



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Promuovere la salute nelle scuole del Friuli Venezia Giulia

Documento
regionale
di buone
pratiche

Anno scolastico
2026/27

SOMMARIO

<u>Introduzione</u>	<u>Pag. 1</u>
<u>Profilo di salute dei bambini e dei ragazzi</u>	<u>Pag. 2</u>
◦ <u>Sistemi di sorveglianza</u>	<u>Pag. 2</u>
◦ <u>Dati epidemiologici</u>	<u>Pag. 3</u>
<u>La rete delle scuole che promuovono salute</u>	<u>Pag. 7</u>
◦ <u>Adesione alla rete</u>	<u>Pag. 10</u>
◦ <u>Referenti delle scuole che promuovono salute</u>	<u>Pag. 12</u>
<u>Manifesto delle Scuole che promuovono salute</u>	<u>Pag. 13</u>
<u>Proposte regionali di interventi per la Promozione e l'Educazione alla salute</u>	<u>Pag. 14</u>
<u>Disostruzione delle vie aeree in età pediatrica e di rianimazione cardiopolmonare</u>	<u>Pag. 15</u>
◦ <u>Muovinsieme</u>	<u>Pag. 16</u>
◦ <u>Emozioni in regola</u>	<u>Pag. 17</u>
◦ <u>Benessere digitale</u>	<u>Pag. 19</u>
◦ <u>Pedibus</u>	<u>Pag. 20</u>
◦ <u>Merenda sana e movimento: un'associazione vincente</u>	<u>Pag. 21</u>
◦ <u>Rete senza fili</u>	<u>Pag. 22</u>
◦ <u>LeggiAMO A SCUOLA!</u>	<u>Pag. 23</u>
◦ <u>Unplugged</u>	<u>Pag. 24</u>
◦ <u>Love Map</u>	<u>Pag. 25</u>
◦ <u>Corpo</u>	<u>Pag. 26</u>
◦ <u>Pause di salute</u>	<u>Pag. 27</u>
◦ <u>Peer Education</u>	<u>Pag. 28</u>
◦ <u>MOM - Meditazione orientata alla mindfulness</u>	<u>Pag. 29</u>

Formazione/Informazione

- Gioco in rete Pag. 30
- Le malattie infettive a scuola e le vaccinazioni Pag. 30
- Lucette e cerotti Pag. 31
- Guadagnare salute con la LILT in FVG Pag. 32
- Progetto SINTESI Pag. 33

Giornate informative sulla salute, la prevenzione e il gesto del dono a scuola Pag. 34

La scuola in ospedale e l'istruzione a domicilio Pag. 35

Realizzato dal gruppo regionale di promozione alla salute nelle scuole previsto dall'Accordo del 27 settembre 2019, rinnovato nel 2022, tra Direzione centrale salute, politiche sociali e disabilità, Direzione Centrale lavoro, formazione, istruzione, ricerca, università e famiglia della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia e l'Ufficio scolastico regionale (USR) per il Friuli Venezia Giulia, e Aziende sanitarie regionali, nell'ambito del Programma Predefinito 01 Scuole che promuovono salute del Piano Regionale della Prevenzione 2026-31.



INTRODUZIONE

Il “Documento regionale di buone pratiche” rappresenta uno strumento di comunicazione e condivisione, dove vengono raccolte le proposte progettuali su varie tematiche di promozione della salute, prevenzione delle dipendenze e fenomeni di bullismo rivolti alle scuole di diverso ordine e grado. Le scuole hanno la possibilità di aderire ai diversi progetti, riconosciuti e validati quali buone pratiche, che permettono di raggiungere risultati di benessere nei ragazzi.



Il contesto scolastico è uno degli ambienti di vita in grado di influenzare maggiormente la salute degli alunni, così come del personale docente e di tutta la comunità scolastica.



L'organizzazione mondiale della sanità definisce la salute quale completo benessere fisico, mentale e sociale, e deve essere intesa come risorsa per realizzare le proprie aspirazioni e soddisfare i propri bisogni.



«La promozione della salute è il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. (...). La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche».

Scuole che promuovono salute (SPS) è un programma inserito nel Piano Regionale della Prevenzione 2026-31 del Friuli Venezia Giulia. L'approccio sistemico promosso dal programma va a incidere sull'ambiente fisico scolastico, sulle relazioni nella comunità scolastica (tra docenti, studenti e familiari) e sullo sviluppo di competenze.

Delineare il profilo di salute della scuola e della popolazione scolastica dà la possibilità di individuare i fattori protettivi e quelli di rischio con lo scopo di introdurre iniziative specifiche per il contesto scolastico analizzato.

Attraverso i sistemi di sorveglianza OKkio, HBSC e GYTS è possibile ottenere una fotografia dei principali determinanti di salute; tali sistemi consentono confronti territoriali e temporali, orientando le politiche regionali e nazionali inerenti alla salute.



PROFILO DI SALUTE DEI BAMBINI E RAGAZZI

SISTEMI DI SORVEGLIANZA



Monitora nei bambini delle scuole primarie (8-9 anni) l'evoluzione del sovrappeso, dell'obesità e i fattori di rischio correlati. Dal 2016 la sorveglianza si ripete ogni tre anni.

Per maggiori informazioni [clicca qui](#)



Monitora i comportamenti collegati alla salute e al benessere dei ragazzi di età scolare (11, 13, 15 e 17 anni), in particolare indagando: l'alimentazione, l'attività fisica, l'uso del fumo e il consumo di alcol, le relazioni sociali dei giovani (famiglia, pari, scuola). La sorveglianza si ripete ogni 4 anni.

Per maggiori informazioni [clicca qui](#)



GTSS | GYTS

E' un sistema di sorveglianza internazionale rivolto ai ragazzi di 13, 14 e 15 anni finalizzato a raccogliere informazioni sulle conoscenze, i comportamenti e le attitudini dei ragazzi al fumo.

Per maggiori informazioni [clicca qui](#)

DATI EPIDEMIOLOGICI



Dalla sorveglianza OKkio alla Salute effettuata nel 2023 in Friuli Venezia Giulia, emerge che 1 bambino su 4 è in sovrappeso o obeso: sono 14.349 i bambini in sovrappeso e quasi 4.000 i bambini obesi. Il rischio di obesità nei bambini è inversamente proporzionale alla scolarità della madre: le madri con titolo di studio più basso hanno maggiori probabilità di avere figli obesi (12% contro 4%).

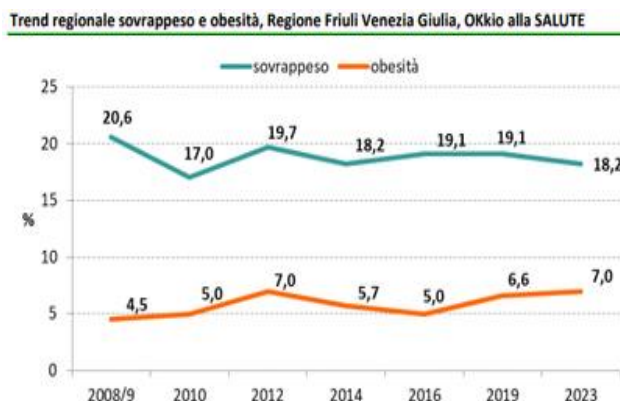
I bambini con almeno un genitore obeso hanno una probabilità 3-4 volte maggiore di essere obesi: il 47% dei bambini è in sovrappeso e obeso quando almeno un genitore è obeso. Secondo quanto riferito dai genitori intervistati, nell'ambito della sorveglianza, il 26% dei bambini in sovrappeso e obesi ha almeno uno dei due genitori in sovrappeso. Le prevalenze di obesità e di sovrappeso risultano simili tra i bambini di 8 e 9 anni, tra maschi e femmine e tra bambini che frequentano scuole in differenti zone abitative.

Persistono tra i bambini le abitudini alimentari giornaliere scorrette rispetto a quantità e qualità dei pasti: il 34% dei bambini non fa una colazione qualitativamente adeguata e il 9% non fa proprio colazione. Il 68% consuma una merenda inadeguata e l'1% non la consuma. Le linee guida sulla sana alimentazione prevedono l'assunzione di almeno cinque porzioni al giorno di frutta o verdura; tuttavia, i dati mostrano che solo il 19% dei bambini consuma frutta 2-3 volte al giorno e il 26% una sola volta al giorno.

