

COSTRUIRE IL FUTURO NEL PRESENTE

Vittorina Buttafuoco





Programma

- **Guadagnare Salute**
- **Crescere con gli Schermi**
- **Il mio corpo cambia**



«There is always hope/C'è sempre speranza».



Guadagnare salute, promuovere scelte di salute

Programma nazionale approvato dal Governo con Decreto del presidente del Consiglio dei ministri (Dpcm) il 4 maggio 2007 in accordo con Regioni e Province autonome.

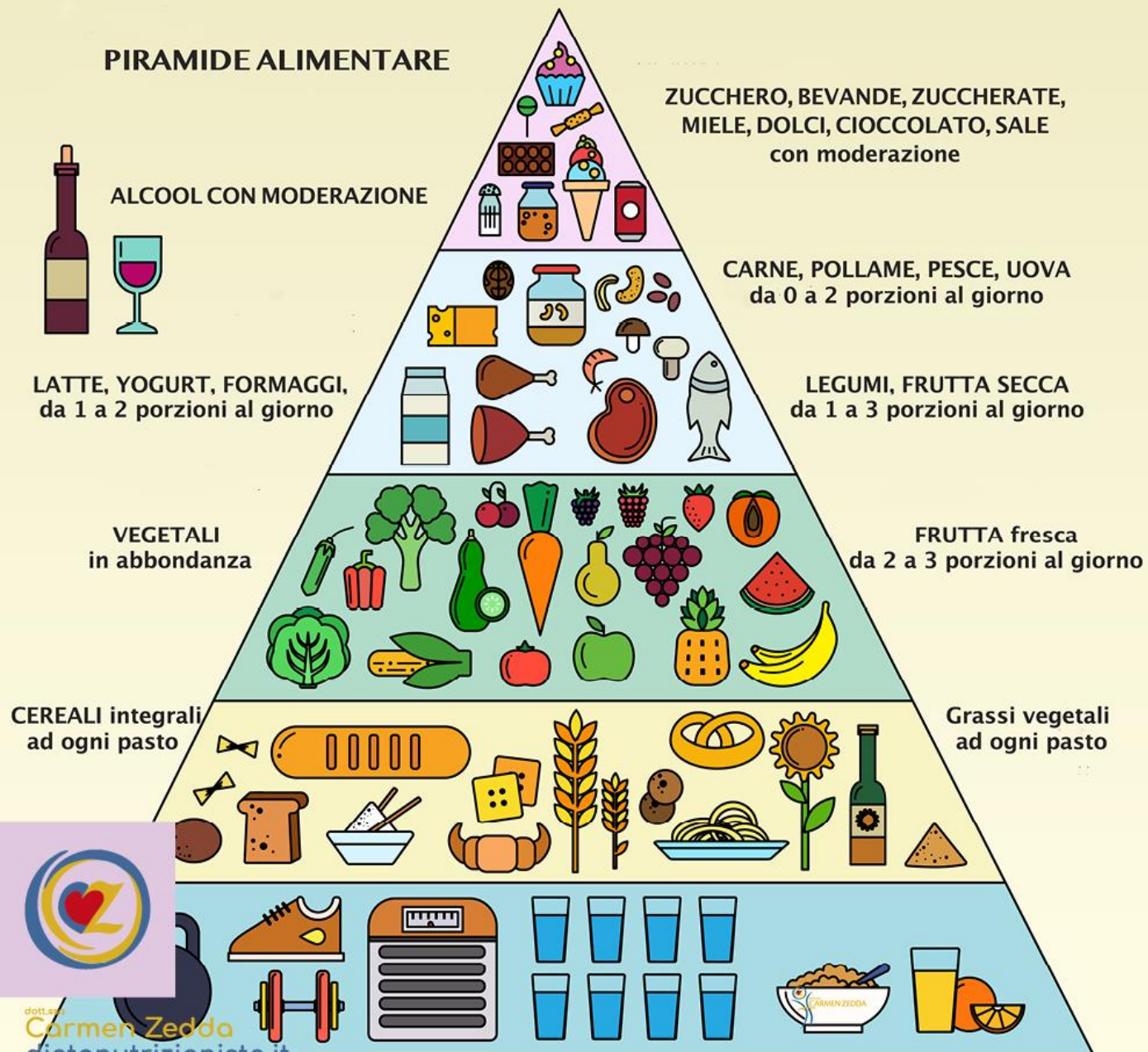
L'obiettivo primario è quello di agire in modo integrato e coordinato sui quattro principali fattori di rischio modificabili (fumo, alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica) che sono responsabili da soli del 60% della perdita di anni di vita in buona salute in Europa e in Italia.

