



UOS Prevenzione delle Dipendenze - DIPS

**Le proposte per la promozione della salute a scuola  
dell'UOS prevenzione dipendenze**



Foto di Gerd Altmann da Pixabay



Foto di Gerd Altmann da Pixabay



## **LIFE SKILLS EDUCATION**

**come strumento utile a:**

- sviluppare resilienza
- migliorare le capacità di adattamento e di gestione della difficoltà
- riconoscere e gestire le emozioni

Foto di [enriquelopezgarre](#) da [Pixabay](#)

I progetti di sviluppo delle abilità di vita, validati e abbondantemente sperimentati sul nostro territorio, diventano una **risorsa anche in fase pandemica e post pandemica**:

- **Life Skills Primaria:** classi 3-4-5 della scuola primaria
- **Life Skills Training Program:** tutto il ciclo della secondaria I° (*con le nuove possibilità di estensione sulle tematiche: educaz., affettiva e sessuale, bullismo, attività fisica e sana alimentazione*)
- **UNPLUGGED:** classi I° secondaria II°
- **Giovani Spiriti:** Giovani Spiriti: classi II° secondaria II° già UNPLUGGED

Tutti i progetti prevedono la formazione dei docenti e la realizzazione con gli studenti delle attività previste dal progetto.

## LST Scuola Primaria

Il LST Scuola Primaria ha come destinatari i bambini fra gli 8-10 anni

È un **programma longitudinale** da realizzare complessivamente nel corso degli **ultimi 3 anni della Scuola Primaria**

È un **programma "verticale"** considerando la possibilità che gli studenti continuino a partecipare al Life Skills Training anche durante la Scuola Secondaria di I Grado.

È composto da **3 livelli**, un livello di base e due di rinforzo:

Livello 1: sessione base ( classe 1<sup>^</sup> ). 8 unità di lavoro

Livello 2: sessione di rinforzo (classe 2<sup>^</sup>). 8 unità di lavoro

Livello 3: sessione di rinforzo (classe 3<sup>^</sup>). 8 unità di lavoro

Prevede il **coinvolgimento diretto dei docenti come formatori** sociosanitari.

Quest'anno è stato formato il gruppo dei "pionieri"

- a.s. 2021'-22: realizzeranno le formazioni per docenti
- primavera-estate 2022: realizzeranno le formazioni per docenti

Stiamo prevedendo il coinvolgimento diretto dei docenti anche in LST Medie con funzione di "Mediatori culturali"

## Unità del programma

UNITÀ	1° anno	2° anno	3° anno
1. Autostima	Le cose che so fare	Essere unici	Ho fatto goal!
2. Prendere decisioni	Fa' la cosa giusta!	Cosa mi influenza?	Scegliere bene per stare bene
3. Pubblicità e pensiero critico	Sarà vero?	Consumatori consapevoli?	Ho fatto goal!
4. Gestione delle emozioni	Gestione delle emozioni: le cose che sento	Sano e non sano: questione di abitudini	Abitudini non sane: tabacco e alcol
5. Gestione dello stress	Cosa posso fare per calmarmi	Stress: buono o cattivo?	Organizzo il mio tempo
6. Abilità comunicative	Le parole per dire come sto	Comunicare senza parole	Imparo ad ascoltare
7. Abilità sociali	Essere amici	Stare bene con gli amici	Litigare bene
8. Assertività	Come dire di «no»	Farsi valere	Dico come la penso
TOTALE ore in classe (3h per Unità)	<b>24 h</b>	<b>24 h</b>	<b>24 h</b>

### Livelli, verticalità e focus del programma

- Le abilità sono sviluppate ad un **livello di complessità crescente** nelle tre annualità
- Si aggiungono nuovi contenuti sugli stessi temi per comporre una conoscenza completa e fare pratica di **diverse componenti di una stessa abilità**
- Quanto appreso nei livelli precedenti è propedeutico agli apprendimenti dei livelli successivi e costituisce una **base per il percorso della Scuola Secondaria**
- Nei primi due anni le abilità di vita vengono proposte in forma **trasversale** e contestualizzate in diversi temi di salute



