione socio-affettiva con le seguenti finalità:

- Favorire ed accompagnare il processo di costruzione dell'identità individuale e lo sviluppo delle competenze personali e relazionali (*Life Skills*);
- Accrescere le competenze comunicative e relazionali di insegnanti e studenti, facendo della comunità scolastica una "comunità di relazioni";
- Approfondire argomenti di interesse, tra cui temi specifici riguardanti la salute, con modalità comunicative aperte ed efficaci.

## Metodologia

Il progetto si basa sull'**educazione socio-affettiva**, una metodologia che tende a potenziare le abilità di:

- riconoscere e gestire le proprie emozioni;
- stabilire relazioni interpersonali gratificanti;
- esplorare le proprie risorse e i propri limiti e costruire un'autostima realistica.

I percorsi di educazione socio-affettiva utilizzano prevalentemente lo strumento del **Circle time** (Tempo del cerchio), ovvero la costituzione, secondo un processo metodologicamente definito, di un gruppo di condivisione centrato sull'argomento e dedicato alla conoscenza di sé e degli altri, all'espressione di esperienze e sentimenti, in un clima di reciproco rispetto. Il gruppo è condotto da un insegnante nel ruolo di facilitatore, cioè con il compito di guidare l'attività e coordinare il dibattito, facilitando la comunicazione. Gli incontri, di circa un'ora ciascuno, sono programmati secondo una cadenza costante (una volta la settimana), in orario scolastico.

Nell'ambito dei percorsi di educazione socioaffettiva possono essere utilizzati ulteriori strumenti, quali:

- **Role playing:** gioco di ruolo, in cui alcuni partecipanti svolgono il ruolo di "attori", in interazione tra loro, mentre altri partecipanti della classe fungono da "osservatori". Successivamente viene analizzato il contenuto, le modalità di esercizio di specifici ruoli e, più in generale, i processi di comunicazione.
- **Feedback:** è l'informazione di ritorno a seguito di una comunicazione o di un'azione. In ambito comunicativo il feedback ha il fine di confermare, rafforzare o modificare l'atteggiamento o il comportamento dell'interlocutore, per migliorare la qualità complessiva della comunicazione della persona o del gruppo.
- **Brainstorming:** intervista di gruppo nella quale viene sfruttato il meccanismo dell'associazione di idee. La finalità è fare emergere diverse possibili alternative in vista della soluzione di un problema o di una scelta da compiere.
- **Giochi psico-sociali:** attività di gioco, svolte all'interno di regole definite, che permettono di esplorare tematiche comunicative, relazionali e sociali per favorire lo sviluppo delle proprie competenze.
- **Attivazioni di gruppo:** giochi brevi, anche detti giochi rompighiaccio, che facilitano la costruzione di un clima di lavoro disteso e produttivo.
- **Lavoro in piccoli gruppi.**
- **Dibattiti su temi significativi scelti dagli studenti.**

Il progetto prevede in primo luogo la **formazione degli insegnanti sulla metodologia dell'educazione socio-affettiva**, attraverso corsi inseriti nel Piano di Formazione della Regione Umbria e realizzati dalla Suola Umbra di Amministrazione Pubblica; i formatori sono operatori con formazione ed esperienza specifica afferenti alle Reti di promozione della salute delle Aziende USL; i corsi sono realizzati secondo i bisogni formativi espressi dalle scuole.

Ciascun corso si sviluppa in due giornate, alternando momenti teorici e momenti esperienziali, secondo un format uniforme prestabilito a livello regionale.

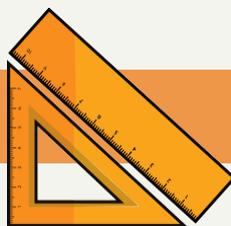
Il percorso di supporto ai docenti da parte degli operatori ASL prosegue con la programmazione, in maniera partecipata, dell'organizzazione degli interventi nelle classi e con la realizzazione di incontri successivi di confronto e supervisione delle attività svolte in classe.

## **Valutazione**

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali - quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## **Come aderire al progetto**

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



# Unplugged (BP)

## Tema di salute

Prevenzione dipendenze patologiche/*life skills*

## Destinatari

Scuole secondarie di primo grado.

## Servizio Responsabile del Progetto: Reti distrettuali Promozione della salute

È un programma evidence based, costruito in ambito europeo e validato attraverso un percorso di valutazione dei risultati che ne ha evidenziato l'efficacia; per l'Italia è coordinato dall'OED (Osservatorio Epidemiologico Dipendenze del Piemonte); è rivolto principalmente alle ragazze/i della Scuola Secondaria di primo grado. E' un programma di prevenzione scolastica rivolto all'uso di sostanze psicoattive e a comportamenti assimilabili, basato sul modello dell'influenza sociale e sul potenziamento delle life skills, ed è riconosciuto sempre di più come utile strumento della più generale promozione del benessere relazionale, che impatta positivamente sul miglioramento del clima in classe e sul successo scolastico ([www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia](http://www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia)). Unplugged utilizza un approccio interattivo, secondo un modello standardizzato, ed è coerente con altri progetti indirizzati alle scuole dell'infanzia, alle scuole primarie e alle secondarie di secondo grado che propongono metodologie affini, con l'obiettivo di realizzare un percorso di promozione della salute esteso, in maniera continuativa, lungo tutto l'iter scolastico. Per applicare Unplugged nelle classi, gli insegnanti devono partecipare ad un corso, tenuto da formatori Unplugged accreditati dall'OED.

**Obiettivo generale:** promuovere l'implementazione del programma, in maniera diffusa, presso le scuole secondarie di primo grado, quale strumento di prevenzione specifica del consumo di sostanze psicoattive e comportamenti assimilabili.

**Obiettivi specifici:** formare gli insegnanti all'applicazione di questa metodologia in classe.

## Metodologia

Il Programma è sviluppato dai docenti attraverso la realizzazione di 12 unità didattiche in classe, da integrare nel curriculum scolastico, applicando metodologie interattive, attraverso tecniche quali il role playing, il brainstorming e le discussioni di gruppo. A supporto dell'applicazione del programma è disponibile un kit che include il manuale per l'insegnante, il quaderno dello studente e il set di carte da gioco.

Il corso per i docenti ha una durata complessiva di 25 ore, di cui 20 in aula (formazione residenziale in presenza) e successive 5 ore di formazione sul campo (supervisione), con obiettivi di verifica e confronto, che saranno programmate nel corso delle giornate formative.

## Valutazione

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali – quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## Come aderire al progetto

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



# YAPS – Young And Peer School (BP)

## Tema di salute

Promozione del benessere psicofisico e prevenzione dei comportamenti a rischio in adolescenza

## Destinatari

Insegnanti e studenti della Scuola Secondaria di secondo grado

## Servizio Responsabile del Progetto: Reti distrettuali Promozione della salute

## Obiettivi

- Promozione del benessere psicofisico;
- Potenziamento delle *life skills*;
- Prevenzione dei comportamenti a rischio.

## Metodologia

Il programma si basa sulla metodologia dell'educazione tra pari, attuata attraverso le seguenti fasi:

- 1° fase – ingaggio degli studenti (attraverso procedure di auto-candidatura e auto-valutazione);
- 2° fase – formazione gruppo dei pari (creazione gruppo, formazione sulle life skills, formazione sul tema e sui metodi di comunicazione del messaggio preventivo) formazione docenti referenti;
- 3° fase – disseminazione del messaggio preventivo (attraverso gli interventi dei peer educator rivolti ai pari).

Il lavoro di formazione alla Peer Education prevede l'utilizzo di metodologie centrate sul gruppo (brainstorming, simulazioni, role playing, video, focus group, incontri con esperti).

