ALLEGATO 1

IL LIFESKILLS TRAINING PRIMARIA LOMBARDIA

PREMESSA

Il Programma LifeSkills Training (LST) rappresenta nel panorama mondiale uno dei programmi che ha dimostrato maggiori successi dal punto di vista dell'efficacia preventiva di una ampia serie di comportamenti a rischio. Regione Lombardia ha adottato LST, dal 2010, come programma preventivo di riferimento in campo socio-sanitario, curando e sperimentando l'adattamento al contesto italiano del programma originale del prof. Gilbert J. Botvin. https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioredazionale/setting/scuola/programmi-preventivi-regionali

LST è uno degli strumenti prioritari per il perseguimento degli obiettivi del Piano Regionale Prevenzione nel setting scolastico, rispondendo all'esigenza delle scuole di trattare le più rilevanti tematiche di salute all'interno della propria offerta formativa, organizzata per competenze alla luce delle indicazioni sui curricula scolastici e della "Buona Scuola" ex. L. 107/2015, e garantendo un giusto equilibrio tra il rispetto dei principi educativi e le finalità della programmazione scolastica, il forte ancoraggio all'evidence, il rispetto dei criteri di un programma validato al fine di garantire/verificare l'efficacia delle azioni intraprese e l'attenzione alla sostenibilità del programma nel medio lungo periodo. La diffusione e la sostenibilità della realizzazione del Programma sono assicurate grazie alla collaborazione – nell'ambito del Piano Regionale Prevenzione 2020-2025 – fra Ufficio Scolastico Regionale, DG Welfare di Regione Lombardia, ATS/ASST e con gli stessi Autori del Programma della Cornell University - USA.

A partire dall'a.s. 2021-22 il Programma LifeSkills Training Lombardia (LST) è offerto anche alle **Scuole Primarie**. Ciò risponde alla richiesta di molti dei docenti e dei dirigenti scolastici dei circa 300 Istituti Comprensivi che realizzano già il Programma LST nelle Scuole Secondarie di Primo grado della nostra Regione.

LST Primaria è già stato sperimentato in alcune Scuole Primarie della nostra regione, i cui dirigenti e docenti hanno anche partecipato al percorso di adattamento del programma originale in modo da renderlo più corrispondente al nostro contesto socio culturale e coordinarlo alla programmazione curriculare. L'adattamento è coerente con il modello della Scuola che Promuove Salute, sancito dall'Accordo Stato Regioni del gennaio 2019 a livello nazionale, ma già adottato in Lombardia fin dal 2011. https://www.scuolapromuovesalute.it/

Grazie a questo lavoro è oggi disponibile un'offerta formativa "verticale" che include le competenze di Salute, integrandole con il curriculum scolastico, le competenze di cittadinanza, la didattica ordinaria, all'interno della programmazione curricolare propria dell'Istituto Comprensivo, articolate su sei anni a partire dal III anno della Scuola Primaria.
Apprendere come individuare, riconoscere e rinforzare le Life Skill significa assicurare salute e benessere e sostenere, attraverso adeguati stili di vita, corrette condotte relazionali e sociali, processi decisionali consapevoli, lo sviluppo armonico della personalità quale base per le scelte future, per l'apprendimento permanente, oltre che per prevenire comportamenti a rischio (uso e abuso di sostanze legali e illegali, rapporti sessuali non protetti, violenza, bullismo-cyberbullismo, comportamenti alimentari scorretti ecc.).
Numerosi studi hanno, inoltre, dimostrato la correlazione positiva tra salute, benessere e qualità dell'apprendimento (ad es. motivazione all'impegno, efficace gestione della vita scolastica, relazioni

interpersonali corrette, equilibrio psico-fisico, emotivo-affettivo, valorizzazione dei talenti, etc.), in linea con gli auspici della Carta di Iseo[1].

LIFESKILLS TRAINING LOMBARDIA – SCUOLA PRIMARIA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sostiene ormai da più di 20 anni l'adozione di strategie preventive che coinvolgano attivamente la Scuola fin dai cicli primari di istruzione, con l'obiettivo di aumentare la sensibilità e le competenze degli adulti di riferimento (genitori e insegnanti) e di potenziare le abilità di vita dei bambini e dei giovanissimi.
È il caso del LifeSkills Training: uno dei modelli di intervento della prevenzione dell'uso di sostanze, violenza e altri comportamenti a rischio che ha ricevuto il maggior numero di validazioni in campo scientifico, con effetti positivi sia a breve (1 anno) che a lungo termine (3/7 anni) (Griffin et al., 2004).
Si tratta di un Programma di sviluppo che si focalizza sulle capacità di resistenza alle pressioni sociali all'interno di un modello più generale di incremento delle abilità personali e sociali.
Le Aree in cui si sviluppa il Programma sono tre:

- sviluppo delle competenze personali utili a fronteggiare situazioni rischiose per la salute quali problem-solving, decision-making, abilità per riconoscere, identificare e resistere alle influenze dei mass-media, strategie per il controllo dell'ansia, della rabbia e della frustrazione
- incremento delle abilità sociali per gestire utilmente le situazioni di vita: superare la timidezza, fare/ricevere complimenti, iniziare una conversazione, essere assertivi;
- potenziamento della capacità di resistenza all'influenza che i pari e i media hanno nell'incentivarne comportamenti non funzionali per la salute.

