

TABELLA RIASSUNTIVA DELLE PRATICHE RACCOMANDATE PER L'A.S. 2023/2024

La tabella seguente riporta le “pratiche raccomandate” per la Scuola che Promuove Salute (SPS), distinte per gli ambiti strategici del modello SPS e per target (alunni della scuola dell’infanzia, primaria, personale scolastico, etc.).

Per “pratica raccomandata” si intende un progetto o un insieme di attività in linea con i principi del modello SPS. Le pratiche possono essere di due tipi:

- interventi strutturati che richiedono la formazione del personale scolastico da parte dei professionisti della ASL e che possono essere disponibili su tutto il territorio regionale (vedi colonna “Diffusione”) o solo sul territorio di alcune ASL;
- pratiche attivate dalla scuola, ovvero progetti, azioni e interventi in linea con i principi del modello SPS e con i criteri indicati in tabella.

Cliccando sul “nome” della pratica è possibile ottenere ulteriori informazioni (es. descrizione, numero di ore di formazione, etc.).

INTERVENTI STRUTTURATI

Ambito	Nome pratica	Focus di intervento	Diffusione	Target				
				Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	Secondaria II grado	Personale scolastico
1. SVILUPPO DELLE COMPETENZE INDIVIDUALI	UNPLUGGED	Promozione delle life skills per prevenzione e contrasto dell’uso di tabacco, alcool e sostanze tra gli adolescenti.	Regionale			X		
	SANOCHISA	Promozione di una sana e corretta alimentazione e contrasto all’obesità, promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà.	Regionale		X	X		
	SORRIDO ALLA PREVENZIONE: IDENTIKIT	Promozione della salute orale e di stili di vita salutari	Regionale	X	X			
	CHIMICA, SALUTE E SOSTENIBILITÀ	Promozione della sostenibilità ambientale e della cittadinanza attiva a partire dalla conoscenza della gestione europea dei prodotti chimici finalizzata all’uso sicuro degli stessi per la tutela della salute.	Regionale			X	X	

Ambito	Nome pratica	Focus di intervento	Diffusione	Target				
				Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	Secondaria II grado	Personale scolastico
1. SVILUPPO DELLE COMPETENZE INDIVIDUALI	EDUCATAMENTE 2.0 - PROMOZIONE BUON USO DELLA RETE, PREVENZIONE CYBERBULLISMO	Prevenzione dipendenza da internet e/o del ritiro sociale promuovendo il buon uso della rete e potenziando la consapevolezza delle condotte a rischio online. Prevenzione cyberbullismo	ASL RM1			x	X	
	TI PRESENTO IL MIO CONSULTORIO	Promozione della salute e benessere, favorendo l'accesso ai consultori familiari della ASL.	ASL RM1			X		
	SICUROCHISA: PROMOZIONE DELLA SICUREZZA SUL LAVORO A SCUOLA	Promozione della cultura della sicurezza sul lavoro a scuola, con attenzione prioritaria agli studenti degli Istituti tecnici e professionali	ASL RM2					
	BENESSERE PROMOSSO!	Promozione del benessere scolastico e prevenzione del disagio in età evolutiva	ASL RM5					X
	IN PRIMA A TUTTA POTENZA EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA E CONTRASTO AL BULLISMO E CYBERBULLISMO	Promozione del benessere scolastico	ASL RM5		X			X
	ECO-SCHOOLS	Promozione comportamenti di cittadinanza attiva e sostenibile	ASL LT			X	X	
	SFUMIAMO I DUBBI	Promozione della salute e prevenzione dell'abitudine al fumo	ASL LT				X	
	EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA E CONTRASTO AL BULLISMO E CYBERBULLISMO	Promozione della salute e benessere in età adolescenziale prevenzione cyberbullismo	ASL RI			X	X	X

Ambito	Nome pratica	Focus di intervento	Diffusione	Target				
				Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	Secondaria II grado	Personale scolastico
2. MIGLIORAMENTO DELL'AMBIENTE SOCIALE E PROMOZIONE DI CLIMA E RELAZIONI POSITIVE	<u>PEER EDUCATION</u>	Promozione di sani stili di vita. Prevenzione di fenomeni di bullismo e cyberbullismo. Promozione della salute sessuale e prevenzione delle Malattie Sessualmente Trasmesse (MST). Promozione della cultura della sicurezza sul lavoro.	Regionale				X	
	<u>BEN ESSERE A SCUOLA</u>	Aumento della consapevolezza dei propri vissuti emotivi, sostegno reciproco nel gruppo dei pari	ASL RM1				X	
	<u>BIG</u>	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità.	ASL RM2 ASL RM1 ASL LT	X	X			
	<u>STILI DI VITA - COLLEGAMENTI</u>	Promozione di sani stili di vita, promozione del benessere in classe tramite il riconoscimento delle emozioni. Promozione del buon uso della rete.	ASL FR		X			

Ambito	Nome pratica	Focus di intervento	Diffusione	Target				
				Infanzia	Primaria	Secondaria I grado	Secondaria II grado	Personale scolastico
3. MIGLIORARE L'AMBIENTE FISICO E ORGANIZZATIVO	<u>MUOVINSIEME</u>	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità infantile.	Regionale		X	X		
	<u>PAUSE ATTIVE IN CLASSE</u>	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità.	Regionale	X	X	X		
	<u>PAUSE ATTIVE E STRETCHING PER IL PERSONALE SCOLASTICO</u>	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità.	Regionale					X
	<u>PAUSE ATTIVE E STRETCHING PER IL PERSONALE SCOLASTICO</u>	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità.	ASL RM 2					X
	<u>PEDIBUS</u>	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità.	Regionale		X			

PRATICHE ATTIVATE DALLA SCUOLA

Ambito	Nome pratica
1. SVILUPPO DELLE COMPETENZE INDIVIDUALI	La Scuola sostiene la formazione continua del personale
2. MIGLIORAMENTO DELL'AMBIENTE SOCIALE E PROMOZIONE DI CLIMA E RELAZIONI POSITIVE	La scuola favorisce l'ascolto e l'accoglienza
	La Scuola riconosce ed affronta i casi di bullismo e violenza
	La Scuola si impegna a migliorare il clima scolastico
	La Scuola promuove la cultura della pro-socialità e il coinvolgimento della componente genitoriale
3. MIGLIORAMENTO DELL'AMBIENTE FISICO E ORGANIZZATIVO	La Scuola qualifica gli spazi fisici secondo criteri di sicurezza, salubrità, sostenibilità ambientale, favorendo un ambiente di apprendimento accogliente e nel contempo "sfidante"
	La Scuola definisce e organizza modalità di utilizzo di spazi e tempi sulla base di criteri di salute e benessere di alunni e personale
4 E 5. CONSOLIDAMENTO DELLA COLLABORAZIONE CON LA COMUNITÀ TERRITORIALE E CON IL SERVIZIO SANITARIO REGIONALE	La Scuola collabora con attori istituzionali o del terzo settore per interventi di promozione della salute e del benessere a scuola
6. DEFINIZIONE POLITICHE SCOLASTICHE E DOCUMENTI PROGRAMMATICI PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE	La Scuola definisce politiche scolastiche e documenti programmatici orientati alla salute e al benessere a scuola
	La Scuola definisce politiche scolastiche e documenti programmatici per la promozione della corretta alimentazione

I SEI AMBITI STRATEGICI DEL MODELLO SPS



AMBITO STRATEGICO 1: SVILUPPO DELLE COMPETENZE INDIVIDUALI

UNPLUGGED	
Focus di intervento	Promozione delle life skills per la prevenzione e contrasto dell'uso di tabacco, alcool e sostanze tra gli adolescenti
Descrizione	Unplugged è un intervento che è risultato efficace nel campo della prevenzione e contrasto alle dipendenze nel setting scolastico. Esso utilizza principi e metodi che la letteratura scientifica ha indicato come i più utili al fine di ridurre il consumo di sostanze stupefacenti ed è finalizzato alla prevenzione dell'uso precoce di tabacco, alcol e droghe. Il modello adottato è quello dell'influenza sociale. Si basa sulla promozione delle life skill, ovvero l'insieme delle abilità utili per adottare un comportamento positivo e flessibile e far fronte con efficacia alle esigenze e alle difficoltà che si presentano nella vita di tutti i giorni (OMS, 1998). Il programma tende a valorizzare e promuovere capacità personali dei giovani in termine di autostima, autoefficacia e resilienza, al fine di aumentare le loro capacità di gestione delle sfide quotidiane e favorire un maggior senso di controllo personale. Nel Lazio il programma Unplugged è realizzato da oltre 10 anni.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - prevenzione a scuola dell'uso di sostanze psicoattive e dei comportamenti a rischio; - miglioramento del benessere e della salute psicosociale dei ragazzi attraverso il riconoscimento ed il potenziamento delle abilità personali e sociali necessarie per gestire l'emotività e le relazioni sociali;
Le attività previste sono le seguenti	la realizzazione delle attività è curata da professionisti formati della ASL, che realizzano e coordinano gli interventi formativi rivolti agli insegnanti. Per l'implementazione del programma, gli insegnanti coinvolti dovranno dedicare circa 12 ore curricolari all'intervento in aula. Agli Istituti Comprensivi viene fornito il materiale didattico in formato cartaceo e web.
Target	il programma è dedicato agli alunni di 11-14 anni (classi seconda e terza della scuola secondaria di I grado).
Numero di ore di formazione per i docenti	n. 3 giorni di formazione per tot. n. 20 ore
Risorse on-line	https://www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/#:~:text=UNPLUGGED%20C3%A8%20un%20programma%20scolastico,il%20consolidamento%20delle%20competenze%20interpersonali