## Strumenti

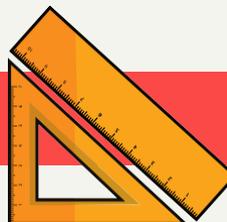
- Kit educativi
- Sviluppo abilità (es. life o social skills)
- Peer Education
- Attività esperienziali (Role playing, giochi informativi, ...)
- Educazione socio-affettiva
- Incontri con esperti
- Out-put (elaborato, performance)

## Valutazione

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali – quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## Istruzioni per l'adesione

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



# Il Consultorio incontra le Scuole (BP)

## Tema di salute

Promozione del benessere psicofisico e prevenzione dei comportamenti a rischio in adolescenza

## Destinatari

Scuole secondarie di primo e secondo grado

## Servizio Responsabile del Progetto: Consultorio

## Obiettivi

- Potenziare la rete tra scuola e Consultori come fattore protettivo, per un più facile accesso degli adolescenti ai servizi sanitari
- Promuovere la conoscenza dei Consultori come spazi dedicati alla prevenzione dei comportamenti sessuali a rischio e come risorsa per bisogni di consultazione e di intervento di cui disporre al momento opportuno, in un'ottica di empowerment

## Metodologia

Nelle "Scuola che promuove la salute" è centrale il principio dell'autogestione e competenza nell'azione, che stabilisce la necessità di dare l'opportunità agli studenti di poter essere protagonisti delle decisioni che li riguardano e del proprio apprendimento. Pertanto, nell'ottica di favorire questi processi e tenendo conto delle evidenze scientifiche che man mano emergono, anche le pratiche dei servizi sanitari nel tempo sono cambiate, superando sia la metodologia della lezione frontale che quella dell'esperto in classe.

Pratica preferenziale, previa liberatoria dei genitori di ragazze e ragazzi minorenni, è quella di invitare presso le sedi consultoriali classi/ragazzi ed insegnanti per una visita guidata di presentazione del servizio.

Durante l'incontro vengono affrontati, con la mediazione degli operatori sanitari, temi quali la prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili, la contraccezione e la promozione del benessere psicofisico.

Sono utilizzati strumenti quali role playing, brainstorming, giochi psico-sociali, attivazioni di gruppo, che facilitano la costruzione di un clima di lavoro disteso e produttivo.

In questo contesto si gettano le basi perché l'operatore sanitario, a cui un giorno si potrà anche chiedere un intervento o un'informazione, diventi per le ragazze e i ragazzi una persona accessibile, reale e accogliente, che sarà più facile interpellare in caso di bisogno. Costruire la conoscenza e un senso di confidenza con i servizi rivolti ad adolescenti è un fattore protettivo e contribuisce a costruire una rete di opportunità e di sostegno nella crescita affettiva e sessuale, con l'accompagnamento necessario degli adulti, operatori e docenti. Si va nella direzione, come previsto da più documenti nazionali e internazionali, di rendere facili le scelte salutari

Questo progetto non si realizza laddove le scuole propongano il progetto W L'Amore, poiché è una delle attività previste nel progetto. Laddove le scuole realizzino anche il progetto YAPS è auspicabile che i peer educator siano coinvolti durante il percorso, essendo la comunicazione tra pari un potente fattore motivante e facilitante. Il coinvolgimento diretto delle e degli adolescenti nelle attività di promozione della salute contribuisce al loro sviluppo personale e permette ai programmi rivolti ai soggetti in età evolutiva di essere maggiormente mirati ed efficaci. Lavorare a fianco dei peer educator d'altra parte, significa per docenti e formatori l'abbandono di un approccio in cui ciò che è funzionale alla salute viene univocamente definito dall'adulto.

Laddove esistano impedimenti di natura organizzativa, è possibile che siano i sanitari a recarsi nelle classi, sebbene in questo modo l'intervento sia meno efficace, poiché manca l'aspetto facilitante di conoscere e quindi sentire più accessibile uno spazio dedicato.

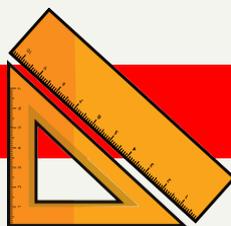
## **Valutazione**

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali - quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link:

<https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## **Come aderire al progetto**

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



# W L'AMORE

## Tema di salute

Promozione del benessere psicofisico e prevenzione dei comportamenti a rischio in adolescenza

## Destinatari

Classi terze di scuola secondaria di primo grado

## Servizio Responsabile del Progetto: Consulтори/Reti distrettuali Promozione della salute

Il materiale è stato ripreso dal Progetto Long Live Love (prodotto da SOA Aids Nederland e Rutgers WPF) attivo da 30 anni nei Paesi Bassi e tradotto e messo a punto per l'utilizzo in Italia dalla regione Emilia-Romagna in collaborazione con l'Università di Bologna, è stato realizzato e sperimentato per oltre 10 anni. W l'amore si rivolge agli studenti e alle studentesse tra i 13 e i 14 anni delle scuole secondarie di primo grado e a preadolescenti ed adolescenti dei gruppi educativi extrascolastici. Aiuta i ragazzi e le ragazze a sviluppare attitudini e competenze per quanto riguarda le relazioni, l'affettività e la sessualità e a viverla in modo consapevole e sicuro. Il Progetto prevede la collaborazione fra personale socio-sanitario dei Consulтори delle reti di promozione della salute e insegnanti/educatori, che vengono formati e affiancati per affrontare questi temi con i ragazzi e le ragazze con l'obiettivo di aiutarli/e a sviluppare una maggior consapevolezza e rispetto di sé e dell'altro/a. Un incontro finale del gruppo/classe con gli operatori e le operatrici del Consultorio permetterà di conoscere i servizi per i giovani e di affrontare i temi legati alla prevenzione delle gravidanze indesiderate e delle infezioni sessualmente trasmissibili. È previsto un momento informativo iniziale e uno finale per le famiglie. Prevede l'utilizzo di materiale strutturato: la Rivista per studenti e studentesse, il Manuale per l'adulto (insegnante/educatore), il sito dedicato in cui è presente un database "Giochi da ragazzi e ragazze" con attività aggiuntive [www.wlamore.it](http://www.wlamore.it) Al centro dei progetti proposti c'è il concetto di salute sessuale dell'OMS (2002) che può essere raggiunta solo garantendo e promuovendo i diritti sessuali di tutte le persone secondo indicazioni e linee guida internazionali e nazionali (OMS 2010, UNESCO 2009, guadagnare salute in adolescenza 2010).

## Obiettivi

- Migliorare le conoscenze nei preadolescenti su temi inerenti la salute sessuale attraverso corrette informazioni
- Sviluppare le competenze socio-emotive (Life skills) necessarie per affrontare i compiti evolutivi legati all'affettività e la sessualità
- Promuovere attitudini positive e competenze nell'ambito delle relazioni, dell'affettività e della sessualità consapevole e sicura
- Potenziare la rete tra scuola e Consultori come fattore protettivo, per un più facile accesso degli adolescenti ai servizi sanitari

## Metodologia

Il progetto prevede una collaborazione fra vari attori (insegnanti, genitori, operatori socio-sanitari) con l'obiettivo di rendere la comunità educante in grado di accompagnare la generazione più giovane nello sviluppo della propria affettività e sessualità.

