

Il percorso di estensione del Programma LifeSkills Training Lombardia (2016 – 2019)

LifeSkills Training - LST Lombardia è uno dei programmi preventivi regionali promossi da Regione Lombardia, per il tramite di ATS (e ASST – Consultori) in tutte le Scuole target. Il Piano Regionale di Prevenzione 2015-19 ha previsto l'ampliamento dei suoi obiettivi e contenuti preventivi, al fine di rinforzare le azioni di promozione della salute e prevenzione nel setting scolastico.

Il percorso ha quindi valorizzato le esigenze di revisione emerse dal dialogo con gli Insegnanti delle Scuole che aderiscono al Programma LST Lombardia, nonché con gli operatori che lo implementano localmente, in particolare: integrare i contenuti con la programmazione scolastica e con l'approccio *globale* alla salute (in coerenza con il Modello di Scuola che Promuove Salute), renderlo maggiormente sostenibile e coerente ad una serie di cambiamenti normativi e di ruolo avvenuti nella scuola.

In tale contesto l'ampliamento di obiettivi e contenuti preventivi è stato finalizzato a:

- Integrare il programma con il curriculum scolastico, le competenze di cittadinanza, la didattica, la programmazione verticale per competenze;
- Ampliare le tematiche di salute toccate dal programma stesso.

Obiettivi dell'adattamento:

1. Aggiornare i contenuti e la grafica in base all'aggiornamento già realizzato dagli autori del programma, ai feed-back di docenti esperti
2. Valorizzare l'allineamento tra competenze chiave per l'apprendimento e LST e l'integrazione con la progettazione e programmazione scolastica
3. Attuare l'estensione orizzontale e l'ampliamento delle aree tematiche

L'adattamento ha riguardato diversi strumenti del programma: Manuale insegnanti, Guida dello Studente, Manuale formatori, Indicazioni sul processo di implementazione e suggerimenti per l'integrazione con la programmazione scolastica.

Metodo di lavoro

Il percorso si è sviluppato negli a.s. dal 2016 al 2019, ha coinvolto rappresentanti di tutte le ATS lombarde, degli Ambiti Territoriali dell'Ufficio Scolastico Regionale e delle Scuole della "Rete delle Scuole che Promuovono Salute", organizzati in gruppi di lavoro.

La prima fase di lavoro si è svolta nel biennio 2016-2018 attraverso un percorso laboratoriale mentre nel 2019 si è proceduto all'adattamento degli strumenti del programma in base a quanto emerso nella prima fase.

Il lavoro si è strutturato in incontri periodici e lavoro a distanza su obiettivi specifici.

Il metodo è stato caratterizzato da:

- ✓ ancoraggio alla letteratura scientifica sui temi trattati;
- ✓ rielaborazione di esperienze pregresse nell'utilizzo del LST e nella promozione della salute,
- ✓ integrazione tra le visioni e le esigenze del mondo scolastico e dei servizi socio-sanitari (anche recependo indicazioni pervenute alle ATS da Consultori e Sert di ASST)
- ✓ co-costruzione di strategie e stesura di documento condivisi.



Prodotti realizzati

Di seguito vengono specificati gli adattamenti fatti per ciascun obiettivo.

1. **Aggiornare i contenuti e la grafica in base all'aggiornamento già realizzato dagli autori del programma, ai feed-back di docenti esperti**

- Chiarito passaggi non chiari (ad es. automiglioramento)
- Diviso meglio le sezioni
- Reso più "movimentate" alcune unità per favorire l'uso del corpo nell'apprendimento
- Aggiornate informazioni su sostanze: normative, sigaretta elettronica, classificazione consumo alcol, esplicitazione passaggi, cannabis light
- Aggiornati i dati riportati a partire dai dati HBSC 2018 e altre fonti dati
- Integrato la presentazione dei servizi socio-sanitari
- Modificato gli aspetti grafici della Guida studenti in base a quanto definito nelle linee guida per alunni con DSA

2. **Valorizzare l'allineamento tra competenze chiave per l'apprendimento e LST e l'integrazione con la progettazione e programmazione scolastica**

Manuali insegnanti:

- Citati traguardi di competenze per ciascuna unità
- Citati "spunti di metodo" sulle generalizzazioni per ogni unità
- Integrato con "Suggerimenti per il Dirigente scolastico per integrare LST Lombardia nella progettazione e programmazione scolastica in base alle 4 linee strategiche della Scuola che Promuove Salute"

Formazione e accompagnamento:

- Valorizzate le ricadute nella pratica didattica quotidiana ("*diario delle generalizzazioni e spunti di metodo*")
- Integrato lo sviluppo di competenze per l'apprendimento negli obiettivi del programma
- Introdotti alcuni nuovi contenuti sulla programmazione didattica

3. **Attuare l'estensione orizzontale e l'ampliamento delle aree tematiche**

L'estensione orizzontale si è basata sullo sviluppo dell'approccio integrativo e di trasferimento di competenze. Gli obiettivi specifici di adattamento sono quindi stati:

- Esplicitare collegamenti (multifattorialità) tra comportamenti di salute
- Favorire la trasferibilità
- Integrare i contenuti del programma e creare "moduli" aggiuntivi/opzionali attraverso i quali sperimentare le stesse tecniche e abilità su altre tematiche
- Esplicitare collegamento con competenze digitali: integrare le unità con riferimenti all'utilizzo delle abilità anche nel digitale
- Dare suggerimenti o riferimenti per completare le tematiche e integrare i temi di salute nella programmazione scolastica

In particolare, l'estensione orizzontale ha riguardato le seguenti aree tematiche: *alimentazione, attività motoria, bullismo e cyberbullismo e salute sessuale.*

(Il Programma LST Lombardia fornisce già strumenti su altri aspetti di salute/preventivi:

GAP - "*LifeSkills Training e Gioco d'azzardo. Fascicolo per l'insegnante*"; Promozione della salute mentale - *Allineamento con il modello di Casel sulle competenze dell'apprendimento socio-emotivo*)



Regione
Lombardia

Di seguito si specificano gli adattamenti attuati per ciascuna area.

ESPLICITARE COLLEGAMENTI TRA COMPORTAMENTI DI SALUTE

- Esplicitato trasversalità LST: teoria, determinanti, esempi, condizioni
- Esplicitato legame tra consumo di sostanze e altri comportamenti a rischio

FAVORIRE LA TRASFERIBILITÀ

- Esplicitato 4 domande per concludere in ogni unità e integrata l'area "suggerire" con domande su trasferibilità
- Rinforzato il metodo: integrato metodi per facilitare attività in gruppo, valorizzato tecniche da mettere in atto, esplicitato momenti in cui dare feed-back

INTEGRARE I CONTENUTI DEL PROGRAMMA E CREARE "MODULI" AGGIUNTIVO/OPZIONALE SU ALTRE TEMATICHE

Alimentazione

Nel definire le integrazioni sul tema alimentazione si è partiti dalla consapevolezza che l'alimentazione è, anche per i preadolescenti, un'abitudine strutturata influenzata dagli input e dalle possibilità d'azione nei diversi contesti. La letteratura sottolinea come in cambiamento in termini salutari richieda quindi una modifica strutturale dei propri contesti di vita e delle proprie routine. Sono state però identificate le life skill considerate più rilevanti in letteratura:

- Autostima, immagine di sé e del proprio corpo: incluso un riferimento alle influenze culturali sull'immagine di sé, modulo aggiuntivo su un progetto di automiglioramento sulla propria alimentazione con suggerimenti sulle strategie da seguire
- Prendere decisioni per scegliere cibi e snack nutrienti: modulo aggiuntivo per ricontestualizzare i tre passi per prendere decisioni in quest'area
- Senso critico rispetto ai messaggi sull'alimentazione: modulo aggiuntivo sull'analisi di pubblicità su prodotti alimentari
- Pressione dei pari e assertività: riferimento a situazioni in cui si può percepire la pressione dei pari legate all'alimentazione

Attività motoria

Un discorso analogo a quello dell'alimentazione va fatto per l'attività motoria. La letteratura scientifica riconosce in modo unanime l'importanza prioritaria di far vivere ai giovani esperienze dirette di attività motoria e di integrare nella loro routine quotidiana tempi e spazi per il movimento. Alcune life skill possono però influenzare positivamente quest'area comportamentale:

