

«LIFESKILLS E PEER EDUCATION NEI PROGRAMMI DELLE ATS»

Le azioni nel setting scolastico





Tutti per la salute



Regione
Lombardia

RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE LOMBARDIA



Cerca

Il Modello

La Rete delle
Scuole

Risorse e
materiali

1° meeting
rete SPS

Aderire alla
Rete

Newsletter

Esperienze
nella rete

Contatti

Area riservata

La "Rete delle Scuole che promuovono salute – Lombardia " nasce da un **percorso condiviso di ricerca e formazione**, avviato nel 2011 da circa 80 **dirigenti scolastici** delle scuole di tutte le province della Lombardia e dai rispettivi **referenti delle Aziende Sanitarie Locali**.

La Rete ha definito un Modello delle Scuole che Promuovono Salute a partire dai riferimenti internazionali sul tema:

- ["Migliorare le scuole attraverso la salute" - Dichiarazione della 3a Conferenza europea School for Health in Europe, Vilnius, Lithuania SHE \(2009\) >>](#)
- ["Promuovere la salute nelle scuole dall'evidenza all'azione" IUPHE 2010 >>](#)
- ["Verso una scuola che promuove salute" IUPHE 2009 >>](#)
- ["Facilitare il dialogo tra il settore sanitario e quello scolastico per favorire la promozione e l'educazione alla salute nella scuola" IUPHE 2012 >>](#)

Le scuole della Rete definiscono il loro [profilo di salute](#) e pianificano il proprio processo di miglioramento, adottano un approccio globale articolato in quattro ambiti di intervento strategici:

1. sviluppando le competenze individuali, **potenziando conoscenze e abilità**;
2. qualificando l'ambiente sociale, **promuovendo clima e relazioni positive**;
3. migliorando l'ambiente strutturale e organizzativo, **creando e trasformando spazi e servizi** favorevoli alla salute;
4. rafforzando la **collaborazione comunitaria**, costruendo alleanze positive.

L'iscrizione viene formalizzata con la sottoscrizione dell' [Accordo di Rete](#) , che impegna la Scuola a:

AZIONI	TEMPISTICA
POF orientato alla promozione della salute, intesa secondo il Modello Scuola che Promuove Salute	entro il primo anno scolastico di adesione (cioè entro il 30 giugno del medesimo)
Profilo di salute : definizione delle priorità e processo di miglioramento	entro il primo anno scolastico di adesione (cioè entro il 30 giugno del medesimo)
Azioni/attività/programmi coerenti alla Carta di Iseo	
Partecipare alla attività della Rete (convegni, meeting, scambio informazioni, ecc.)	

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Bergamo

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Brescia

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Brianza

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Insubria

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Milano

Città Metropolitana

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Montagna

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Pavia

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Val Padana



*Bobbio
LifeSkills-Training*



*Bobbio
LifeSkills-Training*



*Bobbio
LifeSkills-Training*



*Bobbio
LifeSkills-Training*



*Bobbio
LifeSkills-Training*



*Bobbio
LifeSkills-Training*



*Bobbio
LifeSkills-Training*



*Bobbio
LifeSkills-Training*





TABACCO: MITI E REALTÀ

MITI E REALTÀ

MITO: Fumare sigarette non è così pericoloso come alcune persone dicono.

REALTÀ: La maggior parte degli esperti di salute concorda sul fatto che fumare sigarette è una delle cause più serie di morte e di problemi in questo paese.

MITO: È facile smettere di fumare.

REALTÀ: La maggior parte delle persone non riesce a smettere di fumare, nonostante un fumatore su due abbia tentato almeno una volta di smettere.



SCHEDA 2

METTO IN PRATICA IL METODO "TRE PASSI"

LEGGI CIASCUNA DELLE SITUAZIONI DESCRITTE SOTTO E (1) CHIARISCI, IDENTIFICA IL PROBLEMA. (2) ELENCA LE POSSIBILI SOLUZIONI (ALTERNATIVE) E LE LORO PROBABILI CONSEGUENZE E SUCCESSIVAMENTE PRENDI IN ESAME OGNUNA DI QUESTE. (3) SCEGLI LA SITUAZIONE MIGLIORE.