Di seguito il percorso:

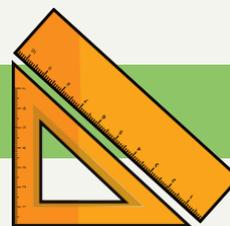
1. Formazione degli insegnanti/educatori. Il progetto prevede in primo luogo la formazione degli insegnanti, attraverso corsi inseriti nel Piano di Formazione della Regione Umbria e realizzati dalla Scuola Umbra di Amministrazione Pubblica; i formatori sono operatori con formazione ed esperienza specifica afferenti ai Consultori e alle Reti di promozione della salute delle Aziende USL; i corsi sono realizzati secondo i bisogni formativi espressi dalle scuole. Ciascun corso si sviluppa in 16 ore, due giornate intere, oppure una giornata intera e tre pomeriggi, a seconda delle necessità territoriali
2. Presentazione e condivisione del Progetto con le famiglie da parte del gruppo di progetto, secondo le modalità concordate con la scuola (online, in presenza, classe per classe)
3. Realizzazione delle prime 6 unità a scuola/nei gruppi da parte dei docenti. Ogni unità è pensata per una durata di 2-4 ore, ma può essere ampliata e integrata con altre attività. Il percorso prevede l'attivazione dei ragazzi e delle ragazze attraverso l'utilizzo di simulazioni, giochi psico-sociali, lavori in piccolo e grande gruppo, discussioni.
4. Incontro delle classi/gruppi in Consultorio per la trattazione della settima unità (contraccezione). Trattandosi di un tema che richiede competenze tecniche molto specifiche, questa unità è l'unica in cui gli operatori sanitari lavorano direttamente con i ragazzi e le ragazze in Consultorio, con il duplice obiettivo di offrire informazioni corrette e far conoscere i servizi a disposizione degli adolescenti in Consultorio.
5. Incontro di verifica e restituzione ai docenti/educatori e alle famiglie

## **Valutazione**

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali - quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## **Come aderire al progetto**

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



# Un miglio attorno a scuola (BP)

## Tema di salute

Benessere e movimento

## Destinatari

Scuole primarie, Scuole secondarie di primo e secondo grado

## Servizio Responsabile del Progetto: Igiene Pubblica e Promozione della Salute

## Obiettivi

Implementare interventi evidence-based (EB) sull'attività fisica a scuola contribuendo al raggiungimento dei livelli di attività motoria consigliati, aumentando le occasioni per poterla praticare e creando un'abitudine al movimento che possa consolidarsi e strutturarsi in uno stile di vita attivo in età adulta.

## Programma

Realizzazione di un percorso di sensibilizzazione e formazione rivolto agli insegnanti degli Istituti aderenti.

La formazione prevede la condivisione degli strumenti necessari all'attuazione del progetto e la realizzazione di iniziative volte a promuovere uno stile di vita attivo.

Nelle scuole aderenti al progetto si prevede che tutti i giorni (o almeno 3 volte la settimana), le classi effettuino un'attività di cammino nelle pertinenze esterne alla scuola (ove possibile) per circa 20 minuti (coprendo la distanza di un miglio - circa 1600 metri - a passo svelto). L'attività, che non necessita di attrezzature ma solo di un abbigliamento comodo per camminare, contrasta, in quanto pratica quotidiana, il rischio di soprappeso e la sedentarietà e migliora il rendimento scolastico, aumentando il livello di attenzione e concentrazione degli studenti.

L'esperienza ha dimostrato, inoltre, che si tratta di un'attività inclusiva che migliora il clima in classe e le relazioni fra i compagni.

Il progetto vuole anche supportare gli insegnanti a lavorare sul miglioramento dello stile di vita in tema di alimentazione, perché gli effetti sulla salute e sul rendimento scolastico aumentano se le persone vengono educate fin dall'infanzia ad abbinare l'attività di movimento quotidiana ad una corretta alimentazione.

## Metodologia

Il progetto prevede un'iniziale formazione ai docenti, seguita da *attività* di Assistenza e Consulenza.

## Strumenti

- Kit educativi
- Lezioni frontali
- Attività esperienziali (Role playing, giochi, ecc.)
- Out-put (elaborato, performance, ...)

## Valutazione

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali – quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>.

## Come aderire al progetto

**ED. 2 17 ottobre 2024** (dalle h. 9.00 alle h. 16.00) presso Centro di Formazione USL Umbria 1, Parco Santa Margherita – Perugia

**Iscrizione al seguente link:**

<https://akademy.villaumbra.it/scheda-corso/8644>

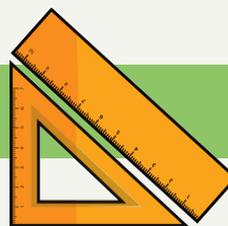
**Il termine per le iscrizioni è fissato entro il 14 OTTOBRE 2024 ore 14,00**

**ED. 3 31 ottobre 2024** (dalle h. 9.00 alle h. 16.00) presso Centro di Formazione USL Umbria 1, Parco Santa Margherita – Perugia

**Iscrizione al seguente link:**

<https://akademy.villaumbra.it/scheda-corso/8645>

**Il termine per le iscrizioni è fissato entro il 28 OTTOBRE 2024 ore 14,00**



# Pause attive (BP)

## Tema di salute

Benessere e movimento

## Destinatari

Scuole dell'infanzia, Scuole primarie e Scuole secondarie di primo grado

## Servizio Responsabile del Progetto: Igiene Pubblica e Promozione della Salute

## Obiettivi

Sensibilizzare insegnanti, genitori e alunni rispetto a buone pratiche per la promozione del benessere psicofisico attraverso la sperimentazione diretta di brevi, ma frequenti e costanti, pause attive in classe.

## Metodologia

Le "pause attive" costituiscono una metodica affermata e supportata scientificamente in ambito scolastico a livello internazionale, che consente di alternare opportunamente, a seconda delle diverse esigenze, i momenti di impegno cognitivo previsti nella didattica e quelli di impegno fisico-ricreativo, fisico-cognitivo, attentivo e mnemonico.

Sono attività di movimento della durata di 5-10 minuti che integrano la didattica frontale attraverso semplici esercizi fisici che vengono gestiti dagli insegnanti e svolti assieme da tutti gli alunni durante l'orario scolastico.

Le linee di indirizzo sull'attività fisica del Ministero della Salute indicano le pause attive tra gli interventi da proporre a scuola per promuovere e facilitare l'attività fisica nei bambini e nei ragazzi, rappresentano uno strumento concreto per contrastare la sedentarietà quotidiana e promuovere il movimento degli alunni in modo divertente e sicuro, oltre che una strategia efficace per favorire l'attenzione e l'apprendimento, rendendo bambini e ragazzi più attivi e più concentrati per svolgere il lavoro in classe.

Le pause attive si possono svolgere durante l'intervallo o in qualsiasi momento della giornata. È l'insegnante che sceglie quando proporre alla classe di fare una pausa attiva a seconda delle esigenze: all'inizio della lezione, tra una lezione e l'altra, nell'intervallo, come "challenge" o routine settimanale.

Diversi studi scientifici, condotti per lo più in Irlanda e Australia, hanno infatti dimostrato che le pause attive, chiamate anche “active breaks”, possono rappresentare una valida strategia per far sì che gli alunni raggiungano, durante l'intera giornata, la quota minima di attività fisica raccomandata per la salute con anche vantaggi sul piano fisico, sociale, emotivo e cognitivo.

Il progetto propone un modello di intervento teorico–pratico; si prevede una formazione agli insegnanti così strutturata:

- Incontro con i dirigenti e referenti alla salute degli istituti scolastici coinvolti in cui verranno illustrate le finalità del progetto e la modalità del corso. Verrà anche predisposto un apposito opuscolo informativo da inviare ai genitori per illustrare il progetto e gli obiettivi.
- Incontro teorico in plenaria rivolto agli insegnanti di tutte le scuole che avranno aderito al progetto dove verranno affrontati i principali temi legati al benessere psicofisico in età evolutiva e agli obiettivi di prevenzione.
- Incontri pratici in piccolo/medio gruppo (gruppi suddivisi in base all'età degli alunni) dove verranno illustrate e fatte sperimentare alle insegnanti le attività e le pratiche che potranno riproporre direttamente ai propri alunni. Al termine dell'incontro sarà consegnato a tutti i partecipanti un opuscolo contenente tutte le attività e pratiche illustrate durante la formazione, suddivise per fascia d'età.
- Incontri di supervisione e verifica, secondo un calendario che verrà concordato con i dirigenti scolastici.