- Autoefficacia e orientamento agli obiettivi: modulo aggiuntivo su un progetto di automiglioramento sulla propria attività motoria e su uno stile di vita attivo con suggerimenti sulle strategie da seguire
- Percezione controllo proprio comportamento: proposto attività motoria come modalità per sfogare la rabbia



**Regione
Lombardia**

Bullismo e cyberbullismo

Per prevenire il bullismo e il cyberbullismo si è identificato come target prioritario lo spettatore degli atti di bullismo, in linea con quanto consigliato in letteratura. Sono stati quindi ripresi i compiti dello spettatore e le strategie che può mettere in atto per prevenire o non rinforzare atti di bullismo. Inoltre, sono stati rinforzati quegli aspetti che migliorano il clima di classe e le relazioni. Le modifiche hanno quindi riguardato:

- Prospettiva contrattuale: valorizzato il momento di definizione delle regole e proposto in termini di trasferibilità la loro applicazione a temi collegati al bullismo o all'utilizzo degli strumenti digitali
- Capacità di chiedere aiuto: valorizzata in più momenti la possibilità di chiedere aiuto ad un adulto di riferimento in caso di bisogno
- Prendere decisioni: modulo aggiuntivo per applicare il metodo dei tre passi in situazioni di bullismo e utilizzo del digitale
- Comunicazione: modulo aggiuntivo sul ruolo della comunicazione verbale e non verbale nelle situazioni di bullismo
- Aspetti relazionali: aggiunto riferimenti a situazioni che possono essere difficili da gestire legate ad aspetti relazionali, aggiunto riferimenti a situazioni di bullismo legate alle abilità sociali e all'assertività e modulo aggiuntivo sulla risoluzione dei conflitti

Salute sessuale (IST)

Il tema della salute sessuale è stato affrontato in modo olistico, così come indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Si sono quindi considerati gli aspetti relativi all'affettività, alle malattie sessualmente trasmissibili, alle differenze di genere e alla violenza sessuale.

4 In particolare, si sono rinforzati i seguenti aspetti:

- Valori di promozione della salute: esplicitati i valori sottostanti alle unità legati al concetto di salute (non di giusto o sbagliato)
- Il corpo umano e il suo sviluppo: integrati gli elementi corporei nell'immagine di sé, nella gestione delle emozioni e negli effetti delle sostanze
- Differenze di genere: introdotti riferimenti agli stereotipi di genere in modo trasversale e con un focus particolare nelle attività che promuovono il pensiero critico
- Pensiero critico rispetto alle influenze esterne: incluso un riferimento alle influenze culturali nell'immagine di sé, approfondite le tecniche pubblicitarie che fanno leva sull'attrazione sessuale, aggiunto le differenze di genere come elemento di analisi, modulo aggiuntivo su pubblicità e genere
- Autotutela e rispetto: modulo aggiuntivo sul prendere decisioni in situazioni legate alla condivisione della propria intimità, introdotti esempi collegati all'assertività, accettazione della timidezza, introdotte situazioni di malintesi collegate al rispetto degli altri anche sul web, rinforzata l'importanza di accettare eventuali rifiuti nelle relazioni intime
- Autocontrollo e previsioni dei propri comportamenti: esplicitati tra gli effetti dell'uso di alcol e di sostanze comportamenti non voluti per se stesso o per gli altri
- Gestione delle emozioni e delle fragilità: introdotti esempi sulla gestione delle relazioni intime nelle unità sulla gestione delle emozioni, collegato alcune abilità alla capacità di chiedere aiuto



Regione
Lombardia

ESPLICITARE COLLEGAMENTO CON COMPETENZE DIGITALI: INTEGRARE LE UNITÀ CON RIFERIMENTI ALL'UTILIZZO DELLE ABILITÀ ANCHE NEL DIGITALE

Il tema del digitale è stato toccato in diverse unità introducendo esempi e situazioni che avvengono tramite l'utilizzo dei media.

