REGIONE PIEMONTE

PREVENZIONE PIEMONTE

Documento regionale di pratiche raccomandate per le Scuole che Promuovono Salute

Il Programma Scuole che Promuovono Salute del Piano Regionale di Prevenzione 2020 - 2025 intende rafforzare la collaborazione tra Scuola e Sanità, lavorando in ottica intersettoriale per ampliare la collaborazione con altri attori e per adeguare l'articolazione organizzativa al fine di sostenere azioni congiunte a livello regionale e locale.

Le ASL del Piemonte, con la rete dei referenti per la promozione della salute, da anni lavorano per proporre alle scuole progetti omogenei di interventi su tematiche di salute considerate prioritarie, garantendo prodotti validati a livello nazionale e in alcuni casi internazionale, sui quali gli operatori hanno ricevuto una formazione accreditata. Ogni ASL definisce e propone alle scuole del proprio territorio un catalogo di azioni e offerte formative che riesce a coniugare le esigenze del Piano di Prevenzione con gli obiettivi ricompresi nell'insegnamento di "educazione civica", in particolare per quanto riguarda le competenze trasversali per la salute (life skills). Negli anni l'offerta formativa rivolta a insegnanti e alunni delle scuole di ogni ordine e grado si è estesa a molteplici temi di salute. Con l'intento di razionalizzare l'impegno e mettere a frutto l'esperienza acquisita dagli operatori concentrando gli sforzi sui bisogni di salute prioritari per ciascuna fascia d'età, nonché di favorire maggiore diffusione ed equità nell'accesso a interventi evidence based e/o buone pratiche certificate, si definisce questo documento regionale di pratiche raccomandate, che i servizi propongono in modo omogeneo su tutto il territorio. Tale documento può essere utilizzato come strumento di policy nella promozione della salute a scuola, utile per ragionare insieme anche sulle priorità da perseguire.

In quest'ottica è stato rinnovato (con Deliberazione della Giunta Regionale 5 settembre 2022, n. 7-5553) il Protocollo d'Intesa tra Ministero dell'Istruzione e del Merito - Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte e Regione Piemonte - Assessorato alla Sanità, Livelli essenziali di assistenza, Edilizia sanitaria e Assessorato all'Istruzione, Lavoro, Formazione professionale e Diritto allo studio Universitario con la finalità di garantire la qualità delle azioni di promozione ed educazione alla salute dedicati alle scuole, ponendo attenzione alle relazioni, all'ambiente fisico e al rafforzamento dei legami con la comunità e alla collaborazione con i servizi sanitari, riconducendo le iniziative ad un quadro unitario, compatibile con le rispettive programmazioni di livello nazionale e regionale.

Strumento di condivisione e confronto è il Gruppo Tecnico Regionale (GTR), organo paritetico composto da rappresentanti delle Direzioni regionali Sanità e Welfare e Istruzione, Formazione e Lavoro e dell'Ufficio IV Ufficio per lo studente, l'integrazione e la partecipazione dell'Ufficio Scolastico Regionale

Il documento contiene le priorità di intervento emerse dal profilo di salute ed equità della popolazione piemontese e dal confronto con la scuola: sulla base di questi potrà essere quindi periodicamente aggiornato.

.Destinatari del documento

ASL nelle persone di Direttori Generali, Direttori di Dipartimento, Coordinatori Piani Locali Prevenzione e Referenti programma 1 Scuole che promuovono salute e programma 4 Dipendenze

Ambiti Territoriali delle scuole nelle persone dei referenti salute, inclusione, bullismo, attività fisica, di ogni ambito territoriale

.Struttura del documento

Nella prima parte sono presenti i **progetti prioritari** suddivisi per tema e ordine di scuola che saranno presentati sui Cataloghi Locali di ogni ASL in modo da avere una offerta uniforme per tutti i territori.

Nella seconda parte del documento sono descritti **modelli e metodologie** che possono essere declinati in progetti specifici a livello locale per rispondere al meglio ai bisogni del territorio ma tenendo conto dell'ordine di scuola con il quale lavorare e soprattutto delle modalità riconosciute da modelli e metodologie progettuali predefiniti.

