



**LST A DISTANZA:
SUGGERIMENTI E STRATEGIE
SPERIMENTATE DAGLI INSEGNANTI**



**Regione
Lombardia**

Regione Lombardia
DG Welfare - UO Prevenzione

Struttura Stili di vita per la prevenzione - Promozione della salute - Screening
www.promozionesalute.regione.lombardia.it

Gennaio 2021

Documento a cura di Veronica Velasco¹, Sara Cominelli¹, Elena Giovanetti², Paola Scattola², Francesca Mercuri², Sandro Brasca² e Corrado Celata² per il Coordinamento regionale della Rete "Scuole che Promuovono Salute – SPS Lombardia"



Si ringraziano gli insegnanti e i dirigenti scolastici che hanno partecipato all'indagine per aver reso disponibili le loro esperienze, contributo fondamentale per la costruzione di questo documento.

¹ Università degli Studi Milano-Bicocca

² UOS "Prevenzione specifica" della ATS di Milano Città Metropolitana, nell'ambito delle attività di supporto regionale alla DG Welfare - UO Prevenzione - Struttura Stili di vita per la prevenzione - Promozione della salute – Screening"



**Regione
Lombardia**

INDICE

1. INTRODUZIONE.....	4
Che cos'è il LST?	4
LST e emergenza Covid-19	5
Obiettivo del documento	6
2. OPINIONI DEGLI INSEGNANTI.....	6
Perché il programma LST Lombardia può essere utile durante una pandemia?	6
Quali difficoltà hanno incontrato gli insegnanti?	7
3. SUGGERIMENTI OPERATIVI.....	8
Suggerimenti di metodo	8
A. ESPLICITARE LE FINALITA' EDUCATIVE	9
B. FAVORIRE LE RELAZIONI E L'APPRENDIMENTO COOPERATIVO	10
C. DARE LA POSSIBILITA' AGLI STUDENTI DI FARE PRATICA	12
Suggerimenti per la progettazione didattica del LST	15
4. CONCLUSIONI.....	16



Regione
Lombardia

1. INTRODUZIONE

Questo documento vuole fornire suggerimenti, tecniche, strumenti e buone pratiche per implementare il programma LST Lombardia a distanza o in modalità mista durante la pandemia legata al Covid-19. Nasce dall'esperienza fatta da alcuni docenti esperti nel programma LST Lombardia che hanno sperimentato le Unità del programma a supporto della didattica a distanza nel periodo del primo lockdown, tra marzo e giugno 2020.

Che cos'è il LST?

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 a relativi a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.) 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.

Il programma ha inoltre mostrato importanti ricadute nella didattica, migliorando il clima di classe, rafforzando le competenze degli insegnanti e promuovendo una didattica più inclusiva. Il LST inoltre contribuisce al raggiungimento dei traguardi di competenze ed è disponibile un allineamento tra gli obiettivi del programma e tali traguardi.

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 alla Rete delle Scuole che promuovono salute (SPS-Lombardia). 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.

Per ulteriori approfondimenti:

<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioedazionale/setting/scuola/programmi-preventivi-regionali>



LST e Emergenza Covid-19

In questa fase di emergenza legata alla pandemia Covid-19 i Programmi regionali di life skill education e il LST rappresentano importanti strumenti per favorire il benessere, la salute e la protezione degli studenti, degli insegnanti e di tutta la comunità scolastica. I contenuti e le metodologie proposte possono infatti promuovere:

- abilità trasversali per la gestione della propria salute e di quella di tutta la comunità;
- pratiche quotidiane che favoriscono la salute e il benessere degli studenti;
- abilità e strategie per gestire i continui cambiamenti che l'emergenza ci richiede;
- modalità di insegnamento inclusive che tengano conto di diverse modalità di apprendimento;
- fattori di resilienza e relazioni protettive nel contesto scolastico.

