

## PROGETTO SALUTE E BENESSERE

Il nostro istituto aderisce alla rete provinciale di scuole che promuovono la salute, proponendo percorsi di formazione-informazione tra gli alunni e con le famiglie in un'ottica non solo di tutela della salute, ma soprattutto come prevenzione e sviluppo della personalità, favorendo il benessere individuale e collettivo perché la Scuola è il luogo privilegiato dove *imparare a stare bene*.

È necessario chiarire che il concetto di salute va inteso nell'accezione più ampia utilizzata dalla Costituzione italiana, ossia come *pieno sviluppo della persona umana*. Salute è *qualità della vita*, unione di benessere psicofisico e relazionale, anche nella sua componente sociale ed economica, che lo Stato italiano si impegna a tutelare rimuovendo eventuali ostacoli che impediscano lo sviluppo dei cittadini.

Un approccio integrato di tipo socio-economico-politico è stato adottato dall'Agenda ONU 2030 per lo Sviluppo Sostenibile includendo l'Obiettivo 3 – **Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età** – tra i 17 target considerati i presupposti di una società sviluppata e in equilibrio con l'ambiente, invitando alla salvaguardia della salute secondo un **nuovo modello di sostenibilità**.

All'interno della progettualità scolastica sono previste numerose attività volte a favorire il benessere degli alunni e delle alunne. Alcune interessano tutti gli ordini della scuola:

- sportello ascolto e scuola in ascolto
- progetto Inclusione (per alunni con BES, DSA, ADHD ...)
- progetto Intercultura (alunni stranieri e NAI)
- adesione alla rete SPS (scuole che promuovono la salute)
- stesura di un epolicy
- adesione al manifesto delle parole-o stili
- progetto GREEN SCHOOL;

Altre sono specifiche di uno dei tre segmenti scolastici

### INFANZIA

- Progetto YOGA;
- Progetto PET THERAPY;
- Progetto Accoglienza;
- Progetto INSERIMENTO e AMBIENTAMENTO;
- Progetto NANNA;
- Giornata Mondiale dei Diritti dell'Infanzia;

## PRIMARIA

- Teatro dell'inclusione;
- Interventi della protezione civile;
- Merenda sana;
- Intervento della pediatra sulle norme igieniche;
- Progetto ARTICOLO 3 –Una scuola per tutti e per ciascuno;
- Progetto SCUOLA IN FORMA;
- Progetto ACCOGLIENZA;
- Settimana di sensibilizzazione al tema della DISLESSIA;
- Plessi di Nese e Alzano Sopra: ORTO SCOLASTICO;
- Progetto SCUOLA BICI INSIEME;
- Progetto di EDUCAZIONE ALLA SALUTE;
- Interventi dell'AVIS

## SECONDARIA

- Progetto Benessere;
- Progetto orientamento;
- Teatro delle relazioni;
- Teatro dell'inclusione;
- Merenda sana;
- Educazione all'affettività e sessualità;
- Intervento dell'ostetrica sulla contraccezione e malattie sessualmente trasmissibili;
- Interventi dell'Avis;
- Settimana di sensibilizzazione al tema della DISLESSIA;
- Interventi sui pericoli della rete.

Nel **progetto BENESSERE** sono inclusi progetti e percorsi didattici che favoriscano la crescita di cittadini/e consapevoli e responsabili rendendo gli alunni e le alunne protagonisti e proponendo loro attività partecipate in cui possano fare reale esperienza, che consentano di apprendere il concreto prendersi cura di sé stessi, degli altri e dell'ambiente e che favoriscano atteggiamenti collaborativi e cooperativi.

Il progetto ha come obiettivo primo lo sviluppo delle abilità di vita (*lifeskills*). Queste competenze risultano utili sia per il successo scolastico e formativo sia, grazie allo sviluppo armonico ed equilibrato della personalità, per il superamento dei condizionamenti, per la prevenzione di dipendenze e di comportamenti a rischio.

Concretamente, il progetto benessere viene effettuato durante il triennio della scuola secondaria (preferibilmente durante la prima settimana di febbraio, in

concomitanza con le giornate dedicate alla sicurezza web e contro bullismo e cyberbullismo). Tale percorso, completo di attività formative/informative, prevede un approccio sperimentale su diversi temi secondo il seguente schema:

<b>UNITA' I ANNO</b>	<b>UNITA' II ANNO</b>	<b>UNITA' III ANNO</b>
	Progetto Automiglioramento (facoltativo)	Progetto Automiglioramento (facoltativo)
Gestione dell'ansia	Gestione dell'ansia	Gestione dell'ansia
Gestione della rabbia	Gestione della rabbia	Gestione della rabbia
Assertività	Assertività	
Risolvere i conflitti	Risolvere i conflitti	Risolvere i conflitti
	Tabacco	Abuso di sostanze
		Prendere decisioni
Pubblicità	Pubblicità	Influenza dei media
Bullismo e Cyberbullismo	Uso dei social; Furto d'identità; Fake news	Cyberbullismo; CyberStupidity; Sexsting; Digital bodyshaming; Dipendenza da internet