PROGETTI PRIORITARI DI PRATICHE RACCOMANDATE

Ciclo scolastico	Target	Titolo progetto	Tema di salute principale	Icone
INFANZIA		[1]Affy fiutapericolo	Sicurezza	
		[1]MUOVINSIEME: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano ed attivo	Attività fisica	
PRIMARIA		[1]MUOVINSIEME: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano ed attivo	Attività fisica	
		Rete Senza Fili	Comportamenti a rischio	
SECONDARIA DI PRIMO GRADO		Un patentino per lo smartphone	Bullismo	
		[2]Diari di salute	Benessere	
		[2]Unplugged	Dipendenze	

[1] Presenti nella sezione Buone Pratiche Banca dati progetti e interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (retepromozionesalute.it)
[2] Presenti nella banca dati europea Xchange prevention registry | www.emcdda.europa.eu

MODELLI E METODOLOGIE

Ciclo scolastico	Target	Titolo	Tema di salute principale
PRIMARIA		Promozione del consumo di frutta nello spuntino di metà mattina	Alimentazione
SECONDARIA DI SECONDO GRADO		Peer Education nella scuola	Peer Education

Progetti prioritari di pratiche raccomandate

AFFY FIUTAPERICOLO

Obiettivo generale

Progetto nazionale di prevenzione degli incidenti domestici in età 3-6 anni, finalizzato a promuovere la capacità di riconoscere e gestire gli oggetti e le situazioni che potrebbero generare rischi di incidente

Analisi di contesto

La prevenzione degli incidenti domestici è una delle priorità del piano nazionale sicurezza, che si traduce, nelle nostre regioni, in numerose iniziative di promozione della salute rivolte ai cittadini.

L'esperienza accumulata negli anni di attività ci conferma quanto sia importante e necessario affrontare il tema dei pericoli in casa sin dai primi anni di vita del bambino, per insegnare loro a riconoscere e a gestire gli oggetti e le situazioni che potrebbero generare rischi di incidente.

In ogni caso occorre tenere presente che comunicare con i piccoli non è sempre facile. È fondamentale porre molta attenzione al modo in cui si propone l'argomento, al tono delle parole, al tipo di messaggio utilizzato, al buon equilibrio tra il monito d'attenzione e il rimprovero positivo in caso di comportamenti scorretti.

Metodi e strumenti

Il gruppo di progetto, multiprofessionale, ha predisposto, per l'intervento educativo e gli aspetti comunicativi, un apposito kit didattico, la "valigia di Affy Fiutapericolo", contenente una fiaba, un insieme di giochi di tipo linguistico, motorio ed espressivo e letture di approfondimento per maestre e genitori.

Un supporto pensato e realizzato per facilitare l'educazione alla sicurezza domestica dei bambini tra i 3 e i 6 anni di età. Affy Fiutapericolo, 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.

Valutazione prevista/effettuata

Per la valutazione di processo è stata predisposta e testata una scheda di monitoraggio per gli insegnanti che utilizzano il kit didattico.

È previsto un questionario valutativo presente sul link ufficiale: http://affyfiutapericolo.eclectica.it/pdf/Affy_valutazione_maestre.pdf

Infanzia

Primaria

MUOVINSIEME

Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano ed attivo

Obiettivo generale

Implementare interventi evidence-based sull'attività fisica a scuola, che prevedono collaborazione intersettoriale con tutti gli stakeholder di riferimento del territorio e la riorganizzazione/riqualifica degli ambienti interni e circostanti l'edificio scolastico sperimentando la Buona pratica UN MIGLIO AL GIORNO INTORNO ALLA SCUOLA.

Analisi di contesto

L'attività fisica è uno strumento importante per sostenere e rafforzare il benessere psico- fisico e migliorare la qualità della vita a tutte le età e la scuola è un setting privilegiato nel quale avviare interventi utili anche per la salute dell'adulto. È di dimostrata efficacia che la promozione dell'attività fisica a scuola e il contrasto alla sedentarietà agiscono positivamente sugli esiti formativi degli studenti e favoriscono un clima emotivo-relazionale positivo in classe e il miglioramento del benessere psicofisico generale dell'intera comunità scolastica (IUHPE, 2018).

È importante che gli interventi attivati nella scuola vengano svolti in maniera integrata con quelli attivati fuori dall'ambito scolastico, creando un circolo virtuoso di collaborazione tra sanità, scuola e attori del territorio, utile per aumentare l'empowerment scolastico e di comunità.

Metodi e strumenti

Costruire percorsi esperienziali per la promozione del benessere a scuola con strumenti e modalità innovative; nello specifico:

- promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata a scuola;
- contrastare obesità e sedentarietà;
- diffondere nella comunità scolastica informazioni, conoscenze ed esperienze di stili di vita sani;
- promuovere l'esercizio della cittadinanza attiva;
- educare alla conoscenza ed al rispetto dell'ambiente.