SANOCHISA

Focus di intervento	Promozione di una sana e corretta alimentazione e contrasto all'obesità, promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà.
Descrizione	SANOCHISA è un programma regionale che intende favorire l'adozione di corretti stili di vita. Attraverso la piattaforma web, Sanochisa mette a disposizione risorse educazionali testuali (scaricabili) e multimediali per studenti, docenti e genitori: opuscolo informativo per gli studenti, guida per i docenti per l'organizzazione delle attività didattiche; esercitazioni per gli studenti; video tutorial, canzoni e vignette realizzate da speciali testimonial. Agli Istituti Comprensivi che aderiranno all'intervento sarà fornito il materiale didattico in formato cartaceo e web. Sanochisa prevede il collegamento con la Campagna Nazionale di Sensibilizzazione, "Le ricette per la salute: più iodio meno sale!" proposta dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità. Per gli alunni della scuola primaria è previsto un collegamento con il programma promosso dell'Istituto Superiore di Sanità "MaestraNatura".
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> -promozione di un corretto stile alimentare (focus su meno sale ma iodato con elaborazione di ricette) -promozione dell'attività fisica; - consapevolezza dell'influenza dei mass media sugli stili di vita e lettura critica della pubblicità negli studenti del Lazio.
Le attività previste sono le seguenti	<ul style="list-style-type: none"> -formazione/informazione degli insegnanti da parte degli operatori ASL; -formazione degli studenti, in aula, da parte degli insegnanti; -attività pratiche degli studenti (laboratori/giochi/esperienze concrete/concorso regionale); -attività esperienziali dedicate alla ideazione di ricette che utilizzano alimenti naturalmente ricchi di iodio, prevedendo per le scuole primarie e secondarie di primo grado, in collaborazione con i docenti, anche il coinvolgimento dei relativi nuclei familiari; - monitoraggio e valutazione delle attività svolte (formazione, esercitazioni in classe, esperienze pratiche) da parte degli insegnanti e della classe. La realizzazione delle attività è curata da professionisti della ASL che realizzano e coordinano gli interventi formativi rivolti agli insegnanti e favoriscono le iniziative finalizzate alla promozione della salute e del benessere negli studenti. Per l'implementazione del programma, gli insegnanti coinvolti dovranno dedicare almeno 10 ore curricolari all'intervento in aula e 2 ore per il monitoraggio.
Target	il programma è dedicato agli alunni delle classi terze della scuola primaria e agli alunni delle prime e seconde classi della scuola secondaria di I grado.
Numero di ore di formazione per i docenti	5 ore di formazione
Risorse on-line	https://sanochisa.regione.lazio.it/

SORRIDI ALLA PREVENZIONE: IDENTIKIT

Focus di intervento	Promozione della salute orale e di stili di vita salutari
Descrizione	La promozione della salute orale è collegata alla promozione della salute globale dell'individuo. Le principali malattie del cavo orale, infatti, riconoscono gli stessi fattori di rischio di altre malattie croniche. Una diminuita assunzione di zuccheri ed una alimentazione equilibrata aiutano a prevenire anche la carie e la prematura perdita dei denti. Smettere di fumare e ridurre il consumo di alcol diminuiscono il rischio di cancro orale, malattia parodontale, perdita dei denti. Il consumo di frutta e verdura ha un'azione protettiva contro il cancro orale. Durante l'età evolutiva, la prevenzione primaria e secondaria delle patologie orali consente, quindi, di evitare l'insorgere di quadri clinici più gravi e rappresenta un importante investimento in salute per l'individuo e per la collettività.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - conoscenza come siamo fatti e nello specifico conoscere le parti della bocca, sapersi meravigliare e valorizzare (sicurezza di sé e autostima); - consapevolezza rispetto all'importanza di curare il proprio corpo (e nello specifico la bocca) come strumento positivo di relazione con sé stessi e con gli altri; - promozione di uno stile di vita sano e attivo; - coinvolgimento delle famiglie con diffusione di materiale informativo (opuscolo per i genitori).
Le attività previste sono le seguenti	<ul style="list-style-type: none"> - presentazione e condivisione del materiale didattico "Identikit" da parte degli operatori ASL; -attività pratiche svolte con gli studenti in aula da parte degli insegnanti sul materiale didattico "Identikit"; -attività pratiche degli studenti (laboratori/giochi/esperienze concrete) -monitoraggio e valutazione delle attività svolte da parte degli insegnanti e della classe. <p>Per l'implementazione dell'intervento, gli insegnanti coinvolti dovranno dedicare almeno 4 ore curricolari all'intervento in aula e 2 ore per il monitoraggio.</p>
Target	l'intervento si rivolge primariamente agli alunni della scuola dell'infanzia e della scuola primaria
Numero di ore di formazione per i docenti	3 ore di formazione
Risorse on-line	https://www.regione.lazio.it/enti/salute/scuole-promuovono-salute

CHIMICA, SALUTE E SOSTENIBILITÀ	
Focus di intervento	promozione della sostenibilità ambientale e della cittadinanza attiva a partire dalla conoscenza della gestione europea dei prodotti chimici finalizzata all'uso sicuro degli stessi per la tutela della salute.
Descrizione	<p>La salute e il benessere sono strettamente legati all'ambiente in cui viviamo. Ognuno di noi può adottare buone pratiche di comportamento per la tutela dell'ambiente e l'adozione di stili di vita salutari e maggiormente sostenibili. Il programma "Chimica, Salute e Sostenibilità" vuole offrire agli insegnanti l'opportunità di progettare con gli studenti percorsi educativi centrati sulla cittadinanza attiva, sulla sostenibilità ambientale, la promozione e la conoscenza della gestione europea dei prodotti chimici finalizzata all'uso sicuro degli stessi per la tutela della salute.</p> <p>Il materiale didattico si presta a realizzare attività laboratoriali in linea con le tre tematiche previste dal Ministero dell'Istruzione e del Merito nell'ambito del curriculum di educazione: Costituzione, Sviluppo Sostenibile e Cittadinanza Digitale.</p>
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - consapevolezza da parte degli studenti dell'importanza del proprio apprendimento e dei propri comportamenti in tema di cittadinanza attiva e sostenibilità ambientale; - consapevolezza condivisa da parte di tutti i componenti della comunità scolastica (operatori scolastici, alunni e famiglie) dell'importanza dell'uso sicuro delle sostanze chimiche e degli articoli quotidianamente utilizzati in casa e negli ambienti di lavoro; - consolidamento della capacità di fare acquisti più consapevoli e un consumo sostenibile e attento agli impatti sulla salute e sull'ambiente.
Le attività previste sono le seguenti	<ul style="list-style-type: none"> - presentazione e condivisione del materiale didattico "A scuola con il REACH e il CLP... insieme per essere più sicuri" da parte degli operatori ASL; - attività pratiche svolte con gli studenti in aula da parte degli insegnanti sul materiale didattico "A scuola con il REACH e il CLP... insieme per essere più sicuri"; - attività pratiche degli studenti (laboratori/giochi/visione di filmati); - monitoraggio e valutazione delle attività svolte da parte degli insegnanti e della classe. <p>Per l'implementazione dell'intervento, gli insegnanti coinvolti dovranno dedicare almeno 6 ore curricolari all'intervento in aula e 2 ore per il monitoraggio.</p>
Target	l'intervento è rivolto agli alunni delle Scuole Secondarie di I e II grado.
Numero di ore di formazione per i docenti	4 ore di formazione
Risorse on-line	<p>https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=6093</p> <p>https://www.regione.lazio.it/enti/salute/scuole-promuovono-salute</p>

PRATICHE ATTIVATE DALLA SCUOLA PER SVILUPPARE COMPETENZE INDIVIDUALI

LA SCUOLA SOSTIENE LA FORMAZIONE CONTINUA DEL PERSONALE

- La Scuola predispose un piano di formazione del personale (docente e non docente), che si basa sull'analisi dei bisogni formativi e prevede la valutazione delle ricadute.
- È fornita agli insegnanti adeguata formazione di base in materia di educazione alimentare.
- È fornita agli insegnanti formazione su benefici, metodi e strumenti per la promozione dell'attività fisica nella pratica quotidiana.