SITUAZIONE 1: DUE BUONE AMICHE, ELENA E ANNA, SI FERMANO DAVANTI ALLA SALA PROFESSORI MENTRE STANNO TORNANDO A CASA. ELENA NOTA IL PORTAFOGLIO DELL'INSEGNANTE PREFERITA DI ANNA SULLA SCRIVANIA DELLA SEGRETARIA. CI GUARDA UN PO' DENTRO E POI PRELEVA 20 EURO CHE INFILA NELLA SUA TASCA. QUANDO ANNA AFFRONTA ELENA FUORI DA SCUOLA, LEI DICE DI AVER BISOGNO DI QUEL DENARO PER COMPRARE UN REGALO PER IL COMPLEANNO DELLA MADRE E AGGIUNGE CHE NON PENSA CHE L'INSEGNANTE SE NE ACCORGERÀ MAI.

PROBLEMA:

SOLUZIONI POSSIBILI

CONSEGUENZE POSSIBILI

LA MIA DECISIONE:

armi, farmi preoccupare, se non quando

3. acità di sopportare attività impegnative, minuendo la tua resistenza, macchiando i to, facendoti puzzare di fumo e costando

rette.

igarette e anche meno pensano di fumare

Unplugged

prevenzione
QUADERNO DELL



RISCHI ASSOCIATI AL FUMO

Dipendenza

- La nicotina è una sostanza che provoca dipendenza. La maggior parte dei fumatori è dipendente.
- La dipendenza costringe il fumatore ad assumere in continuazione le sigarette fumate per raggiungere l'effetto. La dipendenza dalla nicotina causa nel fumatore la sindrome da astinenza. I sintomi dell'astinenza sono:
 - nervosismo
 - depressione
 - difficoltà di concentrazione
 - insonnia
 - aumento dell'appetito (quindi spesso si acquista peso).

- È molto difficile smettere di fumare una volta che si è cominciati. I tentativi di smettere falliscono. Dopo la cessazione, le ricadute, e dal ripresentarsi del desiderio compulsivo di fumare, sono molto comuni.
- Nell'adolescenza, il fumo causa dipendenza rapidamente, subito.

Conseguenze per la salute

- Il monossido di carbonio è un gas molto tossico presente nel fumo. Riduce il trasporto di ossigeno agli organi. La riduzione dell'ossigeno causa affaticamento e di forma fisica, effetti che compaiono già poco dopo. Il fiato manca più in fretta quando si praticano attività sportive.

Unità 5

Tabagismo Informarsi

Respirare alcune sostanze fa bene, per esempio l'aria fresca. Respirare altre sostanze fa male, per esempio il fumo del tabacco. Quasi tutti lo sanno. Nonostante questo, molte persone fumano. E se ci pensi bene, gran parte delle persone attorno a loro fumano! Cosa sono in realtà le sigarette?

CIÒ CHE SAPIAMO DALLA RICERCA SCIENTIFICA

Che cos'è la nicotina?

- La nicotina è il principio attivo del tabacco che induce dipendenza.
- È assorbita dai polmoni e raggiunge il cervello attraverso il sangue in meno di dieci secondi. Il fumatore percepisce quindi gli effetti della nicotina con grande rapidità.
- La nicotina agisce su diverse aree del cervello, in particolare su quelle coinvolte nei meccanismi di gratificazione.
- Inoltre la nicotina provoca alterazioni diffuse in tutto il corpo: accelerazione del battito cardiaco, aumento della pressione sanguigna, restringimento dei vasi sanguigni con conseguente diminuzione dell'apporto sanguigno ai tessuti e della temperatura corporea che si percepisce soprattutto alle estremità (mani e piedi).
- La parte tossica di una sigaretta
- La nicotina è una sostanza tossica: un adulto morirebbe se assumesse in una sola volta 5 milligrammi di nicotina pura.
- Questo effetto tossico compare già quando si fuma la prima sigaretta. Le conseguenze comuni sono tosse, nausea, fastidio in gola, annusamento e lacrimazione degli occhi, sintomi dovuti all'irritazione prodotta dal fumo e al fatto che il corpo "sutta" contro la sostanza tossica.
- Oltre alla nicotina, il fumo di tabacco contiene circa 3700 sostanze tossiche, di cui almeno 40 sono cancerogene. Tra queste sostanze figurano ammoniaca, arsenico, catrame, cloruro di idrogeno, monossido di carbonio e gas butano. Ricordate che l'arsenico e l'ammoniaca sono