Per questo motivo, fin dai primi mesi di emergenza, sono stati predisposti alcuni documenti importanti:

- "LifeSkills Training Lombardia. Generalizzazione delle abilità di vita per la gestione dell'emergenza Covid-19. Idee e suggerimenti per attività a distanza": documento rivolto ai 1000 docenti formati per adattare e generalizzare le attività e abilità promosse dal programma alla situazione di emergenza;
- "Pillole LST": brevi schede didattiche con attività da realizzare con gli studenti, in presenza o a distanza, anche da parte di insegnanti non formati. Le attività trattano temi quali strategie per migliorare la salute a casa e progettare la giornata, prendere decisioni, pubblicità e news, gestire l'ansia, gestire la rabbia, abilità comunicative a distanza, abilità sociali a distanza, assertività, esprimere le emozioni, risolvere i conflitti.

Gli stessi strumenti sono stati prodotti anche per il programma Unplugged.

Per maggiori informazioni: <https://www.scuolapromuovesalute.it/buone-pratiche-e-emergenza/>



Regione
Lombardia

Obiettivo di questo Documento

Il programma LST e le “Pillole di LST” prodotte sono stati utilizzati da molti insegnanti durante il primo lockdown. Tuttavia, non è semplice condurre attività educative di questo tipo attraverso la Didattica Digitale Integrata (DDI). Per identificare strategie e possibili soluzioni a questa impasse sono state raccolte le esperienze di alcuni insegnanti esperti nel programma LST. L'obiettivo di questo documento è quindi di:

- Mettere in comune percezioni e idee sull'utilità e realizzabilità del programma LST ai tempi del Covid-19
- Condividere strategie per realizzare il programma LST Lombardia o le “Pillole di LST” utilizzate da alcuni insegnanti esperti

Sebbene questo documento si focalizzi sul programma LST Lombardia, le stesse strategie possono essere utilizzate per altri programmi di life skill education (ad es. Unplugged), o più in generale per una DDI che utilizzi metodologie attive e cooperative.

Per raccogliere le opinioni e le strategie degli Insegnanti, è stato realizzato uno studio che ha coinvolto 63 docenti o dirigenti scolastici di tutta la Regione. I partecipanti sono stati identificati per la loro esperienza o dalle ATS o dalle Scuole Capofila della Rete delle Scuole che Promuovono Salute. Molti di questi docenti/dirigenti avevano già partecipato ai diversi altri gruppi regionali costituiti per l'adattamento del programma.

Per raccogliere percezioni e strategie è stata utilizzata una scheda con domande aperte e chiuse. I dati sono stati analizzati secondo procedure rigorose e dettagliate. Nei paragrafi successivi sono presentati i principali risultati.

2. OPINIONI DEGLI INSEGNANTI

Perché il programma LST Lombardia può essere utile durante una pandemia?

Tutti i docenti si sono trovati d'accordo sull'utilità del Programma in questa fase così complessa e delicata che stiamo affrontando. In particolare, i docenti percepiscono ricadute positive sia sulla salute degli studenti sia sulla didattica e l'apprendimento. Per quanto riguarda la promozione della salute, il programma:

- permette ai docenti di affrontare temi strettamente legati alla condizione di isolamento forzato che tutti ci siamo trovati ad affrontare;
- sviluppa competenze trasversali degli studenti e life skill utili alla loro salute;
- propone un approccio multifattoriale che tiene in considerazione diversi aspetti che influenzano la salute fisica, psicologica e sociale;
- garantisce il mantenimento e il rinforzo delle relazioni sociali tipiche della scuola;



**Regione
Lombardia**

- fornisce strumenti pratici per utilizzare metodologie attive di insegnamento e per rinforzare gli apprendimenti degli studenti;
- fa sperimentare agli studenti comportamenti salutari e funzionali ai loro bisogni attuali;
- può essere utilizzato per prevenire comportamenti non salutari più accessibili in questo momento, come ad esempio il cyberbullismo.

Per quanto riguarda, invece, gli aspetti legati alla didattica e all'apprendimento, il programma:

- sviluppa competenze trasversali di apprendimento, come imparare ad imparare, la metacognizione o la capacità di trovare e utilizzare risorse interne ed esterne;
- permette di sviluppare competenze importanti per una gestione autonoma della didattica e del tempo;
- migliora il clima di classe e le relazioni;
- favorisce una personalizzazione della didattica necessaria per accompagnare la crescita dello studente e valorizzare le sue caratteristiche personali;
- offre strumenti e competenze didattiche agli insegnanti per la gestione della classe, l'osservazione degli alunni e l'identificazione dei loro bisogni e delle loro difficoltà.

