

# Progetto Guadagnare Salute con la LILT anno scolastico 2020/2021: istruzioni per gli operatori delle Associazioni LILT

## Sommario

Note introduttive

I principali concetti chiave trasversali ai programmi

Aspetti generali

Struttura del Progetto Guadagnare Salute con la LILT

Organizzazione la Piattaforma didattica

Strumenti organizzativi

## Note introduttive

---

L'adesione a **Guadagnare salute con la LILT** , prevede i prerequisiti, già esplicitati nel Protocollo d'intesa LILT/ MIUR e nel Progetto approvato per l'anno scolastico in corso. :

- a) Espressioni di Referenti stabili delle Associazioni LILT aderenti al Progetto, che aderiscano al programma formativo e siano di supporto alla formazione dei docenti e alla realizzazione del Progetto secondo le fasi predefinite.
- b) Conduzione a distanza di laboratori interattivi nelle tre aree di intervento: linguistica, espressiva, scientifica. E' possibile il supporto della Associazione LILT capofila (Indirizzo mail di riferimento: [coordinamentoguadagnaresalute@gmail.com](mailto:coordinamentoguadagnaresalute@gmail.com) )
- c) Adozione degli strumenti didattici previsti dal Progetto e compilazione di schede di monitoraggio e report bimestrale  
(nb: La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, è il primo Ente pubblico a perseguire la programmazione di interventi di educazione dalle primarie alle scuole secondarie di secondo grado: per "un curriculum per le competenze di salute")
- d) Gli operatori della LILT possono condurre incontri a distanza o in presenza rivolti ai docenti del loro territorio .

## I principali concetti chiave trasversali ai programmi

---

### SALUTE E BENESSERE PSICOFISICO

con le informazioni ricavate dal passaggio dalla Carta di Ottawa alla Carta di Shangay e il documento SHE , si è chiarito che cosa si intenda per Scuola che promuove Salute.

Una Scuola che promuove Salute, è regolata da una parte formale:

- Inserimento nel Piano Triennale dell’Offerta Formativa per i temi della Salute;
- Coinvolgimento di almeno il 30% dei Consigli di classe in percorsi di promozione della salute ispirati allo stesso metodo:
- Organizzazione di almeno un Collegio Docenti in cui i temi della Salute non siano comunicazioni effettuate dai singoli insegnanti, sulle relative progettazioni, ma una discussione corale su cosa intende l’Istituto per Salute e Benessere psicofisico ;
- Ratificazione delle decisioni prese dal Consiglio di classe;
- Informazione dei genitori con tutte le modalità previste e proponibili dalla scuola, anche attraverso gli allievi;
- Predisposizione di una cartellonistica adeguata anche in collaborazione con la LILT;
- Esplicitazione dei motivi per cui è importante agire in questo senso per favorire il benessere psicofisico di chi la frequenta .
- Benessere psicofisico: imparare a imparare; attenzione a percorsi che tengano conto del concetto di Howard Gardner di intelligenze multiple; avere acquisito le informazioni fondamentali sugli stii di vita correlati alla prevenzione oncologica, di sotto riportanti.

### FUMO DI SIGARETTA

#### 1. fumo come dipendenza

La dipendenza è la presenza di una serie di manifestazioni comportamentali che spingono la persona in modo automatico, incontrollato e talvolta irrefrenabile a cercare e quindi assumere una determinata sostanza, nonostante la consapevolezza dei danni che questa provoca. Secondo una definizione più tecnica, si è in presenza di una dipendenza quando l’assunzione della sostanza si associa ad almeno tre fra le seguenti alterazioni clinico-comportamentali:

- 1) tolleranza (tendenza ad assumere dosi sempre maggiori della sostanza per ottenere i medesimi effetti)
- 2) astinenza (malessere e presenza di sintomi specifici quando ne viene sospesa l’assunzione)
- 3) craving (desiderio persistente e ricerca irrefrenabile di assumere la sostanza)
- 4) ripercussioni negative sulla vita sociale / professionale / ricreativa a causa dell’uso della sostanza
- 5) uso della sostanza nonostante la consapevolezza dei rischi per la salute

Nel caso del fumo di sigaretta esiste un duplice meccanismo con cui la dipendenza si instaura. Il primo è dovuto alla presenza della nicotina come ingrediente attivo che agisce sia come sedativo dell’ansia, sia come stimolante (conferendo maggiore capacità di concentrazione) e inoltre inducendo nel sistema nervoso centrale la liberazione di molecole responsabili dei meccanismi individuali di ricompensa e gratificazione. Il

secondo meccanismo è quello legato al cambiamento della configurazione dei recettori nicotinici, indotto alla nicotina stessa a livello della corteccia cerebrale, .....

