

# ASSAGGI DI LIFE SKILLS TRAINING

ATS Città metropolitana di Milano propone una nuova edizione di "Assaggi Life Skills Training (LST)", un evento per far conoscere il Programma Regionale di promozione alla salute agli Istituti Comprensivi.

Se nella prima edizione si è presentato il programma rivolto alle scuole primarie, nell'evento 2024 si esploreranno le sue varie estensioni nelle tematiche bullismo/cyberbullismo, salute sessuale, alimentazione, attività motoria, gioco d'azzardo e benessere digitale.



## RELATORI e CONDUTTORI dei LABORATORI

Ambrosanio Luca  
Armondi Elena  
Bertolini Elena  
Cantoni Silvia  
Carraro Serena

Di Como Marzia  
Gagliardi Serena  
Gianferrara Chiara  
Iannaccone Nicola  
Lamberti Anna

Melis Clara  
Niceforo Giuliano  
Nugnes Nadia  
Refolo Giorgia Andrea  
Tassi Roberta

**23 settembre 2024**

**15:00 – 18:00**

Educandato Setti Carraro  
via Passione, 12  
Milano

### Programma dell'evento

**Ore 15:** Introduzione delle Istituzioni coinvolte

**Ore 15.15:** Presentazione del Programma Life Skill Training (caratteristiche, obiettivi, risultati attesi, modalità di adesione, importanza della verticalizzazione per gli IC che adottano la proposta dal ciclo secondario, rassegna degli enti facilitatori e conduttori del Programma)

**Ore 16:** Testimonianze di docenti aderenti a LST Program

**Ore 16.30:** Conduzione di 6 laboratori interattivi finalizzati a testare le attività proposte dal Programma:



**LE LIFE SKILL... E LA SALUTE SESSUALE:** Affrontano in modo olistico il tema della salute sessuale, così come indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Vengono quindi considerati gli aspetti relativi all'affettività, alle infezioni sessualmente trasmesse, alle differenze di genere e alla violenza sessuale.

**LE LIFE SKILL... E IL BULLISMO/CYBERBULLISMO:** Consentono di identificare modi pacifici per risolvere i conflitti, ascoltare a vicenda i propri punti di vista, affermando la propria posizione in modo tranquillo. Aiutano a resistere alla pressione dei pari e degli adulti che incitano a comportamenti violenti, sia nel quotidiano che sui social media. Contribuiscono a ridurre i pregiudizi, aumentando la tolleranza verso la diversità.

**LE LIFE SKILL... E IL BENESSERE DIGITALE:** Aiutano a definire regole nell'uso dei media, imparando ad analizzare le informazioni e a riconoscere le false notizie.

**LE LIFE SKILL... E IL GIOCO D'AZZARDO:** Contribuiscono a mettere in atto modi alternativi di affrontare situazioni stressanti, e a riconoscere correttamente l'influenza del caso nelle scelte, resistendo alla pressione (da parte dei pari, degli adulti, delle pubblicità) verso l'accesso al gioco d'azzardo.

**LE LIFE SKILL... E L'ALIMENTAZIONE:** Aiutano a sviluppare un'immagine del proprio corpo salutare riconoscendo il rapporto tra cibo ed emozioni. Permettono di sintonizzarsi sulle proprie preferenze personali nella scelta di cibi e snack nutrienti e di comprendere le conseguenze di una dieta non bilanciata.

**LE LIFE SKILL... E L'ATTIVITÀ MOTORIA:** Consentono di sviluppare atteggiamenti positivi verso il movimento, promuovendo autoefficacia nell'intraprendere attività fisica attraverso l'analisi della percezione dei suoi benefici.