Tutti questi aspetti sono fondamentali per una programmazione didattica attenta alle disuguaglianze, all'inclusione e al riconoscimento delle diverse forme di apprendimento.

Quali difficoltà hanno incontrato gli insegnanti?

Allo stesso tempo gli insegnanti hanno riportato alcune difficoltà. La DDI non è sicuramente lo strumento ideale per attuare programmi di life skill education e i docenti si trovano a dover affrontare molte difficoltà. La prima di queste è rappresentata dal ridotto accesso da parte di alcuni studenti a dispositivi elettronici e connessione. Questo è uno degli elementi di disuguaglianza più rilevanti, e sono necessarie specifiche politiche scolastiche, sanitarie ed economiche che colmino queste carenze. Altri ostacoli su cui ogni Collegio Docenti, Consiglio di classe e/o singolo Insegnante possono agire riguardano i seguenti aspetti:

- difficoltà relazionali e comunicative: la DDI priva del contatto fisico, dell'immediatezza dello scambio e dei dettagli della comunicazione non verbale; viene limitato il processo di condivisione tra pari e l'espressione dell'emotività. Tutti questi aspetti risultano fondamentali per l'attuazione del programma LST Lombardia;



- difficoltà nel coinvolgimento degli studenti: la DDI rende complesso il coinvolgimento degli studenti. Gli ostacoli principali sono dovuti a difficoltà di attenzione e concentrazione, ai limiti relazionali già descritti e alla mancanza di privacy per gli studenti dovuta alla presenza dei familiari. A ciò si aggiungono anche le fragilità che devono affrontare dovute al periodo di pandemia, che ha portato sconvolgimento sul piano sociale, emotivo e cognitivo. Tutti questi aspetti hanno un forte impatto sull'apprendimento e possono influire particolarmente nella realizzazione di un programma come il LST;
- difficoltà metodologiche: la DDI rende complesso sviluppare una didattica per competenze, che faccia leva sulla partecipazione attiva degli studenti e sull'apprendimento cooperativo. In particolare, vi è il rischio che gli studenti perdano la possibilità di osservare direttamente gli altri, venendo meno il processo di modeling tipico dell'apprendimento sociale; è complesso proporre lavori in gruppi e ancora di più proporre esperienze dirette, la ripetizione di pratiche e le così dette simulazioni comportamentali; manca la condivisione della quotidianità con conseguenti ricadute sulle relazioni e sulle potenzialità educative della scuola;
- difficoltà organizzative e di programmazione scolastica: il setting e le tempistiche della DDI hanno rivoluzionato l'assetto scolastico; è complesso gestire l'attuale frammentarietà dell'offerta formativa e le richieste per gli insegnanti sono cresciute in modo esponenziale. Risulta inoltre problematico proporre agli studenti un setting virtuale accogliente che possa mettere a proprio agio gli studenti e creare il clima di apertura necessario per un programma di life skill education.

Il riconoscimento di questi ostacoli è di fondamentale importanza per poter proporre strategie che possano supportare l'attività quotidiana degli insegnanti. I docenti intervistati hanno identificato diversi suggerimenti operativi che possono dare una risposta alle difficoltà appena elencate e permettere così l'utilizzo del programma LST o delle "Pillole di LST" per promuovere la salute degli studenti e favorire un loro miglior apprendimento.

3. SUGGERIMENTI OPERATIVI

Suggerimenti di metodo

Il programma LST chiede agli insegnanti di mettere in pratica 4 Abilità di insegnamento: facilitare la discussione, gestire le attività, dare e ricevere buoni feed-back, dirigere e analizzare simulazioni comportamentali. Non sempre è facile utilizzare queste abilità di insegnamento e la didattica digitale integrata rende molto complesso l'utilizzo di queste metodologie. Alcuni insegnanti esperti nella



realizzazione del programma hanno però identificato diverse strategie che possono essere utilizzate con gli studenti a distanza. Tali strategie sono state suddivise in 11 micro-compiti, in modo che ciascun insegnante possa prendere spunto a seconda del bisogno. Inoltre, è possibile dividere questi micro-compiti in tre macro-obiettivi che l'insegnante deve raggiungere mentre realizza le Unità o le pillole del LST:

- a. esplicitare le finalità educative;
- b. favorire le relazioni e l'apprendimento cooperativo;
- c. dare la possibilità agli studenti di fare pratica.

