

DOCUMENTO REGIONALE DI PRATICHE RACCOMANDATE

di cui al PP01 “Scuole che promuovono Salute” ex DGRT 1406/2021

Il presente documento valorizza l'alleanza tra il mondo della scuola ed i servizi sanitari, i cui contenuti potranno essere opportunamente rivisti, integrati ed implementati periodicamente per essere sempre più coerenti e rispondenti ai bisogni emersi dalla collaborazione tra tutti gli attori coinvolti nella realizzazione del Programma Predefinito PP01 “Scuole che Promuovono Salute” del PRP 2020-2025 della regione Toscana di cui alla DGRT n.1406/2021

Indice generale

1. La Promozione della Salute.....	2
2. Promozione dei corretti stili di vita.....	3
3 Scuole che promuovono salute.....	4
4. PP01 e relativi indicatori specifici e trasversali.....	6
5. Integrazione e sinergie fra programmi e setting.....	10
6. Metodologie.....	11
7. Strumenti.....	13
8. Le aree tematiche.....	14
9. Criteri per la definizione di una “pratica raccomandata” nel setting scuola.....	15
10. Pratiche raccomandate in Regione Toscana.....	16
11. Sistema regionale per il monitoraggio della realizzazione degli interventi di cui al presente documento.....	27
12. Principali documenti di riferimento.....	28

1. La Promozione della Salute

La Carta di Ottawa del 1986 definisce la promozione della salute come “(...) il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla”. (...)

La promozione della salute rappresenta un processo sociale e politico globale, che non comprende solo azioni volte a rafforzare le abilità e le capacità dei singoli individui, ma anche azioni volte a modificare le condizioni sociali, ambientali ed economiche, in modo da attenuare il loro impatto sulla salute del singolo e della collettività. La promozione della salute è il processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sui determinanti di salute e, quindi, di migliorare la propria salute. La partecipazione è fondamentale per supportare le azioni di promozione della salute. La Carta di Ottawa individua tre strategie fondamentali per la promozione della salute:

- ✓ advocacy, al fine di creare le condizioni essenziali per la salute precedentemente indicate;
- ✓ enabling, per abilitare le persone a raggiungere il loro massimo potenziale di salute;
- ✓ mediating, per mediare tra i diversi interessi esistenti nella società nel perseguire obiettivi di salute

Queste strategie sono supportate da cinque aree d'azione prioritarie:

- ✓ costruire una politica pubblica per la salute
- ✓ creare ambienti favorevoli alla salute
- ✓ rafforzare l'azione della comunità
- ✓ sviluppare le abilità personali
- ✓ ri-orientare i servizi sanitari

L'alfabetizzazione alla salute (health literacy) e le conoscenze relative alla salute favoriscono la partecipazione: l'accesso all'istruzione e all'informazione è essenziale per ottenere la partecipazione efficace e l'empowerment delle persone e delle comunità.

Per la promozione della salute nel XXI secolo la Dichiarazione di Jakarta ha individuato cinque priorità:

- ✓ Promuovere una responsabilità sociale per la salute
- ✓ Aumentare gli investimenti per il miglioramento della salute
- ✓ Ampliare le partnership per la promozione della salute
- ✓ Accrescere le capacità della comunità ed attribuire maggiore potere agli individui
- ✓ Garantire un'infrastruttura per la promozione della salute

La promozione della salute è un processo globale orientato alla trasformazione delle condizioni sociali, ambientali, culturali, economiche e strutturali e al rinforzo delle capacità e dei livelli di autonomia delle persone, nelle scelte che hanno un impatto sulla salute individuale e collettiva¹.

La Promozione della salute è un processo che si attiva per promuovere salute formando, motivando, stimolando e facilitando le persone e i gruppi a intraprendere consapevolmente azioni favorevoli al miglioramento della propria salute.

La mission prioritaria delle Strutture di Educazione e Promozione della Salute delle ASL è quella di Educare alla salute. Le attività di promozione della salute non si possono ridurre solo ad aspetti informativi: la letteratura è piena di evidenze scientifiche che mostrano come i soli elementi conoscitivi non bastano a garantire l'assunzione di comportamenti consapevoli e responsabili. Cambiare un comportamento ha a che fare con una modificazione profonda, dove risulta cruciale il mutamento del significato che si attribuisce più o meno consapevolmente, a quel comportamento: modificare un significato implica un coinvolgimento sia dei processi cognitivi, che affettivi e sociali.

Nell'azione educativa, la persona è posta al centro, come risorsa e considerata come un tutto integrato tra mente, corpo ed emozioni: in questa prospettiva la promozione della salute favorisce il processo, in cui le singole persone e i gruppi della Comunità sono aiutati a riconoscere e sviluppare le proprie risorse e potenzialità, in un percorso di crescita che li rende protagonisti della propria salute, in termini di consapevolezza e responsabilità.

2. Promozione dei corretti stili di vita

Le malattie croniche non trasmissibili (MCNT) come le malattie cardiovascolari, i tumori, le diverse patologie respiratorie croniche e il diabete, costituiscono il principale problema di sanità pubblica: sono la prima causa di morbidità, invalidità e mortalità ed il loro impatto provoca danni sociali ed economici molto elevati.

Tuttavia si tratta di condizioni che non riconoscono un determinismo univoco, bensì un'eziopatogenesi multifattoriale caratterizzata da una familiarità geneticamente determinata su cui si inscrivono "fattori di rischio" e "fattori protettivi" che dipendono dalla salubrità dell'ambiente in cui viviamo e dalle scelte che attuiamo nei nostri comportamenti quotidiani. Fra i principali stili di vita parzialmente o del tutto modificabili, ricordiamo la corretta alimentazione, la lotta alla sedentarietà, l'astensione dal fumo di tabacco e un consumo moderato di alcol: questi quattro stili di vita, se fossero adottati a livello di popolazione, comporterebbero, da soli, una riduzione a due cifre dell'incidenza delle principali MCNT.

Occorre pertanto far riferimento anche al programma nazionale "Guadagnare Salute. Rendere facili le scelte salutari" approvato dal Governo con Decreto del presidente del Consiglio dei ministri (Dpcm) il 4 maggio 2007 (pdf 1,3 Mb) in accordo con Regioni e Province autonome che richiede di Investire nella prevenzione e nel controllo delle malattie croniche per migliorare la qualità della vita e del benessere degli individui e della società in generale, promuovendo stili di vita sani e

agendo in particolare sui principali fattori di rischio delle malattie cronico-degenerative di grande rilevanza epidemiologica. Questa è anche l'idea che sta alla base del programma regionale "Guadagnare Salute in Toscana: rendere facili le scelte salutari" di cui alla DGRT n.800/2008.

La promozione dei corretti "stili di vita" e delle strategie fattive per poter mettere in pratica il cambiamento migliorativo degli stessi, non può prescindere dal coinvolgimento sinergico di tutti i portatori di interesse presenti nelle singole realtà e rappresenta un imperativo per una comunità che voglia investire in prevenzione e quindi in salute delle generazioni presenti e future.

L'Educazione e Promozione della Salute sostiene quindi la promozione della salute nei luoghi di vita e di lavoro anche attraverso la prevenzione dei fattori di rischio comportamentali delle malattie croniche e degenerative e la promozione dell'invecchiamento attivo e in buona salute mediante cambiamenti organizzativi che incoraggino e facilitino l'adozione di stili di vita salutari.

Le azioni sui luoghi di vita e di lavoro devono garantire sostenibilità ed equità di accesso in modo che tutti abbiano le stesse opportunità di adottare stili di vita più salutari, superando potenziali disuguaglianze di salute. Il counseling motivazionale è riconosciuto fra le competenze e gli strumenti di base da sviluppare fra gli operatori della prevenzione al fine di sostenere il cambiamento migliorativo dei comportamenti e degli stili di vita della popolazione.

3 Scuole che promuovono salute

Nel Piano Regionale della Prevenzione (PRP) 2020-2025 approvato con DGRT n.1406 del 27/12/2021 il programma predefinito (PP01) è quello delle "Scuole che promuovono salute" che prevede di strutturare tra "Scuola" e "Salute" un percorso congiunto e continuativo che includa formalmente la promozione della salute, il benessere e la cultura della sicurezza e della legalità all'interno del sistema educativo di istruzione e formazione con una visione integrata, continuativa e a medio/lungo impegnandosi ad adottare l'"Approccio globale alla salute" raccomandato dall'OMS e recepito dall'Accordo Stato Regioni del 17/01/2019 ("Indirizzi di policy integrate per la Scuola che promuove salute") di cui alla DGRT n.742/2019, gestendo fattivamente la propria specifica titolarità nel governo dei determinanti di salute riconducibili a:

- ✓ Ambiente formativo (didattica, contenuti, sistemi di valutazione);
- ✓ Ambiente sociale (relazioni interne ed esterne, clima organizzativo, regole);
- ✓ Ambiente fisico (ubicazione, struttura, spazi adibiti ad attività fisica/pratica sportiva, attività all'aperto laboratori, ristorazione, aree verdi);
- ✓ Ambiente organizzativo (servizi disponibili: mensa/merende, trasporti, accessibilità, fruibilità extrascolastica, policy interne).