Secondo l'ultima rilevazione del sistema di sorveglianza HBSC 2022, il 17,4% degli adolescenti tra gli 11 e i 15 anni risulta essere in eccesso ponderale (con frequenza maggiore nei maschi rispetto alle femmine). In questa fascia d'età, il 18% dei ragazzi non fa mai la prima colazione.

Meno del 20% dei giovani consuma frutta e verdura più volte al giorno.

Il 25% dei ragazzi consuma dolci quotidianamente anche più volte al giorno. Si è ridotto invece il consumo di bevande zuccherate, solo il 4% infatti le assume tutti i giorni e il 6% più volte al giorno. Tra i 15enni circa 1 ragazzo/a su 4 riferisce di essere "a dieta". Risulta che il 15% dei 17enni è in eccesso ponderale con percentuali maggiori nei maschi. La percezione della propria immagine corporea rappresenta un problema particolarmente rilevante, soprattutto tra le femmine, che mostrano una maggiore frequenza di percezione distorta rispetto ai coetanei maschi: il 43% delle ragazze, infatti, si percepisce grassa o molto grassa.





L'attività fisica è un fattore determinante per la salute poiché riduce il rischio di malattie croniche. Secondo l'OMS e le linee guida italiane, è auspicabile che i bambini pratichino attività fisica da moderata a vigorosa almeno un'ora al giorno: vengono incluse tutte le attività motorie quotidiane come attività fisica a scuola, sport strutturati e gioco all'aperto.

La promozione di quest'abitudine dipende dalla consapevolezza, dal supporto delle famiglie e della scuola. Dagli ultimi dati regionali Okkio alla Salute, i valori dell'inattività fisica e dei comportamenti sedentari rimangono importanti: secondo quanto riferito dai genitori, il 13% del campione non pratica attività sportiva nemmeno un giorno a settimana e solo poco più del 2% la pratica con regolarità dai 5 ai 7 giorni; inoltre, l'11% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine e solo 1 bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

La diffusione sempre maggiore di televisori, videogiochi e dispositivi elettronici, unita ai cambiamenti nella composizione e nella cultura della famiglia, ha portato ad un aumento del tempo trascorso in attività sedentarie, a scapito del movimento e del gioco libero. Questo fenomeno rappresenta uno dei fattori chiave associati all'incremento del peso corporeo. Il 43,5% dei bambini ha la televisione in camera, il 32% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi, tablet o cellulare per più di 2 ore al giorno durante la settimana e il 78% lo fa nel fine settimana.

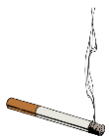
Nella rilevazione HBSC del 2022, tra gli adolescenti nella fascia di età compresa tra gli 11 e i 15 anni, la maggioranza dei ragazzi svolge attività fisica dai 2 ai 4 giorni a settimana e solo il 16% raggiunge il livello raccomandato pari a 7 giorni alla settimana. Nei diciassetenni si osserva una prevalenza maschile del 7%, rispetto a quella femminile del 4%, nella pratica dell'attività fisica moderata-intensa quotidiana: le ragazze risultano essere più sedentarie rispetto ai coetanei maschi.



L'analisi dei dati legati al tema dei social media effettuato dallo studio HBSC evidenzia una frequenza elevata di utilizzo di questi strumenti come forma di comunicazione tra i ragazzi. La maggior parte dei ragazzi ha contatti giornalieri tramite i social.

In generale, si osserva come il tempo trascorso sui social network (ad esempio Instagram, TikTok ecc.), utilizzando PC, tablet o cellulare, aumenti notevolmente con l'età: il 6% degli undicenni, il 14% dei tredicenni e il 21% dei quindicenni, dedica più di cinque ore al giorno ai social media.

I ragazzi prediligono comunicare online soprattutto con gli amici stretti (71%), a seguire vengono le altre persone come genitori o fratelli/sorelle (47%) e gli amici di un gruppo allargato (41%); invece, il 18% dei ragazzi ha contatti giornalieri con amici conosciuti su internet. Il 13% dei maschi di 11 anni, il 14,5% di quelli di 13 anni ed il 17% di quelli di 15 anni gioca ai videogiochi almeno 4 ore in un giorno, contro una percentuale inferiore di ragazze in tutte le fasce di età. Nei 17enni si osserva una spiccata preferenza delle femmine, rispetto ai coetanei maschi, ad usare il PC/Tablet/cellulare per stare sui social network; infatti il 22% delle ragazze ne dichiara un uso di circa 5 ore o più, contro il 13% dei ragazzi.

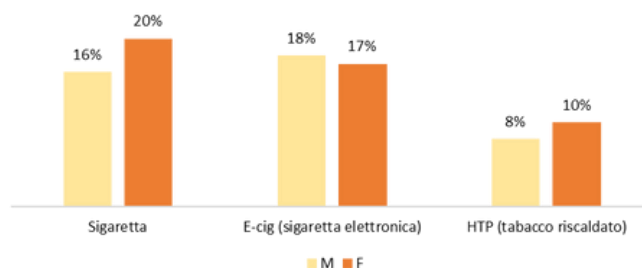


La maggior parte dei ragazzi intervistati ha dichiarato di “non aver mai fumato”; la percentuale di “non fumatori” si riduce, però, con l’aumentare dell’età, passando dal 99% degli undicenni al 74% dei quindicenni. Un andamento analogo si osserva per la sigaretta elettronica, per la quale la quota di chi non ne ha mai fatto uso si riduce dal 99% negli undicenni all’81% nei quindicenni.

Dalla rilevazione GYTS si osserva una più elevata suscettibilità femminile al primo tiro o svapo per sigaretta, e-cig e HTP (Tabacco riscaldato).

Anche per quanto riguarda l’abitudine al fumo e la prevalenza nell’uso di sigarette a tabacco e HTP si evidenzia un rischio maggiore nel sesso femminile, mentre l’uso di e-cig risulta maggiore nei maschi.

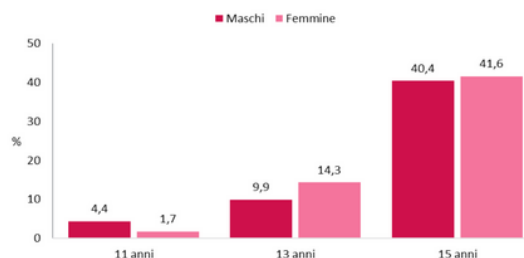
GYTS 2022 - CURRENT SMOKERS FVG studenti di età 13-15 anni



Il Binge Drinking, ovvero il consumo in una sola occasione di oltre 6 Unità Alcoliche (UA = 12 grammi di alcol puro), è un fenomeno che si sta sempre più diffondendo tra i giovani di 11-12 anni. Il fenomeno risulta in crescita con l’aumentare dell’età, con una frequenza maggiore nei 15enni.

Per contrastare tale fenomeno si stanno sviluppando diverse strategie, che vanno dalla riduzione dell’accessibilità alle bevande alcoliche e dell’esposizione alle pubblicità sull’alcol, fino ad attività di ricerca e monitoraggio sul tema.

Figura 2. Frequenza di coloro che dichiarano di aver consumato almeno una volta 5 o più bicchieri di bevande alcoliche in un’unica occasione negli ultimi 12 mesi, per età e genere (%)



Il gioco d’azzardo è diventato un problema sempre più diffuso tra gli adolescenti; questi ultimi sono considerati ad alto rischio di sviluppo di problemi correlati al gioco d’azzardo perché tendono a sottostimarne i rischi e spesso faticano nel richiedere forme di aiuto o di assistenza.

Nell’ambito dell’indagine HBSC 2022 è stato chiesto ai ragazzi di 15 e 17 anni di indicare se abbiano mai scommesso e/o giocato denaro nella loro vita. Questo comportamento è maggiormente frequente nei maschi (35%) rispetto alle femmine (18%). Dai dati relativi al gioco d’azzardo emerge una prevalenza maschile del 34,8% dei quindicenni e del 42,1% dei diciassettenni, e la percentuale aumenta con l’età.