## Valutazione

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali – quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## Istruzioni per l'adesione

**ED. 1 DATA 7 NOVEMBRE** (dalle h. 9.00 alle h. 16.00) presso Centro di Formazione USL Umbria 1, Parco Santa Margherita – Perugia

**Iscrizione al seguente link:**

<https://akademy.villaumbra.it/scheda-corso/8649>

**Il termine per le iscrizioni è fissato entro il 31 OTTOBRE 2024 ore 18,00**

**ED. 2 DATA 14 NOVEMBRE** (dalle h. 9.00 alle h. 16.00) presso Centro Formazione Azienda Ospedaliera, Viale Tristano di Jannuccio – TERNI

**Iscrizione al seguente link:**

<https://akademy.villaumbra.it/scheda-corso/8650>

**Il termine per le iscrizioni è fissato entro il 09 NOVEMBRE 2024 ore 18,00**

**ED. 3 DATA 28 NOVEMBRE** (dalle h. 9.00 alle h. 16.00) presso Centro Formazione Azienda Ospedaliera Viale Tristano di Jannuccio – TERNI

**Iscrizione al seguente link:**

<https://akademy.villaumbra.it/scheda-corso/8651>

**Il termine per le iscrizioni è fissato entro il 23 NOVEMBRE 2024 ORE 18,00**



# Affy fiutapericoli (BP)

## Tema di salute

Sicurezza negli ambienti di vita e di lavoro

## Destinatari

Scuole dell'Infanzia

## Servizio Responsabile del Progetto: Igiene Pubblica e Promozione della Salute

## Obiettivi

Il progetto affronta il tema della sicurezza negli ambienti di vita stimolando i piccoli a sviluppare il senso del pericolo e della responsabilità proponendosi di:

- Informare sui pericoli, prevalentemente in ambiente domestico;
- Facilitare la comprensione dei meccanismi causa/effetto;
- Generare consapevolezza nel pensare e nell'agire;
- Sviluppare processi di riflessione sul concetto di sicurezza;
- Favorire la cultura della prevenzione.

## Metodologia

Le attività del Progetto Affy prevedono l'uso da parte degli insegnanti di un kit, composto da un libro di storie e una serie di giochi collegati e collegabili alle storie stesse. "Affy Fiutapericoli", il cane-mascotte, è il personaggio guida delle fiabe e dei giochi proposti dalle attività, che hanno l'obiettivo di rendere più consapevoli i bimbi dei rischi dei loro ambienti domestici.

## Strumenti

Kit educativo e proposte ludiche contenute nel kit includono attività di tipo cognitivo, motorio e un insieme di giochi di ruolo dove sperimentare situazioni differenti.

Il materiale viene fornito in formato digitale su richiesta a seguito dell'adesione al progetto.

## Valutazione

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali – quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## Come aderire ai progetti

**Ed. 1 DATA: 5 novembre** (dalle h. 9.00 alle h. 16.00) presso Sala Coletta “Ospedale Media Valle Tevere” – Pantalla

**Iscrizione al seguente link:**

ED. 1 <https://akademy.villaumbra.it/scheda-corso/8640>

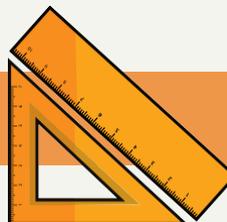
**Il termine per le iscrizioni è fissato entro il 30 OTTOBRE 2024 ORE 18,00**

**Ed. 2 DATA: 12 novembre** (dalle h. 9.00 alle h. 16.00) presso Sala Coletta “Ospedale Media Valle Tevere” – Pantalla

**Iscrizione al seguente link:**

ED. 2 <https://akademy.villaumbra.it/scheda-corso/8641>

**Il termine per le iscrizioni è fissato entro il 06 NOVEMBRE 2024 ORE 18,00**



# Dipendo da me (BP)

## Tema di salute

Prevenzione dipendenze patologiche/*Life skills*

## Destinatari

Scuole Secondarie di primo grado che abbiano già partecipato alle attività del programma Unplugged; Scuole secondarie di secondo grado che abbiano partecipato alle attività del programma YAPS.

## Servizio Responsabile del Progetto: Reti distrettuali Promozione della salute

## Obiettivi generali

- Promozione del benessere psicofisico
- Potenziamento delle life skills
- Prevenzione di comportamenti a rischio, quali l'uso/abuso di sostanze psicoattive legali ed illegali, dipendenze comportamentali, nuove dipendenze

## Obiettivo specifico

Elaborazione, da parte delle scuole aderenti, di materiali da condividere nell'ambito della giornata regionale di prevenzione delle dipendenze.

## Metodologia

Nell'ambito delle attività promosse a livello regionale per la prevenzione delle dipendenze patologiche attraverso il consolidamento delle life skills, si intende proporre un progetto finalizzato al potenziamento delle competenze e abilità interpersonali, sociali e relazionali, basato sulle metodologie già note e sperimentate nella regione Umbria con i programmi *Unplugged* e *YAPS-Young and peer education*. Il programma prevede un'attività di "formazione attiva" realizzata a livello regionale e rivolta al corpo docente delle scuole secondarie di primo grado e al personale docente e ai peer delle scuole secondarie di secondo grado, mediante l'utilizzo di metodologie centrate sul gruppo (brainstorming, simulazioni, roleplaying, video, focus group, incontri con esperti), affinché i docenti e i peer formati possano dare seguito al lavoro in aula.

## Strumenti

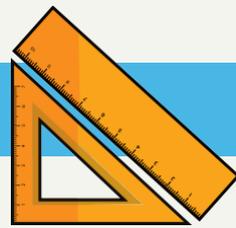
- Educazione socio-affettiva
- Sviluppo abilità (life/social skills)
- Peer Education
- Incontri con esperti
- Attività esperienziali (Role playing, giochi informativi)

## Valutazione

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali – quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## Come aderire al progetto

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



# “IO ...DI co OK”

## Tema di salute

Utilizzo del sale iodato nell'alimentazione

## Destinatari

Scuole primarie, Scuole secondarie di primo grado e Ristorazione Collettiva

**Servizio Responsabile del Progetto: Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN)**

## Obiettivi

Il progetto intende sensibilizzare sull'importanza dell'assunzione quotidiana dello iodio attraverso l'alimentazione nonché la riduzione del consumo di sale, preferendo l'utilizzo del sale iodato per l'adozione di comportamenti alimentari salutari.

In particolare:

- Promuovere la iodoprofilassi nelle scuole e nella ristorazione collettiva, comprese le mense scolastiche;
- Promuovere l'utilizzo di meno sale ma iodato e di alimenti naturalmente ricchi di iodio;
- Formazione sul contenuto di iodio negli alimenti (pesce marino, latte, ecc);
- Conoscenza dei metodi di cottura che provocano il decadimento dello iodio contenuto negli alimenti;
- Valutazione nutrizionale delle eventuali ricette (SIAN);
- Dove possibile, realizzazione e degustazione delle ricette proposte (Istituti alberghieri);
- Redazione opuscolo/brochure informativa.

## Metodologia

Le attività del progetto prevedono l'adesione delle Scuole primarie e secondarie di primo grado alla campagna di sensibilizzazione sul consumo di iodio. Sarà compito dei servizi SIAN formare i docenti delle scuole e gli Operatori del Settore Alimentare (OSA) della ristorazione sull'alimentazione comprendente alimenti naturalmente ricchi di iodio, sull'abbattimento dello iodio in base al metodo di cottura nonché sulla promozione dell'abbattimento del consumo giornaliero di sale.

