

## QUICK UNPLUGGED LOMBARDIA



**Pratiche e tecniche per aumentare salute e benessere degli studenti della Scuola Secondaria di II grado durante il distanziamento sociale per l'Emergenza Covid-19 tratte dal Programma UNPLUGGED LOMBARDIA**

### **Cos'è Unplugged?**

Unplugged è un programma di prevenzione in ambito scolastico dell'uso di sostanze basato sul modello dell'influenza sociale.

Unplugged nasce in seguito allo studio EU-Dap (European Drug addiction prevention trial), un progetto europeo che ha rappresentato la prima esperienza di valutazione dell'efficacia di un programma scolastico di prevenzione del fumo di tabacco, dell'uso di sostanze e dell'abuso di alcol.

### **Quali sono i principali obiettivi?**

Unplugged mira a migliorare il benessere e la salute psicosociale dei ragazzi attraverso il riconoscimento ed il potenziamento delle abilità personali e sociali necessarie per gestire l'emotività e le relazioni sociali, e per prevenire e/o ritardare l'uso di sostanze.

Unplugged è basato sul modello dell'influenza sociale, e ha l'obiettivo di:

- favorire lo sviluppo ed il consolidamento delle competenze interpersonali;
- sviluppare e potenziare le abilità intrapersonali;
- correggere le errate convinzioni dei ragazzi sulla diffusione e l'accettazione dell'uso di sostanze psicoattive, nonché sugli interessi legati alla loro commercializzazione; migliorare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive e sviluppare un atteggiamento non favorevole alle sostanze.

### **Come è strutturato**

Il programma è articolato in 12 unità di 1 ora ciascuna ed è condotto dall'insegnante con metodologia interattiva, utilizzando tecniche quali il role play, il brainstorming e le discussioni di gruppo.

### **Chi partecipa al Programma Unplugged Lombardia?**

Oggi Unplugged è realizzato nelle scuole di molti paesi europei e di molte regioni italiane.

In Italia il progetto è coordinato dall'Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze della Regione Piemonte in collaborazione con le Università di Torino e del Piemonte Orientale, che hanno sperimentato e valutato il programma.

Unplugged Lombardia è il programma regionale avviato fin dal 2011 in collaborazione con il Miur-USR ed il coordinamento operativo delle attività è affidato alla ATS di Milano Città Metropolitana.

Il Programma è condotto in classe da docenti abilitati.

L'abilitazione si ottiene partecipando a workshop per la formazione degli insegnanti organizzati dalle Agenzie per la Tutela della Salute del territorio di pertinenza.

Altre informazioni sul programma:

[www.promozionesalute.regione.lombardia.it](http://www.promozionesalute.regione.lombardia.it)

[www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/](http://www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/)

[www.eudap.net](http://www.eudap.net)

---

Materiale didattico realizzato a cura della UOS "Prevenzione specifica" della ATS di Milano Città Metropolitana, in collaborazione con UOD Promozione della Salute, Prevenzione fattori di rischio comportamentali e Medicina interculturale ATS Brianza e UOS Promozione della Salute ATS Insubria, su mandato della Direzione Generale Welfare - Regione Lombardia nell'ambito delle attività di supporto regionale previste annualmente dalle Regole di Sistema



## Cos'è Quick Unplugged Lombardia?

In questa fase di distanziamento sociale e di didattica a distanza, i Docenti delle Scuole che realizzano il Programma in Lombardia rispondono all'appello lanciato dalla Rete Lombarda delle Scuole che Promuovono Salute per mettere a disposizione di tutti i colleghi interessati buone pratiche e suggerimenti ispirati al Programma Unplugged, 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 il contributo di questi suggerimenti è volto a sostenere gli studenti suggerendo loro pratiche e tecniche orientate al potenziamento delle abilità di vita per proteggere la propria salute e promuovere comportamenti sani.

Saranno messe a disposizione attraverso la piattaforma della Rete SPS otto Unità Quick Unplugged Lombardia contenenti suggerimenti per attività a distanza ispirate al programma.

Il materiale è pensato per essere gestibile facilmente dal docente e dagli studenti con cui deciderà di dividerlo on line, permettendo loro di realizzare brevi esperienze di apprendimento inerenti le abilità di vita, con l'obiettivo di migliorare concretamente alcuni aspetti del distanziamento sociale e favorire immediati comportamenti di salute che aumentino la percezione del proprio benessere fisico e mentale.

Le attività descritte dalle Unità sono progettate per essere realizzate a distanza in un tempo massimo di quarantacinque minuti o multipli dove necessario. Sono previsti momenti di lavoro in plenaria rivolti all'intera classe partecipante, alternati con momenti di lavoro individuale o in piccoli gruppi sempre a distanza.

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

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

Grazie a tutti per il vostro preziosissimo contributo