## **2. Composizione della sigaretta: nicotina, monossido di carbonio, fattori cancerogeni, fattori irritanti e eccipienti**

Oltre alla nicotina, la principale molecola attiva responsabile dell'instaurarsi della dipendenza ma anche degli effetti dannosi sull'invecchiamento di tutti i tessuti (per la ridotta perfusione sanguigna di tutti i distretti corporei, compreso quello cutaneo) e sul sistema cardiovascolare (affaticamento cardiaco con aumentato rischio di eventi acuti, accelerazione esponenziale del processo aterosclerotico) sono presenti nel fumo di sigaretta centinaia di altre sostanze diverse. Il monossido di carbonio è un gas tossico che viene rilasciato dal tabacco mentre brucia, mentre gli idrocarburi policiclici aromatici (come il benzopirene) e le nitrosammine sono dei potenti cancerogeni che derivano dal processo di combustione della carta e quando si condensano nel polmone portano all'accumulo di un vero e proprio catrame. Tra i fattori irritanti che vanno ad incrementare l'insulto dannoso del fumo sull'organismo vi sono l'acetone, l'ammoniaca, la formaldeide (irritanti non solo per le mucose respiratorie ma anche per la congiuntiva dell'occhio), metalli pesanti (Arsenico, Piombo), acido cianidrico, insetticidi come il DDT e combustibili quali metanolo e butano. Gli eccipienti infine sono sostanze "aggiuntive" non dotate di particolare attività ma.....

## **3. Fumo passivo**

Per fumo passivo si intende l'esposizione al fumo di sigaretta da parte di un individuo che si trova in prossimità (nel caso di un ambiente aperto) o nello stesso locale chiuso di altri individui che in quel momento stanno fumando.

Ad eccezione di quelle frazioni di nicotina (e di qualche altra sostanza) che vengono assorbite dal fumatore già a livello della bocca, quanto presente nel fumo di sigaretta si diffonde nell'aria circostante il fumatore e può essere dunque inalata sia dal fumatore sia dagli altri soggetti che si trovano in prossimità. Ecco perché il rischio cancerogeno non è attenuato nel fumatore passivo ma, al contrario, lo investe totalmente.

## **4. Fumo in adolescenza**

Iniziare a fumare in età adolescenziale comporta dei rischi per la salute nettamente aumentati rispetto a quanto accade per gli adulti: per quanto concerne il rischio oncologico vi è il 50% di probabilità di ammalarsi in età adulta, oltre ad altre gravissime ripercussioni sull'apparato respiratorio (che risulta essere assai suscettibile ad ammalarsi di bronchiti acute e croniche e impossibilitato a svilupparsi completamente), sull'apparato uditivo (otiti medie) e sul sistema immunitario, che normalmente rappresenta il nostro principale sistema di difesa contro numerosi agenti esterni. Inoltre i giovani fumatori subiscono un calo delle performance sportive e sono con maggiore probabilità destinati ad essere affetti da inestetismi quali cellulite e invecchiamento cutaneo precoce, emicrania e soprattutto sterilità (da adulti).

## **ALIMENTAZIONE**

Cibi di cui promuovere il consumo

Cibi da utilizzare regolarmente

Cibi da consumare solo saltuariamente

Piramide alimentare

Indicazioni generali per un comportamento alimentare salutare

## ATTIVITA' FISICA

### 1. differenza fra attività fisica e sport

Per attività fisica si intende quell'insieme di movimenti del corpo naturali e spontanei che compiamo quotidianamente durante le attività domestiche, lavorative o di routine come camminare, passeggiare col cane, fare la spesa, salire le scale... e che determinano un dispendio energetico maggiore rispetto alla condizione di riposo (come lo stare fermi sdraiati). Vi è poi una variante dell'attività fisica, denominata "esercizio fisico", che consiste in una serie di movimenti ripetitivi strutturati e finalizzati in maniera specifica al miglioramento della forma fisica e/o di alcuni parametri specifici come la forza muscolare, la flessibilità, la capacità cardiovascolare. Esempi di esercizio fisico sono il cardio-fitness, il pilates, il nuoto libero, gli esercizi di sollevamento pesi.