Questi fattori di rischio devono essere affrontati non solo dal punto di vista sanitario ma come veri e propri fenomeni sociali. È per questo che la strategia di Guadagnare Salute, partendo dai fattori di rischio, identifica quattro aree tematiche (o programmi specifici):

- promozione di comportamenti alimentari salutari
- lotta al tabagismo
- contrasto ai consumi rischiosi di alcol
- promozione dell'attività fisica.

- promozione di comportamenti alimentari salutari

PIRAMIDE ALIMENTARE



dott.ssa
Carmen Zedda
dietanutrizionista.it

Esercizio fisico, controllo del peso e idratazione

- lotta al tabagismo
- contrasto ai consumi rischiosi di alcol



Life skills



- + Possono essere raggruppate secondo 3 aree:
- **EMOTIVE** - consapevolezza di sè, gestione delle emozioni, gestione dello stress
- **RELAZIONALI** - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci
- **COGNITIVE** - risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo

consapevolezza di sé

- + La consapevolezza di sé ha a che fare con **CONOSCERE SE STESSI**. Essere consapevoli significa saper identificare:
 - i propri punti di forza
 - le proprie aree deboli
 - il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni,
 - le proprie preferenze (es. in quali situazioni sto bene e in quali non mi sento a mio agio?)
 - i propri desideri
 - i propri bisogni
 - le proprie emozioni
- + La **CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA** è la base per una buona consapevolezza di sé e consiste nel saper riconoscere i segnali emotivi del proprio corpo e dare un nome alle emozioni che si provano e che ci "informano" sulle nostre preferenze, gusti e bisogni.

consapevolezza di sé

- + La consapevolezza di sé ha a che fare con CONOSCERE SE STESSI. Essere consapevoli significa saper identificare:
 - i propri punti di forza
 - le proprie aree deboli
 - il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni,
 - le proprie preferenze (es. in quali situazioni sto bene e in quali non mi sento a mio agio?)
 - i propri desideri
 - i propri bisogni
 - le proprie emozioni
- + La **CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA** è la base per una buona consapevolezza di sé e consiste nel saper riconoscere i segnali emotivi del proprio corpo e dare un nome alle emozioni che si provano e che ci "informano" sulle nostre preferenze, gusti e bisogni.

gestione delle emozioni



gestione dello stress

*Che stress la scuola e i voti,
che stress i genitori con i loro ghiribizzi,
che stress i corteggiatori grassi,
ma soprattutto che ansia l'amore, che megastress!*