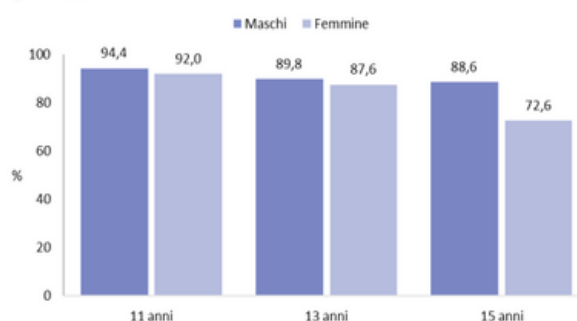


Studi recenti condotti nella popolazione adulta hanno dimostrato che percepire la propria salute come meno buona sia effettivamente correlato ad una ridotta aspettativa di vita ed è emersa una chiara relazione tra la salute percepita e quella misurata dai professionisti della sanità.

Sembra quindi che chiedere direttamente a una persona come si senta sia un modo affidabile per conoscere la sua condizione di salute. Tra gli adolescenti, la percezione dello stato di salute segue un andamento coerente con la presenza o l'assenza di sintomi di ansia e depressione, con il successo o l'insuccesso scolastico, con la percezione positiva o negativa dell'esperienza scolastica e con la qualità della comunicazione con i genitori.

Il giudizio positivo sulla propria salute diminuisce con l'aumentare dell'età e, inoltre, risente delle differenze di genere. In tutte le fasce d'età, infatti, i maschi percepiscono la propria salute in modo più positivo rispetto alle femmine. Circa 1 undicenne su 3 e 1 quindicenne su 2 ha riportato di provare quasi ogni giorno dei sintomi legati a disturbi fisici, umorali o comportamentali.

Figura 1. Frequenza di ragazzi che considerano la propria salute "buona o eccellente", per età e genere (%)



Precedenti studi hanno considerato questi sintomi come suddivisibili in due categorie distinte: una che comprende sintomi a prevalente componente somatica (ad esempio l'aver mal di testa, mal di stomaco, mal di schiena, difficoltà ad addormentarsi e senso di vertigini), e l'altra che comprende sintomi a prevalente componente psicologica (ad esempio sentirsi giù di umore, irritabili e nervosi). Sia tra i maschi che tra le femmine il sintomo somatico quotidiano maggiormente riferito è stato l'insonnia, riportato dall'11% dei maschi e dal 19% delle femmine. Per alcuni sintomi, come le vertigini e il mal di testa, la frequenza tra le ragazze risulta essere più del doppio rispetto ai ragazzi.

Il bullismo si conferma essere un fenomeno da tenere sotto controllo tra gli 11 e 15 anni: circa 1 su 6 segnala di aver subito atti di bullismo negli ultimi due mesi.



RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

“Scuole che promuovono salute” rappresenta una strategia globale con un approccio sistematico intersettoriale, partecipativo e orientato all’azione; la scuola realizza un piano per migliorare e/o proteggere la salute di ciascun individuo all’interno della comunità scolastica che viene interamente coinvolta (studenti, insegnanti, personale non docente e genitori) nell’assumere un ruolo attivo nel processo decisionale e nelle iniziative di salute.

I modelli educativi e gli interventi sulla salute devono essere inseriti nei curricula scolastici ed esser orientati allo sviluppo di competenze base delle life skills quali le competenze interpersonali (comunicazione efficace, capacità di rifiuto, advocacy, ecc), cognitive (presa di decisioni, pensiero critico, ecc), personali (consapevolezza di sé, ecc).

Gli interventi proposti nel documento sono delle Buone Pratiche (BP) perché validati scientificamente e ritenuti efficaci, tali da raggiungere il miglior risultato possibile. Le BP adottano un approccio responsabilizzante, di promozione della cittadinanza attiva e dell’etica della solidarietà; favoriscono l’integrazione con il territorio, coinvolgono le famiglie, e si basano su una prospettiva sostenibile e integrata, secondo il modello One Health, che considera in modo unitario la salute dell’uomo, degli animali e dell’ambiente.

Accordo: per favorire una collaborazione intersettoriale tra il sistema sociosanitario e quello scolastico, nonché una programmazione congiunta e una governance integrata delle strategie di promozione della salute nel contesto scolastico, il 27 settembre 2019, rinnovato nel 2022, è stato siglato l’ Accordo tra Direzione Centrale Salute, Politiche Sociali e Disabilità, Direzione Centrale Lavoro, Formazione, Istruzione, Ricerca, Università e Famiglia della Regione Friuli Venezia Giulia e Ufficio Scolastico Regionale (USR) per il Friuli Venezia Giulia. È attivo un gruppo di lavoro regionale costituito dai rappresentanti delle Direzioni Istruzione e Salute, i referenti dell’Ufficio Scolastico Regionale e i referenti delle Aziende Sanitarie.

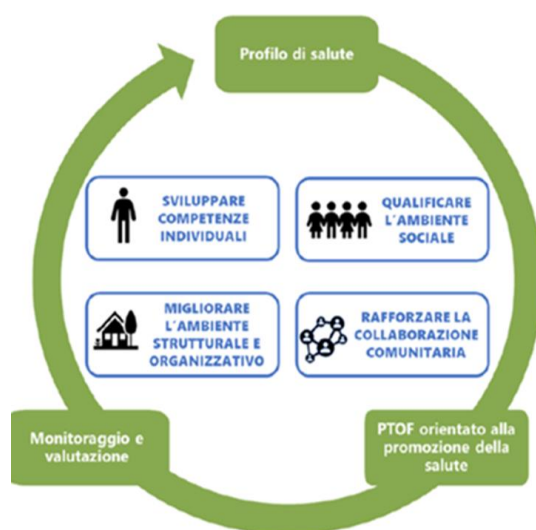
L’accordo rappresenta un documento di policy regionale, in cui vengono condivise le strategie e gli obiettivi di intervento per promuovere la salute nella scuola e in generale il benessere delle persone dell’intera comunità scolastica.



RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

La **promozione della salute nelle scuole** può essere descritta come “qualsiasi attività intrapresa per migliorare e/o proteggere la salute di ciascun individuo presente all’interno della comunità scolastica”. Si tratta di un concetto più ampio di quello di educazione alla salute insegnata durante le lezioni poiché comprende:

- **Policy scolastica:** sono documenti ufficiali o pratiche accettate, volti alla promozione della salute e del benessere di studenti e docenti;
- **Ambiente fisico e organizzativo:** include gli edifici, i cortili e gli spazi vicini alla scuola, oltre a quelli dove si svolge l’attività didattica;
- **Ambiente sociale:** fa riferimento alla qualità delle relazioni tra i membri della comunità scolastica;
- **Competenze individuali e capacità d’azione:** attraverso la didattica quotidiana o attività dedicate si sviluppano conoscenze e abilità in grado di favorire la messa in atto di comportamenti intenzionali per migliorare la salute, il benessere e il successo formativo;
- **Collaborazione comunitaria:** riguarda le relazioni tra la scuola e le famiglie degli studenti, e tra la scuola e gli individui/gruppi chiave della comunità circostante.



Sul sito della Regione Friuli Venezia Giulia è stata realizzata una pagina dedicata alla rete di “Scuole che promuovono salute”. Per maggiori informazioni [clicca qui](#).



RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

La salute e l'educazione sono interconnesse:

- i bambini/ragazzi sani hanno maggiori capacità di apprendimento e una migliore partecipazione scolastica;
- gli studenti che hanno un legame positivo con la propria scuola e con gli adulti di riferimento tendono ad avere risultati scolastici positivi e sono meno propensi a mettere in atto comportamenti rischiosi;
- il successo scolastico è correlato positivamente sia a buone condizioni di salute sia a un benessere economico nelle fasi successive della vita;
- promuovere la salute e il benessere del personale scolastico favorisce la soddisfazione lavorativa e riduce l'assenteismo;
- promuovere la salute a scuola consente di raggiungere obiettivi educativi, sociali e professionali oltre che influenzare la salute dell'intera comunità scolastica.



RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

ADESIONE ALLA RETE

Ogni anno il dirigente scolastico, o un referente individuato all'interno dell'istituto, compila il modulo on-line presente sul sito della regione.

Il ruolo del dirigente è fondamentale nel contribuire al cambiamento in collaborazione con tutto il corpo docente, personale amministrativo e personale non docente e nel favorire la creazione di un gruppo di lavoro.