Lo sport è una particolare tipologia di attività fisica che prevede l'esistenza di situazioni competitive strutturate e sottoposte a regole, che sono quelle proprie di ogni disciplina sportiva. Lo sport rappresenta una preziosa occasione non solo di sfogo, divertimento e socializzazione, ma anche di crescita personale nell'ottica di un progetto educativo in cui tra gli obiettivi vi siano: il rispetto delle regole, il rispetto degli altri, la gestione dei conflitti, la capacità di gestire la frustrazione derivante dalle situazioni di sconfitta, il riconoscimento e l'accettazione dei propri limiti e dei limiti altrui. Lo sport può inoltre aiutare il singolo a svilupparne l'identità, contribuendo a rafforzare il senso di appartenenza ad un gruppo.

## 2. Piramide dell'attività fisica

### 3. Perché muoversi in adolescenza

L'adolescenza in quanto periodo di cambiamenti talvolta repentini sia sul piano fisico e ormonale sia su quello psicologico, psico-sessuale e dell'identità personale e sociale, spesso caratterizzato da oscillazioni dell'umore e da altri turbamenti comportamentali di origine complessa, può senza dubbio beneficiare dei numerosi vantaggi offerti dall'attività fisica, in particolare dall'esercizio fisico e dallo sport. Questi infatti non solo contribuiscono al mantenimento di un peso corporeo regolare e di una buona forma fisica – obiettivo che dovrebbe accompagnare tutte le età della vita – ma permettono anche, secondariamente, di ridimensionare almeno in parte il disagio dell'adolescente che deriva dalla cattiva percezione della propria immagine corporea. Inoltre alcune tipologie di esercizio fisico, mediante la produzione di determinate molecole come le endorfine, contribuiscono a moderare il tono dell'umore apportando al ragazzo un senso di benessere ..... [minore possibilità di intraprendere le strade delle dipendenze patologiche?]

Non da ultimo lo sport se ben organizzato e praticato in un contesto pedagogico attento alle competenze educative delle figure di riferimento (maestri, allenatori) può costituire un tassello per lo sviluppo armonico della personalità del ragazzo, della sua identità e delle sue competenze socio-relazionali, oltre che prettamente tecniche e sportive. In casi particolari lo sport potrebbe rappresentare addirittura il teatro in cui emergono particolari disagi dell'adolescente che hanno avuto origine in altri contesti (per esempio quello familiare) e dunque fungere da setting "slatentizzante" problematiche anche serie.

## PREVENZIONE ONCOLOGICA: Le indicazioni dell'OMS

### 1. cosa è lo screening: i principali screening

Lo screening è l'organizzazione e la predisposizione di un insieme di attività, costituite da specifici esami medici da eseguire con periodicità regolare e secondo protocolli ben definiti, rivolte e condotte "a tappeto" su un'ampia quota della popolazione (cosiddetta "a rischio") al fine di individuare precocemente la presenza di malattia in persone che non ne manifestano ancora i sintomi.

Lo scopo degli screening, mediante l'individuazione della malattia in fase precoce, è quello di permettere maggiori possibilità di trattamento e di guarigione, ma anche una migliore qualità di vita della persona mediante un maggiore controllo della patologia. *Inoltre, gli screening hanno l'effetto di ridurre le disuguaglianze di salute tra i diversi gruppi sociali.*

Da parte delle organizzazioni sanitarie la scelta di realizzare un piano di screening è subordinata all'esistenza di precisi requisiti come la sicurezza dell'esame, la sua accettabilità (cioè l'esame dev'essere poco o per nulla invasivo o doloroso), l'attendibilità del risultato. Inoltre è necessario che dalla diagnosi precoce della malattia scaturiscano delle opportunità terapeutiche concretamente vantaggiose in termini di prognosi e/o qualità della vita; in caso contrario, la predisposizione del piano di screening perde di senso.