**AMBITO STRATEGICO 2:
MIGLIORAMENTO DELL'AMBIENTE SOCIALE PROMOZIONE DI RELAZIONI POSITIVE**

PEER EDUCATION	
Focus di intervento	Promozione di sani stili di vita e prevenzione di fattori di rischio comportamentali quali sedentarietà e obesità e uso di sostanze. Prevenzione di fenomeni di bullismo e cyberbullismo. Promozione della salute sessuale e prevenzione delle Malattie Sessualmente Trasmesse (MST). Promozione della cultura della sicurezza sul lavoro.
Descrizione	La Peer Education è un metodo educativo in base al quale un piccolo gruppo di "pari" opera attivamente per informare ed interagire con altri ragazzi, all'interno di un piano che prevede finalità, tempi, modi, ruoli e strumenti ben definiti. È infatti dimostrato che attraverso l'interazione tra pari è più facile modificare conoscenze, atteggiamenti, credenze e introdurre nuovi comportamenti che favoriscono il benessere e la salute di individui e gruppi. Gli interventi di peer education consentono, in particolare, di veicolare con maggiore efficacia l'acquisizione delle life skills (l'empatia, la gestione dello stress, il senso critico, etc), competenze indispensabili per gestire problemi, situazioni e domande comunemente incontrate nella vita quotidiana. In tale processo il ruolo dei professionisti sanitari è quello di supportare i membri della comunità scolastica di riferimento nel promuovere il cambiamento a favore della salute tra i loro pari e in loro stessi.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree	<ul style="list-style-type: none">- condivisione con i docenti della cornice teorica, degli ambiti di intervento e definizione degli obiettivi in base alle esigenze specifiche della scuola;-reclutamento dei peer e loro formazione da parte degli operatori sanitari o, in alcune ASL, da parte di docenti opportunamente formati;-realizzazione degli interventi in classe e loro monitoraggio.
Le attività previste sono le seguenti	l'intervento è strutturato in una sequenza di unità tarate sulle esigenze specifiche del contesto di intervento.
Target	gli interventi di peer education sono rivolti prevalentemente agli alunni delle scuole secondarie di II grado.
Numero di ore di formazione per i docenti	l'intervento è personalizzato in base alle esigenze della scuola e pertanto non è possibile definire a priori un numero di ore di formazione. Queste, saranno concordate con la scuola per rendere l'intervento sostenibile e ben integrato all'interno della programmazione scolastica.
Risorse on line	https://www.regione.lazio.it/enti/salute/scuole-promuovono-salute

PRATICHE ATTIVATE DALLA SCUOLA PER IL MIGLIORAMENTO DELL'AMBIENTE SOCIALE E LA PROMOZIONE DI CLIMA E RELAZIONI POSITIVE

LA SCUOLA FAVORISCE L'ASCOLTO E L'ACCOGLIENZA

- Esiste ed è documentato un patto di corresponsabilità scuola-famiglia e/o forme di collaborazione tra scuola e componente genitoriale in forma singola o associativa (associazione di genitori/comitato genitori) e sono realizzati percorsi di confronto con le famiglie su temi critici e rilevanti.
- Esiste un percorso di accoglienza definito per i nuovi studenti e le nuove famiglie.
- Esiste un percorso di raccordo tra i diversi gradi scolastici dello stesso istituto o di istituti vicini.
- È organizzato un servizio di "ascolto" strutturato per alunni e/o genitori.

LA SCUOLA RICONOSCE ED AFFRONTA I CASI DI BULLISMO E VIOLENZA

- È presente un sistema di monitoraggio dei casi di bullismo e violenza e i dati sono discussi periodicamente dai vari organi collegiali della scuola per adottare azioni conseguenti.

LA SCUOLA SI IMPEGNA A MIGLIORARE IL CLIMA SCOLASTICO

- La scuola promuove l'utilizzo di metodologie d'insegnamento di tipo interattivo e cooperativo.
- È valorizzato il pasto in mensa come momento di socializzazione e conoscenza reciproca.
- Sono attuati interventi per la promozione di clima e relazioni positive con il coinvolgimento di associazioni ed altre risorse del territorio.

LA SCUOLA PROMUOVE LA CULTURA DELLA PRO-SOCIALITÀ E IL COINVOLGIMENTO DELLA COMPONENTE GENITORIALE

- È presente una associazione genitori o un comitato genitori che svolge attività a favore di tutta la comunità scolastica (es. organizzazione di eventi, iniziative e/o corsi in orario extrascolastico, etc).
- Tutta la comunità scolastica è impegnata nel rispetto degli ambienti, degli arredi e dei beni in generale.
- Gli studenti sono sollecitati alla cura e al riordino degli spazi dopo l'uso (aule, laboratori).
- Sono realizzate iniziative di volontariato e di solidarietà sociale.



**AMBITO STRATEGICO 3:
MIGLIORARE L'AMBIENTE FISICO E ORGANIZZATIVO**

MUOVINSIEME	
Focus di intervento	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità infantile.
Descrizione	MUOVINSIEME è un intervento che coniuga la pratica dell'attività fisica (il camminare) con la possibilità di apprendere in un luogo diverso dalla classe (didattica all'aperto). Muovinsieme trae ispirazione da due progetti internazionali di comprovata efficacia l'Active School Flag irlandese e il Daily Mile scozzese. È un intervento che mira a promuovere il lavoro di rete e il coinvolgimento delle scuole, della comunità e degli enti locali, attraverso la scelta e la messa in sicurezza di percorsi pedonali esterni alla scuola. È un'iniziativa semplice ed efficace, che consiste nel percorrere un miglio (1600 metri) nei pressi della scuola. Movimento e attività all'aria aperta diventano parte integrante della giornata a scuola, favoriscono l'adozione di uno stile di vita attivo per studenti e insegnanti, nonché la conoscenza del territorio, il rispetto per l'ambiente e in generale promuovono gli aspetti di socializzazione e relazionali.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none">- promozione dell'attività fisica e contrasto alla sedentarietà durante l'orario scolastico;- apprendimento e didattica all'aperto e favorisce l'inclusione, le relazioni e la socializzazione;- conoscenza del territorio e rispetto per l'ambiente.
Le attività previste sono le seguenti	<ul style="list-style-type: none">- formazione/informazione degli insegnanti da parte degli operatori ASL su Muovinsieme e merenda sana;- individuazione dei percorsi esterni alla scuola con il supporto della ASL e l'eventuale coinvolgimento di enti locali e associazioni del territorio;- realizzazione dell'attività percorrendo un miglio intorno alla scuola almeno 2 volte a settimana;- attività pratiche degli studenti (laboratori/giochi/esperienze concrete/concorso regionale);- monitoraggio e valutazione delle attività svolte. La pratica raccomandata prevede che durante l'orario scolastico e per almeno 2 volte a settimana, le classi accompagnate dagli insegnanti, escano per 15-20 minuti dall'edificio scolastico per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto (andatura di 5-5,5 km/ora).
Target	Il programma è dedicato preferibilmente ad alunni della scuola primaria, ma può essere esteso ad alunni della scuola secondaria di I grado.
Numero di ore di formazione per i docenti	È prevista una formazione condotta da operatori dell'azienda sanitaria. 4 ore di formazione
Risorse on-line	https://www.muovinsieme.dors.it/ https://sanochisa.regione.lazio.it/

PAUSE ATTIVE IN CLASSE	
Focus di intervento	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità.
Descrizione	PAUSE ATTIVE sono piccole pause di movimento della durata di 1, 2, 5 o 10 minuti, eseguite in classe ed adattabili alle capacità fisiche di tutti. Sono un modo per 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.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promozione dell'attività fisica e contrasto alla sedentarietà durante l'orario scolastico; - promozione dell'apprendimento e dell'attenzione in classe.
Le attività previste sono le seguenti	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. È consigliabile invitare gli alunni a ripetere a casa gli esercizi svolti in classe, al fine di favorire il raggiungimento dei 60 minuti di attività fisica quotidiana (di intensità moderata-vigorosa) raccomandati per i più giovani dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. I professionisti della ASL svolgeranno una formazione teorico-pratica agli insegnanti nella realizzazione delle pause attive in classe.
Target	le pause attive sono rivolte agli alunni della scuola dell'infanzia e della scuola primaria e secondaria di I grado.
Numero di ore di formazione per i docenti	2 ore di formazione
Risorse on-line	https://sanochisa.regione.lazio.it/area-docenti/attivita-docenti/principi-di-educazione-motoria/pause-attive-a-scuola/