CLASSE TERZA	CLASSE QUARTA	CLASSE QUINTA	CLASSE I sec
Autostima: le cose che so fare	Autostima: essere unici	Autostima: ho fatto goal!	Immagine di sé e auto- miglioramento
Prendere decisioni: fa' la cosa giusta!	Prendere decisioni: cosa mi influenza?	Prendere decisioni: scegliere bene per stare bene	Prendere decisioni
Pubblicità e pensiero critico: sarà vero?	Sano e non sano: questione di abitudini	Abitudini non sane: tabacco e alcol	Uso / Abuso di droghe
Gestione delle emozioni: le cose che sento	Pubblicità e pensiero critico: consumatori consapevoli?	Pubblicità e pensiero critico: caccia alla pubblicità di alcolici	Pubblicità / Influenza dei media Violenza e media
Gestione dello stress: cosa posso fare per calmarmi	Gestione dello stress: buono o cattivo?	Gestione dello stress: organizzo il mio tempo	Gestione dell'ansia Gestione della rabbia
Abilità comunicative: le parole per dire come sto	Abilità comunicative: comunicare senza parole	Abilità comunicative: imparo ad ascoltare	Abilità comunicative
Abilità sociali: essere amici	Abilità sociali: stare bene con gli amici	Abilità sociali: litigare bene	- Abilità sociali - Risoluzione di conflitti - Resistenza alla pressione dei pari
Assertività: come dire di «no»	Assertività: farsi valere	Assertività: dico come la penso	Assertività

# LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA

UNITÀ	1° ANNO	2° ANNO	3° ANNO
1. IMMAGINE DI SÈ E AUTOMIGLIORAMENTO	2	0	0
2. PRENDERE DECISIONI	2	1	1
3-6. USO DI SOSTANZE/ABUSO DI DROGHE	4	2	1
7. PUBBLICITÀ/INFLUENZA DEI MEDIA	1	1	1
8.VIOLENZA E MEDIA	1	0	0
9. GESTIONE DELL'ANSIA	2	2	1
10. GESTIONE DELLA RABBIA	1	1	1
11. ABILITÀ COMUNICATIVE	1	1	0
12-13. ABILITÀ SOCIALI	2	1	1
14. ASSERTIVITÀ	2	1	1
15. RISOLUZIONE DI CONFLITTI	1	1	1
16. RESISTENZA ALLA PRESSIONE DEI PARI	0	2	1
<b>TOTALE</b>	<b>15/19 h</b>	<b>10/13 h</b>	<b>9 h</b>



**Sviluppare le ABILITA' DI VITA =**

**= mettere a disposizione strumenti per affrontare le difficoltà della vita,**

*anche quelle legate alla pandemia*

## Allineamento delle competenze

COMPETENZE DI CITTADINANZA	LIFE SKILLS
IMPARARE AD IMPARARE	Pensiero critico Pensiero creativo Problem solving Capacità di prendere decisioni
COMUNICARE	Pensiero critico Comunicazione efficace Autoconsapevolezza Gestione delle emozioni Gestione dello stress
COLLABORARE E PARTECIPARE	Comunicazione efficace Autoconsapevolezza Gestione delle emozioni Gestione dello stress Empatia
AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE	
RISOLVERE PROBLEMI	Pensiero creativo Pensiero critico Problem solving Capacità di prendere decisioni Credo normativo
INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI	
ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE	

**educazione  
alla  
cittadinanza**

# Valutazione di efficacia LST Lombardia

la sperimentazione di LST in Lombardia è stata valutata confrontando gli studenti che hanno partecipato a LST, con quelli che non hanno partecipato.