In Italia sono predisposti tre piani di screening di massa:

1) la mammografia e/o l'ecografia mammaria (*come primo step...*) per la diagnosi precoce del tumore mammario nelle donne tra i 45 e i 75 anni

2) il PAP-test (tampone della cervice uterina con analisi citologica su striscio e/o ricerca microbiologica del virus HPV) per la prevenzione del tumore della cervice uterina nelle donne sessualmente attive tra i ..... e i .... anni

3) la raccolta e l'analisi di campioni di feci (alla ricerca del cosiddetto "sangue occulto") per la diagnosi precoce delle neoplasie intestinali e rettali nella popolazione tra i ..... e i ..... anni

## 2. Raccomandazioni OMS aggiornate

Le raccomandazioni OMS corrispondono al Codice Europeo contro il cancro, che è stato tradotto anche in italiano:

- 1) Non fumare. Non consumare nessuna forma di tabacco.  
*Evitare categoricamente anche l'esposizione al fumo passivo, specialmente negli ambienti chiusi.*
- 2) Rendi la tua casa libera dal fumo. Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.
- 3) Attivati per mantenere un peso sano.  
*L'accumulo di tessuto adiposo maggiormente dannoso per la salute (e per il rischio oncologico) è quello viscerale addominale ("a mela")*
- 4) Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.  
*In generale l'attività fisica outdoor è preferibile, tuttavia bisogna evitare di praticarla nelle zone urbane industriali/stradali trafficate, per via dell'elevata concentrazione aerea di cancerogeni che potrebbero "annullare" gli effetti benefici del movimento*
- 5) Segui una dieta sana:
  - Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura.  
*Importanza della varietà: a rotazione consumare sempre cereali diversi, legumi diversi e ortaggi diversi e di vario colore, crudi e cotti. Per i cereali integrali (e alcuni frutti come le mele) sarebbe preferibile scegliere la tipologia biologica, per via dell'eventuale presenza di sostanze cancerogene che si accumulano nella porzione non raffinata del cereale*
  - Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate.  
*Limitare il più possibile l'assunzione di zuccheri semplici (come il comune zucchero) ma anche succhi di frutta (specialmente industriali) ed evitare i dolcificanti. Limitare il più possibile cibi ad elevato indice glicemico come le patate, il riso bianco e i prodotti da forno costituiti da farine raffinate. Sì invece alla frutta secca e ai semi (lino, zucca, sesamo, etc...), sebbene abbiano un'elevata densità calorica, perché contengono molecole importanti per la salute come minerali e omega3.*
  - Evita le carni conservate; limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale.  
*Quando si consumano carni o alimenti di origine animale (latte, formaggi, latticini) scegliere la varietà biologica per evitare di assumere involontariamente antibiotici / ormoni ( -> interferenti endocrini!) che entrano nella catena alimentare*
- 6) Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.

*A parità di unità alcolica, i superalcolici sono peggio della birra (il vino è in "posizione" intermedia). Inoltre, assolutamente vietate le bevande alcoliche in gravidanza (sindrome alcolica fetale può verificarsi anche a seguito di modiche assunzioni di alcol da parte della gravida) e sotto i 16 anni per l'immaturità del sistema metabolizzatore epatico*

- 7) Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.

*Attenzione alle zone del mondo come l'Australia in cui il buco dell'Ozono impedisce che vengano filtrati gli UVC e in parte gli UVB: maggiore cancerogenicità. Attenzione anche agli orari di esposizione al sole, oltre che alla latitudine e all'altezza: maggiore pericolo in montagna oltre i 2000 m di quota e ovunque tra le ore 10 e le 16*

- 8) Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.
- 9) Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.

*Importanza di aerare periodicamente i locali abitativi e lavorativi, soprattutto in inverno, non solo per diluire gli agenti microbiologici presenti nell'aria ma anche per disperdere il radon eventualmente presente*

- 10) Per le donne:

- L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
- La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.

- 11) Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:

- l'epatite B (per i neonati)
- il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).

*Importanza di informare le ragazze che la sola vaccinazione contro il HPV non è sufficiente a proteggerle dal cancro della cervice: il virus è molto facilmente trasmissibile anche senza rapporti sessuali completi (per semplice contatto), in ogni caso è opportuno utilizzare sempre il preservativo, inoltre il vaccino copre solo alcuni ceppi oncogeni di HPV ma non tutti*

- 12) Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:

- dell'intestino (uomini e donne)
- del seno (donne)
- del collo dell'utero (donne).

## Aspetti generali: la formazione

---

### Formazione docenti

La **formazione dei docenti** è accreditata con la piattaforma S.O.F.I.A: si tratta di un corso di formazione contenuto nella piattaforma nazionale del Ministero dell'Istruzione. I docenti che partecipano al progetto Guadagnare Salute con la LILT non sono vincolati alla adesione al Corso di loro pertinenza. In caso decidano di frequentarlo, se lo portano a termine, hanno diritto a 25 crediti da parte del Ministero della Istruzione.