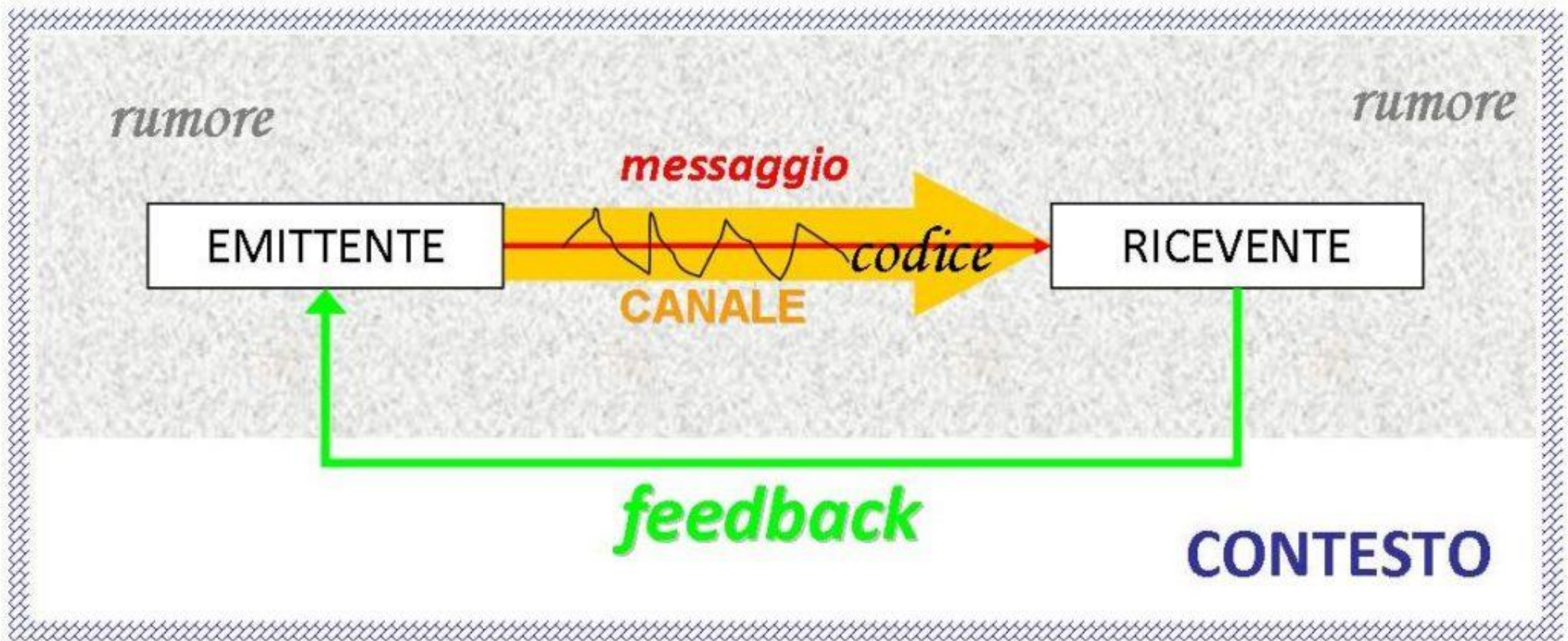
C. Nöstlinger, CHE STRESS, 2006

empatia

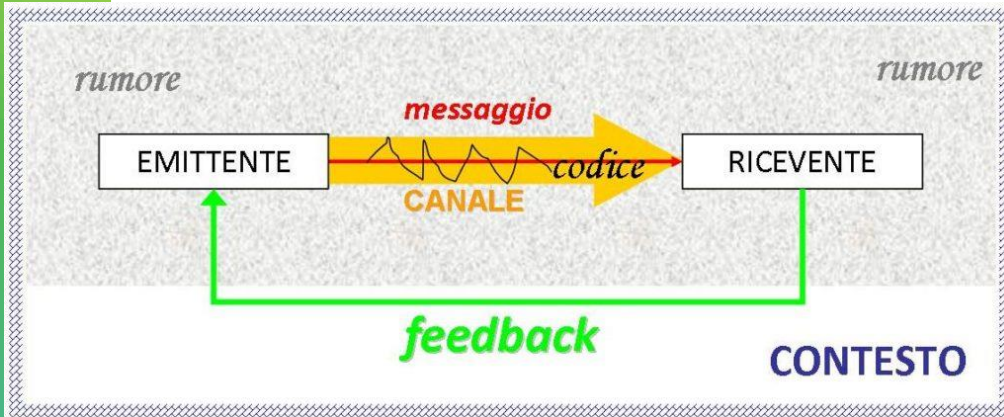
- + Per quanto mi identifichi nel battito di un altro
Sarà sempre attraverso questo cuore

Jovanotti MEZZOGIORNO 2008

comunicazione efficace



comunicazione efficace



emittente: chi emette il messaggio

ricevente: a cui è destinato il messaggio

messaggio: ciò che si comunica

canale: il mezzo attraverso il quale si comunica

codice: il modo, il linguaggio col quale si comunica

contesto: il "luogo" nel quale si comunica

relazioni efficaci

- + Essere capaci di avere relazioni efficaci significa:
 - creare e mantenere relazioni importanti, ma anche essere in grado di interrompere relazioni inadeguate
 - essere assertivi, cioè capaci di affermare se stessi, dichiarare i propri bisogni e le proprie opinioni nel rispetto degli altri, delle loro idee e dei loro bisogni, senza prevaricazioni o sottomissioni
 - ognuno è libero di esprimere e soddisfare i propri bisogni
 - ognuno è libero di scegliere e si prende la responsabilità per le proprie scelte
 - esistono buoni confini tra le persone coinvolte: non c'è fusione, conflitto o indifferenza