PAUSE ATTIVE E STRETCHING PER IL PERSONALE SCOLASTICO

Focus di intervento	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà.
Descrizione	PAUSE ATTIVE per il personale scolastico sono piccole pause di movimento della durata di 1, 2, 5 o 10 minuti, da eseguire sul luogo di lavoro, anche senza abbandonare la propria postazione. Le pause attive contribuiscono – qualora effettuate con regolarità – ad un incremento significativo del dispendio energetico. Sono adattabili alle capacità fisiche di tutti, consentendo di prevenire squilibri posturali della colonna vertebrale, problematiche e patologie muscolo-articolari derivanti, ad esempio, dalla posizione seduta prolungata o da una postura non ottimale. Imparare alcuni semplici esercizi e movimenti di allungamento, permette agli insegnanti e al personale scolastico di poterli poi replicare in autonomia, rimanendo quindi fisicamente attivi e incrementando in questo modo la salute e il benessere personale. La pratica delle Pause Attive sul lavoro consente di staccare dalle attività di routine per riattivare il corpo e scaricare lo stress accumulato, oltre a migliorare la produttività. La frequenza raccomandata prevede l'esecuzione di una pausa di 10' ogni 2 ore di lavoro.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promozione dell'attività fisica e contrasto alla sedentarietà sul luogo di lavoro; - prevenzione e contrasto di problematiche e patologie muscolo-articolari derivanti dalla posizione seduta prolungata.
Le attività previste sono le seguenti	Le pause attive si possono svolgere durante l'intervallo o in qualsiasi momento della giornata, al fine di favorire il raggiungimento dei 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata raccomandati per gli adulti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. I professionisti della ASL svolgeranno una formazione teorico-pratica agli insegnanti nella realizzazione delle pause attive. A sostegno delle pause attive, è disponibile il sito web (www.sanochisa.it) dove sono presenti anche indicazioni per esercizi di stretching per gli operatori scolastici.
Target	insegnanti ed operatori scolastici
Numero di ore di formazione per i docenti	2 ore di formazione
Risorse on-line	https://sanochisa.regione.lazio.it/area-docenti/attivita-docenti/principi-di-educazione-motoria/esercizi-di-stretching-per-insegnanti-%ce%b5-adulti/

PEDIBUS	
Focus di intervento	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità;
Descrizione	Pedibus è un'iniziativa volta a favorire il tragitto casa-scuola a piedi, effettuato in maniera organizzata e su "percorsi sicuri" sotto la supervisione di almeno un adulto. Conviviale, sano, economico ed ecologico, Pedibus rappresenta un'occasione quotidiana per i bambini di fare "movimento", oltre che stare in compagnia, conoscere il proprio territorio, imparare le regole della strada.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promozione dell'attività fisica e contrasto alla sedentarietà; - promozione dell'interazione/socializzazione; - promozione della conoscenza del territorio e prevenzione del fenomeno dell'incidentalità stradale; - promozione del senso di appartenenza al proprio territorio/ quartiere; - promozione della comunità territoriale educante: coinvolgimento di famiglie, negozianti, scuola, nonni, etc...
Le attività previste sono le seguenti	Come un vero e proprio autobus che ha i propri conducenti, si parte seguendo un percorso e rispettando un orario, l'unica differenza è che si tratta di un autobus a piedi, organizzato e gestito dai genitori, nonni, volontari, negozianti. Pedibus collega un quartiere alla sua scuola effettuando delle fermate. Una "carovana" di bambini, accompagnata da uno o più adulti segue questa linea a piedi. Il Pedibus è promosso dalla Scuola anche se l'organizzazione e i percorsi possono essere definiti da altri soggetti proponenti come i genitori, di concerto con l'amministrazione comunale e con il coinvolgimento di enti e risorse territoriali (es. polizia locale, associazioni di volontariato, nonni, etc.). I referenti dell'ASL forniscono indicazioni per la stesura di un "Progetto Pedibus" calato sulle esigenze specifiche della scuola e del territorio.
Target	Pedibus è rivolto agli alunni della scuola primaria
Numero di ore di formazione per i docenti/genitori coinvolti	2 ore di formazione per la condivisione delle indicazioni e dei materiali per la stesura del "Progetto Pedibus".
Risorse on-line	https://www.regione.lazio.it/enti/salute/scuole-promuovono-salute

PRATICHE ATTIVATE DALLA SCUOLA PER MIGLIORARE L'AMBIENTE FISICO E ORGANIZZATIVO

LA SCUOLA QUALIFICA GLI SPAZI FISICI SECONDO CRITERI DI SICUREZZA, SALUBRITÀ, SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE, FAVORENDO UN AMBIENTE DI APPRENDIMENTO ACCOGLIENTE E AL CONTEMPO "SFIDANTE"

- Esiste un piano di manutenzione ordinaria e straordinaria dell'edificio concordato con l'Ente Locale o altro titolare di tale responsabilità.
- Sono attuati interventi di personalizzazione degli ambienti anche con la partecipazione di allievi, docenti, genitori, associazioni.
- È esplicita, quindi adeguatamente promossa e organizzata, l'attenzione al risparmio energetico.
- Esiste un piano per la raccolta differenziata dei rifiuti adeguatamente promosso e organizzato.
- Esistono iniziative per la riduzione dello spreco alimentare e/o Iniziative di "valorizzazione" delle eccedenze.

LA SCUOLA DEFINISCE E ORGANIZZA MODALITÀ DI UTILIZZO DI SPAZI E TEMPI SULLA BASE DI CRITERI DI SALUTE E BENESSERE DI ALUNNI E PERSONALE

- La Scuola organizza gli spazi per favorire modalità di apprendimento esperienziale e cooperativo.
- Sono disponibili spazi idonei e adeguatamente attrezzati per l'attività fisica.
- Sono disponibili spazi idonei per la ricreazione di alunni e personale.
- Sono disponibili spazi idonei per la ristorazione scolastica (mensa).
- Sono richiesti agli Enti competenti percorsi pedonali e ciclabili agevoli per l'accesso alla scuola, strade scolastiche, "zone 30" ovvero strade con limite a 30 km/h.
- È richiesto all'Ente competente il servizio di pedibus e la Scuola partecipa alla organizzazione.
- Sono attuate iniziative per incrementare il tempo dedicato al gioco attivo (playtime) attraverso l'utilizzo della tecnica del "playground marking".
- Esistono accordi o convenzioni con strutture sportive del territorio per incentivare la pratica sportiva (anche per insegnanti e altro personale).
- Sono organizzate attività extracurricolari teorico - pratiche, anche con il coinvolgimento di famiglie e soggetti della comunità locale che abbiano come tema importanza e benefici dell'attività fisica (es. partecipazione alla progettazione e alla cura dell'ambiente circostante la scuola al fine di rendere disponibili e accessibili aree e percorsi sicuri per giocare, camminare e andare in bicicletta; gruppi di cammino di genitori/insegnanti).
- Sono attuate iniziative "partecipate" per definire riorganizzazioni strutturali degli spazi per la ristorazione scolastica (mensa) in modo da renderli ambienti gradevoli, favorevoli la socializzazione e strutturati in maniera da rendere evidenti i criteri per compiere scelte alimentari salutari.
- Il menù della mensa scolastica garantisce l'offerta di alimenti salutari e bilanciati (tra questi: offerta esclusiva di pane con ridotto contenuto di sale, utilizzo esclusivo di sale iodato, pane integrale).
- È attiva la Commissione Mensa.
- Vi sono indicazioni condivise anche con le famiglie su merende salutari e sull'alimentazione in genere.
- Sono previsti percorsi formativi per il personale o gestore della mensa, di informazione alle famiglie su porzioni corrette e composizione equilibrata del pasto.
- Sono ricercate opportunità per merende a base di frutta in accordo con Enti e/o Soggetti del territorio.
- Sono organizzate attività extracurricolari, anche con il coinvolgimento di famiglie e soggetti della comunità locale, che abbiano come tema l'alimentazione sana e variata, la conoscenza di produzioni del territorio e di abitudini alimentari di altre culture (es orto scolastico, preparazione di alimenti "a tema", visite a fattorie didattiche, ecc.).
- È prevista la disponibilità dei prodotti salutari nei distributori automatici e, ove presenti, nei bar interni.
- È prevista l'attivazione di interventi in collaborazione con gli operatori dei servizi consultoriali della ASL, su affettività e benessere psicofisico.
- È prevista l'attivazione di interventi in collaborazione con gli operatori dei servizi di Prevenzione e Sicurezza Ambienti di Lavoro (PRESAL) della ASL per la realizzazione di interventi di promozione della Salute e Sicurezza sul lavoro, rivolti ai futuri lavoratori e ai lavoratori della scuola.