I docenti degli Istituti scolastici reclutati dalle Associazioni territoriali LILT possono scegliere di essere formati direttamente dagli operatori della LILT. In caso decidessero di iscriversi al corso della piattaforma, trovano le indicazioni sulla home di [www.guadagnaresaluteconlalilt](http://www.guadagnaresaluteconlalilt). Informazioni e richieste sono da inviare a [infoscuola@lilt.it](mailto:infoscuola@lilt.it). Il superamento delle prove è necessario per i docenti che desiderano avere i 25 crediti previsti da SOFIA. Chi non è interessato alle prove, può semplicemente iscriversi, se crede, senza inviare le prove aperte.

Il corso SOFIA prevede 2 edizioni: la prima dal **15 dicembre al 28 febbraio**; la seconda dal **15 febbraio al 15 aprile**: le iscrizioni alla seconda edizione saranno aperte dal 15 gennaio al 10 febbraio.

### La Formazione di Referenti e Operatori delle Associazioni LILT

I partecipanti alle formazioni previste del Progetto hanno possibilità di accesso diretto a tutti i materiali della piattaforma, suddivisa in 4 parti:

- **Scuole dell'Infanzia e Scuole primarie:** Infanzia e salute.
- **Scuole secondarie di primo grado:** Fattori protettivi e fattori di rischio per il benessere individuale in una scuola che promuove salute.
- **Scuole secondarie di secondo grado:** la Prevenzione oncologica.
- **Istituti Alberghieri:** I cibi per la salute.

La Formazione per Referenti e Operatori LILT prevede:

- 1 sessione di 6 ore iniziali per la presentazione di contenuti del Progetto e della Piattaforma didattica.
- Una sessione di 4 ore per ogni ordine di scuola;
- 2 incontri di monitoraggio dopo la consegna delle schede bimestrali: febbraio, aprile, giugno. Per indicazioni relative a formazioni o richieste varie ci si può rivolgere all'indirizzo mail: [coordinamentoguadagnaresalute@gmail.com](mailto:coordinamentoguadagnaresalute@gmail.com)

## Il Progetto Guadagnare Salute con la LILT

---

Il progetto riguarda tutti gli stili di vita, ma in questo anno scolastico privilegia:

1. Salute, benessere psicofisico per le scuole dell'infanzia e le scuole primarie (**parte prioritaria delle proposte**)
2. Prevenzione dell'abitudine al fumo per le scuole secondarie di primo grado
3. Prevenzione Oncologica per le scuole secondarie di secondo grado
4. Cibo e prevenzione dei tumori per gli Istituti Alberghieri. (**sperimentazione finalizzata alla elaborazione di un testo didattico per gli studenti per le discipline di Scienza dell'Alimentazione e attività pratiche di Sale e Cucina.**)

Nella home di [www.guadagnaresaluteconlilit](http://www.guadagnaresaluteconlilit) sono presenti i dettagli di Progetto e Protocollo, gli appuntamenti previsti, uno spazio per le iniziative delle Associazioni LILT inerenti alle azioni svolte a potenziamento degli obiettivi del progetto, note di archivio e approfondimenti tematici. E' importante che Referenti consultino periodicamente **l'area appuntamenti**.

La piattaforma didattica contiene una **sessione FAQ** con commenti alle questioni poste da docenti e operatori referenti LILT di interesse comune (domande e osservazioni ricorrenti) .

## Struttura del Progetto Guadagnare Salute con la LILT

Il Progetto prevede azioni curriculari in Promozione della Salute dalle Scuole dell'infanzia alle Scuole Secondarie di secondo grado.

I temi sono trattati con approfondimenti tematici, percorsi curriculari e esempi di valutazione per gli studenti.

Di seguito gli argomenti principali trattati:

**Scuole dell'infanzia e scuole primarie:** i percorsi didattici sono legati alla interazione fra benessere psicofisico, aspetti emozionali e relazionali dei comportamenti nella acquisizione e potenziamento di competenze di salute da parte degli alunni

**Scuole secondarie di primo grado:** l'attenzione è rivolta principalmente alla prevenzione dell'abitudine al fumo: con il programma "scuole libere dal fumo".