Il gruppo di lavoro ha il compito di:

- elaborare il profilo di salute della scuola (sul sito regionale sono disponibili il manuale e strumenti per ottenere una fotografia nei diversi settori della scuola);
- identificare e proporre di intervenire su uno specifico problema nel corso dell'anno scolastico;
- elaborare o aderire a un progetto di intervento (obiettivi, attività, cronoprogramma, indicatori);
- monitorare e valutare, attraverso il profilo di salute, i cambiamenti;
- predisporre un piano di comunicazione, finalizzato a trasmettere alla comunità scolastica i vantaggi del diventare una scuola che promuove salute.

Indicazioni per aderire alla rete

- Compilare annualmente il form "Scuole in Rete" (presente nel sito della Regione FVG: <https://scuoleinrete.regione.fvg.it/>);
- Inserire nel PTOF l'impegno ad aderire alla rete di Scuole che Promuovono Salute;
- Approvare l'adesione da parte degli organi collegiali;
- Nominare il Referente Promozione Salute;
- Creare un gruppo di lavoro interno;
- Aderire ad almeno una buona pratica proposta nel "Documento regionale di buone pratiche".

ISCRIZIONE PIATTAFORMA “SCUOLE IN RETE”

RICHIESTA CREDENZIALI D'ACCESSO

Richiedere le credenziali per accedere alla piattaforma al seguente link:

<https://scuoleinrete.regione.fvg.it/>

1. Tipo di Login: Scegli il tipo di autenticazione che desideri utilizzare:

a. SPID/CIE/CNS: Dopo aver completato questo form, dovrai attendere la verifica e la convalida dei dati da parte degli operatori sanitari dell'Azienda Sanitaria di competenza. Riceverai una e-mail di conferma all'indirizzo e-mail fornito. Una volta approvata la tua richiesta, potrai accedere al portale per compilare il form "Dichiarazione progettualità a.s. 2026/2027".

b. Login FVG: Dopo aver completato il modulo, sarà necessario attendere che i dati vengano verificati e convalidati dagli operatori sanitari dell'Azienda Sanitaria di competenza. L'account LoginFVG non verrà creato automaticamente; il processo richiede alcuni giorni. Riceverai un'e-mail da LoginFVG (loginfvg@regione.fvg.it) una volta che il tuo account sarà stato attivato.

2. **Vedi riepilogo:** Dopo aver completato tutti i campi obbligatori, clicca su "Vedi riepilogo" per procedere.

Una volta ricevuta la notifica di approvazione della richiesta di accesso o di corretta creazione dell'account LoginFVG, potrai accedere al portale <https://scuoleinrete.regione.fvg.it/> per compilare il form di dichiarazione.

ISCRIZIONE ALLA PIATTAFORMA SCUOLE IN RETE

Dal 21 settembre al 27 novembre 2026

1. Accedere alla piattaforma con le credenziali ottenute al seguente link:

<https://scuoleinrete.regione.fvg.it/>

2. Selezionare la **provincia** di appartenenza;

3. Compilare i campi con i dati richiesti;

4. Una volta completata la compilazione, cliccare sul pulsante "INVIA".

REFERENTI DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



Per la Direzione Centrale Salute Politiche Sociali e Disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia:

Titolare di posizione organizzativa di attività di ricerca e progettazione in ambito salute e benessere della persona, referente regionale del programma “Scuole che promuovono salute” del Piano Regionale della Prevenzione 2026-31.

dott.ssa Luana Sandrin - luana.sandrin@regione.fvg.it

Per la Direzione Centrale Lavoro, Formazione, Istruzione, Ricerca, Università e Famiglia della Regione Friuli Venezia Giulia:

Titolare posizione organizzativa sostegno al sistema dell'istruzione e del diritto allo studio

dott.ssa Annalisa Delli Zotti - annalisa.dellizotti@regione.fvg.it

Per l'Ufficio Scolastico Regionale del Friuli Venezia Giulia:

prof. Vittoria Girardi - vittoria.girardi@scuola.istruzione.it

prof. Arianna Bogatec - arianna.bogatec@scuola.istruzione.it

Per l'adesione al modello di “Scuole che Promuovono Salute” e l'implementazione di buone pratiche, contattare i referenti delle aziende sanitarie di seguito indicati.

Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale (ASU FC)

dott.ssa Valeria Martini promozione.salute@asufc.sanita.fvg

dott.ssa Andrea Anastasia Ballaminut Telefono 0432 989513

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliana Isontina (ASU GI)

Zona Trieste promozione.salute@asugi.sanita.fvg.it

dott.ssa Roberta Fedele Telefono 040 3997534

dott. Jacopo Ciulla

Zona Gorizia promozione.salute.isontina@asugi.sanita.fvg.it

dott.ssa Jetlira Begaj Telefono 3283904563

Azienda Sanitaria Friuli Occidentale (ASFO)

dott.ssa Jessica Greguol promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it

dott.ssa Alessandra Volpicina Telefono 0434 237826

dott.ssa Sara Piazza

MANIFESTO DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE

La rete di **scuole** che promuovono **salute**

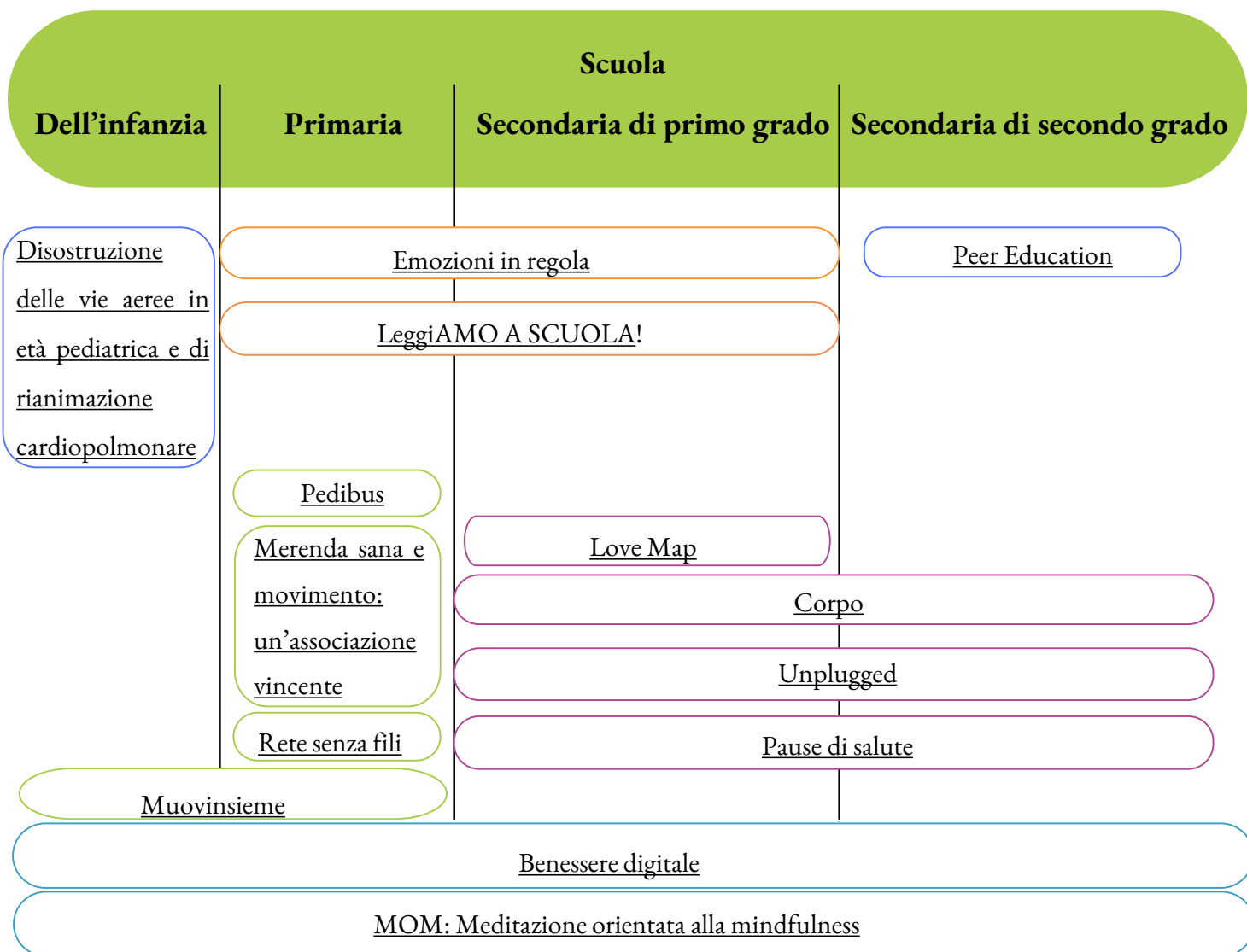
Dirigente scolastico
Corpo docenti

- decide/sceglie di investire risorse sviluppando azioni di "benessere" per tutti coloro che la abitano, creando reti con le famiglie, la comunità e gli enti territoriali
- compila annualmente il form di adesione alla rete regionale di scuole che promuovono salute
- inserisce nel PTOF l'adesione alla rete ed è approvata dal Collegio Docenti
- aderisce ad almeno una buona pratica del documento regionale