**AMBITO STRATEGICO 4 e 5:
RAFFORZARE LA COLLABORAZIONE CON LA COMUNITÀ TERRITORIALE E CON IL SERVIZIO
SANITARIO REGIONALE**

**PRATICHE ATTIVATE DALLA SCUOLA PER RAFFORZARE LA COLLABORAZIONE CON LA COMUNITÀ
TERRITORIALE E CON IL SERVIZIO SANITARIO REGIONALE**

**LA SCUOLA COLLABORA CON ATTORI ISTITUZIONALI O DEL TERZO SETTORE PER INTERVENTI DI
PROMOZIONE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE A SCUOLA**

- La scuola aderisce a patti di collaborazione con enti del territorio.
- La scuola stipula accordi di collaborazione con Enti e Istituzioni per la promozione della sicurezza stradale.
- La scuola stipula accordi di collaborazione con Enti e Istituzioni per la promozione della sostenibilità ambientale.
- La scuola stipula accordo con Enti e Istituzioni o società sportive per la promozione di uno stile di vita sano e attivo



**AMBITO STRATEGICO 6:
DEFINIRE POLITICHE SCOLASTICHE E DOCUMENTI PROGRAMMATICI PER LA PROMOZIONE
DELLA SALUTE**

**PRATICHE ATTIVATE DALLA SCUOLA PER L'INDIVIDUAZIONE POLITICHE SCOLASTICHE E DOCUMENTI
PROGRAMMATICI PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE**

**LA SCUOLA DEFINISCE POLITICHE SCOLASTICHE E DOCUMENTI PROGRAMMATICI ORIENTATI ALLA SALUTE
E AL BENESSERE A SCUOLA**

- Esistono documenti programmatici, condivisi con i diversi soggetti della comunità scolastica, SSR e altri soggetti (es. associazioni.) in relazione a situazioni di disabilità e pratiche inclusive.
- Esistono documenti programmatici, condivisi con i diversi soggetti della comunità scolastica, SSR e altri soggetti stakeholder (es. associazioni) relativi alla somministrazione di farmaci in orario scolastico (ad es. per continuità terapeutica nel trattamento di una patologia cronica o in situazioni di emergenza);
- Esistono documenti programmatici, condivisi con i diversi soggetti della comunità scolastica, SSR e altri soggetti (es. associazioni) relativi alla eventuale presenza di persone celiache nella comunità scolastica e a pratiche inclusive;
- Esistono documenti programmatici, condivisi con i diversi soggetti della comunità scolastica e altri soggetti (es. Forze dell'Ordine, prefetture), relativi alla eventuale presenza di situazioni critiche (es. bullismo, consumo di droga, ecc).
- La scuola applica le indicazioni regionali per l'offerta di alimenti e bevande salutari con distributori automatici nelle scuole e strumenti per la sua valutazione.
- La scuola applica le indicazioni fornite dai competenti tavoli regionali e nazionali (TASIN e TARSIN) per l'alimentazione preventiva, la riduzione del sale e il miglioramento della ristorazione scolastica.

**LA SCUOLA DEFINISCE POLITICHE SCOLASTICHE E DOCUMENTI PROGRAMMATICI PER LA PROMOZIONE
DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE**

- Esistono documenti programmatici per l'adesione alla Campagna Nazionale di Sensibilizzazione, "Le ricette per la salute: più iodio meno sale!" proposta dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità-OSNAM. La Campagna, prevista per l'.a.s. 2023/2024, intende sensibilizzare sull'importanza dell'assunzione quotidiana dello iodio attraverso l'alimentazione e la riduzione del consumo di sale, con la scelta esclusiva del sale iodato. Ove possibile i Servizi di Igiene degli Alimenti e Nutrizione (SIAN) concorderanno con le Aziende di ristorazione collettiva e/o Istituti Alberghieri di realizzare e far degustare qualche ricetta agli utenti della ristorazione scolastica, effettuando la relativa rilevazione del gradimento.

I. PRATICHE DISPONIBILI NEL COMUNE E PROVINCIA DI ROMA

EDUCATAMENTE 2.0 - PROMOZIONE DEL BUON USO DELLA RETE IN ADOLESCENZA E PREVENZIONE DELLE CONDOTTE A RISCHIO ON LINE (CYBERBULLISMO)	
Ente proponente	ASL ROMA 1
Ambito strategico di intervento	sviluppo delle competenze individuali
Focus di intervento	Prevenzione in adolescenza della dipendenza da internet e/o del ritiro sociale promuovendo il buon uso della rete e potenziando la consapevolezza delle condotte a rischio online. Prevenzione del cyberbullismo.
Descrizione	La pratica mira a favorire la messa in rete di Enti, Istituzione e Professionisti che, a diverso titolo, si occupano di promozione del buon uso della rete e prevenzione delle condotte a rischio on line. Si prevede la valorizzazione delle attività per la promozione del buon uso di internet già realizzate dagli Istituti Scolastici, singoli o in rete con altri soggetti istituzionali e/o del privato sociale, e la costituzione della Rete dei Referenti per il Bullismo e cyberbullismo nelle scuole superiori di primo e secondo grado della ASL Roma 1. Saranno realizzati incontri con docenti e genitori per l'alfabetizzazione alle regole del funzionamento della rete e per l'individuazione dei fattori di rischio per la dipendenza da internet. L'intervento prevede il raccordo con: Municipi che insistono sul territorio della ASL Roma 1, Tribunale per i Minorenni di Roma, Servizi della Giustizia Minorile, Medici di Medicina Generale e Pediatri del territorio e professionisti di diversi servizi della ASL Roma 1.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - alfabetizzazione di docenti e genitori sulle regole di funzionamento della rete e sulla individuazione dei fattori di rischio e di insorgenza di problematiche dovute all'uso disfunzionale di internet; - interventi sulle situazioni critiche connesse a condotte di cyberbullismo segnalate dai docenti degli istituti superiori di primo e secondo grado e/o dal Tribunale per i Minorenni di Roma. - Laboratori esperienziali finalizzati al potenziamento della consapevolezza delle condotte a rischio in line. - Formazione e sensibilizzazione sul buon uso della rete per gli studenti degli istituti superiori di primo e secondo grado, sul modello della peer education.
Le attività previste sono le seguenti	<ul style="list-style-type: none"> - Formazione docenti, genitori - Formazione peer educator - Unità di intervento sulle situazioni critiche - Laboratori esperienziali finalizzati all'implementazione dei livelli di consapevolezza delle condotte a rischio on line Per l'implementazione del programma, gli insegnanti coinvolti dovranno dedicare circa 12 ore curriculari distribuite durante tutto l'anno in aula e 30 ore annue per il monitoraggio delle attività.
Target	docenti, genitori ed alunni della scuola secondaria di I e II grado.
Numero di ore di formazione per i docenti	12 ore annue di formazione tematica da realizzare durante l'anno scolastico 20 ore annue di formazione per gli studenti (peer education)

TI PRESENTO IL MIO CONSULTORIO

Ente proponente	ASL ROMA 1
Ambito strategico di intervento	sviluppo delle competenze individuali
Focus di intervento	Promozione della salute e del benessere in adolescenza, favorendo l'accesso ai consultori familiari della ASL. Prevenzione del disagio, sostegno dell'adolescente nelle situazioni di rischio.
Descrizione	Il progetto "Ti presento il Consultorio Familiare" è promosso nelle scuole della ASL Roma 1 e nei Centri di Aggregazione Giovanile. Lo scopo della pratica è far conoscere i Consultori Familiari della ASL Roma 1 agli adolescenti e preadolescenti. L'obiettivo è quello di consolidare i consultori familiari come servizi di riferimento per la scuola, gli adolescenti e le loro famiglie.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promozione e sostegno del processo di crescita psico-fisica e relazionale degli adolescenti; - promozione e sostegno di atteggiamenti positivi in tema di affettività, sessualità e relazione al fine di prevenire le malattie sessualmente trasmissibili e le gravidanze non desiderate; - prevenzione e contrasto di abuso, maltrattamento, bullismo, stalking; - conoscenza delle principali manovre salvavita (es. disostruzione vie aeree e rianimazione cardio-polmonare)
Le attività previste sono le seguenti	<p>la realizzazione delle attività è curata da professionisti formati della ASL.-</p> <p>Il progetto si articola in 3 fasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gli operatori socio-sanitari incontrano gli studenti in classe per un'ora. Vengono trattati in maniera interattiva argomenti inerenti le linee di attività del consultorio dedicate ai giovani, utilizzando role playing e slides. 2. I docenti successivamente gestiscono uno spazio di riflessione e raccolgono le domande dei ragazzi formulate in forma anonima. 3. Gli studenti accompagnati dai docenti visitano le sedi consultoriali del Distretto e ricevono risposta alle domande pervenute e affrontano temi riguardanti l'adolescenza. <p>Segue una parte pratica con manichini e simulatori per esercitarsi sulle manovre di disostruzione delle vie aeree e sulla rianimazione cardiopolmonare. Per l'implementazione del programma, gli insegnanti coinvolti dovranno dedicare circa 1 ora curriculare all'intervento in aula e 4 ore per l'uscita didattica.</p>
Target	Alunni delle classi terze della scuola secondaria di I grado
Numero di ore di formazione per i docenti	Gli operatori svolgono un incontro di circa 60 minuti in classe con gli alunni e partecipano anche i docenti; segue spazio riflessione in ambito scolastico gestito dai docenti; i docenti partecipano anche all'incontro di 4 ore svolto in consultorio.