Sarà cura dei docenti trasferire le informazioni agli alunni anche mediante attività pratiche dedicate alla creazione di ricette salutari da realizzarsi con gli alimenti ad alto contenuto di Iodio. Dove possibile, si tenderà a coinvolgere gli Istituti alberghieri per la realizzazione nonché degustazione delle ricette proposte.

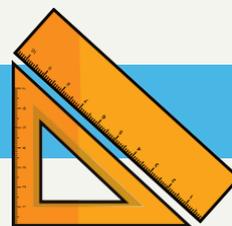
Per la ristorazione collettiva, il progetto prevede la formazione degli operatori da parte dei SIAN, ai quali verrà richiesto di sperimentare le ricette selezionate e preparate con alimenti contenenti Iodio.

## **Valutazione**

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali – quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## **Come aderire al progetto**

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



# Nutrizionando

## Tema di salute

Alimentazione e corretto stile di vita

## Destinatari

Scuole primarie (classi IV e V), Scuole secondarie di primo grado (classi II) e Scuole secondarie di secondo grado (classi I e II)

## Responsabile del Progetto: Regione e Ufficio Scolastico Regionale per l'Umbria

## Obiettivi

Sensibilizzare gli studenti delle scuole primarie, secondarie di primo grado e di secondo grado sull'importanza dello stile di vita e dei comportamenti individuali e sociali e sulla loro influenza nelle scelte nutrizionali e sullo stato di salute delle persone. L'iniziativa vuole fornire ai ragazzi stessi quelle competenze di comunicazione efficace, lasciando loro il ruolo di protagonisti consapevoli nelle scelte legate ai temi di salute, e per tale motivo è stata fatta la scelta di fare promozione della salute dall'interno del setting scolastico, sviluppando la peer education o educazione tra pari, in modo che con i materiali realizzati dagli studenti, i messaggi risultino più efficaci in quanto mittenti e destinatari del processo comunicativo coincidono, ragionano nello stesso modo, usano lo stesso linguaggio e si incontrano negli stessi canali. Il progetto pilota si avvale di materiali didattici forniti dal Ministero della Salute, con la condivisione e partecipazione sia della Regione Umbria che dell'Ufficio scolastico regionale (loghi di tutti e tre gli enti citati) editabili dal sito e/o stampati a cura della Regione Umbria.

## Modalità

Alle scuole partecipanti al progetto verranno fatte delle lezioni da docenti qualificati, al termine delle quali i ragazzi saranno in grado di realizzare i prodotti di comunicazione previsti: un fumetto e un video. Il piano di comunicazione per la diffusione del progetto prevede l'utilizzo di una strategia multicanale, rivolta in particolar modo ai target di destinatari individuati: in particolare il Portale Regionale della prevenzione, i canali social regionali, dell'Ufficio scolastico regionale e delle Aziende Sanitarie (Facebook, Instagram e Tik Tok) anche con short video da utilizzare con i diversi claim sulle varie piattaforme social.

L'adesione al progetto comporta la proposta di un prodotto finito, differenziato per target scolastico.

Nello specifico:

- **TITOLO: NUTRIZIONANDO – METTITI IN GIOCO** – rivolto agli alunni delle Scuole primarie (classi quarte e quinte) e agli studenti delle Scuole secondarie di primo grado. L'elaborato dovrà essere uno storyboard per immagini sulla tematica della nutrizione e dieta mediterranea. Le scuole che aderiscono presenteranno lo storyboard come Istituto Scolastico e non come singole classi.
- **TITOLO: NUTRIZIONANDO - CIAK SI GIRA!** Rivolto agli studenti delle Scuole secondarie di secondo grado (classi del biennio). Il prodotto finito sarà una storyboard mediante video (max 2 minuti) sulla tematica SPRECO O RIUTILIZZO ALIMENTARE (come ridurlo o come riutilizzare gli sprechi). Le scuole che aderiscono presenteranno la storyboard come Istituto Scolastico e non come singole classi.
- I prodotti finiti verranno assemblati con il supporto di un referente esperto individuato dalla Regione Umbria.

Saranno scelti dal referente competente, in accordo con USR, Regione Umbria e Ministero della Salute, i prodotti da assemblare in base ai contenuti scientifici e rispondenti alla tematica del progetto pilota.

Occorre predisporre i moduli per il consenso privacy, in accordo con la normativa vigente. L'assemblaggio del prodotto finito potrà anche essere un mix di prodotti presentati. Saranno gli enti coinvolti a decidere quali scegliere e le modalità di utilizzo dei prodotti presentati.

## Presentazione dei prodotti

Il progetto pilota non prevede vincitori, ma solo la possibilità di vedere assemblato e diffuso il proprio video o fumetto o parte di esso, a fronte della regolarità in tema di privacy.

Il prodotto finito sarà poi diffuso dagli enti interessati (USR, Regione Umbria, Ministero della Salute, Aziende sanitarie regionali) come previsto dal piano comunicazione dedicato.

## Conferenza di presentazione

**LA CONFERENZA FINALE DEL PROGETTO PILOTA** dove verranno presentati i prodotti finiti si terrà al **MINISTERO DELLA SALUTE - ROMA**.

La conferenza sarà in presenza, ma le scuole partecipanti si collegheranno in FAD.

**LOGHI UTILIZZATI PER LA DIFFUSIONE DEL PROGETTO PILOTA:** MINISTERO DELLA SALUTE, REGIONE UMBRIA, UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE, PREVENZIONE UMBRIA.

**DOCENTI:** Ministero della Salute, Regione Umbria, USR, IAN, altri da definire (qualche esperto in riduzione sprechi e dieta mediterranea).

**LEZIONI DOCENTI:**

Giorni e fascia oraria da definire.

**LEZIONI AI RAGAZZI DELLE SCUOLE CHE ADERISCONO AL PROGETTO PILOTA:**

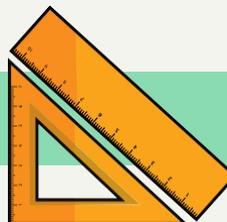
I docenti formati a cascata formeranno gli alunni delle classi (o plessi) che aderiscono al progetto pilota.

**Valutazione**

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali – quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

**Come aderire al progetto**

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



# TESTA MANI CUORE. TI SALVO!

## Tema di salute

*Life skills*, sviluppo delle competenze personali, sociali e relazionali

## Destinatari

Scuole secondarie di primo e secondo grado

**Servizio Responsabile del Progetto: Servizio prevenzione sanità veterinaria sicurezza alimentare e Servizio progr. Sanitaria assist. Ospedaliera e maxi emergenza, Cour 118**

## Obiettivi

Ogni anno oltre 400.000 persone in Europa e 60.000 in Italia sono colpite da arresto cardiaco. Nel 70% dei casi l'arresto cardiaco è testimoniato da non sanitari che possono iniziare le manovre di rianimazione cardiopolmonare (RCP).

Se i testimoni di un arresto cardiaco iniziano la RCP prima dell'arrivo dell'ambulanza, le possibilità di sopravvivenza della vittima aumentano di due/tre volte rispetto ai casi in cui la RCP non viene iniziata.

Il progetto **TESTA, MANI, CUORE: TI SALVO!** è promosso da Regione Umbria in collaborazione con la centrale regionale 118 ed è finalizzato a:

- sensibilizzare e formare la popolazione scolastica sull'importanza delle manovre salvavita;
- promuovere comportamenti adeguati nella gestione delle emergenze cardiorespiratorie;
- promuovere attività di primo soccorso attraverso la realizzazione di incontri di sensibilizzazione.
- sensibilizzare e formare la popolazione scolastica sull'importanza delle manovre disostruzione delle vie aeree da corpo estraneo.