PROPOSTE REGIONALI DI INTERVENTI PER LA PROMOZIONE E L'EDUCAZIONE ALLA SALUTE





DISOSTRUZIONE DELLE VIE AEREE IN ETÀ PEDIATRICA E RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE

RIVOLTO A

Personale dei nidi e delle scuole dell'infanzia

DESCRIZIONE

Secondo i dati ISTAT, il 27% delle morti classificate come “accidentali”, nei bambini da 0 a 4 anni, è rappresentato dal soffocamento causato da inalazione di cibo o di un “corpo estraneo”. Nelle successive fasce d'età 5—9 anni e 10—14 anni, la percentuale di morti per soffocamento diminuisce progressivamente (11,5% e 4,7%), rimanendo comunque tra le principali cause accidentali di decesso.

La formazione ha l'obiettivo di diffondere la conoscenza di tecniche salvavita: la disostruzione delle vie aeree nel lattante e nel bambino che ha ingerito/inalato un corpo estraneo e le manovre rianimatorie che includono il corretto utilizzo del DAE.

Sono attivi due percorsi formativi:

- “BLS-D” (Basic Life Support – Defibrillation - rianimazione cardio-polmonare) – ha una durata di 6 ore e affronta il tema dell'arresto cardiorespiratorio nel soggetto pediatrico insegnando come reagire tempestivamente mediante l'utilizzo del defibrillatore semiautomatico e automatico esterno (DAE), avvalendosi sia di lezioni teoriche che di simulazioni pratiche su manichini;
- “Disostruzione delle vie aeree” – ha una durata di 2 ore e affronta il tema del pericolo dell'ostruzione delle vie aeree nei bambini, insegnando le procedure sulla modalità di disostruzione.

I corsi si svolgono presso le strutture dedicate delle Aziende Sanitarie e il luogo della formazione verrà comunicato ai partecipanti al momento dell'iscrizione.

INFORMAZIONI E MODALITÀ DI ADESIONE

Per adesioni inviare l'e-mail a iscrizioni.formazione@burlo.trieste.it indicando il nome dell'istituto, indirizzo, numero di docenti interessati e il referente da contattare.



MUOVINSIEME

RIVOLTO A

Scuola dell'infanzia e primaria

DESCRIZIONE

Il progetto “Muovinsieme” ha come obiettivi il contrasto della sedentarietà nella comunità scolastica e l'incremento dei livelli di attività fisica.

Gli alunni sono protagonisti di una didattica innovativa e inclusiva che li sensibilizza alla conoscenza del territorio, al rispetto dell'ambiente, alla percezione di sé e della propria salute, rendendoli cittadini attenti e responsabili.

L'impegno richiesto, a rotazione tra gli insegnanti, è di proseguire la lezione didattica all'aria aperta con qualsiasi tempo meteorologico, accompagnando la classe in una camminata di un miglio, corrispondente a 1,6 km o 20 minuti circa. Il progetto prevede che l'attività fisico-didattica venga svolta almeno tre volte alla settimana fino a raggiungere una cadenza giornaliera a fine anno scolastico.

“Muovinsieme” è un progetto di alleanza intersettoriale tra l'Istituto Scolastico, l'Azienda Sanitaria, i Comuni, le Associazioni sportive e di volontariato locali, la comunità intera per la realizzazione e la gestione delle attività e dei percorsi.

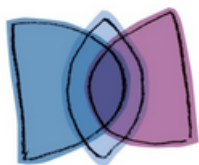
Per maggiori informazioni [clicca qui](#).

FORMAZIONE

L'incontro formativo rivolto ai docenti approfondisce l'outdoor learning e le evidenze scientifiche alla base del progetto. La formazione, inoltre, fornisce gli strumenti per l'implementazione in classe, i ruoli e le tempistiche.

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



EMOZIONI IN REGOLA

RIVOLTO A

Scuola primaria e secondaria di primo grado

DESCRIZIONE

Il progetto “Emozioni in regola” ha l’obiettivo di ridurre l’impulsività, tipica delle fasce d’età giovanili, attraverso un sistema integrato di momenti educativi, di acquisizioni di conoscenze, esperienze, esecuzione di training ed esercizi comportamentali.

“Emozioni in Regola” nel 2018 è stato oggetto di valutazione sperimentale di efficacia su un campione di circa 700 studenti delle scuole primarie e secondarie del Friuli Venezia Giulia. Le conoscenze e le abilità comportamentali acquisite dai ragazzi hanno dimostrato il miglioramento delle funzioni esecutive, come l’autocontrollo e la riduzione di comportamenti impulsivi.

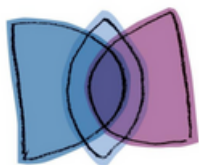
Il protocollo si articola in una prima fase di formazione dei docenti e in una seconda fase di applicazione in classe, durante la quale gli insegnanti svilupperanno, nel corso dell’anno scolastico, le unità della durata di circa un’ora ciascuna.

Dall’anno scolastico 2025/2026 è disponibile un’integrazione del progetto «Emozioni in regola» realizzato dalla SISSA su mandato della Direzione Centrale Salute. Il nuovo materiale comprende videolezioni rivolte agli studenti e presentazioni che il docente può illustrare in classe utilizzando lo script predisposto.

Per maggiori informazioni [clicca qui](#).

FORMAZIONE

Il progetto prevede per gli insegnanti una formazione FAD asincrona di otto moduli (5 ore circa) e offre una panoramica aggiornata delle conoscenze neuroscientifiche sui meccanismi cerebrali e cognitivi del controllo volontario, del comportamento e delle emozioni. Infine, sono illustrate in modo dettagliato diverse pratiche per il miglioramento dell’autoregolazione.



EMOZIONI IN REGOLA

NUOVI MATERIALI – EMOZIONI IN REGOLA 2.0

I docenti che completano la FAD asincrona (descritta a pag. 17) potranno richiedere l'accesso a "Emozioni in regola 2.0" e avranno l'accesso ai materiali multimediali.

In ogni unità multimediale sono presenti delle videolezioni, della durata dai 7 ai 14 minuti, in cui alcuni esperti si rivolgono direttamente ai bambini spiegando i diversi argomenti. Ogni presentazione può avere una durata diversa perché prevede il coinvolgimento dei bambini, la realizzazione di eventuali giochi e pratiche di consapevolezza.

Le presentazioni interattive e i contenuti degli script accompagnano il docente nella spiegazione delle emozioni, di come funziona il cervello e di come condurre le pratiche contemplative. Queste pratiche aiutano i bambini a rilassarsi, a riconoscere le emozioni e a ridurre eventuali situazioni di rabbia o tristezza.

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle Aziende Sanitarie ([pag. 12](#))



BENESSERE DIGITALE

DESCRIZIONE

Il Piano Regionale per la Scuola Digitale in Friuli Venezia Giulia 2021-2023 (DGR n.493 del 5.04.2024) intende incrementare l'utilizzo delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione nelle scuole, migliorare le competenze digitali degli studenti e rendere la tecnologia digitale uno degli strumenti didattici di costruzione delle competenze e di nuovi ambienti di apprendimento.