L'indicazione data agli insegnanti è quella di compiere uscite quotidiane. L'attività non necessita di attrezzature, solo di un abbigliamento comodo per passeggiare; permette però di allenare il fisico e ossigenare la mente, contrastando il rischio di sovrappeso e la sedentarietà e offre ad insegnanti e ragazzi uno spazio completamente nuovo in cui inserire elementi della didattica con riscontri sorprendentemente positivi.

Durante le camminate sono incoraggiate eventuali attività didattiche, da svolgersi anche in parchi e giardini appositamente raggiungibili. La misura di un miglio è puramente indicativa ed è considerata minima: a discrezione degli insegnanti il percorso può essere di maggiore lunghezza.

In tal senso, non necessariamente deve limitarsi all'area intorno alla scuola, ma prevedere itinerari interessanti dal punto di vista naturalistico, storico, culturale e laddove possibile privilegiando un percorso che garantisca la maggiore sicurezza, la presenza di aree verdi e/o di spunti utili agli insegnanti.

In caso di maltempo tale da impedire l'uscita, un'attività di movimento viene comunque svolta in palestra, o dove possibile, in luogo riparato.

Valutazione prevista/effettuata

A tutte le classi partecipanti al progetto viene richiesta la registrazione quotidiana delle uscite effettuate e dei contenuti di attività su un apposito modulo, consegnato all'avvio del progetto.

Note

Tutti i materiali si possono scaricare a questo link www.muovinsieme.dors.it

RETE SENZA FILI

Obiettivo generale

Prevenire e contrastare le dipendenze comportamentali da Internet:

- Promuovere la comprensione critica nell'uso dei Media digitali e incoraggiarne un utilizzo responsabile.
- Favorire lo sviluppo delle life skills.
- Permettere agli insegnanti di diventare facilitatori di processi didattici innovativi basati su contenuti familiari agli studenti.

Analisi di contesto

Per decenni le dipendenze sono state associate all'uso di sostanze psicoattive. Negli ultimi anni la comunità scientifica ha individuato comportamenti patologici associati a un'attività o a un comportamento, evidenziando la presenza di nuove dipendenze o dipendenze comportamentali. Tra queste la dipendenza da Internet (IAD - Internet AddictionDisorder) pur non essendo stata inserita come categoria diagnostica all'interno del manuale DSMV, è stata oggetto di un'attenzione crescente da parte degli esperti.

Si tratta perlopiù di un uso eccessivo delle attività online, che saturano il tempo e le energie dedicate alle altre sfere esistenziali, accompagnandosi a incapacità di controllo, sintomi astinenziali e talvolta a fenomeni di ritiro sociale. L'attaccamento allo smartphone è simile alle altre forme di dipendenza, causando interferenze nella produzione della dopamina, il neurotrasmettitore che regola il circuito della ricompensa, portando a innalzare i livelli di questa sostanza ogni volta che compare una notifica sul cellulare. Sebbene tali forme di comportamenti problematici siano diffuse in tutta la popolazione, è necessaria particolare attenzione ai "nativi digitali" (Prensky 2001) il cui accesso alla rete è concomitante all'ingresso nel più ampio mondo sociale.

L'indagine ISTAT BAMBINI E RAGAZZI ANNO 2023 (https://www.istat.it/wp-content/uploads/2024/05/Bambini-e-ragazzi-2023.pdf) evidenzia che quasi l'85% dei ragazzi tra 11 e 19 anni dispone di un profilo su un social network. Per queste generazioni anche le relazioni con gli amici passano attraverso Internet. L'8,4% dei giovanissimi dice di essere continuamente online o al telefono con gli amici (chat, chiamate, videochiamate, ecc.).

Il 40,3% dichiara di essere online o al telefono con amici più volte al giorno. La quota di "connessi" cresce con l'aumentare dell'età. Da un lato, le tecnologie mediali costituiscono una grande opportunità informativa e formativa per i giovani, permettendo l'accesso a una mole sconfinata di informazioni e di esperienze e consentendo nuove forme "relazionali". Per gli adolescenti, alle prese con i difficili compiti di sviluppo, Internet rappresenta un ambito dalle grandi potenzialità per la comunicazione tra pari, l'esplorazione identitaria e il processo di socializzazione, grazie alle possibilità auto-espressive offerte da alcuni suoi applicativi.