## Metodologia

Il progetto è in linea con le disposizioni della legge 4 agosto 2021 n.116 recante “Disposizioni in materia di utilizzo dei defibrillatori semiautomatici ed automatici” che introduce indicazioni in merito all’insegnamento agli studenti delle scuole di ogni ordine e grado delle tecniche di rianimazione cardiopolmonare di base e di uso del defibrillatore automatico e semiautomatico esterno (DAE).

Al pari di progetti promossi da altre regioni anche l’Umbria si impegna a sensibilizzare e formare la popolazione scolastica promuovendo comportamenti adeguati nella gestione delle emergenze cardiorespiratorie e nell’ avviare/sensibilizzare gli studenti a manovre di primo soccorso. In aggiunta a innovative modalità di sensibilizzazione e informazione e formazione attraverso l’utilizzo di App interattive e tecnologie di Realtà Virtuale si ritiene fondamentale la formazione dei ragazzi in aula, simulando situazioni di emergenza per stimolare la capacità di intervenire, in caso di arresto cardio circolatorio, con la rianimazione cardio polmonare o attraverso l’uso di un defibrillatore, senza timore di farlo.

La regione Umbria con deliberazione n. 365 del 28 novembre ha osservato l’importanza dell’insegnamento della RCP già ai ragazzi in età scolastica sulla base di quanto contenuto nella dichiarazione “Kids Save Lives” – “Training School Children in Cardiopulmonary Resuscitation Worldwide” predisposta e promossa da European Patient Safety Foundation (EuPSF), European Resuscitation Council (ERC), International Liaison Committee on Resuscitation (ILCOR), World Federation of Societies of Anesthesiologists (WFSA) e sostenuta da tutti i Council Nazionali (I ragazzi salvano le vite – Addestramento degli scolari di tutto il mondo alla rianimazione cardiopolmonare) con Patrocinio di WHO (World Health Organization – Organizzazione Mondiale della Sanità, OMS). La dichiarazione “Kids save lives” sottolinea l’importanza dell’insegnamento della RCP ai ragazzi in età scolastica in tutto il mondo. L’introduzione di soltanto due ore di lezione di RCP all’anno, indirizzate ai ragazzi dai 12 anni compiuti, secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità aumenterebbe il tasso di sopravvivenza all’arresto cardiaco con ripercussioni significative sulla salute globale.

Si ritiene promuovere anche in collaborazione con aziende sanitarie della Regione e enti del terzo settore progetti volti a sensibilizzare e formare la popolazione scolastica a tenere comportamenti adeguati nella gestione delle emergenze cardiorespiratorie e nello svolgimento di attività di primo soccorso secondo il modello Kids Save Lives. Tale formazione consente di creare pure una cultura della solidarietà in accordo con Life skills, sviluppo delle competenze personali, sociali e relazionali.

Il progetto prevede per gruppi di max 50 studenti una formazione teorica e pratica di 3 ore da svolgere in presenza nelle scuole che aderiscono all’iniziativa.

## Modalità

- 1 ora di lezione frontale sulle tecniche salvavita e utilizzo del DAE da parte docenti qualificati, esperti provenienti dalle aziende sanitarie regionali e COUR 118.
- 2 ore di attività pratica con dispositivi e attrezzature messe a disposizione dalle aziende sanitarie regionali e COUR 118 (manichini defibrillatore...)

## Valutazione

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali - quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## Come aderire al progetto

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



# A Caccia di Mostrischio!

## Tema di salute

Sicurezza ambienti di vita e di lavoro

## Destinatari

Scuole primarie (classi III)

**Servizio Responsabile del Progetto: Gruppo di lavoro PSAL “Scuole che Promuovono Salute”- Inail Umbria**

## Obiettivi

L'obiettivo del progetto “A caccia di Mostrischio!” è sviluppare, nei bambini della scuola primaria, la consapevolezza rispetto all'importanza della prevenzione e della sicurezza, identificati come valori fondamentali per sé e per la propria comunità, e la capacità di riconoscere i pericoli presenti in ambito scolastico, domestico, stradale e lavorativo e di adottare i comportamenti corretti per ridurre i rischi ad essi associati.

## Metodologia

Il rischio e il pericolo sono concetti piuttosto astratti, difficilmente comprensibili per i bambini; si è voluto allora “materializzarli” in un piccolo mostro, Mostrischio appunto, che infesta la casa, la scuola, la strada e l'ambiente di lavoro esponendosi a rischi in tutto ciò che fa e minacciando l'incolumità e la serenità della famiglia Pericoloni, che lo alleva inconsapevolmente.

I bambini nel corso dei diversi incontri devono aiutare la famiglia Pericoloni a proteggersi dai pericoli e dai rischi a cui sono esposti e a cui, con il loro comportamento, espongono gli altri e a mettere finalmente in gabbia il fastidioso Mostrischio.

Mostrischio incarna il pericolo insito nelle cose pericolose (il coltello, il fuoco, l'altezza), il rischio che si cela nelle cose che possono diventare pericolose a seconda di come vengono usate (una scala, un'auto, un cellulare), ma anche e soprattutto il comportamento scorretto o inadeguato di fronte a una situazione. Naturalmente i bambini comprendono fin da subito che Mostrischio non è reale; Mostrischio si nasconde soprattutto in noi, evidenziando quindi l'importanza del ruolo e del comportamento individuale di fronte ad un pericolo o a un rischio.

Mostrischio non è un semplice ciclo di incontri dedicati alla sicurezza, ma, piuttosto, un

regole predefinite da far conoscere ai bambini, ma sono essi stessi a elaborarle alla luce del comportamento degli altri, di persone diverse da sé, attraverso il confronto fra di loro e con il formatore e l'insegnante che ospita nelle sue ore il progetto.

Mostrischio non richiede di portare i bambini al di fuori degli ambienti scolastici, i materiali da utilizzare per affrontare i diversi argomenti sono facilmente reperibili e il loro costo sostanzialmente trascurabile.

## **Modalità**

il progetto consiste nello svolgimento di 4 incontri di circa 2 ore ciascuno, ognuno dedicato ad un tema diverso. Il progetto prevede il coinvolgimento delle figure di riferimento per i bambini e quindi la partecipazione delle famiglie.

## **Strumenti didattici**

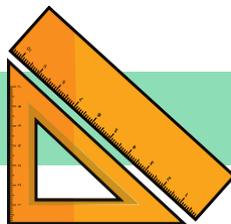
Strumenti quali il gioco, la simulazione, l'interazione fra i bambini e con l'adulto e la visione di brevi supporti audiovisivi a tema.

## **Valutazione**

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali - quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## **Come aderire al progetto**

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



# L'importante è vincere insieme

## Tema di salute

*Life skills*, sviluppo delle competenze personali, sociali e relazionali

## Destinatari

Scuole secondarie di primo grado che abbiano già partecipato alle attività del programma Pensiamo Positivo. Programma sull'educazione socio affettiva e sviluppo delle competenze di vita.

**Servizio Responsabile del Progetto: Osservatorio Regionale sulla condizione delle Persone con disabilità e Scuola Umbra di Amministrazione Pubblica con il supporto delle Reti distrettuali di Promozione della Salute Usi Umbria 1 e Usi Umbria 2**

## Obiettivi

Il progetto si pone l'obiettivo di contribuire alla costruzione di competenze inclusive nei ragazzi e nelle ragazze utilizzando un approccio media educativo. Attraverso la promozione di pratiche partecipative ed inclusive volte a contrastare la discriminazione e le disuguaglianze nelle opportunità si mira a favorire e migliorare il benessere e la salute psicosociale dei ragazzi.