Di seguito vengono proposte piccole strategie per ogni obiettivo e micro-compito.

A. ESPLICITARE LE FINALITÀ EDUCATIVE

Una delle caratteristiche peculiari del metodo proposto nel LST riguarda l'esplicitazione delle finalità educative e degli obiettivi specifici delle Unità e la valorizzazione dei momenti di apprendimento, attraverso momenti dedicati alla generalizzazione e allo sviluppo della metacognizione. Fare questo a distanza può essere complesso in quanto è spesso difficile mantenere l'attenzione degli studenti. Di seguito vengono proposte alcune strategie differenziate per fasi.

1. Proporre e spiegare l'Unità e i suoi obiettivi

Ogni Unità o pillola richiede di introdurre un tema specifico e di esplicitare in apertura gli obiettivi della lezione. Alcune possibili strategie sono:

- Dare agli studenti del materiale sugli obiettivi dell'Unità prima delle attività.
- Utilizzare i metodi classici della classe capovolta chiedendo ad un piccolo gruppo di studenti di presentare l'Unità ai compagni.
- Dare agli studenti una scheda con alcune domande guida.

2. Chiudere e riassumere

Al termine di ogni Unità è importante sintetizzare quanto trattato, esplicitare gli apprendimenti raggiunti e valorizzare una loro applicazione nella quotidianità degli studenti. Alcune strategie utilizzate sono:

- Creare delle mappe concettuali dei temi trattati che attraverso una rappresentazione grafica aiutino la comprensione.
- Chiedere a uno o più studenti a turno di preparare la sintesi dell'Unità attraverso un power point o altre forme di presentazione.
- Raccogliere da ciascun studente una frase o un'immagine rispetto agli apprendimenti raggiunti attraverso l'Unità.
- Valorizzare e trovare un elemento simbolico per ringraziare gli studenti per gli stimoli dati e riconoscere il loro impegno.



**Regione
Lombardia**

B. FAVORIRE LE RELAZIONI E L'APPRENDIMENTO COOPERATIVO

Altro elemento caratteristico del LST e di tutti i programmi di life skill education è l'apprendimento cooperativo. Gli studenti possono acquisire molte più competenze attraverso un lavoro condiviso che veda la partecipazione di tutti i compagni. È infatti noto come un clima positivo e buone relazioni favoriscano l'apprendimento e come ognuno di noi impari anche dall'osservazione delle altre persone. Inoltre, l'apprendimento cooperativo favorisce le relazioni tra gli studenti della classe e tra gli studenti e gli insegnanti e, di conseguenza, ha ricadute positive sia sulla gestione della classe e della didattica nel suo complesso sia sul benessere emotivo e sociale degli studenti.

Di seguito sono descritti alcuni micro-compiti che l'insegnante ha nella realizzazione delle attività del LST che possono favorire l'apprendimento cooperativo e sono proposte specifiche strategie utilizzate dai docenti.

3. Favorire un buon clima e la partecipazione

Il programma LST dedica in fase di avvio alcune attività per creare un clima di apertura, ascolto e rispetto. Vengono condivise alcune regole e creato un contratto con gli studenti. Tale clima viene rinforzato in ogni Unità in modo da favorire il confronto e la partecipazione. Risulta ancora più importante creare questo clima a distanza, anche se la mancanza di contatto rende la cosa particolarmente difficile. Il clima e la partecipazione possono essere ostacolati da un minor coinvolgimento a distanza degli studenti, da difficoltà di attenzione, di interazione e da una mancanza di un setting curato e protetto. Di seguito sono riportate alcune strategie utilizzate da insegnanti esperti:

Ascolto e apertura

- Adattare le regole proposte nel LST alla DDI. Questo adattamento può essere fatto dagli insegnanti o dagli studenti stessi. Dedicare un momento iniziale a una fase di contrattazione crea delle basi fondamentali per il lavoro successivo.
- Affrontare in fase iniziale il tema e le competenze legate all'ascolto attivo.
- Creare un setting nel quale viene realizzata la videochiamata (ad es. lo sfondo dell'insegnante) che faciliti l'apertura e l'attenzione.