risolvere i problemi

- + Chi riesce a risolvere problemi in modo efficace:
 - Comprende il problema
 - Individua più soluzioni
 - Sceglie la più efficace rispetto a:
 - Contesto (persone, ambiente, ecc...)
 - Propri bisogni, razionali, relazionali o emotivi

prendere decisioni

- + Saper prendere buone decisioni significa AGIRE e non RE-AGIRE a qualcosa che accade, in questo modo siamo intenzionali e creiamo la nostra vita.
- + Se viviamo in reazione lasciamo la nostra vita in mano agli altri, se siamo intenzionali siamo noi stessi alla guida della nostra vita.

pensiero critico

- + Il pensiero critico consente di:
 - Analizzare informazioni e situazioni in modo oggettivo, valutando vantaggi e svantaggi
 - Distinguere la realtà dei fatti dalle proprie impressioni soggettive e i propri pregiudizi e interpretazioni personali
 - Riconoscere i fattori esterni che influenzano pensieri e comportamenti propri ed altrui

Quando **non** si utilizza il pensiero critico, si confondono le proprie interpretazioni personali con la realtà dei fatti; questo rende difficile creare relazioni efficaci e prendere buone decisioni.

pensiero creativo

Occorre una grande fantasia, una forte immaginazione per essere un grande scienziato, per immaginare cose che non esistono ancora, per immaginare un mondo migliore di quello in cui viviamo e mettersi a lavorare per costruirlo ...

G. Rodari, La grammatica della fantasia, 1973

Ci permette di immaginare alternative a situazioni complesse e difficili, per questo è un ottimo antidoto contro lo stress.

- promozione dell'attività fisica.

Attività fisica

Bambini e ragazzi 5-11 anni: dovrebbero svolgere ogni giorno almeno 60 minuti di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa, cui includere attività per rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana.

Deficit di natura





Crescere con gli schermi

3 A di Tisseron:

Accompagnamento

Alternanza

Autoregolazione

Per **Accompagnamento** si intende l'insieme delle azioni che un adulto mette in atto per “accompagnare”, stare pienamente e profondamente con un bambino o un ragazzo davanti agli schermi: non semplice presenza sullo stesso divano o nella stessa stanza, ma un'azione che passa da domande, puntualizzazioni, scelte comuni, ascolto e conoscenza. Accompagnare significa rispondere ai dubbi dei bambini, ma anche sollevare dubbi.

L'**Alternanza** implica saper predisporre e sostenere diverse forme di consumo e di intrattenimento. Alternare quindi tra schermi ed esperienze in movimento, libri, musei, televisione, videogiochi, disegno, giochi di ruolo, fumetti e tutto ciò che può interessare un ragazzo o un bambino, facendo cogliere fin da subito l'idea che gli schermi sono una facile opzione, ma non l'unica.

L'**Autoregolazione** rimanda all'idea di moderare dall'interno, ovvero di spegnere gli schermi e scegliere contenuti e modi, prima che siano gli altri a imporre una strada. Ovvero significa essere capaci di regolare i propri consumi, decidendo ad esempio quando guardare un cartone animato e quale cartone animato, quando videogiocare e quando abbiamo raggiunto un tempo adeguato e, forse, è bene passare ad altre attività.

A close-up photograph of a lemon slice floating in water. The lemon slice is partially submerged, with its bright yellow rind and white pith visible. Numerous clear, spherical bubbles of various sizes are scattered throughout the water, some clinging to the lemon slice and others floating freely. The background is a soft, out-of-focus white. The text "Un corpo che cambia" is overlaid in the center in a bold, black, sans-serif font.

Un corpo che cambia

7
anni

ROBERTA GIOMMI
MARCELLO PERROTTA

Programma di
educazione



sessuale

MASCHI E FEMMINE
STO CRESCENDO
IO E GLI ALTRI
COME LONGO NATO



10
anni

MONDADORI



Ricapitolando

- **Guadagnare Salute**
- **Crescere con gli Schermi**
- **Il mio corpo cambia**