## Obiettivi specifici

- Migliorare le conoscenze sui diritti delle persone con disabilità;
- Promuovere la conoscenza della Dichiarazione Universale dei Diritti delle Persone con Disabilità;
- Diminuire il pregiudizio;
- Promuovere competenze di analisi critica dei contenuti mediatici;
- Favorire il processo di costruzione della propria identità.

- Sviluppare e potenziare le competenze di dialogo e la comunicazione democratica come essenziali per la negoziazione di significati Sorreggere la costruzione di relazioni positive;
- Aumentare la partecipazione cognitiva e affettiva;
- Migliorare il clima scolastico, il rapporto con gli insegnanti e le relazioni con i compagni.

## Metodologia

“L’importante è vincere insieme” si basa su un approccio di apprendimento secondo il paradigma del costruttivismo sociale e sul modello della Media Education, proponendo uno stile di apprendimento attivo ed esperienziale.

La proposta formativa parte dal riconoscimento della pluralità delle potenzialità espressive dei ragazzi offrendo loro la possibilità di integrare diversi linguaggi e le molteplici possibilità offerte dai diversi media, anche digitali. Tra questi, in particolare, il progetto pone l’attenzione sul fumetto come genere letterario perché, con il suo linguaggio immediato chiama in causa la visuale dei ragazzi, acquisisce il loro “piano di inquadratura” e la loro voce narrante. Il fumetto è una forma letteraria per immagini, è una struttura che coinvolge sia il pensiero visivo che il pensiero verbale, il lettore ha un ruolo attivo nella lettura perché “aggiunge” senso alla lettura, oltre a ciò che mostra la pagina, attraverso un processo deduttivo.

L’Osservatorio Regionale Umbro sulla condizione delle Persone con disabilità e Scuola Umbra di Amministrazione Pubblica, attraverso esperti del settore realizzeranno un corso di formazione rivolto agli insegnanti, già formati sul modello dell’educazione socio affettiva, che daranno vita al progetto nelle loro classi.

Il corso ha una durata complessiva di 20 ore e comprende 3 giornate di formazione ovvero 5 ore di supervisione durante lo svolgimento del progetto e 15 ore complessive sulle tematiche di seguito specificate:

- La rappresentazione della disabilità nella letteratura
- Il fumetto come genere letterario
- La Media Education nel curriculum della scuola secondaria di primo grado
- “L’importante è vincere insieme”: co-progettazione

La formazione degli insegnanti verrà fornita attraverso corsi inseriti nel Piano di Formazione della Regione Umbria e realizzati presso la Scuola Umbra di Amministrazione Pubblica. Il percorso di supporto ai docenti da parte degli operatori USL proseguirà, come previsto già dal progetto Pensiamo Positivo, con incontri successivi di confronto e supervisione delle attività svolte in classe (2 incontri per complessive 5 ore).

## **Valutazione**

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali - quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## **Come aderire al progetto**

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



# Antibiotico-resistenza, un problema per la salute pubblica: perché è necessario conoscerla e prevenirla.

## Tema di salute

*Life skills*, sviluppo delle competenze personali, sociali e relazionali

## Destinatari

Personale docente e studenti delle scuole secondarie di secondo grado

**Servizio Responsabile del Progetto: Servizio Prevenzione, sanità veterinaria, sicurezza alimentare; Centro Regionale di Farmacovigilanza Regione Umbria**

## Obiettivi

**Premessa:** Gli antibiotici utilizzati in ambito umano e veterinario favoriscono l'estendersi del fenomeno naturale rappresentato dalle resistenze batteriche. Il risultato è che, ad oggi, la resistenza agli antibiotici rappresenta un problema di salute pubblica. In presenza di germi resistenti, i comuni antibiotici diventano inefficaci, le infezioni generate da microrganismi resistenti non sono più controllate e progrediscono aumentando il rischio di morte per questa causa.

## Obiettivi:

- accrescere le competenze sul fenomeno della resistenza agli antibiotici;
- diffondere una maggiore consapevolezza delle conseguenze della antibiotico resistenza nei confronti della salute pubblica ;
- favorire un approccio prudente e responsabile all'uso degli antibiotici (e dei farmaci in genere);
- diffondere il concetto di "benessere" ,inteso come il raggiungimento di un equilibrio tra ambito umano, animale ed ambiente, che è cardine dell'approccio "One-Health" alle questioni inerenti la salute.

## **Metodologia**

Il progetto è basato sulla organizzazione di un evento formativo/informativo nel corso del quale verranno trattate le diverse tematiche connesse al problema della resistenza agli antibiotici ed all'uso responsabile dei farmaci.

L'evento potrà essere svolto in presenza ovvero a distanza a seconda delle diverse situazioni organizzative.

Il corso è svolto da esperti nelle tematiche trattate, esterni alla scuola.

L'attività didattica potrà prevedere il coinvolgimento:

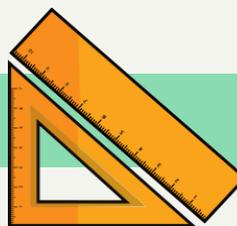
- solo degli insegnanti allo scopo di formarli circa le diverse tematiche inerenti all'argomento. Gli stessi insegnanti potranno poi affrontare gli argomenti autonomamente con gli studenti in un secondo tempo;
- solo degli studenti in incontri plenari dedicati all'argomento.

## **Valutazione**

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali – quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## **Come aderire al progetto**

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)



**\*OFFERTE TERRITORIALI**

# **DECISIONI INFORMATE SULLA SALUTE: imparare a riflettere sui trattamenti**

## **Tema di salute**

*Life skills*, sviluppo delle competenze personali, sociali e relazionali

## **Il progetto**

Decisioni Informate sulla Salute è basato su una collaborazione internazionale e multi disciplinare

## **Destinatari**

Scuole primarie ( classi V ), Scuole Secondarie di primo grado (classi I)

**Servizio Responsabile del Progetto: Rete Distrettuale di Promozione della Salute Trasimeno con il supporto dell'Associazione Alessandro Liberati Cochrane-Affiliate Centre**

## **Obiettivi**

Promuovere la capacità di pensiero e di giudizio critico fornendo ai bambini gli strumenti per filtrare criticamente le informazioni (non solo) in tema di salute, educandoli alla metodologia scientifica così da indirizzarli a compiere buone scelte in termini di salute. Obiettivi specifici: La sensibilizzazione dei bambini della scuola primaria e secondaria di primo grado per lo sviluppo di un pensiero critico riguardante le decisioni sulla salute, viene riassunta nei seguenti tre punti.

1. Affinamento della valutazione critica sui trattamenti per la salute (quali domande porre quando qualcuno fa un'affermazione riguardo a un trattamento per la salute);
2. Conoscenza del metodo scientifico attraverso cui i ricercatori studiano i trattamenti per la salute (quali domande si devono porre i ricercatori per saperne di più sugli effetti dei trattamenti per la salute, effetti considerati come voluti e come indesiderati);
3. Educazione alle decisioni informate sulla salute (quali domande porre per decidere se aderire o meno a un trattamento per la propria salute).

Da sottolineare che questo progetto non propone ai bambini contenuti inerenti “la salute” bensì strumenti e metodi per valutare in modo autonomo e indipendente i contenuti stessi. Razionale La buona salute dipende da buone scelte. Le buone scelte di salute dipendono dalla capacità delle persone di rintracciare, comprendere e valutare criticamente le informazioni scientifiche, ovvero dalla cosiddetta alfabetizzazione sanitaria (Health Literacy). Purtroppo, numerose ricerche hanno evidenziato che molte persone mancano di questa capacità e che, in primis, rintracciare informazioni scientifiche affidabili non è sempre facile e immediato. È dimostrato che prendere decisioni sulla salute non correttamente informate conduce a danni non solo e non tanto sul piano economico/sanitario, ma anche e soprattutto sul piano della salute individuale. D'altra parte, ricerche scientifiche mostrano come i bambini siano in grado di apprendere le basi del pensiero critico fin dalla giovane età e come, diversamente dagli adulti, siano più propensi all'apprendimento di nuovi concetti, perché meno influenzati da pregiudizi e mis-concetti.