Tuttavia, i cambiamenti nelle modalità comunicative e relazionali non sono esenti da rischi evolutivi. Inoltre, l'abuso della tecnologia può provocare gravi interferenze nella vita quotidiana, con conseguenze sulla salute mentale dei soggetti: sulla dimensione emotivo-affettiva, sull'autostima e sull'interazione con la realtà (Perrella, Caviglia 2014).

È pertanto necessario, promuovere interventi finalizzati alla prevenzione dei comportamenti a rischio, prima che si consolidino nell'età adolescenziale e siano quindi efficaci già a partire dalla pre-adolescenza.

Metodi e strumenti

Il progetto Rete senza fili "Xcorsi" prevede una formazione dei docenti interessati da parte di operatori sanitari a loro volta formati sul progetto, i quali manterranno la loro disponibilità come supporto, "dietro le quinte", nelle fasi operative di lavoro con i ragazzi delle classi 4 e 5 della scuola primaria. La formazione, oltre ad alcuni brevi spunti di approfondimento sui temi delle tecnologie e del loro utilizzo, riguarderà i materiali e il kit didattico che viene fornito per svolgere le attività con i ragazzi, attività che li coinvolgeranno sia in una dimensione individuale, sia in un confronto in piccolo gruppo prima e nel gruppo classe poi.

Il kit Rete senza fili "Xcorsi" è composto dalle schede utili a realizzare le tre attività obbligatorie previste dal progetto, una scheda per la rielaborazione di quanto emerso e, per chi lo desidera, due schede per ulteriori attività opzionali; il tutto completato da una serie di indicazioni metodologiche utili all'insegnante nella realizzazione degli interventi con i ragazzi.

Il progetto termina con un incontro di restituzione con i genitori.

Valutazione prevista/effettuata

La valutazione, condotta con gli insegnanti partecipanti, si avvalerà di questionari di rilevazione inerenti:

- la formazione ricevuta (questionario pre e post);
- l'attività svolta con i ragazzi (scheda di monitoraggio)

Note

È attivo il sito web https://www.retesenzafili.it/

UN PATENTINO PER LO SMARTPHONE

Obiettivo generale

Promuovere l'uso consapevole dello smartphone e in particolare prevenire il suo utilizzo in episodi di cyberbullismo:

- rendere consapevoli della centralità dei media nei contesti di vita, con particolare attenzione all'impatto di questi strumenti su bambini e ragazzi;
- informare docenti, famiglie e studenti sulle regole, i limiti e le potenzialità dell'uso dello smartphone;
- fornire competenze per gestire nelle classi attività per un uso creativo, critico e consapevole dello smartphone.

Analisi di contesto

L'avvento delle nuove tecnologie ed il loro impatto per ognuno di noi – ed in particolare per i cosiddetti "nativi digitali" – non può essere ignorato nei suoi significati, nelle sue potenzialità così come nei suoi rischi. La tematica non può che interessare gli educatori, il mondo della scuola e la sanità pubblica. Lo smartphone è uno strumento straordinario ma può destare molte preoccupazioni nei genitori per i possibili utilizzi spesso inconsapevoli.

Molti ragazzi ormai lo posseggono e, se da un lato si dimostrano estremamente abili, allo stesso tempo rischiano di risultare carenti nella conoscenza di quelli che sono gravi rischi dovuti ad un utilizzo privo di regole e senza alcuna conoscenza della normativa. Molti genitori a loro volta, nel decidere se regalare lo smartphone al loro figlio, si domandano quale potrà esserne l'uso e quali le conseguenze, quale sia l'età "giusta", quali possano essere le regole e i limiti d'utilizzo.

Ecco quindi l'idea di costruire un percorso educativo che porti una maggiore consapevolezza dell'uso e ad una responsabilizzazione. Similmente a quanto avviene con il motorino, per cui è necessario conoscere il codice della strada e superare un esame, anche per lo smartphone sarà consegnato ad ogni studente un patentino ottenuto dopo aver frequentato un corso tenuto dall'insegnante (a sua volta formato). La famiglia, d'altro canto, è chiamata a sottoscrivere un "contratto" a responsabilità condivisa che delinea le regole d'uso dello smartphone.

Metodi e strumenti

L'attività, proposta da tutte le Asl del Piemonte e già sperimentata nel Verbano-Cusio- Ossola e a Torino, realizzata in collaborazione con l'Ufficio Scolastico del territorio, l'ARPA (Agenzia Regionale per la Protezione Ambientale) e le Forze dell'ordine, prevede un corso di formazione per insegnanti che integra tre prospettive differenti: le leggi e le regole, il possibile impatto sulla salute e il funzionamento dei dispositivi, la media education e la promozione della salute.