La "promozione della salute" in ambito scolastico non si configura come una "nuova materia" ma come una proposta educativa continuativa e integrata lungo tutto il percorso scolastico, dalla scuola dell'infanzia alla scuola secondaria di secondo grado, per affrontare i reali bisogni educativi e formativi dei singoli alunni/studenti, lungo l'intero processo educativo.

Le Scuole prevedono nella loro programmazione ordinaria, iniziative finalizzate alla promozione della salute di tutti i soggetti coinvolti (studenti, docenti, personale non docente, dirigenza, famiglie, ecc.) così che benessere e salute diventino reale “esperienza” nella vita delle comunità scolastiche e che da queste si possano diffondere alle altre componenti sociali (in particolare le famiglie). A questo scopo, partendo da un’analisi di contesto, si definiscono con il supporto tecnico scientifico dei Servizi sanitari regionali preposti, i piani di miglioramento mirati che avviano un processo per:

- ✓ la promozione di competenze individuali e capacità d’azione (life skills);
- ✓ il miglioramento dell’ambiente fisico e organizzativo;
- ✓ il miglioramento dell’ambiente sociale;
- ✓ la collaborazione con la comunità locale (Enti Locali, Associazioni).

L’obiettivo è quello di sostenere l’empowerment individuale e di comunità nel setting scolastico, in un’ottica intersettoriale; promuovere il rafforzamento di competenze e la consapevolezza di tutti gli attori della comunità scolastica e le modifiche strutturali ed organizzative sostenibili per facilitare l’adozione di stili di vita salutari e la prevenzione di fattori di rischio comportamentali e ambientali, attraverso interventi di provata efficacia o “buone pratiche” validate.

La Scuola che Promuove Salute (SPS)

1. è orientata all’azione e alla partecipazione
2. coinvolge tutta la comunità scolastica nella promozione della salute e del benessere, inclusi gli studenti, gli insegnanti, il personale non docente e i genitori; tutti assumono un ruolo attivo nel processo decisionale e nelle iniziative.
3. permette di raggiungere obiettivi educativi, sociali, professionali e di influenzare la salute dell’intera comunità scolastica
4. inserisce la salute nelle attività correnti della scuola, nell’offerta formativa e nelle valutazioni
5. permette la sperimentazione di strategie didattiche diversificate ed efficaci, anche di tipo extrascolastico, con un approccio globale e non con tradizionali interventi in classe o approcci singoli solo informativi
6. permette la creazione di un ambiente sociale in grado di favorire una rete di buone relazioni all’interno della comunità scolastica e con la comunità esterna
7. Cura l’ambiente fisico affinché gli edifici, i locali, le aree verdi, le attrezzature all’interno e all’esterno dell’edificio scolastico siano progettate e mantenute per garantire il massimo benessere di coloro che vivono la scuola

Per realizzare una forte condivisione ed una realizzazione condivisa del PP01 è stato costituito, con atto dirigenziale n.21651/2022, un apposito tavolo tecnico composto da rappresentanti di regione Toscana, dell’USR della Toscana e delle 3 Aziende Usl della Toscana, con compiti di pianificazione, di gestione operativa e monitoraggio delle attività di cui all’Accordo di Collaborazione previsto dalla DGRT n.796/2022.

4. PP01 e relativi indicatori specifici e trasversali

Il PRP 2020-2025 ha approvato il programma predefinito PP01 “Scuole che Promuovono Salute” che prevede di strutturare tra “Scuola” e “Salute” un percorso congiunto e continuativo che includa formalmente la promozione della salute, il benessere e la cultura della sicurezza e della legalità all’interno del sistema educativo di istruzione e formazione con una visione integrata, continuativa e a medio/lungo termine, secondo i principi dell’azione intersettoriale e della pianificazione partecipata, in coerenza con le norme e i programmi nazionali e secondo quanto previsto dall’Accordo Stato Regioni del 17.01.2019 ovvero "Indirizzi di 'policy integrate' per la Scuola che Promuove Salute” che Regione Toscana ha recepito con delibera di Giunta n.742/2019.

Tale atto evidenzia come il sistema scolastico e il sistema sanitario, abbiano fondamentali interessi comuni la cui combinazione può consentire alla scuola di diventare un luogo dove imparare, lavorare e vivere “meglio” e dove la salute non è un contenuto tematico ma è un processo che influenza significativamente la crescita individuale, il successo formativo nell’ambito di una completa dimensione di benessere che, come tale, deve costituire l’elemento caratterizzante il curriculum. Si assume così il principio fondante della stretta relazione tra educazione e prevenzione oltre a sollecitare le capacità di interconnessione, espressione e creatività che stimolano l’autonomia di pensiero per un approccio globale ai temi della salute, della biologia, dell’ambiente, dell’alimentazione, del movimento, dell’educazione, dell’etica.

La promozione della salute è una sfida complessa, che non può essere affrontata in solitudine dal mondo scolastico. Il dialogo con la comunità più ampia offre l’opportunità di lavorare sul contesto di vita di bambini e ragazzi e sui determinanti di salute, generando una rete che sostenga il processo di crescita degli alunni e della comunità stessa.

Creare un'alleanza con la scuola, con gli insegnanti e con i genitori, pensare alla scuola come una comunità educante in un’ottica sistemica in cui tutti i soggetti sono coinvolti, è il presupposto dal quale partire utilizzando un approccio globale e sistemico perché possa diventare il luogo dove si sviluppino le competenze e le abilità che servono al benessere per "muoversi nel mondo"

Per realizzare il programma predefinito delle Scuole che promuovono Salute, nel corso di valenza del PRP 2020-2025 in coerenza anche con quanto previsto dalla DGRT n.742/2019 “Indirizzi di Policy integrate per la scuola che promuove salute”, sono previsti indicatori sia trasversali sia specifici ricordati nelle successive tabelle.

Indicatori trasversali PP01: Scuole che Promuovono Salute

Obiettivo	codice	Indicatore	Formula	Fonte	Standard	2022	2023	2024	2025
Sviluppare/consolidare i processi intersettoriali con MIUR-USR e con Comuni, Enti, Istituzioni, Terzo settore e altri stakeholder, finalizzati alla governance integrata delle azioni condotte nel setting scuola valorizzando il ruolo e la responsabilità del Sistema Scolastico	PP01_OT01	Accordi intersettoriali (a)	Presenza di Accordo regionale formalizzato - almeno a valenza quinquennale – tra Regione e MIUR – USR finalizzato alla governance integrata per lo sviluppo del Modello di cui al documento “Indirizzi di policy integrate per la Scuola che Promuove Salute” (Accordo Stato Regioni	Regione	1 Accordo entro il 2022	si			