## Metodologia

Il progetto si articola in cinque fasi:

1. Corso di formazione per i docenti tenuto da docenti provenienti dal settore sanitario e formati alla medicina basata sulle prove (durata circa 3 H da remoto). Alla fine del corso ai docenti verrà inviato il materiale didattico per impostare le lezioni. Il materiale, elaborato a livello internazionale da “IHC”, consiste in un libro di testo nella forma di una storia a fumetti, una guida per gli insegnanti, un libro degli esercizi, alcune attività pratiche da proporre agli studenti e i questionari di verifica delle competenze per gli studenti “Claim Evaluation Tool”
2. Lezioni agli studenti condotte dai loro insegnanti: 10 lezioni di 1 ora ciascuno, nell'ambito delle quali saranno affrontati in dettaglio i 12 concetti chiave per la valutazione critica delle informazioni sulla salute e per le buone scelte di salute. I concetti verranno veicolati attraverso il libro di testo nella forma del fumetto, che racconta la storia di due bambini della loro età.

3. Verifica delle competenze apprese dagli studenti: l'ultima lezione consisterà nella verifica finale delle competenze da parte dei bambini attraverso il questionario consegnato agli insegnanti alla fine del corso di formazione.
4. Elaborazione dei feedback qualitativi e quantitativi degli insegnanti raccolti in un modulo di valutazione specifico per ciascuna lezione.
5. Diffusione dei risultati attraverso congressi a target trasversale sanitario/educazionale, tramite stampa specializzata (sanitaria ed educazionale) e laica.

La formazione degli insegnanti verrà fornita attraverso corsi che si terranno nel mese di Settembre 2024. Il percorso di supporto ai docenti da parte degli operatori USL proseguirà, come previsto già dal progetto, con incontri successivi di confronto e supervisione delle attività svolte in classe (2 incontri per complessive 5 ore).  
Valutazione La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali - quantitativi rivolti sia agli studenti che ai docenti, messi a punto in collaborazione con Usl Umbria 1.

Le modalità di erogazione della formazione verranno concordate con i referenti territoriali del Distretto del Trasimeno. Le richieste successive verranno comunque prese in considerazione per l'edizione formativa successiva.

## **Valutazione**

La valutazione comprende l'utilizzo di strumenti quali - quantitativi come da ALLEGATO 1 in calce al presente documento ed editabile dal sito della regione Umbria al link: <https://www.regione.umbria.it/pp01-scuole-che-promuovono-salute>

## **Come aderire al progetto**

Per informazioni di dettaglio e manifestazione di interesse inviare la richiesta al seguente indirizzo: [formazione@uslumbria1.it](mailto:formazione@uslumbria1.it)

A cura del Servizio Prevenzione, Sanità Veterinaria, Sicurezza Alimentare,  
Direzione Salute e Welfare, Regione Umbria  
Dirigente – Salvatore Macrì  
Responsabile Sezione Prevenzione – Foresi Simona

**Con il contributo di:**

Alagna Roberta , psicologo e psicoterapeuta UsI Umbria 1  
Bacci Sonia, IFO Sorveglianza e Promozione della Salute, USL Umbria 2  
Borghi Mariachiara, Servizio Prevenzione, sanità veterinaria, sicurezza alimentare, Direzione Salute e Welfare, Regione Umbria  
Borgognoni Francesco, Responsabile 118 Regione Umbria  
Bosco Donatella, Servizio Programmazione sanitaria, assistenza territoriale, integrazione socio sanitaria Direzione Salute e Welfare, Regione Umbria  
Brancaleoni Maria Grazia, Medico Igiene e Sanità Pubblica. Coordinatrice Rete Aziendale per la Promozione della Salute, USL Umbria 1  
Bravi Angela, Servizio Programmazione sanitaria, assistenza territoriale, integrazione socio sanitaria– Direzione Salute e Welfare, Regione Umbria  
Bussotti Pietro, psicologo e psicoterapeuta, Servizio Prevenzione e Protezione, USL Umbria 2  
Carnio Maria Grazia, Incarico di funzione professionale – Supporto alle attività del Centro Unico di Formazione, USL Umbria 1  
Ceccagnoli Andrea, Servizio Maxi emergenze Direzione Salute e Welfare, Regione Umbria  
Cristofori Marco, Responsabile SSD Sorveglianza e Promozione della Salute e Responsabile CERSAG, USL Umbria 2  
Fabrizio Mara, Responsabile Attività Centro Unico i Formazione e valorizzazione risorse, USL Umbria 1  
Filomia Maria, docente e progettista  
Latini Luca, Medico Prevenzione e sicurezza ambienti lavoro, USL Umbria 2  
Madeo Gabriella, Servizio Prevenzione, sanità veterinaria, sicurezza alimentare, Direzione Salute e Welfare, Regione Umbria  
Mari Cinzia, Responsabile Servizio di igiene degli alimenti e della nutrizione, USL Umbria 2  
Mercuri Silvia, Ufficio Scolastico Regionale per l’Umbria  
Mezzanotte Francesco, Dirigente Ufficio Scolastico Regionale per l’Umbria

**Coordinamento editoriale:**

Stefano Piccardi, Simone Verducci  
Sezione "Comunicazione, semplificazione dei rapporti tra cittadino e SSR e supporto tecnico alla Direzione", Direzione Salute e Welfare, Regione Umbria



Rev. 8, agosto 2024

## Scheda scuola\*

Relazione finale del progetto di promozione della salute

\*Nel caso la scuola avesse aderito a più progetti sarà necessario compilare una scheda per ognuno di essi

Nominativo istituto: \_\_\_\_\_

Dirigente scolastico: \_\_\_\_\_

Codice meccanografico: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Progetto: \_\_\_\_\_

Sedi dove si è svolto il progetto (nome scuola, ordine e grado, plesso classe):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Numero plessi coinvolti


Numero classi coinvolte

Numero alunni coinvolti


Numero docenti coinvolti

I genitori sono stati coinvolti nel progetto?

Sì

No

Se **SI** che coinvolgimento c'è stato:

- 
- Inviata informativa
- Organizzati incontri a scuola
- Informati i genitori tramite i propri rappresentanti
- Restituiti i risultati ai genitori

Altro:

---

---

---

La comunità è stata coinvolta nel progetto?

Sì

No

Se **SI come è stata** coinvolta nel progetto:

- Incontri multidisciplinari
- Collaborazione con il comune
- Collaborazione con le associazioni locali
- Organizzati eventi di informazione per la comunità

Altro:

---

---

---

La scuola ha riscontrato delle difficoltà nel mettere in atto il progetto?

Sì

No

Se **SI** indicare che tipo di difficoltà sono state riscontrate:

---

---

Quali sono stati i punti di forza del progetto?

---

---

La scuola nell'A.S. 2023/2024 oltre al presente ha aderito anche ad altri progetti presenti nel catalogo di offerta delle scuole che promuovono salute:

- Pensiamo positivo
- Unplugged
- YAPS – Young And Peer School
- Il consultorio incontra le scuole
- Pause attive
- Affy futapericoli
- Dipendo da me
- Io...Dico Ok
- Nutrizionando
- Un Miglio attorno a scuola
- Testa Mani Cuore Ti Salvo!
- A Caccia di Mostrischio!
- L'Antibiotico-resistenza, un problema per la salute pubblica: perché è necessario conoscerla e prevenirla
- L'importante è Vincere Insieme
- Decisioni informate sulla salute: Imparare a riflettere sui trattamenti (Distretto del Trasimeno)
- W l'amore