

Anno scolastico 2019/20

PROGETTO DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE

LA SALUTE VIEN *IMPARANDO*



REFERENTE DEL PROGETTO:

Dr. Vincenzo Catalano 0721/364001 (334/3441436), catalano_v@yahoo.it

INDICE

1. INTRODUZIONE	3
2. SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	5
ALLEGATO 1	8
ALLEGATO 2	9
BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE	10

1. INTRODUZIONE

Il progetto si propone di fare emergere le conoscenze e le rappresentazioni mentali del mondo dell'infanzia e dell'adolescenza riguardo ad alcuni fattori associati all'origine dei tumori e di promuovere la costruzione di un atteggiamento più consapevole e motivato all'adozione di stili di vita più corretti di prevenzione primaria. Questo progetto coinvolge non solo gli alunni, ma anche le loro famiglie, responsabili in prima persona del corretto stile alimentare e di vita proprio e dei propri figli.

La prevenzione comprende tutte le iniziative e le attività che consentono di ridurre alcuni dei fattori causali noti alla base dell'insorgenza delle malattie tumorali.

Il presente progetto della Sezione Provinciale di Pesaro e Urbino della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT), si rivolge agli "adulti di domani" per portare un messaggio di educazione alla salute sviluppando il tema della **prevenzione dei tumori**, attraverso incontri rivolti ad alunni in un momento della vita particolarmente sensibile e caratterizzato da comportamenti che, se non corretti, potrebbero costituire un rischio per la propria salute.

Negli ultimi anni, si assiste nei giovani ad un significativo aumento dei disturbi alimentari causato dai ritmi frenetici della vita odierna, dall'alimentazione di "tendenza" influenzata dalla pubblicità, da fuori pasto, cibi confezionati, consumo di alcool, ecc.

Sulla base dei dati più recenti relativi al consumo di tabacco si evidenzia che, negli ultimi anni, gli adolescenti e i giovani iniziano a fumare sempre più precocemente: la quota di giovani tra i 18 e 24 anni che riferiscono di aver iniziato a fumare tra i 14 e i 17 anni cresce negli ultimi 7 anni del 13,5%. A 17 anni ci si ritrova "fumatori dipendenti" a tutti gli effetti. E' quindi fondamentale dare ai ragazzi delle informazioni, cercando di istruire i giovani sui rischi connessi a tali abitudini

Indispensabile è, altresì, divulgare tra essi l'abitudine a controllare la propria pelle e metterli in guardia dall'eccessivo ricorso alla "tintarella" e ad altre fonti di diffusione di raggi UVA + UVB, che possono alterare le difese cutanee e rappresentare un significativo fattore di rischio per l'insorgenza dei tumori cutanei, fra i quali il melanoma.

L'ambiente scolastico viene visto come ideale per la formazione di una "coscienza" sanitaria da parte dei giovanissimi, così da fornire loro nei primi anni della loro vita un corredo di informazioni e abitudini sanitarie utili per tutta la vita.

L'articolazione del progetto si fonda su alcune considerazioni portanti.

Innanzitutto bisogna considerare come l'infanzia, ma soprattutto l'adolescenza, siano fasi

fondamentali per la strutturazione dell'identità corporea, dell'autostima, del confronto con la famiglia e con i pari. Sin dall'infanzia, la conoscenza del proprio corpo, con le proprie potenzialità, ma anche i propri limiti, è il primo passo verso la “cultura della prevenzione”, basata su un concetto di “amore” verso se stessi e verso l'altro e sul rispetto del proprio corpo. Durante l'adolescenza è frequente la condotta fortemente omologata con il gruppo dei pari, che spesso propone comportamenti dannosi per la salute. Sin dall'infanzia e dalla pre-adolescenza, quindi, è indispensabile un intervento educativo volto alla consapevolezza dei rischi legati ad abitudini scorrette quali il fumo, l'alcol e la scorretta alimentazione.

La Prevenzione nella Scuola

Il Ministero della Pubblica Istruzione e la LILT consapevoli che la Scuola ha come finalità la formazione di giovani responsabili, sani nel corpo e nella mente, e che tale obiettivo passa attraverso le scelte, le abitudini di vita che i giovani operano in una fase molto delicata del loro sviluppo psico-fisico, hanno stilato un protocollo d'intesa sottoscritto il 28 ottobre 2018.