Coinvolgimento

- Prevedere un tempo maggiore per la condivisione durante la lezione.
- Chiedere agli studenti di preparare e presentare del materiale che verrà utilizzato durante l'Unità.
- A metà lezione chiedere un feed-back sull'Unità stessa o sul loro stato d'animo attraverso una nuvola di parole.



**Regione
Lombardia**

Attenzione

- Progettare in modo attento e alternare momenti sincroni e asincroni.
- Anticipare agli studenti del materiale sul tema dell'Unità in modo che partano da una loro prima elaborazione e da un'analisi attenta delle loro esperienze quotidiane.

Per gli aspetti di interazione e confronto vedere micro-compito 4 "Confrontarsi e condividere".

4. Confrontarsi e condividere

Per poter promuovere le life skill è fondamentale la condivisione di pensieri, sentimenti, esperienze e suggerimenti. Questa condivisione può avvenire tra tutta la classe ma soprattutto in piccoli gruppi o a coppie. Di seguito vengono proposte alcune strategie per mantenere questa dimensione relazionale a distanza:

- Creare spazi dedicati online perché gli studenti possano condividere pensieri e materiali (ad es. spazi riservati al LST nelle piattaforme utilizzate per la DDI, padlet).
- Dare priorità alla condivisione di pensieri e emozioni nei momenti di didattica sincrona attraverso videochiamata.
- Chiedere agli studenti di condividere idee attraverso la chat e non a voce per garantire la loro privacy nel contesto casalingo e limitare la possibilità che i parenti presenti possano sentire quanto detto.
- Preparare attivazioni specifiche per la condivisione (ad es. attraverso un oggetto, un colore).
- Organizzare videochiamate a coppie o in piccoli gruppi tra studenti con un compito specifico. In tali gruppi può essere presente un adulto oppure possono essere nominati uno o due studenti come moderatori e portavoce.
- Chiedere agli studenti di preparare del materiale che presenti il loro punto di vista, le loro emozioni o le loro esperienze sul tema (ad es. presentazioni, disegni, semplici video, canzoni). Questi materiali possono essere preparati individualmente, a coppie o in piccoli gruppi. È importante inoltre trovare una buona modalità per condividere tali materiali e garantirne la riservatezza all'interno della classe.

5. Lavoro di gruppo

Il lavoro in coppie o piccoli gruppi è uno strumento fondamentale per promuovere le relazioni, la condivisione e la partecipazione degli studenti. Inoltre, tale metodo di lavoro favorisce il *modeling* tra studenti che consiste nell'apprendimento naturale che si attiva nel vedere altre persone, e ancora di più propri pari. Infine, il gruppo promuove l'autocostruzione dell'apprendimento e l'apprendimento cooperativo. L'utilizzo del lavoro in coppie o piccoli gruppi richiede però una progettazione specifica nella DID. Alcune strategie utilizzate da insegnanti sono:



- Alternare sempre tra situazioni in plenaria, momenti in piccolo gruppo o coppie e nuovamente situazione in plenaria.
- Proporre sia videochiamate in coppie e piccoli gruppi sia chat e strumenti di messaggistica per condivisioni più rapide.
- Garantire spazi protetti online in cui condividere materiale.
- Utilizzare schede che esplicitino le responsabilità di ciascun studente all'interno del gruppo e della classe.
- Proporre ai gruppi degli stimoli precisi su cui la coppia o il gruppo deve riflettere.
- Dare compiti differenziati ai gruppi valorizzando il contributo di ciascuno.
- Dare ai gruppi compiti che servano per il resto della classe (ad es. presentazione dell'Unità, preparazione di materiale).
- Chiedere ai gruppi di preparare un breve video di restituzione.

C. DARE LA POSSIBILITA' AGLI STUDENTI DI FARE PRATICA

Per sviluppare o potenziare competenze e life skill è fondamentale proporre attività pratiche attraverso le quali gli studenti facciano esperienza diretta o vicaria, cioè osservando i comportamenti dei propri compagni, in modo ripetuto. Tale pratica deve proporre l'attuazione di piccole tecniche che possono supportare le competenze o di comportamenti funzionali alla salute. La pratica ripetuta di queste tecniche facilita la loro applicazione nei contesti di vita quotidiani degli studenti. Di seguito vengono riportate alcune strategie utilizzate da insegnanti esperti divisi in base ai micro-compiti richiesti ai docenti nel programma LST Lombardia.