Successivamente i docenti formati lavoreranno con i propri studenti e, come conclusione del percorso, dopo che le famiglie avranno firmato il "contratto", sarà organizzata una cerimonia in presenza di tutti i partner per la consegna dei patentini agli studenti.

Il progetto prevede un approccio multidisciplinare e una metodologia attiva.

Nel rispetto delle reciproche competenze e professionalità, il percorso formativo rivolto agli insegnanti sarà improntato ad una metodologia che favorisca l'apprendimento attivo e consolidi l'esperienza di gruppo.

Gli insegnanti saranno fruitori di tre unità didattiche e sperimenteranno materiali e le attività che proporranno in seguito ai ragazzi.

Valutazione prevista/effettuata

- nr insegnati partecipanti al corso di formazione;
- nr studenti coinvolti;
- nr studenti che supereranno l'esame finale;
- Somministrazione agli alunni di un test conclusivo come esame per il conseguimento della patente per lo smartphone;
- Questionario di valutazione inviato online agli insegnanti.

DIARIO DELLA SALUTE
Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti

Obiettivo generale

Promuovere il benessere e la salute tra i preadolescenti attraverso lo sviluppo di alcune life skills degli studenti di età compresa tra gli 11 e i 13 anni attraverso il supporto dei fattori protettivi (sviluppo delle life-skills). Promuovendo l'agio e rafforzando i fattori protettivi individuali, i ragazzi svilupperanno: maggiore resistenza all'influenza negativa dei pari o dei messaggi che provengono dalla società; incremento della consapevolezza di sé; migliori strategie di autoprotezione.

Il progetto prevede il coinvolgimento diretto e attivo degli insegnanti nella realizzazione degli interventi attraverso il normale svolgimento dell'attività curriculare.

Analisi di contesto

La pre-adolescenza è il momento della vita nel quale inizia una complessa trasformazione del corpo, della percezione del sé, degli affetti e delle relazioni.

Le life skills vengono considerate elementi essenziali per la crescita di tutti i bambini e adolescenti e il loro potenziamento non è indicato soltanto per coloro che già sono a rischio o che hanno già problemi. La ricerca scientifica evidenzia che l'attuazione di questi programmi basati sulle life skills in giovane età (6-16 anni), prima che si instaurino modelli disfunzionali, è estremamente efficace per la prevenzione e la promozione del benessere globale dei ragazzi.

Il Programma Diario della Salute si sviluppa nell'ambiente scolastico in quanto questo svolge un ruolo importante nella crescita del ragazzo per più ragioni:

- Nr insegnati partecipanti al corso di formazione;
- nr studenti coinvolti;
- nr studenti che supereranno l'esame finale;
- Somministrazione agli alunni di un test conclusivo come esame per il conseguimento della patente per lo smartphone;
- Questionario di valutazione inviato online agli insegnanti.

Metodi e strumentill progetto prevede diverse azioni:

1. Percorso di formazione rivolto agli insegnanti delle scuole coinvolte che intendono realizzare il programma con le loro classi con l'obiettivo di fornire le linee metodologiche e le indicazioni generali utili alla realizzazione degli interventi in classe;
2. Attuazione degli interventi in classe a cura degli insegnanti formati (5 unità didattiche di 2/3 ore ciascuna);
3. Percorso informativo rivolto ai genitori degli studenti delle classi ove viene proposto Diario della Salute (almeno 1 incontro);

4. Stampa e distribuzione degli strumenti didattici costruiti ad hoc (Diario dei ragazzi; Diario dei genitori; Quaderno degli insegnanti);
5. la versione digitale di Diario della Salute Ragazzi https://www.diariodellasaluteragazzi.it/
6. Monitoraggio e accompagnamento degli insegnanti;
7. Workshop finale;
8. Disseminazione dei risultati.

È previsto anche il Corso di Formazione ReTraining - Formatori rivolto agli operatori delle ASL coinvolte;

.Valutazione prevista/effettuata

Sono previsti questionari di valutazione a fine corso di formazione degli operatori e degli insegnanti e di gradimento alla fine del percorso attuato con i genitori.

.Note

È attivo il sito web www.diariodellasalute.it

UNPLUGGED

Obiettivo generale

Miglioramento del benessere e della salute psicosociale dei ragazzi attraverso il riconoscimento e il potenziamento delle abilità personali e sociali necessarie per gestire l'emotività e le relazioni sociali, e per prevenire e/o ritardare l'uso di sostanze.