			17.01.19)						
Sviluppare/consolidare i processi intersettoriali con MIUR-USR e con Comuni, Enti, Istituzioni, Terzo settore e altri stakeholder, finalizzati alla governance integrata delle azioni condotte nel setting scuola valorizzando il ruolo e la responsabilità del Sistema Scolastico	PP01_OT01	Accordi intersettoriali (b)	presenza di Accordi con soggetti esterni al sistema sanitario che possono sostenere/contribuire alle azioni (es. ANCI, Associazioni di promozione sociale e/o Sportiva, ecc.)	Regione	Almeno 2 Accordi entro il 2025				2
Promuovere la diffusione di conoscenze, competenze e consapevolezze che favoriscano l'adozione da parte delle Scuole dell'“Approccio globale alla salute”; di cambiamenti sostenibili dell'ambiente scolastico, sul piano sociale, fisico e organizzativo, per rendere facilmente adottabili scelte comportamentali favorevoli alla salute.	PP01_OT02	Formazione congiunta “Scuola – Sanità” per la condivisione del modello Scuole che Promuovono Salute	Presenza di offerta formativa per operatori sanitari, dirigenti/insegnanti sul modello Scuole che Promuovono Salute	Regione	Realizzazione di almeno 1 percorso formativo di carattere regionale, progettato e gestito insieme alla scuola	1			
Garantire opportunità di formazione a Dirigenti, Insegnanti, altro personale della Scuola, amministratori locali, agenzie educative e altri stakeholder	PP01_OT03	Formazione operatori sanitari, socio-sanitari, insegnanti e altri stakeholder	Presenza di offerta formativa, per operatori sanitari, sociosanitari, insegnanti e altri stakeholder, sui programmi/azioni/interventi di cui al “Documento regionale di pratiche raccomandate”	Regione	Realizzazione di almeno 1 percorso formativo di carattere regionale per ogni anno di vigenza del PRP	1	1	1	1
Costruire strumenti di comunicazione sulla Rete regionale di Scuole che Promuovono Salute (struttura, funzionamento, risultati raggiunti) e organizzare interventi di comunicazione ed informazione rivolti ai diversi stakeholder	PP01_OT04	Comunicazione per diffondere la conoscenza del modello Scuole che Promuovono Salute e i risultati raggiunti	Disponibilità e utilizzo di strumenti/materiali di comunicazione rivolti a scuole, genitori, enti locali, associazioni, ecc. per diffondere la conoscenza del modello Scuole che Promuovono Salute e i risultati raggiunti	Regione e MIUR – USR	Progettazione e produzione di almeno 2 strumenti/materiali (uno riguardante l'approccio e uno riguardante i risultati raggiunti) a carattere regionale entro il 2022 - realizzazione di almeno 1 iniziativa di comunicazione/diffusione dei risultati, ogni anno dal 2023 al 2025 - realizzazione di almeno 2 iniziative di comunicazione/diffusione (una riguardante l'approccio e una riguardante i risultati raggiunti) a livello regionale nel	2	1	1	2

					2025				
Orientare gli interventi a criteri di equità aumentando la consapevolezza sul potenziale impatto, in termini di disuguaglianze, delle prassi organizzative	PP01_OT05	Lenti di equità	Adozione dell'HEA	Regione	Progettazione, applicazione, monitoraggio e documentazione dell'HEA, ogni anno a partire dal 2021	si	si	si	si

Indicatori specifici PP01: Scuole che Promuovono Salute

Obiettivo	codice	Indicatore	Formula	Fonte	Standard	2022	2023	2024	2025
Predisporre un Documento regionale descrittivo dei programmi preventivi orientati alle life skills e delle azioni/interventi per facilitare l'adozione competente e consapevole di comportamenti e stili di vita sani attraverso il cambiamento dell'ambiente scolastico, sul piano sociale, fisico e organizzativo (c.d. "Documento regionale di pratiche raccomandate")	PP01_OS02	Documento regionale che descrive i programmi preventivi orientati alle life skills e le azioni/interventi per facilitare l'adozione competente e consapevole di comportamenti e stili di vita sani attraverso il cambiamento dell'ambiente scolastico, sul piano sociale, fisico e organizzativo ("Documento regionale di pratiche raccomandate")	presenza	Regione	disponibilità di 1 Documento entro il 2022, con possibili aggiornamenti annuali	si			
Predisporre un Documento regionale descrittivo dei programmi preventivi orientati alle life skills e delle azioni/interventi per facilitare l'adozione competente e consapevole di comportamenti e stili di vita sani attraverso il cambiamento dell'ambiente scolastico, sul piano sociale, fisico e organizzativo (c.d.	PP01_OS02	Sistema regionale per il monitoraggio della realizzazione degli interventi di cui al "Documento regionale di pratiche raccomandate"	presenza	Regione	Progettazione/adattamento del sistema entro il 2022; Disponibilità e utilizzo del sistema ogni anno a partire dal	si	si	si	si

“Documento regionale di pratiche raccomandate”)					2023				
Promuovere la cultura del lavoro in rete tra Scuole sviluppando/sostenendo la Rete regionale delle Scuole che Promuovono salute.	PP01_OS03	Rete regionale di Scuole che Promuovono Salute	presenza di 1 Rete regionale di “Scuole che Promuovono Salute” formalizzata da MIUR - USR	MIUR -	Rete regionale formalizzata entro il 2022	si			
Diffondere l’adozione dell’“Approccio globale alla salute” nelle Scuole, promuovendo contestualmente la diffusione di modelli educativi e programmi preventivi orientati alle life skills e la realizzazione di azioni/interventi per facilitare l’adozione competente e consapevole di comportamenti e stili di vita sani attraverso il cambiamento dell’ambiente scolastico, sul piano sociale, fisico e organizzativo	PP01_OS01	Istituti raggiunti dal Programma – Adesione alla Rete (* Per Istituto si deve intendere la Direzione Scolastica: quindi nell’anagrafe MIUR il codice meccanografico della relativa Scuola)	(N. Istituti scolastici * che aderiscono formalmente alla Rete con impegno a recepire l’“Approccio globale” e a realizzare gli interventi di cui al “Documento regionale di pratiche raccomandate”) / (N. Istituti scolastici presenti sul territorio regionale) *100	Regione, Anagrafe MIUR (“Scuole in chiaro”)	almeno il 10% entro il 2023; almeno il 20% entro il 2024; almeno il 30% entro il 2025		10	20	30
Diffondere l’adozione dell’“Approccio globale alla salute” nelle Scuole, promuovendo contestualmente la diffusione di modelli educativi e programmi preventivi orientati alle life skills e la realizzazione di azioni/interventi per facilitare l’adozione competente e consapevole di comportamenti e stili di vita sani attraverso il cambiamento dell’ambiente scolastico, sul piano sociale, fisico e organizzativo	PP01_OS01	Scuole raggiunte dal Programma – Attuazione pratiche raccomandate	(N. Scuole* che realizzano almeno 1 intervento di cui al “Documento regionale di pratiche raccomandate”) / (N. Scuole presenti sul territorio regionale la cui Direzione Scolastica ha aderito alla Rete) *100 (* Per Scuole si deve intendere il plesso o la tipologia di indirizzo (es. liceo scientifico, liceo tecnologico, istituto agrario, ecc.): quindi nell’anagrafe MIUR i rispettivi codici meccanografici.)	Regione, Anagrafe MIUR (“Scuole in chiaro “)	almeno il 50%, ogni anno a partire dal 2022	50	50	50	50

5. Integrazione e sinergie fra programmi e setting

Il Programma “ Scuole che promuovono salute” permette di affrontare in maniera trasversale molti dei temi fondamentali relativi alla salute e al benessere degli individui e delle collettività.

Nella tabella che segue sono riportati gli obiettivi strategici del programma SPS in comune con altri programmi di intervento, in particolare il PP2 “ Comunità attive, il “PP3 Luoghi di lavoro che promuovono salute”, ma anche il PL14 “La promozione di alimenti sani e sicuri, il PP4 “ Dipendenze”, il PP5 “ Sicurezza negli ambienti di vita”, il PP9 “ Ambiente ,clima e salute” e il PL13 “Malattie infettive e vaccinazioni”.

Attraverso gli interventi sulla scuola, intesa come comunità che comprende Dirigenti, docenti, personale non docente, studenti e famiglie, è infatti possibile e auspicabile coinvolgere l'intera comunità e valorizzare al meglio tutte le potenzialità dei territori (Istituzioni, Enti scientifici e di ricerca, Associazioni, Volontariato imprese private etc..)

Obiettivi strategici comuni a PP1 e altri Programmi
Sviluppare e/o migliorare le conoscenze e le competenze di tutti i componenti della comunità scolastica, agendo sull'ambiente formativo, sociale, fisico e organizzativo e rafforzando la collaborazione con la comunità locale
Promuovere l'adozione consapevole di uno stile di vita sano e attivo in tutte le età e nei setting di vita e di lavoro, integrando cambiamento individuale e trasformazione sociale
Promuovere sani stili di vita e la riduzione dello spreco e dell'impatto ambientale attraverso la Ristorazione collettiva (scolastica, aziendale, ospedaliera e socio/assistenziale)
Migliorare le conoscenze e le competenze di tutti i componenti della comunità scolastica, agendo sull'ambiente formativo, sociale, fisico e organizzativo e rafforzando la collaborazione con la comunità locale
Aumentare la percezione del rischio e l'empowerment degli individui
Aumentare/migliorare le competenze degli operatori degli attori coinvolti
Identificare precocemente e prendere in carico i soggetti in condizioni di rischio aumentato
Implementare il modello della “Salute in tutte le politiche” secondo gli obiettivi integrati dell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile e promuovere l'applicazione di un approccio One Health per garantire l'attuazione di programmi sostenibili di protezione ambientale e di promozione della salute
Promuovere politiche intersettoriali mirate a migliorare la sicurezza delle strade e dei veicoli, integrando gli interventi che vanno ad agire sui comportamenti con quelli di miglioramento dell'ambiente
Sensibilizzare la popolazione generale sui rischi connessi agli incidenti domestici
Favorire nei giovani l'acquisizione e competenze specifiche in materia di SSL (sicurezza sui luoghi di lavoro)
Rafforzare, nell'ambito delle attività concernenti gli ambienti di vita e di lavoro, le competenze in materia di valutazione e gestione del rischio chimico
Promuovere e supportare politiche/azioni integrate e intersettoriali tese a rendere le città e gli insediamenti umani più sani, inclusivi e favorevoli alla promozione della salute, con particolare attenzione ai gruppi più vulnerabili della popolazione
Migliorare la qualità dell'aria indoor e outdoor
Potenziare le azioni di prevenzione e sanità pubblica nel settore delle radiazioni ionizzanti e non ionizzanti naturali e antropiche
Prevenire gli effetti ambientali e sanitari causati dalla gestione dei rifiuti