6. Dare istruzioni e descrivere attività

Le attività proposte dal programma LST Lombardia prevedono sempre istruzioni precise e step di lavoro che gli studenti devono seguire. È importante che queste istruzioni siano chiare e precise, a maggior ragione se alcune attività vengono realizzate in autonomia dagli studenti:

- Utilizzare strumenti digitali per presentare e rendere visibili le istruzioni per le attività.
- Preparare checklist che guidino l'attività degli studenti.
- Registrare alcune lezioni asincrone in cui presentare e ribadire alcuni concetti.

7. Fornire esempi

Le attività del LST vengono sempre accompagnate da esempi pratici, presi dalla quotidianità degli studenti. A distanza, e in questa situazione d'emergenza, è ancora più importante proporre esempi aggiornati, realistici in base alla situazione attuale e semplici. Le indicazioni fornite agli insegnanti formati per adattare il programma alla situazione di emergenza e le "Pillole di LST" aiutano in tale direzione. Altre possibili strategie sono:



**Regione
Lombardia**

- Selezionare video di esperienze reali o tratti da film o serie tv che fungano da stimolo. In questo modo gli studenti possono riflettere sui contenuti e rivederli anche in situazioni asincrone.
- Chiedere agli studenti di preparare dei semplici prodotti per proporre situazioni in cui è possibile utilizzare una certa abilità o tecnica. Alcuni esempi di prodotti possono essere presentazioni, brevi video (l'insegnante manda un video con un esempio e chiede agli studenti di produrne altri), disegni, canzoni.
- Chiedere agli studenti di presentare situazioni che hanno realmente vissuto e immaginare diverse possibili vie d'uscita e sviluppi.

8. *Analizzare le situazioni*

Nel programma LST ogni attività è avviata proponendo una situazione concreta (vedi micro-compito 7 "Dare esempi"). Tali situazioni sono poi sempre analizzate. In particolare, viene chiesto di identificare i fattori di protezione o di rischio di quella situazione, di approfondire la situazione, esplicitare i messaggi sottostanti o di pensare se situazioni analoghe sono presenti anche nella quotidianità degli studenti. È importante che tutti gli alunni abbiano la possibilità di mettersi in gioco e che si attivi un dialogo partecipativo. Alcune strategie utilizzate dagli insegnanti per mantenere l'attenzione degli studenti sono:

- Utilizzare questionari online per analizzare le situazioni proposti, o prima o durante la lezione. Utilizzare le risposte come stimolo durante la lezione.
- Chiedere agli studenti di analizzare delle situazioni prima della lezione e far loro presentare le analisi elaborate. Agli studenti può essere chiesto di preparare una presentazione, dei brevi video, dei disegni o delle canzoni.
- Chiedere agli studenti di mappare la loro quotidianità, di identificare situazioni rilevanti ed esplicitare difficoltà e possibili soluzioni.

9. *Mettere in pratica*

La pratica delle abilità e delle tecniche proposte da parte di tutti gli studenti è l'elemento più importante del metodo proposto dal programma LST Lombardia. Agli insegnanti è quindi chiesto di proporre e analizzare le cd. "simulazioni comportamentali".

Nelle attività in classe sono proposti diversi metodi per far sperimentare specifiche attività agli studenti in contemporanea in modo che la maggior parte del tempo sia dedicata proprio alla pratica. Gli studenti hanno quindi l'occasione di sperimentare più volte piccole e dettagliate tecniche, e di osservare alcuni loro compagni mentre lo fanno. Inoltre, si presta molta attenzione a creare dei contesti di sperimentazione sicuri, in cui gli studenti non si sentano eccessivamente osservati e analizzati. Replicare questa metodologia a distanza è forse l'elemento più complesso. Di seguito sono presentate alcune possibili strategie utilizzate dagli insegnanti, divise in tre tipologie di attività:



**Regione
Lombardia**

Pratica e simulazioni sincrone

- Fornire agli studenti delle check-list che guidino le simulazioni comportamentali degli studenti durante la videochiamata e dedicare momenti specifici perché tutti gli studenti, anche contemporaneamente, simulino le tecniche proposte.
- Alternare sempre situazioni in plenaria, momenti in piccolo gruppo o coppie e nuovamente situazione in plenaria.
- Proporre sia videochiamate in coppie e piccoli gruppi sia chat e strumenti di messaggistica per condivisioni più rapide.
- Garantire spazi protetti online in cui condividere materiale.