Analisi di contesto

L'uso e abuso di sostanze (tabacco, alcol, droghe), è attualmente il più rilevante problema di salute nei paesi sviluppati. Dal momento che quattro consumatori su cinque iniziano l'uso di sostanze prima di aver raggiunto l'età adulta, l'età scolare rappresenta il momento più appropriato per attuare programmi di prevenzione, con l'obiettivo di prevenire la sperimentazione in chi non ha mai fatto uso e di disincentivare l'abitudine e la dipendenza in chi ha già sperimentato.

Metodi e strumenti

Basato sul modello dell'influenza sociale, è stato disegnato da un gruppo di ricercatori europei ed è stato valutato attraverso uno studio sperimentale randomizzato e controllato condotto in 7 Paesi.

È il primo programma europeo di provata efficacia. Consiste in un percorso articolato in 12 unità di 1 ora ciascuna condotto dall'insegnante di classe con metodologia interattiva. Ha l'obiettivo di migliorare il benessere e la salute psicosociale dei ragazzi attraverso il riconoscimento e il potenziamento delle abilità personali e sociali necessarie per gestire l'emotività e le relazioni sociali, e per prevenire e/o ritardare l'uso di sostanze. Per avviare il programma nelle classi è necessario che almeno un insegnante per classe frequenti il corso di formazione predisposto a questo scopo, i due incontri di supervisione e l'incontro di chiusura a fine anno.

Il corso di formazione prevede una metodologia di tipo attivo-esperienziale poiché mira a favorire la partecipazione diretta e il coinvolgimento degli insegnanti come soggetti attivi della formazione. Durante il corso verranno utilizzate tecniche come attività di gruppo, discussioni, role-playing e giochi di situazione; le stesse che gli insegnanti utilizzeranno in classe con gli studenti. Al fine di poter sviluppare la metodologia esperienziale, il corso si svolgerà in giornate consecutive e avrà la durata di 20 ore.

Valutazione prevista/effettuata

Avviene attraverso:

- schede di valutazione compilate dagli insegnanti su ogni singola unità tematica;
- questionari di soddisfazione degli insegnanti sul progetto;
- schede di valutazione degli studenti che hanno partecipato alle attività;
- schede di valutazione del corso di formazione rivolto agli insegnanti.

Vengono trasmesse all'Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze della Regione Piemonte che si è occupato di formare gli operatori sanitari, di coordinare e monitorare la realizzazione del progetto.

Modelli
e metodologie

Promozione del consumo di frutta nello spuntino di metà mattina

Obiettivo generale

Promuovere il consumo di frutta fresca di stagione come spuntino di metà mattina sfruttando il contesto scolastico e coinvolgendo anche le famiglie al fine di fornire merende “sane”.

Analisi di contesto

L’ambiente scolastico può avere un impatto importante sull’alimentazione dei bambini. Le scuole possono stabilire politiche per promuovere un’alimentazione sana attraverso i cibi e le bevande offerte. Inoltre, possono fornire un’impostazione efficace per educare i bambini al consumo alla corretta nutrizione. Anche nell’ottica di una maggiore equità, l’ambiente scolastico è ottimale per raggiungere bambini provenienti da ogni contesto sociale (1).

Lo spuntino di metà mattina aiuta a spezzare il digiuno che trascorre tra colazione e pranzo migliorando l’attenzione e l’apprendimento a scuola, attenua la sensazione di fame in tarda mattinata e potenzia le capacità di apprendimento, in particolare la memoria, a tutte le età.

Perché questo avvenga, lo spuntino deve tuttavia avere determinate caratteristiche qualitative: una più elevata proporzione di carboidrati rispetto ai grassi e un apporto energetico non eccessivo. La scelta ideale per lo spuntino dovrebbe essere frutta o verdura fresca di stagione, in quanto questi alimenti sono caratterizzati da un elevato contenuto di fibre e dotati di un elevato potere saziante, che però non altera l’appetito del pranzo.

