



Nei giorni 19, 20 e 21 Novembre 2012, a Iseo (BS), si è tenuto il Laboratorio "Costruire la rete", prima iniziativa di formazione dei Dirigenti delle Scuole lombarde capofila provinciali della Rete delle Scuole che Promuovono Salute.

Principali obiettivi e ambiti di confronto del Laboratorio sono stati il rinforzo del senso di appartenenza, il supporto alla coesione organizzativa ed alle competenze per promuovere lo sviluppo di quanto previsto all'art.4 dell'Accordo di Rete nelle scuole aderenti.

Dal percorso del Laboratorio è esitato il presente documento – "La carta di Iseo" - che rappresenta lo "start up" del processo di "capacity building" della Rete e, in tal senso, non vuole avere alcuna caratteristica di esaustività ma solo affermare gli elementi operativi "minimi" e "comuni" delle Scuole che aderiscono alla Rete

"LA CARTA D'ISEO"

INDIRIZZI METODOLOGICI DELLA RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

Febbraio 2013

ASSUMERE LA TITOLARITÀ

I rappresentanti delle Scuole capofila provinciali della *Rete lombarda delle scuole che promuovono salute* (SPS) riuniti ad Iseo il 19-20-21 Novembre 2012 s'impegnano a sostenere fattivamente la **titolarità della Scuola** nel governo di **determinanti di salute** riconducibili a diversi aspetti: ambiente formativo, ambiente sociale, ambiente fisico, ambiente organizzativo, così che benessere e salute diventino reale "esperienza" nella vita delle comunità scolastiche.

A questo scopo s'impegnano a realizzare, promuovere e sostenere nelle Scuole della Rete dei piani di miglioramento continuo, che affrontino contestualmente ("approccio globale") le quattro aree strategiche: 1) sviluppare le competenze individuali 2) qualificare l'ambiente sociale 3) migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo 4) rafforzare la collaborazione comunitaria.

Le scuole si impegnano inoltre a riconoscere, diffondere ed attingere a tutte le opportunità che il sistema regionale rende disponibili in termini di collaborazioni e risorse.

ADOTTARE UNA CULTURA DI LAVORO IN RETE

I rappresentanti delle Scuole capofila provinciali ritengono importante agire il proprio ruolo adottando una **cultura di lavoro di rete** tesa a massimizzare i seguenti vantaggi:

Vantaggi del lavoro di rete

- a) Passare da interventi settoriali ad azioni integrate
- b) Rinforzare azioni mirate su territori delimitati
- c) Sviluppare corresponsabilità
- d) Creare sinergie, ottimizzare sforzi
- e) Condividere e coordinare risorse
- f) Sviluppare fiducia, superare stereotipi
- g) Affrontare i problemi con alleanze più allargate

I rappresentanti delle Scuole capofila provinciali sono inoltre consapevoli e motivati rispetto alla mission di **consolidare e sviluppare**, sia in termini quantitativi che qualitativi, **la rete delle Scuole aderenti**, tenendo conto di curare i diversi livelli di funzionamento della Rete stessa

| Livelli di funzionamento della rete |
|--|
| A. NETWORKING: scambio di informazioni |
| B. COORDINAMENTO: concertazione di azioni separate |
| C. COOPERAZIONE: concertazione di alcune azioni comuni |
| D. COLLABORAZIONE: co-progettazione / partnership |

SOSTENERE L' "APPROCCIO GLOBALE" ATTRAVERSO AZIONI ORIENTATE AI "SINGOLI" E ALL' "AMBIENTE"

Nell'impostare i programmi sopra descritti, i rappresentanti delle Scuole capofila provinciali della *Rete lombarda delle scuole che promuovono salute* (SPS) riconoscono che la promozione della salute necessita contestualmente di interventi orientati all'**individuo** ("sviluppare le competenze individuali") e di interventi orientati all'**ambiente** ("qualificare l'ambiente sociale; migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo; rafforzare la collaborazione comunitaria") e, in tal senso, le Scuole capofila promuovono la pianificazione da parte delle Scuole aderenti alla Rete di interventi di tipo informativo, comportamentale/sociale, politico/ambientale, pensati e realizzati con un **approccio multi-disciplinare e multi-professionale** e in un'ottica di progettazione e valutazione partecipata (cioè con il coinvolgimento attivo di tutti gli attori interessati - alunni, insegnanti, altri operatori scolastici, famiglie, decisori locali).

RENDERE PARTECIPATI TUTTI I SOGGETTI DELLA COMUNITA' SCOLASTICA

I rappresentanti delle Scuole capofila provinciali della *Rete lombarda delle scuole che promuovono salute* (SPS) riconoscono l'importanza di offrire **opportunità costanti di sviluppo** delle capacità e delle competenze di **tutta la comunità scolastica**: insegnanti, operatori della scuola, genitori.

