



THINK AND MOVE
GAINING HEALTH IN ADOLESCENCE

Come puoi imparare a vivere meglio?

...e' importante...

- a. fare attività fisica...sport....ballare...
- b. controllare il peso e seguire una alimentazione sana
- c. stare con gli amici e imparare insieme a guardare la realtà
- d. riflettere sulle proprie abitudini di vita
- e. saper assumere le responsabilità
- s. avere progetti e ideali

E tu, dove ti senti più attrezzato e dove invece più fragile?
Come va?

Cosa sono le Life Skills-Abilità di vita?

A Area cognitiva

- 1) Capacità di prendere decisioni
- 2) Capacità di risolvere i problemi
- 3) Creatività
- 4) Capacità critica

B Area relazionale

- 5) Comunicazione efficace
- 6) Capacità di relazione con gli altri
- 7) Empatia

C Area emotiva

- 8) Autoconsapevolezza
- 9) Gestione delle emozioni
- 10) Gestione dello stress

Il Modello dell'Assemblea Spettacolo Autogestita : Prof. Elisabetta Pontello

> **IN ADOLESCENZA**
GUADAGNARE SALUTE

Progetto
"Guadagnare Salute in adolescenza"

What's up?
Come va?
Imparare a stare bene: il ruolo chiave delle Life Skills-abilità di vita



**IL SISTEMA WHAT'S UP:
LA COMUNITA' SI METTE
IN RETE PER IL BENESSERE
DEI GIOVANI**



Learning by doing - imparare facendo

IL METODO: I PROGRAMMI CURRICOLARI E LA VOGLIA DI STARE BENE MENTRE SI IMPARA- SPUNTI PER I DOCENTI.

Se parli di Life Skills-Abilità di vita ai tuoi studenti, se chiedi a loro cosa ne pensano, se le fai sperimentare e diventano un modo per conoscere se stessi, i propri punti di forza e di debolezza in modo da attivare un miglioramento continuo.....le evidenze della letteratura e la pratica ci dicono che migliora il benessere percepito a scuola, l'apprendimento, la comunicazione, proteggi i tuoi studenti dalle pressioni che inducono dipendenze, alleni la loro creatività e generi benessere nel gruppo classe. Generi inoltre un meccanismo di soddisfazione per te stesso, nella relazione con i tuoi studenti, che va oltre la teoria ed entra nel flusso della vita reale. Un investimento reciproco per migliorare la qualità dell'insegnamento ascoltando se stessi e gli altri nella genesi della cultura delle competenze.

COME?

Integrando le materie di studio con le aree della **Promozione ed Educazione alla salute** (salute mentale, prevenzione delle tossicodipendenze, sicurezza, etc) **attraverso le life skills - abilità di vita e le metodologie educative tra pari.** Motivando gli studenti a mettersi in gioco scoprendo l'applicazione di ciò che stanno imparando. Utilizzando il linguaggio dei social network, della musica, dell'arte per stimolare le diverse intelligenze che caratterizzano un'epoca multimediale accelerata, in cui i giovani hanno il compito di adattarsi realizzando al tempo stesso il proprio potenziale.



UN ESEMPIO CHE RIGUARDA “ALIMENTAZIONE E ATTIVITA’ FISICA”

La rilevazione dell'indice di massa corporea (**Body Mass Index**), la stesura del diario alimentare e dell'attività fisica svolta con il calcolo della quota metabolica quotidiana e settimanale (**Scheda M.E.T**), gli interventi sui temi della psicologia dello sport, camminare con l'aiuto del contapassi, la crescita dei momenti di incontro sportivo da vivere a scuola, in famiglia e in comunità, la partecipazione attiva degli studenti con l'organizzazione autonoma delle attività (*assemblee sportive, concerti-assemblee e spettacoli di Istituto*), **la conoscenza delle procedure** (*il back stage a teatro, i diritti Siae, l'ideazione e l'organizzazione degli eventi, le responsabilità*); **la “merenda sana “ a base di frutta fresca** portata a scuola, o nei luoghi dove vengono svolte le manifestazioni sportive e artistiche; **l' ampliamento e l'accessibilità alle esperienze motorie** con nuove proposte didattiche nell'ambito delle ore curricolari di Scienze motorie, Educazione Fisica; la Danza e lo Sport come strumenti fondamentali di salute. Il tutto è basato sulla **metodologia peer to peer** per cui gli studenti svolgono laboratori, attività sportive e attività artistiche espressive che si concludono con rappresentazioni coreografiche negli spettacoli di Natale e fine anno, o in eventi cittadini. **Tutti i materiali sono scaricabili dal sito www.isisalighieri.go.it nella sezione IN ADOLESCENZA.**

TUTTI IN GIOCO CON LE LIFE SKILLS!

Come si organizza un evento? **SPUNTI PER DOCENTI E STUDENTI**

- a** Inserimento nel POF
- b** Ricognizione degli “attori” e dei collaboratori per il backstage a cura dei rappresentanti di istituto e di classe
- c** Condivisione attiva con gli studenti-Tutoring- Peer e dispeer education e divisione dei compiti
- d** Stesura della scaletta del programma
- e** Selezione delle discipline interessate - brani musicali (diritti SIAE), -discipline sportive (impianti e sicurezza), performances artistiche (Danza e Teatro), installazioni multimediali (tecnologie necessarie) , etc.
- f** Rispetto della Legge sulla privacy (liberatorie per foto e riprese)
- g** Analisi realtà disponibili nel territorio per lo svolgimento dell'evento (richiesta alle autorità)
- h** Calendario prove ed evento
- i** Autorizzazione e pubblicizzazione dell'evento
- l** Stesura di un breve report per il sito web dell'Istituto e per la stampa
- m** Valutazione a cura degli studenti (focus group, questionari,etc)