Rafforzare le capacità adattive e la risposta della popolazione e del sistema sanitario nei confronti dei rischi per la salute associati ai cambiamenti climatici, agli eventi estremi e alle catastrofi naturali e promuovere misure di mitigazione con co-benefici per la salute
Pianificare interventi di sensibilizzazione sulle popolazioni giovanili in materia di HIV/AIDS/IST

6. Metodologie

6.1 Le Life Skills – abilità per la vita

L'Educazione e Promozione della Salute mira a sviluppare la consapevolezza dell'interazione tra individuo, società e ambiente. Per questo è necessario coniugare i saperi disciplinari con la relazione, la metodologia e la capacità di motivare e rendere protagoniste le persone di un percorso di sviluppo del senso critico, di analisi e comprensione dei fenomeni. L'obiettivo è favorire l'autotutela e il diritto di proposta (cittadinanza) sui fattori che condizionano lo stato di salute. A questo proposito l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 1993, ha raccomandato le metodologie Life Skills Education e Peer Education quale strumento privilegiato da utilizzare per promuovere salute. Le Life Skills sono «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». (Glossario della promozione della salute dell'OMS – 1998). L'integrazione tra queste competenze consente di potenziare i messaggi e le informazioni, di farli propri sviluppando consapevolezza. In questo modo si potenziano i fattori protettivi dell'individuo: autostima, autoefficacia, resilienza, cioè tutti quei fattori indispensabili per affrontare situazioni nocive alla salute come stati d'ansia, autolesionismo, bullismo e cyberbullismo. Le Life Skills, fortemente interconnesse tra di loro, vengono presentate suddivise in tre diverse Aree

Area relazionale

Comunicazione efficace: sapersi esprimere, sia sul piano verbale che non verbale, con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Questo significa essere capaci di manifestare opinioni e desideri, bisogni e paure, esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.

Capacità di relazioni interpersonali: aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, riuscire a creare e mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale.

Empatia: è la capacità di mettersi nei panni dell'altro, comprendendo emozioni, stati d'animo e comportamenti. Permette di migliorare le relazioni sociali e facilita l'accettazione dell'altro.

Area emotiva

Auto consapevolezza: riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare l'auto consapevolezza può aiutare a riconoscere quando si è stressati o quando ci si sente sotto pressione.

Gestione delle emozioni: implica il riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri; la consapevolezza di quanto le emozioni influenzano il comportamento e la capacità di rispondere alle medesime in maniera appropriata.

Gestione dello stress: consiste nel riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, nel comprendere come queste ci “tocchino” e nell’agire in modo da controllare i diversi livelli.

Area cognitiva

Decision making: (capacità di prendere decisioni): capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili.

Problem solving: (capacità di risolvere i problemi): questa capacità permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo.

Pensiero creativo: tale capacità mette in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette, a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni di vita quotidiana.

Pensiero critico: è l’abilità di analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti.

6.2 La Peer Education

La Peer Education o Educazione tra pari è una strategia educativa volta ad attivare un processo naturale di passaggio valoriale e simbolico di conoscenze, emozioni ed esperienze da parte di alcuni membri del gruppo ad altri membri di pari status. Nata negli anni '70 negli Stati Uniti, si è largamente diffusa in Europa negli anni '90 portando avanti un approccio innovativo che valorizza l'apprendimento interattivo, spontaneo e partecipativo tra pari, superando l'approccio tradizionale che vedeva il ruolo centrale dell'esperto nella formazione frontale. Nella Peer education viene realizzata una comunicazione di tipo orizzontale, tra pari, ritenuta più efficace e credibile rispetto ad una di tipo verticale, tra soggetti che si pongono su piani differenti. L'intervento di educazione tra pari si fonda sull'importanza che il gruppo riveste nel periodo dell'adolescenza e sul processo spontaneo attraverso il quale i giovani apprendono l'uno dall'altro nella vita quotidiana. (Shiner, 1999) I coetanei sono una potenziale risorsa per superare problemi di sviluppo: si trovano infatti nella stessa fase del ciclo di vita, si confrontano con le stesse difficoltà e possono costituire una valida palestra per l'acquisizione di competenze sociali. (Noack, 1990) Il peer educator, essendo in possesso dello stesso patrimonio linguistico, valoriale, rituale è percepito come fonte più credibile. (Pellai, 2002) Tra i diversi modelli di Peer Education la Promozione della salute impiega la Peer Education per l'empowerment nata e diffusa in Italia, nella quale l'individuo, spinto da motivazioni personali, sceglie di aderire al processo formativo, di crescita personale, partendo da un'esplorazione di se stesso per giungere ad una più consapevole relazione con gli altri.

Questa modalità educativa risulta particolarmente efficace con l'attuazione di percorsi a sistema, cioè strutturati e di lunga durata, pur consentendo una certa plasticità e possibilità di cambiamento rispetto alle necessità manifestate dal gruppo. E' evidente che questa modalità favorisce la capacità di collaborazione tra gli individui, facilitandole interazioni ed il lavoro di rete e ben si impiega nel lavoro con la comunità scolastica, così come negli ambienti di lavoro e nei territori dove si trova ad operare, favorendo la riduzione della disuguaglianza sociale e il miglior accesso alla salute e al benessere, promuovendo le competenze personali ed il senso di appartenenza, favorendo lo sviluppo delle competenze di comunità.

7. Strumenti

Gli strumenti utilizzati per l'educazione delle Life Skills ed per la Peer Education sono:

Lavori a coppie e di gruppo: Il lavoro nel piccolo gruppo o a coppie favorisce l'interazione, che attraverso una migliore conoscenza offre maggiore possibilità di mettersi in gioco, di esprimere la propria creatività, il pensiero critico, di risolvere problemi insieme, attuando proficue alleanze. La condivisione nel grande gruppo dei singoli lavori delle coppie o del piccolo gruppo offre ulteriori punti vista sui quali riflettere e confrontarsi.

Discussioni e confronti: La discussione e il confronto guidato dal docente su un argomento di apprendimento stimola le risorse di creatività, pensiero critico, comunicazione efficace. E' importante che il docente cerchi di coinvolgere tutti i membri del gruppo classe nella discussione.

Brainstorming: neologismo inglese composto dalle parole brain (cervello) e storming (tempesta), significa letteralmente tempesta di cervelli. Strumento utile per ascoltare il gruppo, conoscere idee ed esperienze su qualunque argomento, per far sperimentare e comprendere che per essere creativi è necessario lasciare spazio al pensiero divergente. Modalità di svolgimento: il gruppo viene invitato ad elencare in modo veloce, senza censura, le associazioni mentali che ciascuno fa sul tema proposto: tutte le idee sono accettate e segnate. Uniche regole sono la rapidità degli interventi e il non-giudizio.

Role-playing: è una tecnica che permette di sperimentare in vivo le situazioni, mettersi nei panni degli altri, esplorare in modo attivo emozioni e atteggiamenti propri e degli altri; riprodurre in un contesto protetto abilità da trasferire poi all'esterno. Modalità di svolgimento: si propone ai partecipanti di impersonare un ruolo, mettere in scena una situazione definita dal conduttore: è una rappresentazione di un momento di vita dove alcuni partecipanti svolgono il ruolo di attori, altri di osservatori. Dopo la performance si attiva una elaborazione sulle difficoltà incontrate, le emozioni provate, le scoperte fatte riguardo il "come si funziona".

Circle time: letteralmente dall'inglese Tempo del cerchio, è una tecnica educativa utilizzata per favorire la comunicazione paritaria nella quale i membri del gruppo, disposti in cerchio, possono parlare, ascoltare, osservare, sperimentare, in piena libertà, senza essere giudicati né giudicare gli altri.