L'I.S.I.S. Magrini Marchetti di Gemona del Friuli (UD) è stato individuato quale Scuola Polo per l'attuazione del programma. Gli interventi previsti, in parte attuati ed in parte in fase di realizzazione, sono:

- Mappatura delle esperienze già realizzate, da “modellizzare” e trasferire, includendo la creazione di unità di apprendimento, percorsi e strumenti innovativi, con particolare attenzione al supporto di famiglie di studenti con DSA o BES;
- Diffusione su scala regionale di percorsi altamente innovativi (“Patentino smartphone”) per insegnare un utilizzo equilibrato del dispositivo coinvolgendo anche insegnanti e genitori;
- Organizzazione di seminari per diffondere pratiche educative volte al benessere digitale tra docenti ed operatori;
- Diffusione dei risultati di ricerche regionali e nazionali sui comportamenti a rischio legati alle tecnologie digitali;
- Attivazione di uno “Sportello benessere digitale” per supportare le scuole nella gestione di comportamenti online a rischio.

Il Piano regionale per la Scuola Digitale 2025–2028 si svilupperà in continuità con il precedente.

Il macro obiettivo del nuovo Piano è quello di favorire il processo di digitalizzazione delle Istituzioni scolastiche, in un'ottica di inclusività, sostenibilità e resilienza.

INFORMAZIONI E MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori informazioni [clicca qui](#).

Contattare l'I.S.I.S. Magrini Marchetti- Gemona del Friuli all'indirizzo e-mail info@civix.fvg.it



PEDIBUS

RIVOLTO A

Scuola primaria

DESCRIZIONE

Il progetto “Pedibus” mira a migliorare la qualità della vita nei centri urbani e ha come finalità la promozione e la mobilità attiva dei bambini nei loro percorsi casa-scuola.

La proposta di buona pratica consiste nell’organizzare una fila ordinata di bambini che si reca a scuola insieme a piedi ed è accompagnata dalla presenza di almeno due adulti che hanno il compito di guidare e sorvegliare il gruppo durante il percorso: un “autista” aprifila e un “controllore” chiudifila.

Come un vero autobus di linea, parte da un capolinea e, seguendo un percorso stabilito e sicuro, raccoglie i passeggeri alle “fermate” predisposte lungo il cammino, rispettando sempre l’orario prefissato in qualsiasi condizione meteorologica (sole, pioggia, etc.).

Rappresenta un’occasione quotidiana per i bambini di fare movimento, di stare in compagnia, conoscere il proprio territorio e imparare le regole del codice della strada.

Il progetto si realizza grazie ad un lavoro sinergico tra i soggetti interessati: bambini, docenti, genitori e familiari, istituzioni, associazioni, cittadini. L’organizzazione, i percorsi ed eventuale materiale di riconoscimento del pedibus sono definiti dall’amministrazione comunale di concerto con enti e risorse territoriali.

I referenti dell’Azienda Sanitaria possono essere di supporto nello sviluppo delle attività e dei contatti.

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie (pag. 12)



MERENDA SANA E MOVIMENTO: UN'ASSOCIAZIONE VINCENTE

RIVOLTO A

Scuola primaria

DESCRIZIONE

Il progetto, finalizzato alla prevenzione dell'obesità infantile, è rivolto alla scuola primaria e richiede l'adesione dell'intero plesso. L'obiettivo è promuovere sane abitudini alimentari e di movimento, con particolare riguardo alla prima colazione, alla merenda a scuola e al tragitto casa-scuola a piedi. E' fondamentale la creazione di una rete intersettoriale e il coinvolgimento di diversi partner quali l'Azienda Sanitaria, la scuola, le famiglie, le amministrazioni comunali, la ditta appaltatrice del servizio di ristorazione scolastica e le associazioni di volontariato. Sono previste diverse fasi:

- coinvolgimento dell'amministrazione comunale e della ditta appaltatrice del servizio di ristorazione scolastica nella fornitura di una merenda sana nel periodo di lancio;
- fino alla fine dell'anno scolastico le famiglie si fanno carico della merenda sana seguendo le indicazioni fornite dall'Azienda Sanitaria.

La valutazione del progetto prevista a fine anno scolastico, consente di rilevare i punti di forza e di debolezza, e consente di porre in atto elementi correttivi. Se il progetto viene inserito nel PTOF, può essere garantita la continuità negli anni scolastici successivi.

MATERIALE:

Dall'anno scolastico 2025/2026 è possibile richiedere ai referenti delle Aziende Sanitarie il materiale informativo a supporto del progetto e delle attività.

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



RETE SENZA FILI

RIVOLTO A

Scuola primaria (classi quarte e quinte)

DESCRIZIONE

Il progetto Rete senza fili - Connessioni nazionali, selezionato e finanziato dal Dipartimento per le Politiche Antidroga della Presidenza del Consiglio dei Ministri, è stato finanziato nell'ambito del Programma Centro Controllo Malattie bando 2018 del Ministero della Salute ed è condotto in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria.

Il progetto intende prevenire e contrastare le dipendenze comportamentali da internet, riconoscendo che la IAD (Internet Addiction Disorder) può essere un comportamento problematico diffuso tra i giovani, prevalentemente in età scolare. Attraverso modalità di intervento innovative e partecipate, mira a promuovere la comprensione critica dell'uso dei media digitali e a incoraggiarne un utilizzo consapevole, migliorando le capacità e le competenze (life skills).

Il protocollo si articola in quattro unità obbligatorie e due facoltative e viene condotto dall'insegnante in classe applicando metodologie interattive.

Per maggiori informazioni [clicca qui](#).

FORMAZIONE

Per i docenti è prevista una formazione sul tema di circa 8 ore.

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



LeggiAMO A SCUOLA!

RIVOLTO A

Scuole primarie e secondarie di primo grado

DESCRIZIONE

La lettura è un'attività potenzialmente ricca di benefici per la salute psicologica e generale delle persone. Migliora le competenze linguistiche, logiche e di comprensione del testo, aumenta la conoscenza del mondo, oltre a quella di sé e degli altri, mantiene attive le funzioni cognitive di memoria, attenzione e concentrazione, ragionamento e capacità critica.

LeggiAMO 0-18 FVG, il Progetto di promozione della lettura della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, ha ideato “LeggiAMO a scuola!” realizzato da LeggiAMO 0-18 FVG Damatrà ONLUS, per promuovere il valore e sensibilizzare l'importanza della pratica della lettura quotidiana a scuola.

La sinergia virtuosa tra Scuola e Biblioteca offre una nuova opportunità di incontro per favorire lo sviluppo cognitivo e sociale.

Il progetto “LeggiAMO a scuola!” registra l'adesione per l'anno scolastico 2023/24 (terza edizione) di oltre 2.500 classi, per un totale di circa 50.000 bambini e ragazzi e circa 5.000 tra docenti e bibliotecari coinvolti.

Il progetto prevede la lettura libera in classe da parte di tutti (allievi e docenti) ogni giorno per 15 minuti. Il piacere della lettura entra così nelle aule durante le giornate scolastiche: ognuno può leggere ciò che desidera (romanzi, fumetti, quotidiani, etc.) affinché diventi un'abitudine consolidata accessibile a tutti.

Per maggiori informazioni sull'impatto e i benefici della lettura [clicca qui](#).

Per maggiori informazioni sul progetto [clicca qui](#).

FORMAZIONE

Per tutti i docenti delle classi della regione che aderiscono al progetto di diffusione della lettura “LeggiAMO a scuola” è previsto un incontro di formazione online di due ore.

MODALITÀ DI ADESIONE

Inviare un'e-mail all'indirizzo leggiamoascuola@gmail.com



UNPLUGGED

RIVOLTO A

Scuola secondaria di primo e classi prime della scuola secondaria di secondo grado

DESCRIZIONE

Il progetto “Unplugged” è un programma di prevenzione scolastica dell’uso di sostanze psicoattive e dei comportamenti a rischio basato sul modello dell’influenza sociale e delle life skills.

Mira a favorire lo sviluppo e il consolidamento delle competenze interpersonali, a sviluppare e potenziare le abilità intrapersonali, a correggere le errate convinzioni dei ragazzi sulla diffusione e l'accettazione dell'uso di sostanze, nonché sugli interessi legati alla loro commercializzazione, e a migliorare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze.

Il protocollo si articola in 12 unità ed è condotto dall’insegnante in classe applicando metodologie interattive, attraverso tecniche quali role playing, brainstorming e discussioni di gruppo.

Per maggiori informazioni [clicca qui](#).

FORMAZIONE

Il corso per insegnanti si tiene in tre giornate, all’inizio dell’anno scolastico, per un impegno di 20 ore.