**Sintesi:**

- 1) Destinatari: studenti di classi secondarie di primo grado e docenti di area espressiva, linguistica, scientifica
- 2) Formazione ai docenti:
  - 4 ore di formazione dei docenti: o realizzata a distanza dagli operatori LILT o attraverso i materiali della piattaforma didattica
- 3) Espansioni laboratoriali in classe da parte del docente:

- 6 ore di attività di espansione laboratoriale : 2 di area espressiva, 2 di area scientifica, 2 di area linguistica

- Area espressiva: produzione materiale fotografico o video sul tema del fumo di sigaretta in tempi di corona virus
- Area scientifica: informazioni sul fumo e modalità di comunicazione ai coetanei
- Area linguistica: fumo e emozioni ; oppure spirali di cenere

4) Questioni trasversali:

- a) Fumare perché?
- b) gli aspetti nocivi del fumo
- c) Fumo e pressioni sociali: le interviste a coetanei, fumatori, non fumatori e ex fumatori  
I punti a.b.c possono essere trattati con la guida Liberi di scegliere scaricabile nel modulo dedicato al fumo.

5) Raccolta dei prodotti delle classi partecipanti, preselezione dalle Associazioni LILT per contribuire a un evento organizzato in occasione della Giornata Mondiale Senza Tabacco.

6) Focus group per docenti da parte delle Associazioni territoriali partecipanti e organizzazione Seminario per docenti e operatori in occasione del 31 maggio.

#### **Scuole secondarie di secondo grado: percorsi di Prevenzione oncologica**

- 1) Approfondimento del tema rapporto fra salute e malattia
- 2) Formazione dei pari
- 3) Video stimolo sul percorso del cambiamento legato alla malattia
- 4) Uso di tecniche interattive sul processo di cambiamento: la trasformazione individuale
- 5) Selezione fra i materiali di "Prevenzione Azione" (progetto della Sede Centrale della LILT) di quelli ritenuti più adatti al contesto classe
- 6) E' possibile prevenire i tumori: discussione plenaria sugli screening, la diagnosi precoce e il senso delle attività di educazione alla salute a scuola evidenziando il rapporto fra incidenza dei tumori e stili di vita
- 7) Giornata informativa organizzata e gestita dai ragazzi e rivolta ai genitori sul tema della prevenzione oncologica-

**Scuole secondarie di secondo grado è prevista altresì una sperimentazione rivolta agli Istituti Alberghieri "I cibi per la salute".**

Il Programma prevede l'adesione di un Istituto alberghiero per Associazione Territoriale LILT. Obiettivo è la promozione di competenze di salute fra comportamento alimentare e prevenzione dei tumori nei futuri professionisti del campo. Si propone di realizzare un libro di testo e schede didattiche per gli allievi ad integrazione del manuale per docenti " I cibi per la salute". Di seguito sintesi dei percorsi sviluppati:

- 1) Approfondimento della relazione salute e alimentazione
- 2) Sperimentazione metodologie attive: cibo e emozioni; cibo e letteratura, processi decisionali e abilità comunicative

- 3) Laboratorio di cucina didattica con la preparazione di cocktail analcolici
- 4) Laboratorio scientifico su aspetti informativi relativi all'uso incongruo di alcol e comportamenti alimentari scorretti

**Altri temi trattati dal Progetto:**

La promozione del movimento:

- Spiegazione dei vantaggi della pratica di attività fisica quotidiana
- Realizzazione di attività di gioco socializzante
- Attività di rilassamento/ giochi di fiducia e coordinazione/ contatto corporeo/ ascolto del corpo (educazione posturale, percezione corporea, controllo respiratorio, percezione cardiaca, controllo tonico/ muscolare, relazione fra battito e respiro profondo, tecniche di aggiustamento posturale)

Benessere psicofisico e bilancio della salute:

- 1) fattori protettivi e fattori di rischio per la salute
- 2) informazioni di base delle conoscenze acquisite sugli stili di vita.
- 3) Gioco di ruolo sui processi decisionali nelle situazioni di rischio
- 4) Laboratori di approfondimento con metodologie attive.