Cooperative learning: Il Cooperative Learning è una modalità di apprendimento in cui gli studenti lavorano insieme in piccoli gruppi per raggiungere obiettivi comuni, cercando di migliorare reciprocamente il loro apprendimento. Tale metodo si distingue sia dall'apprendimento competitivo che dall'apprendimento individualistico e, a differenza di questi, si presta ad essere applicato ad ogni compito, ad ogni materia, ad ogni curriculum. È una modalità di apprendimento in gruppo caratterizzata da una forte interdipendenza positiva fra i membri. Questa condizione non si raggiunge né riunendo semplicemente i membri, né limitandosi a stimolarli alla cooperazione, né richiedendo loro di produrre insieme un qualche prodotto finale. Essa, invece, è frutto della capacità di strutturare in maniera adeguata il compito da assegnare al gruppo, di allestire i materiali necessari per l'apprendimento e di predisporre le attività per educare i membri ai comportamenti sociali richiesti per un'efficace cooperazione.

Focus Group Il focus group è una tecnica qualitativa, utilizzata nella ricerca sociale, di rilevazione di dati relativi a informazioni, credenze, desideri, che si basa sulle informazioni che emergono da una discussione di gruppo su un tema o argomento che il ricercatore desidera indagare in profondità. Il numero dei partecipanti ad un focus group è contenuto (dai 6 ai 12). Viene utilizzato nella Promozione della Salute in quanto dà ai partecipanti un ruolo attivo rispetto allo sviluppo di reti sociali e alla progettazione del benessere della comunità a cui appartengono (empowerment). Inoltre stimola la presa di posizione nei confronti di comportamenti salutarì.

Il Counseling è un processo che, attraverso il dialogo e l'interazione, aiuta le persone a risolvere e gestire problemi e a prendere decisioni. Coinvolge un "cliente" e un "counselor": il primo è un soggetto (o un gruppo di soggetti) che sente il bisogno di essere aiutato, il secondo è una persona esperta, imparziale, non legata al cliente, addestrata all'ascolto, al supporto e alla guida.

Si tratta di un processo relazionale tra counselor e cliente, basato sul colloquio e sull'ascolto attivo, con l'obiettivo di fornire alle persone opportunità di sostegno per sviluppare le proprie risorse e creare le condizioni relazionali ed ambientali che contribuiscono a promuovere il loro benessere.

Il counselor è un "facilitatore", un esperto nella relazione d'aiuto, che sostiene il cliente nella presa di consapevolezza di problemi specifici (di natura non psicopatologica) nella ricerca di soluzioni e strategie personalizzate e condivise, nel far emergere risorse e potenzialità, nel promuovere il cambiamento e l'acquisizione di stili di vita salutarì.

8. Le aree tematiche

Life skills e Peer Education dovranno rappresentare approcci metodologici condivisi all'interno del mondo della scuola perché fondamentali per veicolare efficacemente messaggi di salute sulle aree sotto elencate:

Aree tematiche:

1. star bene a scuola / le life skills
2. affettività e sessualità consapevoli
3. prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio,

4. cultura della sicurezza,
5. cultura della donazione e cittadinanza consapevole,
6. alimentazione e movimento

La pandemia Covid-19 ha fatto emergere in maniera ancora più chiara l'importanza delle competenze personali in termini di conoscenza, responsabilità e consapevolezza per la crescita culturale, sociale ed emotiva delle comunità e in particolare delle giovani generazioni per una migliore gestione del trauma, dello stress ed il mantenimento del benessere; il mandato delle istituzioni a tutela della salute richiede l'impegno di accrescere nei giovani le abilità spendibili nei vari ambiti e contesti, in modo da rendere sinergici obiettivi e programmi riguardanti la salute e il benessere".

PP01-Scuole che promuovono salute è finalizzato a quanto sopra descritto e a tal fine richiede:

- l'attivazione di formali tavoli tecnici,
- la diffusione di conoscenze, competenze e consapevolezze per favorire nelle Scuole l'“Approccio globale alla salute”,
- la presenza di offerta formativa congiunta per operatori sanitari, dirigenti/insegnanti sul modello Scuole che Promuovono Salute,
- la presenza di offerta formativa per operatori sanitari, sociosanitari, insegnanti e altri stakeholder, sui programmi/azioni/interventi di cui al “Documento regionale di pratiche raccomandate”,
- la disponibilità di strumenti e materiali per la comunicazione rivolta alle scuole, genitori, enti locali, associazioni per diffondere la conoscenza del modello delle scuole che promuovono salute.

Il presente “Documento regionale di pratiche raccomandate” riporta la descrizione sia dei programmi preventivi orientati alle life skills che delle azioni/interventi per facilitare l'adozione competente e consapevole di comportamenti e stili di vita sani attraverso il cambiamento dell'ambiente scolastico, sul piano sociale, fisico ed organizzativo.

9. Criteri per la definizione di una “pratica raccomandata” nel setting scuola

In ambito di Promozione della salute nel setting “scuola” una pratica raccomandata è un progetto/programma/azione che raggiunge il miglior risultato possibile in una determinata situazione e che presenta le seguenti caratteristiche:

- armonia con i principi/valori/credenze
- coinvolgimento attivo dei giovani nella definizione delle politiche di salute
- approccio di tipo attivo esperienziale basato sullo sviluppo delle intelligenze multiple ed emotive
- coerenza con le prove di efficacia ed altri esempi di buona pratica
- integrazione con il contesto ambientale e socioculturale in cui si realizza
- approccio partecipativo e collaborativo
- rispondenza ai bisogni , espressi e non espressi, dei destinatari
- coprogettazione con i destinatari dell'intervento e i portatori di interesse

- sostegno alla genitorialità
- trasferibilità e riproducibilità in altri contesti/setting
- ricaduta sulla comunità (empowerment di comunità)
- realizzazione di interventi continuativi, coordinati, inseriti nel territorio (welfare di comunità)
- flessibilità e adattabilità degli interventi
- rispondenza alle metodologie accreditate
- sostenibilità ed efficienza
- intersettorialità e multicompetenza
- orientamento all'equità

10. Pratiche raccomandate in Regione Toscana

La Scuola che promuove salute adotta un approccio globale alla salute e prevede che vengano trattate le sei componenti che ne costituiscono gli elementi essenziali :

1. competenze individuali e capacità d'azione;
2. policy scolastica per la promozione della salute;
3. ambiente sociale;
4. ambiente fisico e organizzativo;
5. collaborazione comunitaria;
6. servizi per la salute.

Nell'ambito delle competenze individuali e la capacità d'azione, si mira a sviluppare conoscenze e abilità che permettano di potenziare le life skills cognitive, relazionali ed emotive applicate ai temi di salute e trattate in modo sistematico e continuo nella didattica curriculare con interventi che sviluppino una metodologia di partecipazione attiva, potenziando la capacità di esercitare un maggiore controllo sulle proprie scelte (empowerment) e una maggiore autoefficacia.

I servizi di Promozione della salute delle 3 Aziende Usl toscane, in collaborazione con altri servizi aziendali ed extra aziendali, hanno sempre proposto, ogni anno, progetti relativi alle 6 aree tematiche attraverso un'offerta educativa formalizzata e pubblicata sui siti aziendali <https://www.uslcentro.toscana.it/index.php/offerta-educativa-2022-23>;
https://www.uslnordovest.toscana.it/attachments/article/1336/Catalogo%20interventi%20EPS%20Nord%20agg%20al%2003_11-1.pdf;
https://www.uslnordovest.toscana.it/attachments/article/1336/Area_Sud_programma_EPS_2022_23%20DEFINITIVO.pdf; <https://www.uslsudest.toscana.it/guida-ai-servizi/area-dipartimentale-promozione-ed-etica-della-salute/promozione-ed-etica-della-salute>, che condivide obiettivi e metodologie.

Tali proposte vanno considerate buone pratiche sviluppate nei vari territori e frutto di specificità e alleanze locali, patrimonio da conservare nei prossimi anni, anche al fine di gestire la fase di transizione verso la piena applicazione del modello di Scuole che promuovono salute.

Alcune progettualità configurano pratiche raccomandate rivolte ai vari gradi di istruzione adottate in tutto il territorio regionale:

Stretching che favola
Stretching in classe
Cultura del dono
Unplugged
Smart training

Per quanto riguarda i progetti su Life skills e Peer Education, le progettualità delle 3 Aziende Usl toscane sono sostanzialmente omogenee condividendo metodologie ed obiettivi.

Di seguito le schede dei progetti realizzati su tutto il territorio regionale.