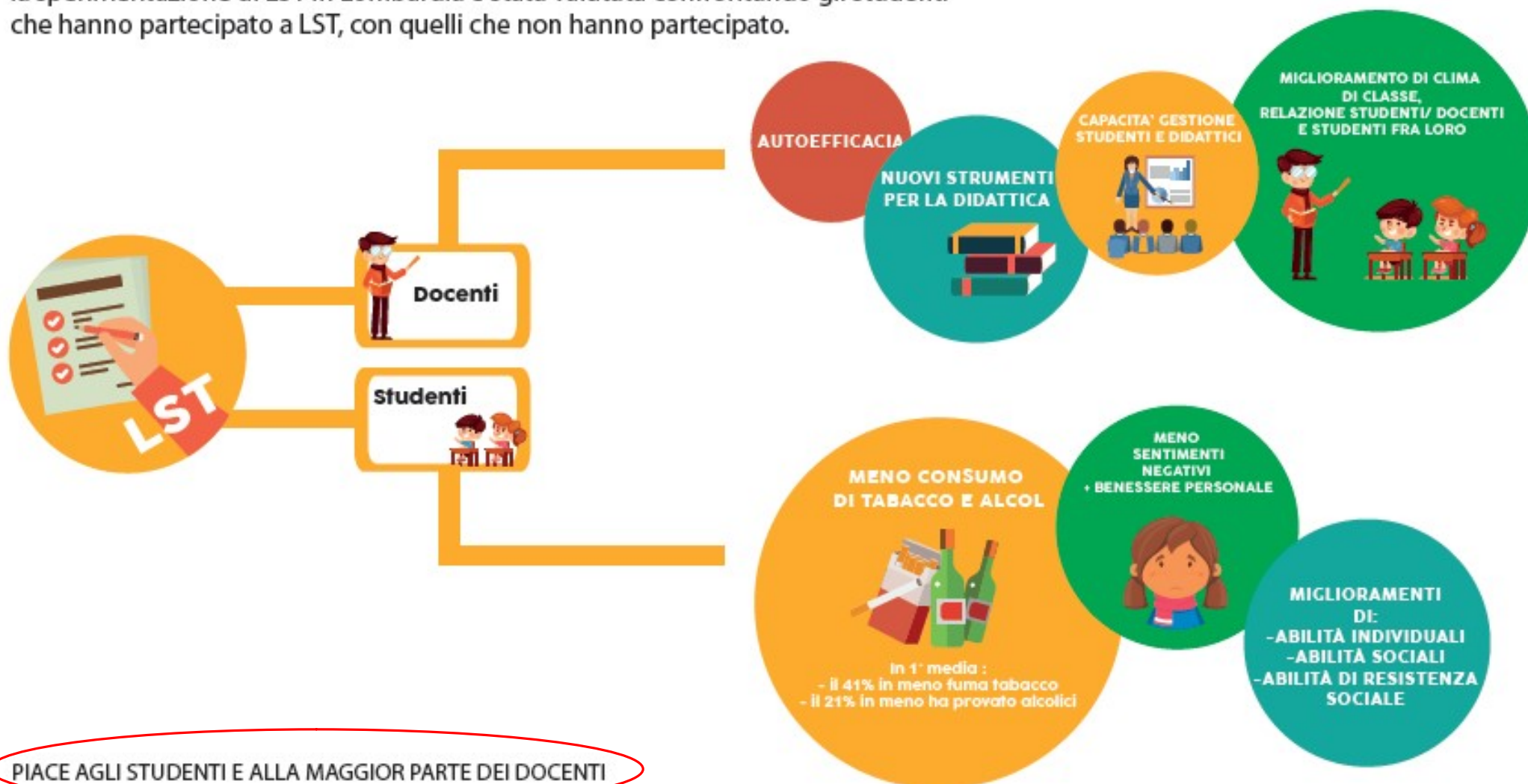




Foto di 14995841 da Pixabay

## Estensione LST

E' anche operativa l'ESTENSIONE LST, che riguarda quattro aree tematiche:

- Salute sessuale: (eventualmente integrabile con modulo in attivazione con alcuni consultori)
- Bullismo e cyberbullismo
- Sana alimentazione
- Attività Fisica

Foto di Gerd Altmann da Pixabay

Foto di Devon Breen da Pixabay

A oggi:

- LST primaria 12 scuole
- LST secondaria 22 IC con 34 plessi

Per adesioni e info:

**[promozione.dips@ats-bg.it](mailto:promozione.dips@ats-bg.it)**



GRAZIE  
PER L'ATTENZIONE

luca.biffi@ats-bg.it

Tel. 035 2270591 - 334 6796144