PROGETTO BEN ESSERE A SCUOLA (PREVENZIONE INTERVENTI PRECOCI)

Ente proponente	ASL ROMA 1
Ambito strategico di intervento	miglioramento dell'ambiente sociale e promozione di clima e relazioni positive
Focus di intervento	Aumento della consapevolezza dei propri vissuti emotivi, sostegno reciproco nel gruppo dei pari; promozione di interventi precoci nell'individuazione di psicopatologie
Descrizione	Il progetto Ben Essere a scuola prevede una serie di azioni sequenziali finalizzate alla promozione del benessere e alla prevenzione e presa in carico precoce delle condizioni di disagio psichico. Sono previsti interventi diretti nelle classi utilizzando la tecnica della peer education, e l'attivazione di sportelli di ascolto che permettono di affrontare in luoghi non psichiatrici quelle situazioni di disagio che non necessitano di assunzione in cura o di presa in carico. Qualora fosse invece opportuno iniziare un percorso di cura, questo potrà svolgersi presso le strutture del territorio (PIPSM, SERD, DCA, TSMREE).
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promozione del benessere psicologico e della salute mentale - promozione dell'alfabetizzazione emotiva - prevenzione della dispersione scolastica - attivazione di interventi con i servizi socio-sanitari e sociali del territorio per la promozione della salute, la riduzione del disagio con la possibilità di realizzare interventi precoci in salute mentale.
Le attività previste sono le seguenti	<ul style="list-style-type: none"> - interventi in classe specifici e mirati e progressivo avvio della peer education con giochi e lavori di gruppo, circle time, interventi di promozione delle life skills - sportello di ascolto rivolto a studenti, famiglie e personale scolastico - webinar anche in collaborazione con altri servizi territoriali della ASL (SERD, TSMREE, consultori familiari, servizi per DCA..) - partecipazione ai GLI/GLO da parte dei professionisti sanitari e interventi specifici e mirati in situazioni emergenziali
Target	Scuole secondarie di II grado: alunni, genitori, docenti e personale scolastico
Numero di ore di formazione per i docenti	Partecipazione a webinar di 2 ore secondo gli accordi con i singoli Istituti scolastici.

BIG – BAMBINI ISTITUZIONI GENITORI: LA PEER EDUCATION COME STRUMENTO PER RAGGIUNGERE E COINVOLGERE LE FAMIGLIE E LA SCUOLA NELLA PROMOZIONE DEGLI STILI DI VITA SALUTARI DEI BAMBINI	
Ente proponente	ASL ROMA 1 - ASL ROMA 2
Ambito strategico di intervento	miglioramento dell'ambiente sociale e promozione di clima e relazioni positive
Focus di intervento	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità.
Descrizione	Il progetto ha l'obiettivo di promuovere l'adozione di stili di vita salutari da parte di bambini/e e famiglie grazie al coinvolgimento dei genitori attraverso percorsi di peer education e l'utilizzo del web e dei social network. L'iniziativa, che si basa su un progetto promosso dal Ministero della Salute, valorizza il ruolo dei rappresentanti di classe e di altri genitori che siano interessati a svolgere un ruolo di "peer educator" per portare all'attenzione delle famiglie l'importanza dell'adozione di comportamenti salutari in materia di alimentazione, movimento e benessere, sia per promuovere iniziative presenti sul territorio e raccogliere idee e suggerimenti dalle comunità genitoriali, rinforzando l'autoefficacia e il senso di appartenenza alla comunità.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promozione di un corretto stile alimentare con elaborazione di ricette, e promozione dell'attività fisica; - conoscenza delle risorse del territorio e definizione di interventi tarati sull'esigenza specifica della comunità scolastica.
Le attività previste sono le seguenti	<p>L'impianto del progetto, che potrà essere personalizzato insieme a docenti e genitori coinvolti, prevede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - il coinvolgimento dei rappresentanti dei genitori (oe/o altri genitori peer) e la condivisione di obiettivi e modalità di realizzazione del progetto - incontri in plenaria con tutta la comunità scolastica della classe partecipante, durante i quali vengono selezionati i peer educator - incontri in plenaria per la condivisione dei problemi e definizione e messa in atto delle soluzioni. Per l'implementazione del programma, gli insegnanti coinvolti dovranno dedicare circa 6 ore curriculari all'intervento in aula e 4 ore per l'uscita didattica. <p>Sono previsti, inoltre, 2 incontri di 2 ore ciascuno con i genitori e gli operatori ASL.</p>
Target	bambini e comunità dei genitori di bambini appartenenti alla scuola dell'infanzia e scuola primaria
Numero di ore di formazione per i docenti	8 ore mediante FAD accreditata ISS
Risorse on-line	https://www.saepe.it/corso/stili-di-vita/promozione-salute-scuola-insegnanti

PAUSE ATTIVE PER IL PERSONALE SCOLASTICO	
Ente proponente	ASL ROMA 2
Ambito strategico di intervento	miglioramento dell'ambiente fisico e organizzativo
Focus di intervento	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità.
Descrizione	PAUSE ATTIVE per il personale scolastico sono piccole pause di movimento della durata di 1, 2, 5 o 10 minuti, da eseguire sul luogo di lavoro, anche senza abbandonare la propria postazione. Le pause attive contribuiscono – qualora effettuate con regolarità – ad un incremento significativo del dispendio energetico. Sono adattabili alle capacità fisiche di tutti, consentendo di prevenire squilibri posturali della colonna vertebrale, problematiche e patologie muscolo-articolari derivanti, ad esempio, dalla posizione seduta prolungata o da una postura non ottimale. Imparare alcuni semplici esercizi e movimenti di allungamento, permette agli insegnanti e al personale scolastico di poterli poi replicare in autonomia, rimanendo quindi fisicamente attivi e incrementando in questo modo la salute e il benessere personale. La pratica delle Pause Attive sul lavoro consente di staccare dalle attività di routine per riattivare il corpo e scaricare lo stress accumulato, oltre a migliorare la produttività. Eseguire questi esercizi favorisce anche la secrezione di endorfine nel cervello e di neurotrasmettitori legati alla sensazione di benessere e al buonumore. Ciò, a sua volta, ha ripercussioni sull'autostima in quanto motiva, permettendo di lasciarsi alle spalle la monotonia della routine del lavoro. La frequenza raccomandata prevede l'esecuzione di una pausa di 10' ogni 2 ore di lavoro.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promozione dell'attività fisica e contrasto alla sedentarietà sul luogo di lavoro; - prevenzione e contrasto di problematiche e patologie muscolo-articolari derivanti dalla posizione seduta prolungata.
Le attività previste sono le seguenti	Le pause attive si possono svolgere durante l'intervallo o in qualsiasi momento della giornata, al fine di favorire il raggiungimento dei 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata raccomandati per gli adulti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. I professionisti della ASL svolgeranno una formazione teorico-pratica agli insegnanti nella realizzazione delle pause attive. A sostegno delle pause attive, è disponibile il sito web (www.sanochisa.it) dove sono presenti anche indicazioni per esercizi di stretching per gli operatori scolastici.
Target	insegnanti ed operatori scolastici delle scuole di ogni ordine e grado
Numero di ore di formazione per i docenti	2 ore di formazione
Risorse on-line	Le schede operative e i video per le pause attive saranno disponibili al seguente indirizzo sito ASL Roma 2

