



Suggerimenti di tecniche per aumentare salute e benessere degli studenti del ciclo della Scuola Secondaria di I grado durante l’Emergenza Covid-19

LST UNO STRUMENTO A SUPPORTO DELLA DIDATTICA (ANCHE A DISTANZA)

Il LifeSkills Training (LST) program è un programma educativo validato scientificamente nella promozione della salute della popolazione scolastica, dimostratosi in grado di ridurre a lungo termine il rischio di uso di alcol, tabacco, droghe, comportamenti violenti, e altri comportamenti a rischio attraverso l’incremento delle abilità personali e sociali.

Esso mira ad aumentare nei soggetti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un maggior senso di controllo personale. A tal fine punta a contrastare fattori alla base dei diversi comportamenti a rischio e di salute, siano essi relativi alle influenze esterne (l’ambiente, i media, i pari, ecc.) e o relativi a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.)

(per ulteriori approfondimenti <https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaqlioredazionale/setting/scuola/programmi-preventivi-regionali>)

L’obiettivo principale del programma è:

- rinforzare conoscenze e abilità di vita che permettono di stare bene con sé stessi e con gli altri e di affrontare positivamente le situazioni difficili della vita,
- promuovere comportamenti salutari.

A chi è rivolto?

Per il suo approccio metodologico e per la sua struttura, LST è particolarmente indicato per integrare la didattica rivolta ai preadolescenti (11-14 anni) studenti della scuola secondaria di primo grado.

Chi utilizza il programma?

In Lombardia LST è inserito dal 2011 fra i programmi preventivi che supportano il consolidamento della collaborazione intersettoriale fra Servizi e Scuola, con particolare riguardo a quelle aderenti alla Rete delle Scuole che promuovono salute – SPS.

Ad oggi il programma viene realizzato in 344 Plessi degli Istituti Comprensivi Lombardi, coinvolgendo circa 54.000 studenti, 1000 docenti e 130 operatori del SSN.

In particolare, LifeSkills Training è stato inserito da DG Welfare fra i programmi che concorrono al raggiungimento degli obiettivi del Piano Regionale Prevenzione 2015-18, in linea con quanto previsto dal Piano Nazionale Prevenzione

Materiale didattico realizzato a cura della UOS “Prevenzione specifica” della ATS di Milano Città Metropolitana, su mandato della Direzione Generale Welfare - Regione Lombardia nell’ambito delle attività di supporto regionale previste annualmente dalle Regole di Sistema



**Regione
Lombardia**

Quale metodo didattico utilizza?

Per raggiungere questo obiettivo il training propone agli studenti di sperimentare, insieme ai propri pari, sotto la guida esperta di docenti abilitati, l'utilizzo di tecniche e di strumenti efficaci. Le attività sono basate sui principi dell'apprendimento cooperativo e dell'esperienza situata di apprendimento.

LST COME RISORSA E OCCASIONE IN QUESTO MOMENTO DI EMERGENZA

In questa fase di Emergenza Covid-19 e di didattica a distanza, i Docenti delle Scuole che stanno già utilizzando LST Lombardia rispondono all'appello lanciato dalla Rete SPS per raccogliere buone pratiche e suggerimenti, mettendo a disposizione di tutti i colleghi interessati alcuni materiali del Programma adattati per essere utilizzabili in questa specifica situazione.

In particolare, lo sforzo che tutti stiamo affrontando per proteggerci e proteggere la nostra comunità ci chiede un cambiamento repentino e contro-intuitivo nel nostro stile di vita e nelle nostre routine quotidiane.

In questa prospettiva può essere proposto anche a distanza per sostenere gli studenti suggerendo loro pratiche e tecniche orientate al potenziamento delle abilità di vita in ottica di protezione e promozione del benessere.

Saranno messe a disposizione attraverso la piattaforma della Rete SPS due attività a settimana tratte dal programma.

Il materiale è pensato per essere gestibile facilmente dal docente e dagli studenti con cui deciderà di dividerlo, permettendo loro di compilare le diverse schede autonomamente e senza necessità di stampe o altro.

Chi fosse interessato a ricevere i materiali anche in forma "aperta" in word, può richiederli inviando una email a lstlombardia@regione.lombardia.it .

Allo stesso indirizzo potete inviare suggerimenti per il miglioramento, che recepiremo sicuramente!

Materiale didattico realizzato a cura della UOS "Prevenzione specifica" della ATS di Milano Città Metropolitana, su mandato della Direzione Generale Welfare - Regione Lombardia nell'ambito delle attività di supporto regionale previste annualmente dalle Regole di Sistema



**Regione
Lombardia**