Zona	Tutta la regione Toscana
Area Tematica	ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO
Titolo	Stretching ... che favola!
Destinatari	Docenti della Scuola dell'Infanzia Alunni e famiglie della Scuola dell'infanzia
Descrizione del progetto	Attraverso il gioco di imitazione dei personaggi di una favola, inventata e strutturata sulla base dei principi dello stretching, viene offerta al bambino l'opportunità di scoprire il piacere del gioco di movimento nei momenti di vita scolastica e a casa. Lo stretching, abbinato alla favola, agisce da stimolo allo sviluppo del pensiero simbolico e del sé corporeo, principali mediatori delle relazioni tra il mondo interno e quello esterno del bambino.
Obiettivi	- Promuovere elementi di stretching sotto forma di gioco. - Prevenire e ridurre la sedentarietà proponendo movimenti divertenti ed educativi. - Stimolare lo sviluppo dello schema motorio. - Alfabetizzazione emozionale.
Azioni	Incontro con gli insegnanti referenti per la presentazione del progetto e degli strumenti. Prima dell'attività pratica con i bambini, gli insegnanti aderenti al progetto parteciperanno alla formazione teorica-pratica durante la quale, fra l'altro, sarà fornito materiale illustrativo con le posture dei movimenti corretti da svolgere in base al racconto della favola scelta o ideata. Le azioni si realizzeranno secondo le modalità all'occorrenza concordate.
Metodologie e strumenti	Intervento teorico-pratico basato sui principi della Mindfulness, Life Skills. Libretto con gli esercizi, uno per ogni classe in formato PDF
Tempi	Anno scolastico
Valutazione	Report finale, questionario di gradimento.
Operatori coinvolti	Operatori Aziende USL Toscana Centro, Toscana Nord Ovest, Toscana Sud Est Strutture aziendali di Educazione e Promozione della Salute

Zona	Tutta la regione Toscana
Area Tematica	ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO
Titolo	Stretching in classe
Destinatari	Insegnanti e alunni famiglie della Scuola Primaria
Descrizione del progetto	Il progetto è finalizzato a contrastare gli effetti della sedentarietà in ambito scolastico trasmettendo un messaggio teso a favorire il movimento e una corretta postura. In particolare vengono proposti degli esercizi estremamente semplici e praticabili da ogni bambino, indipendentemente dalle sue qualità atletiche, con l'aspettativa che quella pratica possa essere ripetuta a casa, magari coinvolgendo genitori e nonni. I benefici dello stretching non si limitano all'aspetto fisico, ma agiscono anche sul benessere psichico del soggetto. La riduzione della tensione muscolare favorisce il rilassamento, stimola la concentrazione e riattiva l'attenzione. Lo stretching si può considerare un'attività utile allo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo.
Obiettivi	- Ridurre i problemi dovuti ad una prolungata posizione spesso scorretta sui banchi scolastici e ad eccessiva sedentarietà. - Promuovere pochi minuti di semplici esercizi di stretching in classe anche al di fuori delle lezioni di educazione fisica. - Stimolare lo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo.
Azioni	Incontro con gli insegnanti referenti per la presentazione del progetto e degli strumenti didattici presso l'UOS Educazione e Promozione della Salute. Adesione della scuola. Prima dell'attività pratica con i bambini gli insegnanti delle scuole aderenti al progetto partecipano al laboratorio di formazione teorico-pratica su esercizi di stretching, alimentazione, benessere e competenze di vita. Consegna materiale didattico ad ogni classe. Gli esercizi di stretching verranno realizzati nelle classi da parte degli insegnanti formati. In seguito saranno i bambini che si alterneranno nel ruolo di peer educator per proporre gli esercizi ormai acquisiti ai compagni di classe. Le azioni si realizzeranno secondo le modalità all'occorrenza concordate.
Metodologie e strumenti	Intervento teorico-pratico con potenziamento delle Life Skills Materiale didattico – strumenti: - poster degli esercizi di stretching, uno per ogni classe - brochure degli esercizi di stretching, uno per ogni bambino - taccuino per insegnanti - taccuino per ragazzi
Tempi	Anno scolastico
Valutazione	Report, questionario online docenti e alunni, questionario di gradimento.
Operatori coinvolti	Operatori Aziende USL Toscana Centro, Toscana Nord Ovest, Toscana Sud Est Strutture aziendali di Educazione e Promozione della Salute

Zona	Tutta la regione Toscana
Area Tematica	CULTURA DELLA DONAZIONE E DELLA CITTADINANZA CONSAPEVOLE
Titolo	La cultura del dono: Stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli
Destinatari	Docenti Scuola Secondaria di II grado Studenti classe 4 ^a Scuola Secondaria di II grado
Descrizione del progetto	La Regione Toscana, con delibera n. 1367 del 4/12/2017, ha inteso ribadire l'importanza di un percorso finalizzato allo sviluppo di una cultura solidale, rafforzando le collaborazioni con le associazioni di volontariato e promuovendo le progettualità delle Aziende Usl per favorire stili di vita sani, prevenire le malattie croniche e promuovere la cultura del dono. Con questo progetto si intende contribuire alla diffusione di una cultura della donazione e ad una corretta comunicazione rivolta principalmente al mondo della scuola per sensibilizzare insegnanti e studenti a compiere azioni solidali concrete e fattibili. Le varie tematiche affrontate nel progetto saranno pertanto trasversali e correlate a diverse materie curriculari (scienze, filosofia, diritto ecc.) delle scuole aderenti oltre che finalizzate allo sviluppo delle competenze sociali e civiche per agire in modo autonomo, responsabile e nel rispetto dei diversi punti di vista. Il percorso, nelle varie tematiche affrontate per sviluppare le competenze sociali e civiche, terrà conto delle priorità individuate dalla scuola nell'ambito del RAV e del piano di miglioramento.
Obiettivi	- Promuovere la cultura del dono e stili di vita salutari nella scuola e nella comunità - Sensibilizzare alla cultura della donazione favorendo sentimenti di solidarietà - Promuovere sani stili di vita, potenziando le capacità di prendere decisioni salutari, intendendo per salute della persona l'equilibrio dinamico tra omeostasi interna e input esterni - Promuovere la dichiarazione di volontà della donazione espressa in vita - Informare sui temi, modalità e aspetti legali della donazione in particolare collaborare con l'ufficio anagrafe locale - Aspetti sanitari: corrette informazioni scientifiche volte anche a chiarire dubbi e paure rispetto alla donazione - Aspetti legali: nozioni e chiarimenti sulla normativa vigente
Azioni	- Formazione/approfondimento con insegnanti Il percorso di formazione e approfondimento prevede due moduli per un totale di 6 ore, all'occorrenza integrabili. - Co-progettazione con gli insegnanti di un progetto scolastico di attuazione con attivazione peer e azioni di ricaduta sulla comunità - Incontro di co-programmazione con la scuola per ricaduta su studenti e

	famiglie.
Metodologie e strumenti	Metodologia attiva e partecipativa con ricaduta sulla collettività, sviluppo delle Life Skills
Tempi	Anno Scolastico
Valutazione	Relazione e rendicontazione finale, questionario di gradimento
Operatori coinvolti	Operatori Aziende USL Toscana Centro, Toscana Nord Ovest, Toscana Sud Est Strutture aziendali di Educazione e Promozione della Salute Coordinamento Donazioni e Trapianti OTT

Zona	Tutta la regione Toscana
Area Tematica	PREVENZIONE DIPENDENZE E COMPORTAMENTI A RISCHIO
Titolo	Unplugged
Destinatari	Docenti e studenti delle classi 2 ^a della Scuola Secondaria di I Grado
Descrizione del progetto	UNPLUGGED è un programma scolastico per la prevenzione dell'uso di tabacco, alcool e sostanze tra gli adolescenti, basato sul modello dell'Influenza Sociale e dell'Educazione Normativa. E' stato sviluppato e valutato nell'ambito di un progetto multicentrico europeo che ha dimostrato che Unplugged è efficace nel prevenire l'uso di tabacco e cannabis e gli episodi di ubriachezza nei ragazzi di 12-14 anni. Le attività previste dal progetto, che agiscono sulle <i>life skills</i> degli studenti coinvolti, intendono favorire e consolidare il rafforzamento delle competenze interpersonali e delle abilità intrapersonali.
Obiettivi	- Favorire lo sviluppo e il consolidamento delle competenze interpersonali; - sviluppare e potenziare le abilità intrapersonali; - correggere le errate convinzioni dei ragazzi sulla diffusione e l'accettazione dell'uso di sostanze psicoattive, nonché sugli interessi legati alla loro commercializzazione; - aumentare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive per prevenire l'uso di sostanze; - conoscere il modello dell'influenza sociale, le life skills e il loro ruolo nella prevenzione scolastica dell'uso di sostanze e nella promozione della salute degli studenti; - sviluppare e rafforzare negli adolescenti le competenze necessarie per affrontare la vita quotidiana e per resistere alla pressione dei pari e alle influenze sociali
Azioni	Laboratorio formativo rivolto ai docenti per n. 20 ore da realizzare preferibilmente entro l'inizio dell'anno scolastico. Durante la formazione sarà presentato lo studio EU-Dap e saranno fornite informazioni sul background teorico dell'intervento; le attività saranno dedicate alla formazione del gruppo e finalizzate ad approfondire la conoscenza delle Unità Unplugged.