Tra gli obiettivi del suddetto protocollo d'intesa, la LILT si impegna a:

- mettere a disposizione, nei limiti delle risorse economiche, umane e materiali le sue professionalità e competenze di carattere progettuale, organizzativo e operativo e la consolidata esperienza didattica e formativa dei propri operatori nelle scuole secondarie di primo e secondo grado sui temi del tabagismo, dell'alcol e dell'alimentazione con i seguenti intenti;
- elaborare progetti finalizzati alla diffusione delle informazioni scientifiche relative all'educazione sanitaria, alla prevenzione, alla diagnosi precoce, alla formazione e riabilitazione in ambito oncologico.

Obiettivo della LILT è far comprendere ai giovanissimi che la salute è un bene prezioso e che bisogna averne rispetto e cura. La prevenzione evita la sofferenza, i disagi causati dalla malattia e delle cure debilitanti, contiene i costi della Sanità e allunga e migliora la qualità della vita.

Gli insegnanti rappresentano un importante tramite nella trasmissione del messaggio poiché il rapporto che si instaura tra docente e allievo permette che il seme gettato negli incontri educativi venga coltivato fino alla germinazione di una coscienza sanitaria

convinta e duratura.

La prevenzione è una tematica ampia e che comprende molti argomenti (fumo, alcool, alimentazione, protezione da fattori ambientali) che riteniamo opportuno affrontare in maniera approfondita evitando generalizzazioni e approssimazione.

2. SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO

DESTINATARI:

alunni delle classi terze della scuola secondaria di primo grado

CONTENUTI:

L'intervento didattico riguarderà principalmente il fumo e l'alcool, ma verranno affrontati anche contenuti inerenti l'alimentazione

- ✓ il tabagismo come tossico-dipendenza
- ✓ cosa c'è in una sigaretta
- ✓ perché fa male fumare: patologie e rischi legati al tabacco
- ✓ le sostanze dannose per il nostro organismo contenute nei cibi industriali;
- ✓ i cibi in grado di prevenire l'insorgenza di alcune malattie;
- ✓ i principi nutritivi e la loro funzione per la crescita dell'organismo;
- ✓ la piramide alimentare;
- ✓ i danni dell'alcool
- ✓ il corretto stile di vita;
- ✓ l'importanza dell'attività fisica.

OBIETTIVI

- ✓ Far comprendere la gravità dei danni provocati dal fumo e dall'alcool
- ✓ disincentivare il fumo tra i giovani
- ✓ disincentivare l'uso di alcool tra i giovani
- ✓ informare gli alunni della necessità di acquisire comportamenti a tavola che vanno da una corretta alimentazione, ad una igiene corretta delle mani e del cavo orale e al tempo impiegato per ciascun pasto;
- ✓ fornire informazioni sui bisogni alimentari, dalla funzione plastica (proteine) alla

funzione energetica (carboidrati-lipidi) a quella protettiva (vitamine-sali minerali), sottolineando come questi possono variare in funzione dell'età, del sesso, della massa corporea, dello stato di salute generale della persona e a seconda dell'attività fisica che conduce;

- ✓ intervenire su abitudini di vita e in particolare sulle scelte alimentari degli alunni incentivando la scelta di cibi "fatti in casa" al posto di cibi "industriali";
- ✓ prevenire comportamenti alimentari che mettano a rischio la salute;
- ✓ rendere più consapevole il momento dell'acquisto dei vari prodotti alimentari;
- ✓ conoscere le modalità di una corretta alimentazione in relazione all'assunzione di una dieta equilibrata;
- ✓ identificare con i ragazzi i loro errori alimentari più frequenti e metterli in grado di sapere come correggerli;
- ✓ incentivare il consumo di cibi in grado di prevenire l'insorgenza di malattie.

METODOLOGIE

Prima dell'incontro con l'operatore verrà proposta in classe un'attività di brain-storming, attraverso la quale l'insegnante potrà sondare quali sono le conoscenze dei ragazzi sull'argomento "fumo-alcol" e cogliere se e in quale misura le abitudini, quali tabagismo e consumo di alcool, siano presenti nella popolazione degli studenti.