In Italia, più della metà dei bambini (67%) di 8-9 anni consuma una merenda di metà mattina troppo abbondante e ricca di calorie, in quanto la scelta degli alimenti ricade spesso su snack dolci e/o salati (il 65% dei bambini li consuma più di 3 volte alla settimana) che contengono quantità eccessive di grassi totali e saturi, sale e zucchero. Gli snack sono inoltre accompagnati da bevande zuccherate nel 25% dei bambini italiani che le consuma quotidianamente. Per contro, il 26% dei bambini italiani consuma frutta e/o verdura meno di 1 volta al giorno (2). Una merenda troppo calorica riduce la fame al pasto successivo, con il risultato di sbilanciare le quantità di cibo assunte nel resto della giornata, mentre lo scarso consumo di frutta e verdura determina una scarsa introduzione di alimenti protettivi utili per la salute umana. Per favorire questo comportamento può essere utile anticipare, quando possibile a livello organizzativo, il consumo della frutta del pranzo a metà mattina.

Adottando questa scelta salutare, diversi sono gli aspetti positivi che ne possono derivare. Di seguito, se ne elencano alcuni:

- per effetto trainante del gruppo di pari, i bambini meno favorevoli al consumo di frutta saranno stimolati da coloro che la gradiscono e dal fatto che la merenda sarà unica e uguale per tutti;
- riduzione degli sprechi alimentari, senza impattare sull’aumento dei costi del servizio mensa per le famiglie, essendo la frutta già compresa nel buono pasto;
- sgravare le famiglie dal fornire merende che, per questioni di tempo e di praticità, ancora spesso sono ipercaloriche e ad elevato contenuto di grassi, zuccheri e/o sale.

Metodi e strumenti

Le azioni da realizzare possono essere di diversa complessità di attuazione:

- **a.** spostare il consumo della frutta del pranzo a metà mattina;
- **b.** aderire al progetto del Ministero della Salute “Frutta nelle scuole” (3);
- **c.** coinvolgere le famiglie nel fornire merende sane.

a) Spostare il consumo della frutta del pranzo a metà mattina

Inserire nei capitolati d’appalto dei Comuni per il servizio di ristorazione scolastica la possibilità di spostare il consumo di frutta fresca di stagione da fine pasto a metà mattina. Tale azione necessita di accordi tra Dirigenti Scolastici, ditta fornitrice del pasto, Comune e genitori.

b) Aderire al progetto del Ministero della Salute “Frutta nelle Scuole”

Frutta e verdura fresche vengono distribuite alle scuole secondo un calendario che tiene conto dei fattori della stagionalità e della varietà della fornitura, perché i bambini possano provare nuovi colori e sapori e, più in generale, in un’ottica di educazione alimentare alla sostenibilità. Il Programma distribuisce quindi proprio frutta e verdura fresche e pronte da gustare. Le modalità di partecipazione sono riportate nel sito ufficiale (2).

c) Coinvolgere le famiglie nel fornire merende sane

Il coinvolgimento delle famiglie è più efficace se le azioni di sensibilizzazione interessano tutti gli attori, pertanto occorrerà programmare:

1. la formazione e informazione agli insegnanti sull’importanza di uno spuntino adeguato e sulla conoscenza degli alimenti idonei;
2. il coinvolgimento diretto dei bambini ad es. con laboratori in classe/ presso strutture adeguate e formare “bambini leader” che diffondono i messaggi corretti relativi a uno spuntino di metà mattina idoneo;
3. la presentazione dell’iniziativa alle famiglie durante il quale verrà pattuito l’accordo di fornire ai propri figli, nel corso della settimana scolastica (dal lunedì al venerdì, quindi 5 giorni a settimana) merende sane: frutta e/o verdura 3 volte alla settimana, merenda dolce 1 volta alla settimana, merenda salata 1 volta alla settimana. Le scelte delle merende dolci e salate dovrà avvenire scegliendo tra le proposte fornite dagli esperti di nutrizione (non sarà inclusa la merenda libera);
4. un sistema di valutazione efficace come ad es. verificare che le merende dei bambini siano coerenti con l’accordo, indagare un’eventuale cambiamento delle abitudini (es. se sono cambiate le scelte alimentari anche solo parzialmente), ecc.

---

[1] Dors umbrella review “Efficacia degli interventi nutrizionali nelle scuole relativi al consumo di frutta e verdura e alle conoscenze nutrizionali nei bambini di età compresa tra 4 e 12 anni: una revisione generale”. Dors https://niebp.com/strumenti-di-ricerca/il-database/22-elenco-schede/41-dettaglio-scheda.html?idscheda=40097a0a426dd9fabc01f95a6d0671b7

[2] Dati okkio 2023 https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/indagine-2023-dati

[3] https://www.fruttanellescuole.gov.it/home

PEER EDUCATION
NELLA SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO

Obiettivo generale

L'obiettivo generale riguarda la promozione del benessere in adolescenza a partire dal riconoscimento del gruppo dei pari come elemento portante nei processi di condivisione di apprendimento e di crescita. Gli obiettivi specifici vengono declinati nell'ambito dei progetti locali, rispetto ai temi e al target di riferimento.