I criteri di equità, *empowerment* e partecipazione di tutti i soggetti della Comunità scolastica devono guidare il processo di costruzione della Rete e caratterizzare ogni tipo di intervento/azione/programma realizzato da ciascuna Scuola aderente.

Azioni formative dedicate, incontri e percorsi congiunti possono raggiungere tale scopo in maniera efficace.

PUNTARE SULLE BUONE PRATICHE

Per realizzare concretamente i propri piani di miglioramento, i rappresentanti delle Scuole capofila provinciali s'impegnano a realizzare programmi ispirati ai seguenti **criteri di buona pratica**:

1. **Analisi.** Realizzare un'attività di analisi attraverso il metodo del *profilo di salute della scuola*, contribuendo a implementare il sistema informatico messo a punto dall'Ufficio Scolastico Regionale in collaborazione con Regione Lombardia DG Sanità
2. **Obiettivi.** Formulare obiettivi *smart* (specifici, misurabili, raggiungibili, realistici e delimitati nel tempo) alla luce delle prove di efficacia presenti in letteratura e inseriti in un contesto teorico coerente
3. **Valutazione.** Delineare e realizzare un'adeguata attività di valutazione dei programmi, sia rispetto all'impatto che rispetto al processo
4. **Comunicazione.** Adottare sistemi di comunicazione dei programmi che siano chiari, efficaci ed accessibili
5. **Documentazione.** Avere cura di provvedere ad una buona attività di documentazione (scritta, fotografica, audio-video) dei programmi realizzati
6. **Trasferibilità.** Tenere conto della trasferibilità dei programmi avendo cura di valutare con attenzione le condizioni di contesto
7. **Sostenibilità.** Stimare e adottare programmi che rispondano a requisiti di sostenibilità rispetto alle risorse a disposizione, ai tempi di realizzazione e ai vincoli esistenti
8. **Alleanze.** Ideare e realizzare programmi con la collaborazione e l'alleanza operativa delle Aziende Sanitarie Locali e di altri soggetti sociali organizzati della comunità (enti locali, associazioni, cooperative, etc.)

SCEGLIERE PROGRAMMI CON CRITERI DI EFFICACIA E COERENZA CON BUONE PRATICHE DOCUMENTATE

I rappresentanti delle Scuole capofila provinciali nel realizzare/sostenere lo sviluppo di programmi per la promozione di stili di vita e ambienti favorevoli alla salute (con particolare riferimento a determinanti di salute quali **corretta alimentazione e stile di vita attivo**) si impegnano a tenere conto delle prove di efficacia esistenti e di Buone Pratiche documentate.

Dalla disamina di quanto attualmente disponibile convergono sui seguenti aspetti minimi che debbono caratterizzare "una scuola che promuove salute" :

1. ADOTTARE UN APPROCCIO EDUCATIVO FONDATO SUI PRINCIPI DELLA "LIFE SKILLS EDUCATION" :

" 'Con il termine <<Skills for life>> si intendono tutte quelle skills (abilità, competenze) che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress (...) Per insegnare ai giovani le Skills for life è necessario introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all'apprendimento.' (Bollettino OMS <<Skills for life>> n. 1 1992)" (vedi allegati ...)