	Successivamente, gli insegnanti realizzeranno con gli studenti, nell'arco dell'anno scolastico, il programma che è articolato in 12 unità di circa 1 ora ciascuna, applicando metodologie interattive quali il role playing, il brain storming e le discussioni di gruppo. Nell'applicazione del programma, gli insegnanti svolgono un ruolo fondamentale: la loro motivazione e l'entusiasmo sono determinanti ai fini della qualità dell'implementazione e dell'efficacia dell'intervento. Le azioni si realizzeranno secondo le modalità all'occorrenza concordate
Metodologie e strumenti	- Manuale per l'insegnante - Quaderno dello studente - Set di carte da gioco per l'unità 9. Life Skills Education e Peer Education
Valutazione	Questionari di monitoraggio previsti dal programma, report finale e questionario di gradimento.
Tempi	Anno scolastico
Operatori coinvolti	Operatori Aziende USL Toscana Centro, Toscana Nord Ovest, Toscana Sud Est Strutture aziendali di Educazione e Promozione della Salute UU.FF. Ser.D

Zona	Tutta la regione Toscana
Area Tematica	PREVENZIONE DIPENDENZE E COMPORTAMENTI A RISCHIO
Titolo	Smart Training
Destinatari	Insegnanti Scuola Secondaria di I Grado
Descrizione del progetto	Programma di prevenzione scolastica dell'uso di sostanze (alcol, fumo..) basato sul modello dell'influenza sociale, di comprovata efficacia, che mira al potenziamento delle abilità personali. Il percorso educativo è quindi rivolto a favorire il pensiero critico, la capacità decisionale, il problem solving, la comunicazione efficace, la capacità di relazione interpersonale, l'empatia e la capacità di gestire le emozioni. Inoltre il progetto, intende intervenire sui fattori predisponenti cercando di modificare le errate convinzioni sulla diffusione e accettazione sociale all'uso di sostanze, aumentando le conoscenze sui rischi connessi all'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive e facilitando un atteggiamento non favorevole all'uso di sostanze.
Obiettivi	- Favorire lo sviluppo e il consolidamento delle competenze interpersonali; - sviluppare e potenziare le abilità intrapersonali; - correggere le errate convinzioni dei ragazzi sulla diffusione e l'accettazione dell'uso di sostanze psicoattive, nonché sugli interessi legati alla loro commercializzazione; - aumentare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive per prevenire l'uso di sostanze; - conoscere il modello dell'influenza sociale, le life skills e il loro ruolo nella prevenzione scolastica dell'uso di sostanze e nella promozione della salute degli studenti;

	- sviluppare e rafforzare negli adolescenti le competenze necessarie per affrontare la vita quotidiana e per resistere alla pressione dei pari e alle influenze sociali; -Prevenire l'iniziazione all'uso di sostanze psicotrope -Facilitare le relazioni e la creazione del gruppo classe
Azioni	E' prevista una formazione diretta o attraverso video lezioni rivolta agli insegnanti attraverso una metodologia di tipo attivo-esperienziale E'previsto la consegna del manuale per insegnanti in PDF
Metodologie e strumenti	Life Skills Education e Peer Education
Tempi	Anno scolastico
Valutazione	Relazione e rendicontazione finale, questionario di gradimento
Operatori coinvolti	Operatori Aziende USL Toscana Centro, Toscana Nord Ovest, Toscana Sud Est: - Strutture aziendali di Educazione e Promozione della Salute - UU.FF. Ser.D

Nella successiva Tabella A (Tab.A) sono elencate possibili azioni raccomandate per ogni specifica area tematica che ogni istituto aderente alla rete scuola che promuove salute può adottare ed inserire all'interno della propria pianificazione.

Le azioni dell'area tematica "Star bene a scuola/le life skills" rappresentano gli interventi imprescindibili rispetto a tutte le possibili azioni delle ulteriori aree e presuppongono competenze da acquisire trasversalmente da parte di tutti gli attori della rete.

Tab.A - Azioni raccomandate per sviluppo competenze individuali e capacità di azione

Aree tematiche	Azioni raccomandate
Star bene a scuola/le life skills	Alfabetizzazione sulle life skills dei destinatari degli interventi e dei portatori di interesse Formazione continua per il personale scolastico anche in raccordo con altri enti formatori, orientata a promuovere e definire il ruolo di "peer" a cascata all'interno della rete Laboratori teorico-pratici finalizzati all'acquisizione e all'approfondimento delle life skills Sperimentazione delle life skills in classe con relativa l'applicazione in tutti di didattica curriculare interventi volti al miglioramento della comunicazione efficace fra alunni/studenti-docenti e famiglie
Affettività e sessualità consapevoli	Interventi informativi educativi su contraccezione e IST con

	coinvolgimento delle famiglie Interventi per la promozione dell'accesso ai servizi consultoriali Promuovere lo sviluppo di competenze socio emotive ed affettive sui temi della corporeità, affettività e sessualità Promuovere la costruzione di relazioni affettive serene Promuovere la costruzione del pensiero critico e la riflessione sulle relazioni efficaci
Prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio	Promuovere azioni atte a prevenire o ritardare l'uso di sostanze Sviluppare le competenze alle nuove forme di dipendenze (ludopatie, internet addiction...) Facilitare le relazioni e la creazione del gruppo classe Promuovere fattori di protezione che intervengano nella prevenzione dell'inizio del comportamento problematico e nella sua interruzione Capacità di autoefficacia, capacità di prendere decisioni, resistere alle pressioni del gruppo al fine di sostenere comportamenti e scelte salutari
Cultura della sicurezza	Promuovere abilità nell'apprendimento delle informazioni utili alla gestione della sicurezza di sé e degli altri nei luoghi di vita e di lavoro (comunità, casa, strade, mare...) Educazione alla legalità
Cultura della donazione e cittadinanza consapevole	Promuovere la cultura del dono e stili di vita salutari nella scuola e nella comunità Sensibilizzare alla cultura della donazione favorendo sentimenti di solidarietà Promuovere sani stili di vita, potenziando le capacità di prendere decisioni salutari Informare sui temi, modalità e aspetti legali della donazione Interventi che, nell'ottica di One Health, stimolano la visione globale, ecosistemica e corresponsabile delle relazioni del mondo e di tutte le sue componenti viventi Interventi volti a promuovere la cultura del rispetto e della

	consapevolezza verso gli animali in quanto essere senzienti
Alimentazione e movimento	Promuovere il binomio movimento e alimentazione corretta Promozione della valenza educativa dei pasti a scuola Organizzazione di laboratori esperienziali di educazione sensoriale e alimentazione consapevole Prevenire e ridurre la sedentarietà proponendo movimenti divertenti ed educativi Promuovere elementi di stretching sotto forma di gioco Stimolare lo sviluppo dello schema motorio Alfabetizzazione emozionale Contrastare gli effetti di posizioni spesso scorrette nei banchi di scuola Favorire il benessere degli studenti Promuovere la consapevolezza di sé l'ascolto corporeo e la gestione dello stress Promuovere il coinvolgimento delle famiglie anche attraverso la diffusione dei dati di salute

Le Scuole che Promuovono Salute, oltre ad adottare le azioni raccomandate di cui alla Tabella A, sono chiamate a mettere in atto ulteriori azioni specifiche di cui alla Tabella B (Tab. B) volte al miglioramento degli altri elementi fondamentali : 1) policy scolastica per la promozione della salute; 2) ambiente sociale; 3) ambiente fisico e organizzativo; 4) servizi per la salute; 5) collaborazione comunitaria

Si precisa che, le azioni raccomandate di cui alla tabella successiva, rappresentano delle indicazioni anche di carattere trasversale che possono essere integrate da parte degli istituti aderenti alla rete ed adottate previa validazione delle Aziende Usl.