SICUROCHISA: PROMOZIONE DELLA SICUREZZA SUL LAVORO A SCUOLA

Ente proponente	ASL ROMA 2
Ambito strategico di intervento	sviluppo delle competenze individuali
Focus di intervento	promozione della cultura della sicurezza sul lavoro a scuola, con attenzione prioritaria agli studenti degli Istituti tecnici e professionali
Descrizione	SICUROCHISA è un'iniziativa del Servizio di Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro (SPRESAL) della AslRoma2. L'iniziativa ha lo scopo di sviluppare una cultura della sicurezza sul lavoro attraverso la corretta percezione dei rischi negli ambienti di lavoro e la conoscenza delle idonee misure di prevenzione e protezione. L'attenzione in particolare è rivolta agli studenti perché espressione più concreta dei futuri lavoratori. SICUROCHISA si articolerà in interventi informativi e formativi attraverso incontri frontali con l'ausilio di materiale interattivo ed opuscoli informativi. Il materiale didattico sarà disponibile sul sito della ASL Roma2.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promuovere l'acquisizione di una corretta percezione dei rischi lavorativi, anche con richiami alla vita comune e ai rischi presenti negli ambienti di vita oltre che lavorativi; - promuovere la conoscenza delle idonee misure di prevenzione e protezione per la gestione dei rischi lavorativi.
Le attività previste sono le seguenti	<ul style="list-style-type: none"> - interventi di informazione/formazione degli studenti da parte degli operatori ASL; -coinvolgimento dei docenti nelle attività di informazione/formazione degli operatori ASL per promuovere processi di formazione a cascata nell'ambito scolastico; -attività pratiche degli studenti (esercitazioni di gruppo; simulazioni di realtà lavorative/giochi di ruolo); - monitoraggio e valutazione delle attività svolte (formazione, esercitazioni in classe, esperienze pratiche) da parte degli insegnanti e della classe. La realizzazione delle attività è curata da professionisti della ASL, che realizzano gli interventi informativi/formativi rivolti agli studenti, promuovendo altresì la partecipazione attiva dei docenti allo scopo di diffondere la cultura della sicurezza nell'ambiente scolastico.
Target	studenti degli Istituti tecnici e professionali
Numero di ore di formazione per i docenti	sono previsti 2 incontri, ogni incontro avrà una durata di circa 2-3 ore

BENESSERE PROMOSSO!	
Ente proponente	ASL ROMA 5
Ambito strategico di intervento	sviluppo delle competenze individuali
Focus di intervento	Percorsi innovativi ed integrati di progetto-intervento sul benessere scolastico e la prevenzione del disagio in età evolutiva
Descrizione	E' un programma destinato agli alunni delle scuole primarie e secondarie di tutto il territorio dell'Azienda, che mira a riconoscere gli iniziali segnali di disagio che esprime un bambino, un adolescente o un giovane adulto e che permette di mettere in atto una molteplicità di interventi, scolastici, sanitari, e sociali; tale obiettivo è perseguibile attraverso l'integrazione di conoscenze tra diversi professionisti, che lavorano nell'area dell'educazione e della salute mentale.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - Interventi di formazione degli insegnanti - Interventi comunicazione genitori - Presa in carico eventuale da parte dei servizi istituzionali (TSMREE, CSM)
Le attività previste sono le seguenti	Nelle scuole secondarie Il progetto prevede un ciclo di incontri con gli insegnanti nel corso dei quali verranno trattati i seguenti temi: 1- Benessere e Salutogenesi; 2- Profili di sviluppo tipici in adolescenza; 3- Profili di sviluppo atipici e fattori di rischio in adolescenza 4- Percorsi nei servizi di salute mentale territoriali. Sono previsti anche incontri con i genitori della scuola primaria e secondaria.
Target	Insegnanti delle scuole primarie e secondarie; target secondario studenti
Numero di ore di formazione per i docenti	4 ore
Risorse on-line	www.aslroma5.it

IN PRIMA A TUTTA POTENZA	
Ente proponente	ASL ROMA 5
Ambito strategico di intervento	sviluppo delle competenze individuali
Focus di intervento	strategia di potenziamento per tutti i bambini e le bambine delle prime classi delle scuole primarie
Descrizione	Obiettivo generale del progetto è il miglioramento della la salute e del benessere di tutta la comunità scolastica, limitando le conseguenze della pandemia e aumentando il recupero e la resilienza dei bambini al primo anno della scuola primaria. In particolare ci si propone di migliorare l'apprendimento e di prevenire gli effetti delle condizioni psico-sociali e sanitarie negative dei bambini della prima classe della scuola primaria.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - Coinvolgimento comunità scolastica con istituzione gruppo di lavoro - Interventi di formazione degli insegnanti - Interventi comunicazione genitori
Le attività previste sono le seguenti	<ul style="list-style-type: none"> - Analisi dei dati raccolti tramite uno studio campionario ad ottobre nelle prime primarie del Lazio per stimare la prevalenza dei bambini con difficoltà di apprendimento - Gruppo di Lavoro per la definizione dei contenuti e metodi dell'approccio di potenziamento dei bambini delle intere classi prime della scuola primaria - Realizzazione nella prima classe di tutte le scuole primarie di attività di potenziamento dell'apprendimento dei bambini - sistema di monitoraggio e valutazione delle attività e dei risultati in accordo a metodi e procedure della letteratura scientifica internazionale
Target	Tutta la comunità scolastica: bambini della scuola primaria, personale docente e non, famiglie
Numero di ore di formazione per i docenti	30 ore
Risorse on-line	www.aslroma5.it

2. PRATICHE DISPONIBILI NELLA PROVINCIA DI RIETI

EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA E CONTRASTO AL BULLISMO E CYBERBULLISMO PER GLI STUDENTI DELLE SCUOLE SECONDARIE DI PRIMO E SECONDO GRADO	
Ente proponente	ASL ROMA RIETI
Ambito strategico di intervento	sviluppo delle competenze individuali
Focus di intervento	promozione della salute e del benessere in età adolescenziale; prevenzione del bullismo e del cyberbullismo, interventi sul ritiro sociale anche attraverso percorsi di conoscenza dei servizi ASL, in particolare dello "Spazio Giovani".
Descrizione	<p>Il cyberbullismo è un fenomeno che si è sviluppato a seguito dell'ampio utilizzo dei mezzi di comunicazione online da parte di preadolescenti e adolescenti. Si tratta di un uso inappropriato della rete, realizzato fuori dal controllo degli adulti, con cui i ragazzi si scambiano contenuti violenti, denigratori, rivolti a coetanei considerati diversi per aspetto fisico, abbigliamento, orientamento sessuale, classe sociale o perché stranieri.</p> <p>La realizzazione delle attività è curata da professionisti della ASL principalmente attraverso incontri psicoeducativi rivolti ai ragazzi. Sono previsti spazi appositi di confronto ed approfondimento dedicati alle famiglie e agli insegnanti. Per quanto le attività con gli studenti, vengono svolti training per sviluppare e potenziare le abilità comunicative, di problem solving e decision making e training sull'assertività. Attraverso la metodologia dell'educazione socio-affettiva e dell'educazione razionale emotiva (ERE) gli studenti aumenteranno il proprio livello di autoconsapevolezza e autoefficacia, favorendo una maggiore competenza nell'esprimere e nel gestire le proprie emozioni. Sono previste anche uscite dalle scuole per far incontrare i ragazzi con gli operatori e conoscere i servizi dedicati all'età adolescenziale e giovanile ("Spazio Giovani", Consultorio ginecologico, SERD, CSM, ecc....). In classe si prevedono attività pratiche (laboratori/giochi/esperienze concrete) che vedranno i ragazzi protagonisti attivi degli incontri.</p>
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promozione e sostegno dello sviluppo psico-emotivo dei ragazzi - affettività, sessualità, malattie sessualmente trasmissibili e prevenzione di gravidanze non desiderate - consapevolezza dell'influenza dei mass media sugli stili di vita - prevenzione e contrasto alla violenza-di-genere e alla violenza-in-genere
Le attività previste sono le seguenti	<ul style="list-style-type: none"> - incontri con i docenti per illustrare l'intervento e incontri di approfondimento con le famiglie; - attività pratiche (laboratori/giochi/esperienze concrete) per sviluppare e potenziare le abilità comunicative, di problem solving e decision making; - eventuali uscite per far incontrare i ragazzi con gli operatori e conoscere i servizi dedicati all'età adolescenziale e giovanile ("Spazio Giovani", Consultorio ginecologico, SERD, CSM, ecc....).
Target	studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, genitori ed insegnanti
Numero di ore di formazione per i docenti	in base all'esigenza della scuola.
Risorse on-line	https://www.asl.rieti.it/organizzazione-aziendale/dipartimenti/area-materno-infantile/uoc-tutela-del-materno-infantile/uos-consultorio