2. CREARE CONDIZIONI FAVOREVOLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ED UNO STILE DI VITA ATTIVO

| Azioni efficaci per la promozione di uno stile di vita attivo, suddivise per area secondo modello SPS di approccio "globale" | Azioni efficaci per la promozione di una corretta alimentazione, suddivise per area secondo modello SPS di approccio "globale" |
|---|---|
| <p><i>Area: Sviluppare le competenze individuali</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Realizzare attività didattiche teorico/pratiche sui benefici dell'attività fisica (suscitare interesse, sviluppare conoscenze e competenze) e incontri/dibattiti info/formativi (spazi per il dialogo e il confronto con esperti e tra pari) Inserire, maggiormente, tra le attività extracurricolari la promozione dell'attività fisica (attivare corsi specifici su attività facilmente praticabili - ad esempio sulla disciplina della marcia, sul fit o nordik walking, sull'orienteeing,) Realizzare percorsi formativi e di accompagnamento rivolti agli insegnanti su dati, benefici, metodi e strumenti per favorire la promozione dell'attività fisica, | <p><i>Area: Sviluppare le competenze individuali</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Implementare programmi di educazione nutrizionale, dalla scuola dell'infanzia fino alle scuole superiori, come parte di un curriculum formativo progressivo, finalizzato a supportare l'adozione di comportamenti alimentari salutari Educare ad una corretta alimentazione attraverso la realizzazione di attività formative che siano corrette da un punto di vista metodologico, culturalmente rilevanti, piacevoli e partecipative e che includano strategie di apprendimento sociale Fornire agli insegnanti un adeguato programma di formazione di base in materia di educazione alimentare, nonché organizzare programmi di formazione continua finalizzati ad approfondire i metodi didattici per il cambiamento dei comportamenti alimentari. |
| <p><i>Area: Qualificare l'ambiente sociale</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Favorire l'avvicinamento alla pratica sportiva attraverso la sperimentazione attiva e partecipata di giochi sportivi o di parte di essi (giornate multi sport, mini-sport) Creare nuove occasioni per fare movimento durante l'orario scolastico (ad esempio utilizzare le pause ricreative e gli intervalli) e favorire e sviluppare occasioni di gioco attivo (giochi di squadra, riscoperta dei giochi tradizionali) Promuovere la pratica sportiva negli studenti avvalendosi anche dell'esperienza di genitori e volontari attivi in questo ambito | <p><i>Area: Qualificare l'ambiente sociale</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Organizzare attività extracurricolari che abbiano come tema l'alimentazione sana e variata e favoriscano anche la conoscenza di abitudini alimentari di altre culture (es orto scolastico, preparazione di alimenti "a tema") Ridare significato e senso al momento del pasto in mensa, come momento di socializzazione, svago e conoscenza reciproca |
| <p><i>Area: Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentare e valorizzare le ore di educazione fisica (modificare la tradizionale struttura della giornata scolastica, ad esempio 1 ora di educazione fisica 5 giorni su 5, coinvolgere i ragazzi nello scegliere le attività fisiche da svolgere, proporre attività non tradizionali) Predisporre e utilizzare percorsi sicuri casa-scuola che favoriscano modalità di trasporto attivo (pedibus, utilizzo della bicicletta) Prevedere per gli studenti che partecipano alle attività fisiche extracurricolari un riconoscimento per l'impegno profuso in termini di crediti formativi | <p><i>Area: Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Ambiente scolastico di supporto che fornisca alimenti salutari (distributori automatici con alimenti salutari, merende a base di frutta) Coordinare il servizio di mensa con il programma didattico e con tutte le altre componenti del programma educativo scolastico per rafforzare i messaggi su una sana alimentazione. Definire riorganizzazioni strutturali degli spazi per la mensa in modo da renderli ambienti gradevoli, favorevoli la socializzazione e strutturati in maniera da rendere evidenti i |

| | |
|--|---|
| | <p>criteri per compiere scelte alimentari corrette (aree con colori differenti, "bollini" sui cibi, ecc.)</p> |
| <p><i>Area: Rafforzare la collaborazione comunitaria</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Favorire l'attività fisica anche in orario extrascolastico (suggerire attività che si possano svolgere al di fuori del contesto scolastico da soli, con gli amici o in famiglia; offrire opportunità per fare attività motorie/sportive gratuitamente o a prezzi agevolati sfruttando gli spazi della scuola - palestre, cortili - e/o attraverso il coinvolgimento - spazi, strutture - della comunità, delle società sportive e degli enti locali) 2. Organizzare iniziative, eventi info/formativi per fornire informazioni e rendere consapevoli dell'importanza e dei benefici dell'attività fisica studenti, personale scolastico ma anche famiglie e comunità 3. Conoscere e valorizzare le risorse e le iniziative della comunità locale rispetto alla promozione dell'attività fisica e sportiva 4. Partecipare alla progettazione e alla cura dell'ambiente circostante l'istituto scolastico al fine di rendere disponibili e accessibili aree e percorsi sicuri per giocare, camminare e andare in bicicletta | <p><i>Area: Rafforzare la collaborazione comunitaria</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Organizzare iniziative, eventi info/formativi per fornire informazioni e rendere consapevoli dell'importanza e dei benefici dell'alimentazione sana e variata studenti, personale scolastico ma anche famiglie e comunità |

3. ESSERE UN AMBIENTE "LIBERO DAL FUMO"

Pianificare, scrivere, diffondere attuare una Policy antifumo olistica mediante un percorso partecipato con tutti i soggetti della comunità scolastica, con la collaborazione dell'ASL competente territorialmente, che preveda:

- Totale divieto di fumo nei locali e negli ambienti esterni della scuola
- Disponibilità di informazioni sulle opportunità di percorsi di cessazione/disassuefazione disponibili sul territorio
- Iniziative validate sul piano scientifico - metodologico per sostenere/sollecitare la scelta diventare "non fumatori" quale ad esempio il concorso <http://www.commettichesmetti.it/> (per scuola secondarie di 2° grado)

(Documento di riferimento "PROMOZIONE DI STILI DI VITA FAVOREVOLI ALLA SALUTE NEGLI AMBIENTI DI LAVORO" in Regione Lombardia, allegato)

Le scuole si impegnano ad aggiornare con regolarità i propri indirizzi d'azione sulle base di evidenze e Buone Pratiche che si renderanno disponibili