Orientamento vocazionale e percorsi di avvicinamento dei giovani al volontariato:

Il modulo si rivolge agli studenti delle classi quarte e quinte delle scuole secondarie di secondo grado:

- 1) Meccanismi neurobiologici dell'identità personale
- 2) Identità personale e competenze di salute
- 3) Metodologie attive: la costruzione di un percorso di orientamento legato a spazi di servizio e cura
- 4) Giovani e volontariato

Gli approfondimenti sui percorsi formativi e le proposte operative si trovano sulla piattaforma didattica di [www.guadagnaresaluteconlalilt.it](http://www.guadagnaresaluteconlalilt.it)

## Esempi di Strumenti organizzativi

---

Alle Associazioni LILT aderenti può risultare utile avere un facs simile di alcune modalità per promuovere il Progetto:

- Facs simile Lettera per Uffici scolastici territoriale
- Facs simile lettere per Direttore Sanitario (Direttore Sanità Pubblica AUSL territoriale)
- Facs simile invito a incontri formativi/ informativi per docenti

Fac simile **lettera per Ufficio scolastico territoriale** :

Il Progetto Guadagnare salute con la LILT (in allegato), frutto di un Protocollo d'intesa fra LILT e Ministero della Istruzione , è stato rinnovato per l'anno scolastico 2020/2021.

Le azioni del progetto sono supportate dalla piattaforma didattica [www.guadagnaresaluteconlalitt](http://www.guadagnaresaluteconlalitt) e prevede un corso di formazione per docenti di Istituti primari, secondari di primo grado e secondari di secondo grado. Il Corso è accreditata con 25 crediti dalla piattaforma S.O. F.I.A.

I temi trattati sono centrali per la Lega italiana per la lotta contro i Tumori: promozione di stili di vita salutarì, prevenzione dell'abitudine al fumo, contrasto al consumo incongruo di alcol, promozione di comportamenti alimentari corretti e pratica dell'attività fisica, percorsi per la prevenzione oncologica specifica per le scuole secondarie di secondo grado.

La piattaforma didattica è attiva dal 15 dicembre pv, I docenti interessati possono iscriversi dal 15 novembre al 15 dicembre. Il corso termina il 28 febbraio 2021.

Dal 15 gennaio sono aperte le iscrizioni per la nuova edizione che comincerà il 15 febbraio 2021.

- la realizzazione dei percorsi didattici in classe è prevista nella seconda parte dell'anno scolastico (febbraio- maggio 2021).
- L'Associazione LILT garantisce tutoraggio on line per gli iscritti alla piattaforma e supporti in classe durante la realizzazione dei percorsi didattici da operatori LILT.
- Il Progetto e la formazione sono gratuiti per Istituti e Docenti partecipanti. I Referenti indicati dagli Istituti aderenti, sono invitati a partecipare ad un incontro on line di presentazione di obiettivi e percorsi del progetto nelle seguenti date: .....

I Docenti indicati dagli Istituti interessati , possono accedere ad una giornata informativa che si terrà... ( data da indicare da parte della singola Associazione) .

**Esempio di Programma dell' incontro di presentazione** (evidentemente diversificato per ogni ordine di scuola)

Presentazione del progetto: Referente Ufficio Scolastico Provinciale e Associazione LILT del territorio

Obiettivi, crono programma e illustrazione dei percorsi didattici della FAD

Discussione a piccoli gruppo di approfondimento dei contenuti (con la piattaforma zoom è possibile prevedere anche la didattica per piccoli gruppi)

Confronto plenario

Ps: I docenti indicati dagli Istituti scolastici riceveranno il link per la partecipazione all'incontro online qualche giorno prima .

Fac simile **lettera per AUSL**

Spett. le Direzione Sanitaria,  
si informa che questa sede della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ha attivato il Progetto Guadagnare Salute con la LILT . Il Progetto è realizzato con il Ministero della istruzione ( allegare Protocollo e Progetto).

Siamo disponibili per informazioni e approfondimenti e ci farebbe particolare piacere valorizzare la collaborazione reciproca nell'ambito della Promozione della Salute. Il Presidente della Associazione Territoriale LILT.

Fac simile **lettera per Docenti invitati a eventuali incontri formativi di approfondimento da parte delle Associazioni territoriali.**

Gentile Prof., la ringraziamo per avere aderito al Progetto Guadagnare Salute con la LILT per l'anno scolastico 2020/201. Come Lei certamente saprà, al progetto è annessa una piattaforma didattica accreditata dal Ministero della Salute (in S.O.F.I.A). Riteniamo possa interessarle accedere ai nostri incontri formativi di approfondimento previsti nei giorni.. sui temi...

La informiamo inoltre che il personale LILT è a disposizione per vostre eventuali richieste in merito al Progetto.