Le date verranno comunicate dai referenti delle Aziende Sanitarie di riferimento.

I docenti che attiveranno il progetto avranno accesso al materiale didattico.

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



LOVE MAP

RIVOLTO A

Scuola secondaria di primo grado (classi terze)

DESCRIZIONE

Il Progetto “LoveMap” è un percorso educativo dedicato alle relazioni, all’affettività e alla sessualità.

L’obiettivo principale è accompagnare i/le giovani nello sviluppo di competenze relazionali ed emotive, favorendo una consapevolezza critica e responsabile rispetto a sé stessi/e e agli altri/e.

Il progetto affronta tematiche centrali della crescita, tra cui l’adolescenza e i cambiamenti corporei ed emotivi, identità di genere e stereotipi, innamoramento e relazioni affettive, comunicazione, consenso e gestione dei conflitti, uso consapevole dei media digitali, sessualità, prevenzione, contraccezione, Infezioni Sessualmente Trasmissibili (IST) e servizi sanitari.

Il percorso è articolato in 7 unità didattiche, ciascuna della durata minima di circa 2 ore. Le prime 6 unità sono condotte dai docenti formati, mentre per la 7^a è possibile richiedere la presenza del personale sanitario applicando metodologie interattive e di confronto libero.

Il progetto è validato per le classi terze, ma è possibile trattare alcune unità in seconda e concluderlo in terza.

FORMAZIONE

Il percorso prevede una formazione docenti sul tema di circa 10 ore. I docenti partecipanti avranno accesso al materiale formativo (manuale docente e rivista studente) a supporto delle attività da proporre in classe, previste dal progetto.

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



CORPO

RIVOLTO A

Studenti volontari della scuola secondaria di primo (classi terze) e di secondo grado (classi seconde e terze)

DESCRIZIONE

Il progetto "Corpo" è finalizzato alla prevenzione dei disturbi dell'alimentazione, con l'obiettivo di incrementare la capacità di filtrare i messaggi dei media inerenti all'ideale di magrezza.

Il progetto si basa su un modello eziologico multifattoriale, che vede nell'interiorizzazione dell'ideale di magrezza un fattore di rischio rilevante nello sviluppo del disturbo alimentare. Il programma prevede l'utilizzo di una metodologia pratico-esperienziale in cui gli studenti riflettono sull'ideale di magrezza e sui messaggi veicolati dai media, e implementano la capacità di resistere alle pressioni sociali, anche attraverso metodi che portano a parlare in modo più positivo del corpo.

Numerosi studi hanno evidenziato l'efficacia del progetto nella riduzione dei sintomi di insoddisfazione corporea e un calo delle influenze socio-culturali, anche al follow-up (Hudson et. al., 2021; Jun Luo, 2020).

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



PAUSE DI SALUTE

RIVOLTO A

Scuola secondaria di primo e secondo grado

DESCRIZIONE

Il progetto “Pause di salute” si prefigge come obiettivi il contrasto della sedentarietà e la promozione dell’attività fisica durante l’orario scolastico. Gli stili di vita sedentari incidono fortemente sul tasso di sovrappeso e obesità e aumentano i fattori di rischio legati all’insorgenza di malattie cardiovascolari e metaboliche nei giovani. Le linee guida dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2020) raccomandano, per i bambini e gli adolescenti (5-17 anni), la pratica di almeno 60 minuti di attività fisica giornaliera da moderata a vigorosa, anche in modalità intervallata di 10 minuti consecutivi durante il corso della giornata.

Le “Pause di Salute” sono pause attive della durata di 5-10 minuti durante le quali gli alunni svolgono semplici esercizi da seduti o in piedi in prossimità del banco e in sicurezza. Possono essere svolte più volte nel corso della mattinata o come intervallo tra due lezioni successive o all’interno della stessa lezione, con l’accortezza di areare l’aula durante l’attività. La letteratura scientifica testimonia come la pausa dinamica sia il miglior modo per garantire il benessere psicofisico, prolungare i tempi di attenzione e favorire un apprendimento efficace.

Per maggiori informazioni [clicca qui](#).

FORMAZIONE

La formazione comprende una parte teorica che approfondisce le ricerche scientifiche e le azioni didattico-organizzative e una parte pratica supportata in classe da professionisti laureati in Scienze Motorie.

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



PEER EDUCATION

RIVOLTO A

Studenti volontari delle classi terze della scuola secondaria di secondo grado

DESCRIZIONE

Il progetto "Peer education" promuove il benessere e lo sviluppo di comportamenti protettivi e preventivi negli adolescenti, in relazione al gioco d'azzardo, all'uso di sostanze, all'affettività e alla sessualità. Favorisce inoltre una maggiore consapevolezza dei rischi e delle possibili conseguenze legate a determinati comportamenti.

La metodologia della peer education è scientificamente riconosciuta come una delle più efficaci nell'affrontare tematiche trasversali tra gli adolescenti. Gli studenti peer delle classi terze saranno appositamente formati e supportati da personale esperto.

Il programma formativo degli studenti peer può essere inserito nei programmi formativi FSL (Formazione Scuola-Lavoro) in quanto prevede un impegno formativo e di partecipazione considerevole: dovranno, infatti, realizzare gli interventi di sensibilizzazione sia agli alunni delle classi seconde del proprio istituto scolastico che a tutta la popolazione attraverso campagne di comunicazione sui social network.

FORMAZIONE

I peer educator, ovvero ragazzi/e volontari, seguiranno un percorso formativo di circa 20 ore, sia di informazione che di laboratorio. Successivamente, seguirà una restituzione nella propria classe, tenuta dagli alunni formati.

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



MOM – MEDITAZIONE ORIENTATA ALLA MINDFULNESS

RIVOLTO A

Insegnanti di ogni ordine e grado delle scuole

DESCRIZIONE

Diverse ricerche scientifiche di medicina e psicologia hanno mostrato come la mindfulness rappresenti un'efficace tecnica per la riduzione dello stress basata sulla pratica dell'attenzione consapevole e della concentrazione. Gli studi hanno dimostrato che vi è un generale miglioramento del benessere psicofisico e della qualità di vita dei praticanti, determinando da un lato un aumento dell'attenzione, dell'empatia e della capacità di gestione delle criticità, dall'altro lato una diminuzione dell'ansia e della reattività, promuovendo così una migliore gestione e regolazione delle emozioni.

Per maggiori informazioni [clicca qui](#).

FORMAZIONE

Corso base:

8 incontri settimanali da due ore ciascuno e 3 mensili. Ogni incontro è composto da tre momenti: i primi 30 minuti vengono dedicati alla presentazione di un tema rilevante per la mindfulness, a cui seguono 30 minuti di pratica della mindfulness, ed infine 60 minuti dedicati alla condivisione dell'esperienza.

MOM - Junior:

Per gli insegnanti della scuola primaria, a seguito del completamento del corso base, vi è la possibilità di aderire alla formazione MOM-J per l'applicazione del progetto nelle classi. Sono previste 8 ore per la formazione degli insegnanti attraverso video-lezioni, 2 incontri di gruppo e l'invio dei materiali didattici. Durante l'implementazione delle attività con gli studenti, i docenti potranno beneficiare di 5 ore di tutoraggio con i formatori.

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



FORMAZIONE E INFORMAZIONE

GIOCO IN RETE: TRA AZZARDO, DIPENDENZA E NUOVE NORMALITÀ

È disponibile un percorso formativo on demand rivolto ai docenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, della durata di 4 ore e 30 minuti, sulla prevenzione al disturbo da gioco d'azzardo negli adolescenti e sull'utilizzo di internet. La formazione è realizzata da esperti e fornisce informazioni sulle più aggiornate conoscenze inerenti l'evoluzione adolescenziale, l'uso di internet e il gioco d'azzardo in rete.

Per iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))

LE MALATTIE INFETTIVE A SCUOLA E LE VACCINAZIONI

Rivolto a docenti e genitori di nidi e scuole dell'infanzia, tratta il tema delle malattie infettive trasmissibili tipiche dell'infanzia e delle modalità di prevenzione delle stesse.

Incontro online della durata di un'ora circa, verrà calendarizzato nel corso dell'anno scolastico su richiesta.