3. PRATICHE DISPONIBILI NELLA PROVINCIA DI LATINA

ECO-SCHOOLS	
Ente proponente	ASL LATINA
Ambito strategico di intervento	sviluppo delle competenze individuali
Focus di intervento	Acquisizione di competenze per la promozione di comportamenti di cittadinanza attiva e sostenibile.
Descrizione	<p>E' un programma che combina teoria ed azione per la diminuzione dell'impatto ambientale della comunità scolastica e per la diffusione delle buone pratiche ambientali per il benessere globale, secondo gli obiettivi dell'Agenda ONU 2030. Prevede la collaborazione attiva tra i giovani, le famiglie, le autorità locali (in particolare il Comune per la certificazione verde) e i rappresentanti della società civile.</p> <p>Attraverso la piattaforma web Ecoschools mette a disposizione risorse educazionali testuali (scaricabili). E 'un programma che mette in rete scuole di tutto il mondo, dando loro l'opportunità di condividere progetti ed esperienze sull'educazione alla sostenibilità</p>
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	L'intervento prende in considerazione le seguenti tematiche principali: Acqua , Energia, Rifiuti, Biodiversità.
Le attività previste sono le seguenti	<p>Le scuole aderenti adottano il metodo dei 7 passi:</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'Eco-Comitato -L'indagine Ambientale -Il Piano d'azione -Il Monitoraggio e la Valutazione delle Prestazioni Ambientali -L'Informazione la Comunicazione ed il Coinvolgimento -L'integrazione Curricolare -L'Eco-Codice <p>Il Piano d'azione può riguardare temi come Alimentazione sana e sostenibile, movimento nel rispetto dell'ambiente. I professionisti della ASL realizzano e coordinano gli interventi formativi rivolti agli insegnanti e danno supporto alle attività previste dal Piano d'azione della scuola. Per l'implementazione del programma, gli insegnanti coinvolti dovranno dedicare almeno 10 ore curricolari all'intervento in aula e 2 ore per il monitoraggio. Negli Istituti superiori di II° le attività possono far parte dei "Percorsi per le competenze trasversali e l'Orientamento" (PCTO).</p>
Target	studenti delle scuole secondarie di I e II grado
Numero di ore di formazione per i docenti	almeno 2 ore
Risorse on-line	www.eco-schools.it

SFUMIAMO I DUBBI

Ente proponente	ASL LATINA
Ambito strategico di intervento	sviluppo delle competenze individuali
Focus di intervento	Promozione della salute e prevenzione dell'abitudine al fumo
Descrizione:	E' un programma di peer education che mira a promuovere una scuola libera dal fumo rafforzando la capacità dei giovani di agire nella propria comunità scolastica Agli Istituti aderenti sarà fornito il materiale didattico
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promozione delle life skills - prevenzione dell'abitudine al fumo - riduzione del consumo di sigarette tra coloro che già fumano
Le attività previste sono le seguenti	<ul style="list-style-type: none"> - Coinvolgimento dell'Istituto: presentazione del progetto e sensibilizzazione continua degli organi competenti (dirigente scolastico, referente alla salute, ecc.) e altre componenti interessate (docenti e genitori) (tempo previsto: 2 ore) - Reclutamento EP: utilizzo di uno strumento standardizzato nelle classi III° per la selezione di una coppia o più di EP non fumatori per ciascuna classe; (tempo previsto: 1 ora per classe) - Formazione EP: corso basato su metodi interattivi (role playing, fotolinguaggio, lavori di gruppo, ecc.) a conclusione del quale gli EP progettano l'intervento che attueranno nella classe target. (tempo previsto: almeno 10 ore in orario scolastico o extrascolastico) - Attività degli EP nelle classi coinvolte (tempo previsto :1ora per classe) - Monitoraggio delle attività svolte (tempo previsto: 2 ore/anno)
Target	studenti delle scuole secondarie di secondo grado
Numero di ore di formazione per i docenti	almeno 4 ore

BIG – BAMBINI ISTITUZIONI GENITORI: LA PEER EDUCATION COME STRUMENTO PER RAGGIUNGERE E COINVOLGERE LE FAMIGLIE E LA SCUOLA NELLA PROMOZIONE DEGLI STILI DI VITA SALUTARI DEI BAMBINI

Ente proponente	ASL LATINA
Ambito strategico di intervento	Miglioramento dell'ambiente sociale e promozione di clima e relazioni positive
Focus di intervento	Promozione di uno stile di vita attivo e contrasto alla sedentarietà e all'obesità.
Descrizione	Il progetto ha l'obiettivo di promuovere l'adozione di stili di vita salutari da parte di bambini/e e famiglie grazie al coinvolgimento dei genitori attraverso percorsi di peer education e l'utilizzo del web e dei social network. L'iniziativa, che si basa su un progetto promosso dal Ministero della Salute, valorizza il ruolo dei rappresentanti di classe e di altri genitori che siano interessati a svolgere un ruolo di "peer educator" per portare all'attenzione delle famiglie l'importanza dell'adozione di comportamenti salutari in materia di alimentazione, movimento e benessere, sia per promuovere iniziative presenti sul territorio e raccogliere idee e suggerimenti dalle comunità genitoriali, rinforzando l'autoefficacia e il senso di appartenenza alla comunità.
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promozione di un corretto stile alimentare con elaborazione di ricette, e promozione dell'attività fisica; - conoscenza delle risorse del territorio e definizione di interventi tarati sull'esigenza specifica della comunità scolastica.
Le attività previste sono le seguenti	<p>L'impianto del progetto, che potrà essere personalizzato insieme a docenti e genitori coinvolti, prevede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - il coinvolgimento dei rappresentanti dei genitori (oe/o altri genitori peer) e la condivisione di obiettivi e modalità di realizzazione del progetto - incontri in plenaria con tutta la comunità scolastica della classe partecipante, durante i quali vengono selezionati i peer educator - incontri in plenaria per la condivisione dei problemi e definizione e messa in atto delle soluzioni. Per l'implementazione del programma, gli insegnanti coinvolti dovranno dedicare circa 6 ore curricolari all'intervento in aula e 4 ore per l'uscita didattica. <p>Sono previsti, inoltre, 2 incontri di 2 ore ciascuno con i genitori e gli operatori ASL.</p>
Target	bambini e comunità dei genitori di bambini appartenenti alla scuola dell'infanzia e scuola primaria.
Numero di ore di formazione per i docenti	8 ore mediante FAD accreditata ISS
Risorse on-line	https://www.saepe.it/corso/stili-di-vita/promozione-salute-scuola-insegnanti

4. PRATICHE DISPONIBILI NELLA PROVINCIA DI FROSINONE

STILI DI VITA - COLLEGAMENTI	
Ente proponente	ASL FROSINONE
Ambito strategico di intervento	miglioramento dell'ambiente sociale e promozione di clima e relazioni positive
Focus di intervento	Promozione di sani stili di vita, promozione del benessere in classe tramite il riconoscimento delle emozioni. Promozione del buon uso della rete.
Descrizione	<p>L'intervento, che si basa sul progetto "School Food" ed è promosso dalla Società Italiana di Promozione di Salute, affronta a scuola i temi dei sani stili di vita e dell'inclusione a partire dal riconoscimento delle proprie emozioni e del lavoro sul gruppo classe. Questi i contenuti delle 6 unità didattiche:</p> <p>3° elementare: 1) promozione di stili di vita sani: la collaborazione e l'integrazione del gruppo; 2) lavorare in gruppo; 3) educazione motoria; 4) promozione del benessere in classe tramite il riconoscimento delle emozioni; 5) lavorare di gruppo e in gruppo – rafforzare il senso di appartenenza come protezione; 6) gestione dei conflitti: come resistere alle offese e al desiderio di offendere.</p> <p>5° elementare: 1) promozione di stili di vita sani: la collaborazione e l'integrazione del gruppo; 2) promozione di stili di vita sani: rafforzare l'assertività e la capacità di resistere alle cattive influenze; 3) identità di genere ed educazione affettiva; 4) carta dei diritti del fanciullo e nuovi diritti; 5) gioco, realtà virtuale e comunicazione; 6) competenze relazionali ed emozionali. La metodologia ed i contenuti sono molto simili al programma Unplugged, con un linguaggio adatto alle due classi ed alcune revisioni nei temi trattati. La metodologia è basata su didattica attiva, inclusiva, sul cooperative learning, sull'attivazione del gruppo classe.</p>
La pratica raccomandata si articola nelle seguenti macro aree di intervento	<ul style="list-style-type: none"> - promozione di sani stili di vita a partire dal riconoscimento delle proprie emozioni e del lavoro sul gruppo classe - gestione dei conflitti - promozione del buon uso della rete e prevenzione della dipendenza da internet;
Le attività previste sono le seguenti	<ul style="list-style-type: none"> - formazione dei docenti di classe terza e formazione dei docenti di classe quinta; - realizzazione degli interventi in classe - monitoraggio e valutazione. Per l'implementazione del programma, gli insegnanti coinvolti dovranno dedicare almeno 10 ore curricolari all'intervento in aula e 2 ore per il monitoraggio.
Target	alunni delle classi terze e quinte della scuola primaria
Numero di ore di formazione per i docenti	4 ore per i docenti di classe III e 4 ore di formazione per i docenti di classe V