Tab.B- Ulteriori ambiti di intervento e azioni raccomandate

Ambiti di intervento	Azioni raccomandate
1) Policy scolastica per la promozione della salute	Lotta alle disuguaglianze Linee di indirizzo regionali per la ristorazione scolastica. Aggiornamento D.G.R. n. 1127/2010 di cui alla DGRT n.898/2016 Recepimento con DGRT n.1402/2021

	(ricepimento linee di indirizzo sull'attività fisica) Azioni orientate alla salute globale ONE Health e agli obiettivi dell'Agenda 2030 Accordi con associazioni sportive e culturali: DGRT n. Parità e salute di genere: interventi in collaborazione al relativo gruppo regionale Contrasto al bullismo e cyberbullismo: DGRT n.1263 del 29/11/2021 Interventi per l'inclusione in particolare alle famiglie straniere
2. Ambiente sociale	Favorire la socializzazione attraverso l'ascolto, l'accoglienza e con un approccio inclusivo e non giudicante Garantire le stesse opportunità attraverso approcci dedicati a ridurre le disuguaglianze Implementare attività di comunicazione e confronto Attivare percorsi di ascolto, accoglienza e assistenza rivolti a personale della scuola, studenti e famiglie Creazione di una pagina sul sito aziendale per informare sulle iniziative, promuovere la cultura della salute e del benessere
3. Ambiente fisico e organizzativo	Creazione del gruppo di lavoro per ogni singolo istituto aderente alla rete Individuazione di un referente SpS per ogni istituto aderente Promuovere iniziative attraverso il gruppo di lavoro SPS (DD n.21651/2022) ed interfacciarsi con le 3 scuole capofila, ognuna per ogni ambito territoriale delle aziende usl Azioni volte alla manutenzione ed alla cura dell'ambiente, dell'edificio scolastico e delle sue aree anche per favorire l'igiene (servizi igienici

	attrezzati e funzionanti) ed il comfort Riorganizzazione degli spazi per favorire la socializzazione, il confronto ma anche il rilassamento ed il bisogno di isolarsi dagli altri lasciando fuori stress e negatività Cura e organizzazione degli spazi esterni per promuovere outdoor education Creazione di spazi coltivati a verde (orti, balconi, fioriere con piante ornamentali o alimentari) per promuovere la cultura ambientale e rendere gli ambienti più accoglienti Azioni per il risparmio energetico e ridurre lo spreco alimentare Educazione e realizzazione della raccolta differenziata Favorire il gioco ed il movimento durante l'orario scolastico, in particolare durante le pause ricreative Promuovere l'accesso alla scuola anche in momenti extracurricolari per favorire l'integrazione e l'auto aiuto Miglioramento in senso salutistico dell'offerta di alimenti e bevande erogate dai distributori automatici
4) Servizi per la salute	Favorire una maggiore collaborazione con i servizi territoriali, in particolare con i consultori giovanili Promuovere iniziative informative e divulgative in particolare sugli stili di vita salutare, vaccinazioni, screening e prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST)
5) Collaborazione comunitaria	Coinvolgimento, attraverso PCTO dedicati all'integrazione con la comunità: formazione ed incontri volti alla riduzione del divario digitale Collaborazione con enti ed associazioni locali per favorire una mobilità sicura e sostenibile, azioni

	volte all'educazione ed al rispetto dell'ambiente Raccordo con azioni ed interventi di cui al programma regionale PP02 "Comunità attive"
--	---

11. Sistema regionale per il monitoraggio della realizzazione degli interventi di cui al presente documento

La coprogettazione tra scuole e operatori afferenti alle strutture di Educazione e Promozione della salute delle aziende USL è una delle caratteristiche fondanti nel modello toscano delle "Scuole che promuovono salute", che supera la logica del progetto precostituito e "offerto", per partire dall'analisi condivisa dei bisogni scolastici, grazie al questionario di autovalutazione per le scuole, di cui all'allegato 2 del presente atto decretativo. Partendo, quindi, da un'analisi di contesto si definiscono, con il supporto tecnico scientifico dei servizi della Promozione della Salute delle 3 aziende Usl toscane, i piani di miglioramento mirati che avviano un processo con una delle opportune azioni individuate e nella tabella A e nella tabella B del presente Documento. Rimane naturalmente di riferimento quanto descritto nel relativo paragrafo di cui sopra, ovvero che le azioni dell'area tematica "Star bene a scuola/le life skills" rappresentano gli interventi imprescindibili rispetto a tutte le possibili azioni delle ulteriori aree e presuppongono competenze da acquisire trasversalmente da parte di tutti gli attori della rete. Le azioni/interventi, comunque individuati, dovranno facilitare l'adozione competente e consapevole di comportamenti e stili di vita sani attraverso il cambiamento anche dell'ambiente scolastico, sul piano sociale, fisico e organizzativo. Monitorare gli istituti aderenti alla rete in merito ai bisogni formativi, alle attività svolte ed al relativo andamento, agli esiti attesi e ai risultati raggiunti nelle azioni proposte è quindi sicuramente fondamentale. Un ruolo sostanziale nel sistema di monitoraggio è svolto dagli istituti aderenti alla rete attraverso una rendicontazione annuale delle attività sotto forma di report, previa valutazione/verifiche/validazione che vedrà coinvolte e le scuole capofila e le aziende sanitarie di riferimento con i servizi della promozione della salute ma non solo. Potranno infatti essere coinvolti altri opportuni servizi sanitari aziendali a seconda del percorso scolastico scelto, proprio perché si lavora tutti in rete. Le modalità di monitoraggio delle attività sono già state definite e concordate nelle linee generali e saranno implementate e diventeranno pienamente operative nello sviluppo del programma, a seguito delle indicazioni concertate nel tavolo di regia centrale di cui al DD n.21651/2022 che fornirà gli strumenti. E' infatti previsto che le scuole aderenti alla rete si impegnano a collaborare ad azioni di monitoraggio e di valutazione di impatto dei processi di promozione della salute adottati, anche mediante processi autovalutativi periodici, sulla base di modelli qualitativi e quantitativi condivisi. E' previsto che collabori al sistema di monitoraggio e di valutazione una Università individuata fra i tre atenei toscani, nonché eventuali enti accreditati di ricerca e formazione. A supporto dei percorsi effettuati, le scuole della rete saranno incentivate a produrre materiale, video, eventi che vedano coinvolti dirigenti, docenti, personale ATA, studenti e famiglie e a darne relativa evidenza attraverso i propri siti e quelli delle altre istituzioni coinvolte. Per altri particolari interventi, come quelli volti ad un'azione di equità che, in relazione al PP01 della Toscana, sono legati a quanto previsto dall'accordo di collaborazione ex DGRT n.1504 del 19-12-2022 ad oggetto "DGRT n.1406/2021: Accordo di Collaborazione tra Regione Toscana e UISP-Comitato Regionale Toscana APS, per la programmazione di attività ludico sportive in grado di stimolare, in particolare fra le giovani toscane l'interesse verso attività sportivo-motorie, nel monitoraggio e nella valutazione sarà coinvolto anche il relativo stakeholder che, in questo specifico caso è l'associazione UISP Comitato Regionale Toscana APS.

12. Principali documenti di riferimento

- Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025. Intesa S-R, 2020
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2955_allegato.pdf
- Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025- (D.G.R. T n.1406/2021)
<http://www301.regione.toscana.it/bancadati/atti/DettaglioAttiG.xml?codprat=2022DG00000001779>
- DORS Centro regionale di documentazione per la promozione della salute
<https://www.dors.it/>
- DGRT 742/2019: Recepimento dell'Accordo ai sensi dell'articolo 4, comma 1 del decreto legislativo 28 agosto 1997, n.281, tra il Governo, le Regioni e le Province autonome di Trento e Bolzano sul documento concernente "Indirizzi di 'policy integrate' per la Scuola che Promuove Salute". Rep. Atti n.2/CSR del 17 gennaio 2019
<http://www301.regione.toscana.it/bancadati/atti/DettaglioAttiG.xml?codprat=2019DG00000000871>
- Glossario OMS della promozione della salute, 2012 e La nuova edizione dei termini, 2021. Traduzione DORS
- Promoting Health in Schools: From evidence to Action. IUHPE, 2010
- Manuale online per la scuola - SHE: 5 fasi per diventare una scuola che promuove salute. SHE, 2017
- DGRT n. 1402/2021 di recepimento dell'Accordo n. 219/CSR/2021"Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie. Recepimento.
<http://www301.regione.toscana.it/bancadati/atti/DettaglioAttiG.xml?codprat=2021DG00000001815>
- International Union of Health Promotion and Education (IUHPE) – www.iuhpe.org
- “One Health “ Istituto Superiore di Sanità (<https://www.iss.it/one-health>)
- “One Health” OMS (<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/one-health>).