



RegioneLombardia

**Pillole di *LifeSkills Training* - 1**

# **PROGETTO DI AUTOMIGLIORAMENTO**



## INTRODUZIONE

Nel programma LST gli studenti fanno esperienza diretta di comportamenti salutari.

Non si tratta quindi di spiegare loro cosa sia giusto o sbagliato, ma di proporre piccole esperienze di apprendimento nelle quali permettere loro di sperimentare in prima persona azioni che aumentano la loro salute.

I comportamenti salutari sono quelli che non nuocciono o migliorano noi stessi, gli altri o il bene comune.

## ATTIVITÀ: IL PROGETTO DI AUTOMIGLIORAMENTO

La prima proposta riguarda il **PROGETTO DI AUTOMIGLIORAMENTO**: un modo per ciascun studente di monitorare in autonomia aspetti di salute che desidera migliorare durante questo periodo di isolamento

Ecco alcuni **esempi** di possibili obiettivi di automiglioramento utili a migliorare il benessere delle persone costrette a rimanere a casa per un lungo periodo:

- Rimanere attivi evitando che la pigrizia prenda il sopravvento
- Sfruttare questa occasione per fare cose che mi piacciono e che generalmente non ho tempo di fare
- Riuscire a mantenere e rispettare una routine quotidiana (video-Lezioni, studio, attività fisica, svago, sentire gli amici)
- Organizzare gli spazi in casa in modo che ognuno abbia il proprio garantendo la privacy di ciascuno
- Mantenermi in forma anche a casa con un programma di attività fisica

### Definire un obiettivo di automiglioramento

- Stabilisci un obiettivo realistico. Fissa un obiettivo a lungo termine che puoi raggiungere in un arco di tempo ragionevole (per esempio entro la fine del quadrimestre scolastico o del programma LifeSkills Training).
- Stabilisci un obiettivo che sia suddivisibile in una serie di piccoli passi (o sotto-obiettivi a breve termine). Il modo migliore di modificare un comportamento è farlo a piccoli passi.
- Stabilisci un obiettivo che sia misurabile (di cui puoi verificare periodicamente il livello di raggiungimento), così che tu possa dire se lo hai raggiunto o quanto ti manca per raggiungerlo.



### **Definire i sotto-obiettivi**

- Tutti i sotto-obiettivi devono essere specifici, misurabili, realizzabili, rilevanti per il singolo studente e circoscritti nel tempo e devono aiutarlo a definire esattamente cosa pensa di fare.
- Ciascun sotto-obiettivo deve, quindi, contenere i seguenti aspetti:
  - Chi: chi è coinvolto.
  - Cosa: l'azione specifica che deve svolgere per raggiungere l'obiettivo.
  - Quando: la situazione specifica in cui deve mettere in atto questa azione.
  - Come: la modalità specifica con cui deve svolgere l'azione (se possibile quantificarla)
- Stabilisci qualcosa che per te sia significativo, qualcosa che realmente desideri. Non qualcosa che senti di dover fare.
- Verifica che si tratti di un obiettivo di automiglioramento di salute: è necessario rispondere affermativamente a questa domanda: "Il mio obiettivo gioverà e farà bene alla salute o proteggerà me, gli altri o il bene comune da eventuali pericoli?"

### **ESEMPIO DI UN OBIETTIVO DI AUTOMIGLIORAMENTO E INDIVIDUAZIONE DEI SOTTO-OBIETTIVI**

#### **Obiettivo di automiglioramento:**

Io (chi) faccio attività fisica (cosa) tutti i giorni per un'ora a casa (quando) programmando ed eseguendo un allenamento (come)

#### **Sotto-obiettivi:**

1. Decidere quale tipologia di attività fisica voglio svolgere e con quale cadenza (ad es. fitness 2 volte alla settimana e zumba altre 2 volte alla settimana a giorni alternati)
2. Cercare programmi di allenamento o seguire quelli che mi ha fornito il mio allenatore o se ti serve aiuto puoi cercarlo qui:  
<https://www.scuolapromuovesalute.it/attivita-fisica/>
3. Scegliere un orario e uno spazio in cui svolgere gli esercizi tutti i giorni e concordarlo con le altre persone della mia famiglia
4. Mettere un promemoria sul cellulare che mi ricordi di iniziare e mi cronometri l'attività,
5. Mettere sul calendario uno smile nei giorni in cui lo faccio,
6. Concordare con i miei amici di allenarsi tutti nello stesso momento ma ognuno a casa propria
7. Programmare l'allenamento a cadenza giornaliera per una settimana utilizzando la scheda allegata



8. A fine settimana verificare la costanza degli allenamenti e rivedere il mio programma in base ai progressi

Potete utilizzare la tabella seguente per aiutare gli studenti in questo compito:

| Data | Sotto-obiettivi |      |        |      | Sotto-obiettivi raggiunti? |                          |
|------|-----------------|------|--------|------|----------------------------|--------------------------|
|      | Chi             | Cosa | Quando | Come | Si                         | No                       |
|      |                 |      |        |      | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
|      |                 |      |        |      | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
|      |                 |      |        |      | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
|      |                 |      |        |      | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
|      |                 |      |        |      | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
|      |                 |      |        |      | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
|      |                 |      |        |      | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
|      |                 |      |        |      | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |

Potete proporre con cadenza settimanale agli studenti un momento per la verifica individuale del raggiungimento dei propri sotto-obiettivi, affidato alla responsabilità di ciascuno di loro.