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



LUCETTE E CEROTTI

RIVOLTO A

Scuola dell'infanzia e primaria (classi prime)

DESCRIZIONE

L'incidente domestico rappresenta un rischio che in Friuli Venezia Giulia coinvolge 8.9 su 1000 abitanti (dati ISTAT 2023) e che riguarda soprattutto la fascia di età 0-5 anni e ultra 80enni (principalmente per le cadute), anche se tutte le fasce d'età sono in qualche modo interessate.

Attraverso la lettura di una storia i bambini prendono confidenza con i temi della sicurezza domestica, in modo da conoscere i pericoli presenti all'interno delle mura domestiche e sperimentare atteggiamenti di prevenzione. Il bambino così educato diventa a sua volta educatore, non solo a scuola ma anche in casa e negli ambienti di vita.

A discrezione della scuola sarà possibile organizzare un momento di sensibilizzazione sul tema rivolto ai genitori e alla comunità.

Il progetto si inserisce all'interno delle azioni previste dal Piano Regionale della Prevenzione 2020-25-PP05 "Sicurezza negli ambienti di vita". Si consiglia inoltre di approfondire la tematica visitando il sito regionale La casa sicura. Per accedere al sito [clicca qui](#).

Per scaricare il materiale [clicca qui](#).

INFORMAZIONI

Per maggiori dettagli fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



GUADAGNARE SALUTE CON LA LILT IN FVG

RIVOLTO A

Scuola secondaria di secondo grado (istituti alberghieri e agrari)

DESCRIZIONE

“Cibo: gusto e salute” ha l’obiettivo di diffondere la cultura della prevenzione sulla base delle recenti evidenze scientifiche in tema di salute e alimentazione: affronta la relazione fra comportamenti che promuovono salute e longevità rispetto a comportamenti non salutari compresi sedentarietà e consumo problematico dell’alcol nei giovani. Viene promossa la scelta consapevole e responsabile di prodotti secondo i criteri di semplicità, freschezza, stagionalità e benessere, in una logica di sostenibilità sociale, ambientale e impronta ecologica.

Per la formazione dei docenti sono disponibili tre videolezioni, da due ore ciascuna, tenute da professionisti esperti, alla quali seguirà il coinvolgimento pratico dei ragazzi nella preparazione di menù salutari o nella promozione della salute tra i pari.

Per accedere al materiale formativo [clicca qui](#).

INFORMAZIONI

Per maggiori dettagli fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



Progetto SINTESI

RIVOLTO A

Scuola primaria, in particolare nei territori sottoposti ad inquinamento ambientale

DESCRIZIONE

La Regione Friuli Venezia Giulia aderisce al progetto nazionale PNC SINTESI – Programma E1 “Salute, Ambiente, Biodiversità e Clima”, con l’obiettivo di migliorare la salute delle popolazioni residenti in aree soggette a pressioni ambientali, tra cui il Sito Inquinato di Interesse Nazionale di Trieste. L’iniziativa prevede anche attività di prevenzione primaria in ambito ambientale e sanitario, con particolare attenzione alla promozione di stili di vita sani e alla prevenzione oncologica.

Grazie alla collaborazione con Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro, sono stati sviluppati due webinar e un kit didattico con i seguenti obiettivi:

- definire il concetto di prevenzione primaria e di fattori di rischio oncologici;
- approfondire la relazione tra sana alimentazione, ambiente e salute;
- promuovere azioni concrete per la tutela dell’ambiente e, contestualmente, della salute individuale e collettiva.

I webinar saranno fruibili sia in diretta sia in differita sui canali della Fondazione AIRC e, grazie alla loro autonomia tematica, sarà possibile iscriversi anche a un singolo incontro, tramite il seguente [link](#).

Il kit didattico sarà reso scaricabile gratuitamente dal sito, e sarà composto da una scheda per gli studenti e da una guida per i docenti. I contenuti permetteranno di riprendere e approfondire gli argomenti trattati attraverso un percorso narrativo interattivo (durata 2 ore circa), in cui la classe sarà chiamata a compiere scelte tra diverse opzioni, rappresentate da bivi su una mappa in cui si muovono i personaggi protagonisti del racconto. Queste decisioni offriranno spunti di approfondimento attraverso attività laboratoriali e ludiche con il supporto di contenuti online.

INFORMAZIONI

Per maggiori dettagli fare riferimento al sito: <https://scuola.airc.it/>

Referente progetto SINTESI FVG – Salute Infantile: luca.ronfani@burlo.trieste.it



GIORNATE INFORMATIVE SULLA SALUTE, LA PREVENZIONE E IL GESTO DEL DONO A SCUOLA

RIVOLTO A

Scuola secondaria di secondo grado

DESCRIZIONE

Ognuno di noi può salvare delle vite, esprimendo il proprio “sì” alla donazione. La donazione, nelle sue molteplici forme, è espressione di reciprocità e solidarietà.

Il progetto ha l’obiettivo di diffondere la cultura del dono e nello specifico della donazione di sangue e di cellule staminali od organi, con un approccio scientifico, etico e comunicativo affinché gli studenti possano riflettere e prendere una decisione consapevole per la prima donazione di sangue o per l’iscrizione al Registro dei Donatori di midollo osseo o per la donazione di organi.

Le Associazioni del Sangue e delle Cellule Staminali e le Associazioni Donatori Organo hanno una lunga esperienza in Friuli Venezia Giulia e partecipano già attivamente nelle Scuole con un programma strutturato in giornate formative in presenza, fornendo l’opportunità ai ragazzi di poter donare al compimento dei 18 anni, in modo consapevole e volontario.

L’obiettivo prioritario è quello di informare gli studenti delle scuole secondarie superiori sulle diverse modalità di donazione e avvicinarli alla possibilità del dono consapevole.

Il percorso prevede l’utilizzo da parte del docente della scheda informativa sulla donazione organi o donazione sangue al fine di poter avviare momenti di confronto con gli studenti. Seguono poi gli incontri con esperti sanitari o con le associazioni.

MODALITÀ DI ADESIONE

Per maggiori dettagli e iscrizioni fare riferimento ai recapiti dei referenti delle aziende sanitarie ([pag. 12](#))



LA SCUOLA IN OSPEDALE E L'ISTRUZIONE A DOMICILIO

La Scuola In Ospedale (SIO) e l'Istruzione Domiciliare (ID) rappresentano uno specifico ampliamento dell'offerta formativa delle scuole per assicurare ai bambini e ai ragazzi il diritto allo studio anche in situazioni di temporanea malattia, facilitando il loro reinserimento nei contesti di appartenenza e prevenendo eventuali situazioni di dispersione scolastica. Tali percorsi scolastici sono validi a tutti gli effetti e si esplicano attraverso piani didattici personalizzati e individualizzati secondo le specifiche esigenze.

Con la Delibera della Giunta Regionale n. 1131 del 4 luglio 2019 sono state approvate le “Linee guida regionali per la Scuola In Ospedale (SIO) e Istruzione Domiciliare (ID) della Regione autonoma Friuli Venezia Giulia”.

L'obiettivo è quello di creare sinergie con gli interventi già sostenuti a livello statale, attraverso azioni aggiuntive e complementari (quali la formazione di insegnanti e operatori, lo sviluppo di modelli innovativi di intervento a sostegno della didattica, la realizzazione di servizi di accoglienza).

Il funzionamento della scuola in ospedale richiede una programmazione e condivisione da parte di tutti gli attori coinvolti. Da questo punto di vista la Scuola In Ospedale sperimenta e mette in pratica costantemente un modello integrato di interventi finalizzati a garantire il benessere e la crescita dell'alunno, in un contesto delicato e critico.

L'erogazione del servizio deve tener conto delle condizioni fisiche e psicologiche dell'alunno. Il personale docente deve quindi possedere particolari capacità relazionali, in considerazione della complessità della situazione in cui si trova ad operare.

La Regione, ai sensi dell'articolo 15 bis della legge regionale 13/2018, ha emanato un Avviso finalizzato alla stipulazione di una convenzione con l'Ufficio Scolastico Regionale e le scuole del sistema scolastico regionale per la realizzazione di un progetto da realizzarsi nel corso degli anni scolastici 2023/2024 e 2024/2025, in conformità alle Linee guida regionali e in continuità con le precedenti esperienze realizzate dalla rete di scuole con capofila l'Istituto Comprensivo “Dante Alighieri” di Trieste.

Per maggiori informazioni [clicca qui](#).