L'evento si terrà in presenza. È necessario pertanto inviare, debitamente compilato, il modulo online reperibile al seguente link: <https://forms.office.com/e/UdTBWzyUbG>



## DESCRIZIONE DI LSTP E DECLINAZIONE PRIMARIA

Grazie ad un importante lavoro didattico ed educativo, è oggi disponibile un'offerta formativa "verticale" che include le competenze di Salute, integrandole con il curriculum scolastico, all'interno della programmazione curricolare propria dell'Istituto Comprensivo. Il programma, e rivolto agli alunni/alunne delle terze, quarte e quinte della scuola primaria e classi prime, seconde e terze delle scuole secondarie di I grado, prevede un processo a cascata che coinvolge, i dirigenti scolastici, gli insegnanti, altri attori della scuola e gli studenti. Elemento chiave è il coinvolgimento degli insegnanti nella realizzazione del programma: agire sulle figure educative di riferimento rientra in una logica di intervento che mira a agire sul contesto di vita degli studenti per creare le condizioni ottimali affinché l'ambiente sia meno predisponente al consumo di sostanze o ad altri comportamenti a rischio e funga da fattore protettivo.

## LIFESKILLS TRAINING PROGRAM UNA RISORSA PER LA SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI I GRADO

Il programma Life Skills Training (LST) rappresenta nel panorama mondiale uno dei programmi preventivi che ha dimostrato maggiore efficacia preventiva nel contrasto di una ampia serie di comportamenti a rischio. Regione Lombardia ha adottato fin dal 2010 il LST quale programma preventivo di riferimento per il perseguimento degli obiettivi di Salute del proprio Piano Regionale di Prevenzione, curando e sperimentando l'adattamento al contesto italiano del programma originale di Botvin et al., all'interno della cornice di un più ampio accordo di collaborazione scientifica con gli Autori del Programma a garanzia della correttezza metodologica e scientifica dell'adattamento stesso. In questo modo LST Lombardia è diventato per il SSR il programma preventivo di riferimento per le Scuole secondarie di I grado, coinvolgendo ogni anno decine di migliaia di studenti grazie all'impegno di oltre 2000 docenti e decine di professionisti specializzati dei Servizi del territorio. Dal 2016, su input della Rete Regionale delle Scuole che Promuovono Salute (SPS Lombardia) è stato avviato un ulteriore complesso iter di traduzione e adattamento al contesto italiano anche del Programma rivolto alla Scuola Primaria, che ha visto coinvolti attivamente Dirigenti scolastici e Docenti accanto a professionisti della sanità. Ciò permette di valorizzare il suo contenuto preventivo all'interno della programmazione verticale degli Istituti Comprensivi, garantendo l'offerta di un programma di provata efficacia, riconosciuto a livello internazionale, ripensato per poter essere strettamente collegato alla programmazione didattica curricolare, in grado di favorire la promozione di stili di vita salutari fin dal primo ciclo scolastico, sfruttando la struttura educativa e interdisciplinare tipica della Scuola Primaria italiana.

LST rappresenta uno degli strumenti prioritari per il perseguimento degli obiettivi del Piano Regionale Prevenzione nel setting scolastico, rispondendo all'esigenza delle scuole di trattare le più rilevanti tematiche di salute all'interno della propria offerta formativa, organizzata per competenze alla luce delle recenti indicazioni sui curricula scolastici e della "Buona Scuola" ex. L. 107/2015. Il Programma garantisce un giusto equilibrio tra il rispetto dei principi educativi e le finalità della programmazione scolastica, il forte ancoraggio all'evidenze e il rispetto dei criteri di un programma validato al fine di garantire l'efficacia delle azioni intraprese e l'attenzione alla sostenibilità del programma nel medio e lungo periodo.

Apprendere come individuare, riconoscere e rinforzare le Life Skill significa assicurare salute e benessere e sostenere, attraverso adeguati stili di vita, corrette condotte relazionali e sociali, processi decisionali consapevoli, lo sviluppo armonico della personalità quale base per le scelte future, per l'apprendimento permanente, oltre che per prevenire comportamenti a rischio (uso e abuso di sostanze legali e illegali, rapporti sessuali non protetti, violenza, bullismo-cyberbullismo, comportamenti alimentari scorretti ecc.). Numerosi studi hanno, inoltre, dimostrato la correlazione positiva tra salute, benessere e qualità dell'apprendimento significativo (ad es. motivazione all'impegno, efficace gestione della vita scolastica, relazioni interpersonali positive, equilibrio psico-fisico, emotivo-affettivo, valorizzazione dei talenti, etc.), così come sottolineato dalla Carta di Iseo (SPS, 2013).