Pratica e simulazioni asincrone

- Dare agli studenti il compito di mettere in pratica le tecniche in asincrono. Tali compiti possono essere individuali, di coppia o di gruppo.
- Chiedere agli studenti di realizzare dei brevi video della loro simulazione comportamentale.
- Inviare agli studenti un video con la simulazione di una tecnica e chiedere loro di risperimentarla in altre situazioni.
- Inviare agli studenti un video che presenti una situazione e l'inizio di una pratica con un finale aperto e chiedere agli studenti di completare la situazione.
- Proporre agli studenti di realizzare un videoblog con le loro simulazioni.
- Proporre agli studenti di coinvolgere i familiari (ad es. fratelli o sorelle o genitori) nella realizzazione delle simulazioni.

Pratica quotidiana

- Assegnare agli studenti il compito di applicare le tecniche proposte nella loro quotidianità.
- Creare uno spazio digitale apposito in cui condividere materiale o commenti sulla loro pratica quotidiana (ad es. videoblog, padlet, cloud per condividere video).
- Proporre agli studenti di compilare un diario delle azioni in cui registrare le azioni quotidiane legate alle abilità trattate e le situazioni in cui sono state messe in pratica le tecniche o nelle quali si sarebbero potute applicare.

10. Dare feed-back

Una delle abilità di insegnamento richieste per la realizzazione del programma è "dare e ricevere feed-back". Tale feed-back è specifico sulla pratica di singole tecniche ed è volto a valorizzare le cose che hanno funzionato e i passaggi che sono stati realizzati adeguatamente e a indentificare possibili piccoli miglioramenti. È importante, infatti, che gli studenti abbiano la possibilità di ragionare sulla loro pratica, sviluppando un pensiero metacognitivo, di essere valorizzati nei loro apprendimenti e di identificare spazi di miglioramento senza essere criticati. È quindi importante che il feed-back non corrisponda a una valutazione ma a un'occasione



**Regione
Lombardia**

di riflessione sulle proprie pratiche e sull'esperienza di apprendimento. Alcune strategie per proporre questo feed-back a distanza sono:

- L'insegnante a metà Unità o "Pillola di LST" può fare una sintesi di quanto trattato offrendo anche un feed-back agli studenti.
- A metà Unità o "Pillola" si può chiedere agli studenti un feed-back rispetto ai loro apprendimenti o al loro stato emotivo.
- Proporre agli studenti delle checklist o rubriche auto-valutative.
- Dedicare specifici momenti in videochiamata per il feed-back.
- Proporre agli studenti di rivedere i video delle loro simulazioni e identificare elementi di cui sono soddisfatti e aspetti da migliorare.

11. Rielaborare la pratica

Il metodo LST prevede sempre un momento di rielaborazione della pratica. Questa rielaborazione è di solito realizzata attraverso "Quattro domande per concludere" che guidano la classe lungo una fase di osservazione di quanto è successo, di analisi, di pensiero rispetto alle possibili conseguenze e di riflessione circa l'utilizzo di quanto appreso o di possibili alternative. Tale rielaborazione ha l'obiettivo di sviluppare le capacità metacognitive degli studenti, di favorire il trasferimento di quanto appreso nella quotidianità, di aiutare gli studenti a riconoscere i propri stili individuali e personalizzare quanto appreso e di raccogliere i vissuti e le emozioni degli studenti. Alcune possibili strategie per realizzare questa rielaborazione a distanza sono:

- Gestire in videochiamata le quattro domande per concludere.
- Chiedere a tutti gli studenti di rielaborare la loro pratica attraverso un testo scritto o un disegno.
- Chiedere a un piccolo gruppo di studenti, a turno, di preparare una breve presentazione di rielaborazione della pratica.
- Predisporre uno spazio virtuale (ad es. un padlet) in cui gli studenti possano condividere la loro rielaborazione della pratica.
- Chiedere agli studenti di condividere in uno spazio virtuale singole esperienze legata ad una delle Unità.