EFFETTI DEL FUMO

Né il fumo di sigaretta né la nicotina hanno di per sé effetti piacevoli o benefici. In particolare non favoriscono il rilassamento né riducono lo stress. Gli effetti che il fumatore percepisce come piacevoli (rilassamento, riduzione dello stress, etc.) in realtà sono dovuti all'attenuazione del nervosismo che si manifesta dopo un certo periodo di tempo trascorso senza aver fumato. Il senso di nervosismo è il principale sintomo dell'astinenza da nicotina: si manifesta in seguito alla mancanza di nicotina a cui l'organismo si è abituato. Quando si fuma una sigaretta quindi si placano i sintomi di astinenza prodotti dalla sigaretta stessa.

ESEMPI DI RIFIUTO

Quando vuoi rifiutare l'offerta di una sigaretta, di una bevanda alcolica o di altre droghe, non sentirti obbligato a giustificarti. Hai la tua opinione. Perché sia solida e chiara, pensa ai motivi e agli argomenti che sono alla base della risposta che dai. Crea il tuo modo di dire no, secondo il tuo stile personale.

No, non voglio fumare, perché...

- Le sigarette contengono troppi additivi chimici di cui nessuno sa nulla
- Voglio avere l'alito fresco
- Costa troppo rispetto al piacere che mi dà
- A causa del fumo, ad alcuni miei amici più grandi manca sempre il fiato
- L'industria che produce sigarette diffonde sistematicamente false informazioni
- Penso sia stupido
- Non ne ho proprio voglia
- Fa venire il cancro
- Non posso comprare sigarette, quindi non mi interessano
- Non voglio diventare dipendente
- Sono un cantante, un atleta, eccetera, e non voglio fumare
- Sembrerei più intelligente? Lo pensi davvero?
- No e basta

No, non voglio bere, perché...



Table 4 Adjusted means at 2-year follow-up by quasi-experimental condition

	Intervention group		Comparison group		GEE		
	Mean	SE	Mean	SE	χ	df	<i>p</i> value
Life skills							
Skill awareness	74.35	0.03	72.03	0.03	6.73	1	0.010
Assertiveness—rights	4.25	0.18	4.20	0.18	2.98	1	0.084
Assertiveness—social skills	3.81	0.23	3.90	0.23	4.81	1	0.028
Decision-making	3.74	0.20	3.80	0.20	1.14	1	0.285
Advertising resistance	3.47	0.35	3.57	0.35	1.91	1	0.167
Anxiety reduction	2.74	0.22	2.61	0.22	6.94	1	0.008
Psychosocial outcomes							
Distress	3.29	0.18	3.32	0.18	0.63	1	0.426
Well-being	2.70	0.24	2.67	0.22	0.97	1	0.324
Risk taking	2.87	0.26	2.90	0.24	0.31	1	0.576
Beliefs about substance use							
Drug knowledge—effects	57.51	0.04	50.91	0.04	28.25	1	0.000
Drug beliefs—myths	83.60	0.04	79.74	0.04	20.10	1	0.000
Positive attitudes—tobacco	1.59	0.18	1.72	0.19	6.25	1	0.012
Positive attitudes—alcohol	1.62	0.21	1.68	0.20	1.48	1	0.225
Normative belief—tobacco	3.31	0.31	3.74	0.29	36.00	1	0.000
Normative belief—alcohol	3.49	0.28	3.81	0.27	36.33	1	0.000
Substance use behavior							
Initiation—tobacco	0.83	0.11	0.80	0.12	1.27	1	0.260
%	16.9		20.4				
Initiation—alcohol	0.75	0.18	0.74	0.15	0.12	1	0.729
%	25.2		26.3				
Initiation booster/L1—tobacco	0.99	0.02	0.97	0.04	5.94	1	0.015
%	1.2		3.2				
Initiation booster/L1—alcohol	0.95	0.07	0.95	0.07	0.02	1	0.902
%	6.0		5.4				



Effetti

- 47%

sulla % di studenti che inizia a consumare nel corso del 1° anno

+

sulla % di studenti che inizia a consumare al 2° o 3° anno

= - 63%

458 studenti (su 17000 circa/anno)

NON hanno iniziato/provato

a fumare



Tutti per la salute



Regione
Lombardia