Prima dell'arrivo dell'operatore le insegnanti coinvolte nel progetto somministreranno ai ragazzi un diario settimanale sulla loro alimentazione (allegato 1) e raccoglieranno le informazioni sull'apposito schema di raccolta dati (allegato 2).

Seguirà l'incontro con l'operatore che affronterà con l'ausilio di diapositive una lezione frontale sui seguenti contenuti proposti.

Dopo l'incontro le insegnanti coinvolte nel progetto potranno rafforzare la comprensione delle tematiche affrontate dall'esperto ed evidenziare le abitudini corrette e scorrette nell'indagine precedentemente svolta con l'ausilio del diario settimanale.

Le insegnanti a questo punto potrebbero incentivare i ragazzi a correggere il loro schema alimentare e somministrare nuovamente il diario per evidenziare gli eventuali cambiamenti.

Il progetto prevede un incontro con i genitori di tutti i ragazzi della scuola secondaria di I grado. Gli argomenti trattati durante gli incontri con i genitori saranno:

- corretta alimentazione e prevenzione danni da alcool;

- lotta al fumo;
- corretto stile di vita;
- prevenzione e screening (colon-retto, cervice uterina, seno).

Allegato 1

pasti giornalieri	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
svolta la colazione							
frutta							
latte o yogurt							
thè							
succo di frutta							
merendina confezionata							
altro							
non fatta colazione							
fatto spuntino a scuola							
frutta o succo di frutta							
merendina confezionata							
panino/pizzetta							
altro							
non fatto spuntino a scuola							
pranzo							
primo							
pizza							
secondo a base di carne							
secondo a base di pesce							
secondo a base di formaggi							
contorno di verdure							
contorno di patate							
frutta							
dolce							
merenda pomeridiana							
frutta							
succo di frutta							
merendina confezionata							
panino/pizzetta							
altro							
non fatta merenda pomeridiana							
cena							
primo							
pizza							
secondo a base di carne							
secondo a base di pesce							
secondo a base di formaggi							
contorno di verdure							
contorno di patate							
frutta							
dolce							
tempo libero							
sport							
lettura							
videogiochi							
televisione							
computer (giochi)							
social network							
altro							

Allegato 2

Rielaborazione dati "La salute vien *IMPARANDO*"

I.C.

classe.....

totale alunni.....

Quanti sono i ragazzi che non fanno colazione?	<input type="text"/>
quanti ragazzi hanno mangiato frutta a colazione?	<input type="text"/>
quanti ragazzi hanno mangiato durante lo spuntino prevalentemente una merendina confezionata?	<input type="text"/>
quanti ragazzi hanno, a pranzo, prevalentemente, mangiato primo-secondo-contorno-frutta?	<input type="text"/>
Quanti sono i ragazzi che hanno mangiato la verdura meno di 7 volte in una settimana?	<input type="text"/>
Quanti sono i ragazzi che hanno mangiato dolci più di 5 volte nella settimana?	<input type="text"/>
Quanti ragazzi non hanno mangiato il pesce?	<input type="text"/>
Quanti ragazzi hanno fatto sport almeno due volte alla settimana?	<input type="text"/>

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

La salute alimentare. Progetto di prevenzione-azione a cura della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori e del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e Ricerca.

“Alcol e giovani. I rischi e le tendenze”. Emanuele Scafato. Osservatorio Nazionale Alcol, World Health Organization Collaborating Centre for Research and Health Promotion on Alcohol and Alcohol-related Problems.

“Entra anche tu nella squadra della prevenzione”. Opuscolo della XVII Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, 2018.

“Metti a tacere le bufale con la vera prevenzione”. Opuscolo della XVIII Settimana Nazionale per la Prevenzione Oncologica, 2019.

“World No Tobacco Day”. Visitabile all'indirizzo: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2019/05/31/default-calendar/world-no-tobacco-day>

OFAD – Osservatorio fumo, alcool e droga dell'Istituto Superiore di Sanità, visitabile all'indirizzo: <https://ofad.iss.it/>