Suggerimenti per la progettazione didattica del LST

I docenti sottolineano anche alcuni aspetti legati alla progettazione didattica del programma da curare maggiormente prima di iniziare con le Unità nelle classi:

- Inserire il LST all'interno del curriculum competenze, coinvolgere tutti i docenti e programmare insieme, in modo che ciascun docente sappia quale Unità dovrà affrontare, quali strumenti (digitali) ha a disposizione e di quali strumenti può avere bisogno. Questa strategia è raccomandata e attuata in tutte le Scuole in cui il programma è attivo.



**Regione
Lombardia**

- Pianificare e rimodulare il programma in chiave digitale sfruttando la flessibilità e le possibilità di adattamento che caratterizzano il programma. I suggerimenti proposti nel presente documento possono essere particolarmente utili in questo senso.
- Progettare le attività bilanciando momenti sincroni e asincroni. I moduli asincroni sono utilizzati per introdurre l'Unità, per approfondire un concetto o per riassumere e fare sintesi.
- Prevedere modalità di insegnamento che diano particolare autonomia e spazio agli studenti nella realizzazione delle Unità. Questo è fondamentale per poter trovare un buon equilibrio tra modalità sincrone e asincrone e per promuovere un buon coinvolgimento e partecipazione da parte degli studenti. È inoltre un modo per valorizzare le competenze digitali degli studenti. Questa modalità diviene più semplice se gli studenti conoscono già il programma e sono riusciti a realizzare almeno qualche attività o Unità in presenza. L'utilizzo di video/filmati/immagini/disegni da far preparare agli studenti, magari in piccolo gruppo, è una modalità che è risultata efficace.
- Dove fosse possibile è consigliata la conduzione di due docenti in co-presenza così che si possano sfruttare al massimo le potenzialità degli strumenti digitali, un docente infatti si assume il ruolo di conduttore mentre l'altro è attento a proporre e rielaborare quando emerso.
- Pensare alla articolazione del programma nelle diverse fasce orarie. Alcuni insegnanti suggeriscono di prediligere le ore pomeridiane per il programma e la mattina per le lezioni; questo ha aiutato a creare uno spazio dedicato favorendo una consuetudine che ha permesso di portare avanti il programma con la giusta cadenza settimanale.
- Curare il setting virtuale all'interno del quale sono realizzate le attività. Questo vale sia per il setting utilizzato dall'insegnante per le lezioni sincrone sia per eventuali spazi dedicati sulle piattaforme per condividere materiali e pensieri. Una strategia che ha aiutato molto è stata la creazione di uno spazio online apposito per LST, ovvero un'aula virtuale dedicata dove poter svolgere le attività per favorire la creatività e l'utilizzo di tecniche di attivazione specifiche.

4. CONCLUSIONI

Le opinioni e le strategie raccolte dagli insegnanti esperti rendono evidente le potenzialità dei programmi di life skill education, e in particolare del LST, per promuovere la salute fisica, psicologica e sociale degli studenti e per favorire un apprendimento attivo e inclusivo. L'attuale situazione d'emergenza e l'utilizzo di una Didattica Integrata a Distanza rende il compito dell'insegnante



particolarmente complesso. Tuttavia, il programma LST e le “Pillole di LST” possono rappresentare importanti strumenti a supporto del loro ruolo educativo. Questo è ancora più vero se questi si inseriscono all’interno di una programmazione scolastica orientata alla promozione della salute e di un approccio globale tipico del Modello delle Scuole che Promuovono Salute.

Le strategie elencate in questo Documento propongono modalità operative per gestire le difficoltà concrete che molti insegnanti hanno dovuto affrontare. Sono strategie già sperimentate da insegnanti delle scuole secondarie di I grado e che hanno mostrato un buon impatto.

Per maggiori informazioni sul Modello della scuola che promuove salute e gestione dell'emergenza covid-19:

<https://www.scuolapromuovesalute.it/covid-19-2/>



**Regione
Lombardia**