Analisi di contesto

La Peer Education può essere definita in generale come una strategia educativa, volta ad attivare un processo naturale di passaggio di conoscenze e di esperienze da parte di alcuni membri di un gruppo ad altri di pari status. Si tratta pertanto di un intervento che mette in moto un processo di comunicazione globale, caratterizzato da un'esperienza profonda ed intensa e da un forte atteggiamento di ricerca di autenticità e di sintonia tra i soggetti coinvolti. Tutto ciò è avvalorato dalla stretta similitudine tra emittenti e riceventi e dalla presenza di emozioni/vissuti comuni o comunque riconoscibili (desideri, attese, paure, interrogativi, resistenze, disorientamenti).

La Peer Education a scuola utilizza la discussione, il confronto e lo scambio di esperienze per l'apprendimento e l'approfondimento di contenuti. Tali elementi favoriscono la crescita dell'individuo, sviluppando il senso critico, la coscienza di sé e della propria generazione in virtù di una relazione non superficiale con i coetanei. Il buon funzionamento del gruppo dei pari, come espressione della Peer Education, è un fattore protettivo del gruppo stesso non solo in termini preventivi, verso i comportamenti a rischio, ma in quanto tale verso la socializzazione dei singoli nel gruppo.

È utile ricordare che i modelli di Peer Education sono validati in letteratura scientifica come buone pratiche con evidenze di efficacia.

Metodi e strumenti

Fare Peer Education significa riconoscere la complementarietà dei ruoli tra adulti e ragazzi, ritagliando ruoli definiti ed evitando di trasformare i giovani nel megafono delle prospettive degli adulti. Il pieno sviluppo di questo percorso passa anche dalla necessità di una formazione specifica degli operatori coinvolti, rendendoli abili a guidare il gruppo dei Peer senza manipolarlo.

La metodologia della Peer Education indica un percorso adeguatamente flessibile di cui si individuano alcune fasi generali:

- costituzione del gruppo di lavoro (operatori professionali e peer educator)
- analisi di contesto
- scelta del tema
- formazione peer educator (12-20 ore)
- formazione, in parallelo, degli adulti di riferimento e di contesto (insegnanti) (4-8 ore)

- interventi di ricaduta, in contesto scolastico, nelle classi. (2-8 ore)
- valutazione finale

Le stesse logiche tra pari possono essere implementate nel web con scambi di informazioni e momenti di discussione, oltre che con la produzione diretta di item digitali, queste pratiche prendono il nome di Peer&Media Education.

Valutazione prevista/effettuata

La valutazione accompagna i progetti fin dalle prime azioni, e non è solamente l'atto conclusivo di una serie di attività.

A seconda degli obiettivi, possono essere tanti gli strumenti già validati e disponibili, tra le diverse opzioni possiamo ricordare le scale di Empowerment, i Profili di Comunità, le scale dell'Health Locus of Control, nonché con molta cautela, l'analisi longitudinale dei dati epidemiologici.

In questo panorama, è consigliabile utilizzare anche degli strumenti qualitativi (focus group, interviste semi-strutturate, test proiettivi) che spesso riescono a descrivere aspetti ed esiti che potrebbero sfuggire ad analisi esclusivamente numeriche, la complessità dell'agire umano è poco riducibile a modelli puramente algoritmici, specialmente in periodi medio-lunghi e lunghi.

Il piano di valutazione specifico andrà contestualizzato nei vari territori.

Esempi di indicatori di processo standard:

- n° scuole coinvolte/totale scuole del territorio
- n° peer formati/totale studenti delle classi coinvolte
- n° studenti raggiunti attraverso gli interventi di ricaduta nelle classi/totale studenti della scuola

---

L'Osservatorio Europeo Droghe e dipendenze (EUDA) documenta in questo senso la Peer Education:

https://www.euda.europa.eu/best-practice/evidence-summaries/peer-led-approaches_en

Di seguito il Link di collegamento alle linee di indirizzo prodotte dalla Rete Regionale di Peer Education pubblicate in banca dati ProSa:

https://www.retepromozionesalute.it/restarea/allegati/REG01/ASLVCO/30045_linee_di_indirizzo_peer_education_2025.pdf