Temi ulteriormente approfonditi sono:

- Definizione di regole nell'uso dei media: proposta la prospettiva contrattuale rispetto all'utilizzo dei media; questo aspetto verrà ulteriormente approfondito nei livelli successivi
- Fonti di informazioni sui temi di salute: modificata unità sulla cannabis in modo che gli studenti cerchino autonomamente le informazioni attraverso l'aiuto della guida dello studente, approfondita l'importanza di verificare l'attendibilità delle informazioni
- Pubblicità: introdotto il riferimento ai diversi canali e le diverse forme di pubblicità
- Comunicazione: differenziati i diversi canali di comunicazione e l'integrazione tra comunicazione verbale e non verbale nei diversi canali (parlato o scritto)

DARE SUGGERIMENTI O RIFERIMENTI PER COMPLETARE LE TEMATICHE E INTEGRARE I TEMI DI SALUTE NELLA PROGRAMMAZIONE SCOLASTICA

È importante sottolineare che non tutte le determinanti dei comportamenti possono essere affrontate attraverso il programma LST. È quindi fondamentale integrare il programma con altre azioni, in linea con le quattro strategie del Modello lombardo delle Scuole che Promuovono Salute e con le indicazioni della letteratura. Questo è particolarmente importante per comportamenti abitudinari come l'alimentazione e l'attività motoria.

Nel Manuale per gli Insegnanti aggiornato vengono fornite le seguenti indicazioni:

- Integrare/valorizzare nel curriculum scolastico informazioni specifiche, desunte dalla letteratura scientifica, sulle diverse tematiche di salute per poter fornire le conoscenze necessarie, promuovere atteggiamenti favorevoli alla salute e sviluppare *credenze corrette*
- Integrare il programma LST con altre pratiche raccomandate, dalla letteratura scientifica, per una Scuola che Promuove Salute che agiscono sul contesto sociale, organizzativo e strutturale del setting scolastico a scuola
- Valorizzare la connessione coi servizi territoriali

5



**Regione
Lombardia**

Regione Lombardia

DG Welfare

UO Prevenzione

Struttura Stili di vita per la prevenzione - Promozione della salute - Screening

www.promozionesalute.regione.lombardia.it

Report di sintesi del percorso di ampliamento del Programma LifeSkills Training Lombardia (LST) coordinato da ATS Milano Città Metropolitana nell'ambito delle attività di supporto ai programmi regionali di cui alle DGR 5954/2016, 7600/2017, 1046/2018.

Tutta la documentazione di approfondimento è on line all'indirizzo:

www.promozionesalute.regione.lombardia.it

A cura di: Corrado Celata, Liliana Coppola, Veronica Velasco, Sandro Brasca, Francesca Mercuri, Paola Scattola

Dicembre 2019

Si ringraziano tutti gli operatori del sistema sanitario e scolastico che hanno contribuito al percorso di estensione del Programma LST Lombardia sintetizzato in questo report.

In particolare, i partecipanti ai gruppi di lavoro:

6

ATS

CM Milano: Antonella Calaciura, Rossana Di Silvio, Nicola Iannaccone. *Brescia:* Stefania Vizzardi, Uber Sossi, Laura Ferrari, Paola Ghidini, Margherita Marella, Paolo Zampiceni. *Montagna:* Stefania Bellesi, Elvira Gaia, Valentina Salinetti. *Bergamo:* Luca Biffi, Barbara Lamera, Alessandra Maffioletti, Giuliana Rocca. *Valpadana:* Valter Drusetta, M. Letizia Marchetti, Chiara Davini, Gloria Molinari. *Pavia:* Laura Ferretti, Silvia Maggi, Cinzia Simonetti. *Brianza:* Giovanni Fioni, Lidia Frattallone, Ornella Perego. *Insubria:* Lisa Impagliazzo, Raffaele Pacchetti,

Scuola

Tommaso Andreano, Elisabetta Angioletti Patrizia Bestetti, Simona Boffelli, Mara Caenazzo, Carmela Cassarino, Maria Concetta De Salvo, Elisabetta Franchini, Luigi Galbiati, Marina Ghislanzoni, Giancarlo Gobbi Frattini, Viviana Malvicini, Nazarena Marinoni, Amelia Molteni, Nadia Mortoni, Teresa Naldi, Margherita Parolini, Umberto Parolini, Elena Pera, Cristina Pirovano, Alessandra Roncoroni, Ileana Sala Tenna, Simona Sala Tenna, Cosimo Scaglione, Alessandra Schiatti, Maria Teresa Tiana



**Regione
Lombardia**



7





8