Per accrescere queste abilità, LST fa riferimento a modalità di apprendimento basate sull'esperienza diretta e vicaria. Sulla base della Teoria dell'apprendimento sociale, il Programma propone di integrare la didattica tramite la trasmissione di conoscenze, la pratica ripetuta di comportamenti, l'espressione di sentimenti e l'affermazione di valori salutari.

LA STRUTTURA DEL PROGRAMMA

Il Programma LST per la Scuola Primaria è stato progettato per essere proposto agli alunni a partire dalle classi Terze, con sessioni di rinforzo in Quarta e in Quinta. I temi trattati durante la prima annualità saranno ripresi durante i successivi due anni scolastici in un'ottica di rafforzamento delle abilità e competenze riconosciute anche come fattori predisponenti all'apprendimento. Il Programma inoltre è progettato in prospettiva verticale, considerando la possibilità che gli studenti continuino a partecipare al LifeSkills Training anche durante la Scuola Secondaria di Primo Grado.
La tabella che segue sintetizza lo schema triennale del percorso previsto.

UNITÀ	**Classe III Livello 1**	**Classe IV Livello 2**	**Classe V Livello 3**
1. Autostima	Le cose che so fare	Essere unici	Ho fatto goal!
2. Prendere decisioni	Fa' la cosa giusta!	Cosa mi influenza?	Scegliere bene per stare bene
3. Pubblicità e pensiero critico	Sarà vero?	Consumatori consapevoli?	Caccia alla pubblicità di alcolici
4. Sano e non sano	Gestione delle emozioni: le cose che sento	Sano e non sano: questione di abitudini	Abitudini non sane: tabacco e alcol

[1] "LA CARTA D'ISEO" INDIRIZZI METODOLOGICI DELLA RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE febbraio 2013, https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/dettaglioredazionale/risorse/documenti/carta-iseo

5. Gestione dello stress	Cosa posso fare per calmarmi	Stress: buono o cattivo?	Organizzo il mio tempo
6. Abilità comunicative	Le parole per dire come sto	Comunicare senza parole	Imparo ad ascoltare
7. Abilità sociali	Essere amici	Stare bene con gli amici	Litigare bene
8. Assertività	Come dire di «no»	Farsi valere	Dico come la penso
TOTALE ore in classe (3 ore per Unità)	24 h	24 h	24 h

Il programma è strutturato in tre livelli: uno "di base" per la classe Terza, e due "di rinforzo" da realizzare negli anni successivi. Proseguono nella realizzazione dei livelli successivi solamente le classi che hanno completato tutte le Unità dei livelli precedenti.
Il percorso prevede il coinvolgimento delle famiglie parallelamente allo svolgimento delle Unità di lavoro in classe, in modo da rinforzare fra Scuola e Famiglia la coerenza dei messaggi trasmessi.

MANUALI E SUSSIDI DIDATTICI DEL PROGRAMMA

Il materiale necessario per la realizzazione di LST alla Scuola Primaria è costituito da un Manuale dell'Insegnante e una Guida dello Studente per ogni livello.
Questi supporti sono stati costruiti adattando il Programma originale LST Elementary School al contesto socio-culturale e alla scuola italiana a cura del Gruppo Regionale "Estensione LifeSkills Training" della Rete lombarda delle Scuole che Promuovono Salute, composto da operatori della scuola e del sistema sociosanitario regionale.

FORMAZIONE E ACCOMPAGNAMENTO

Per gli **insegnanti della Scuola Primaria** è previsto un percorso formativo e di accompagnamento metodologico propedeutico alla realizzazione del programma LST in classe. La formazione sarà condotta congiuntamente da docenti e operatori sanitari abilitati alla formazione a livello regionale.

Il percorso formativo proposto sarà di:

- 15 ore di formazione per gli insegnanti delle **CLASSI TERZE**,
- 12 ore di formazione per gli insegnanti delle **CLASSI QUARTE,**
- 12 ore di formazione per gli insegnanti delle **CLASSI QUINTE,**

suddivise in Moduli formativi e Incontri di accompagnamento durante tutto l'arco dell'anno scolastico.

Le date e gli orari della formazione e degli incontri di accompagnamento saranno definiti in base al numero di richieste e alle esigenze dei partecipanti.

La formazione si propone i seguenti obiettivi:

1. Fornire ai docenti conoscenze relative alle Life skills e alle strategie di comprovata efficacia, per la prevenzione di comportamenti a rischio nella prospettiva della Promozione della Salute.
2. Riconoscere e sperimentare le metodologie del programma LST con particolare attenzione alla connessione con la didattica e con la certificazione delle competenze chiave europee della Scuola.
3. Condividere e sperimentare le Unità previste dal programma LST per la scuola primaria.

Durante tutto l'anno scolastico i docenti saranno supportati dai formatori abilitati LST Lombardia (Docenti già esperti e Operatori SSR): ai docenti formati è richiesta la partecipazione ad almeno due incontri di accompagnamento e la compilazione di Schede di monitoraggio relative a ciascuna Unità di lavoro realizzata in classe.

ADESIONE AL PROGRAMMA

Le azioni richieste alle Scuole che aderiscono al Programma sono:

- la formalizzazione da parte del Dirigente Scolastico (meglio se in accordo con il Consiglio di Istituto) dell'adesione al Programma, con il coinvolgimento di almeno il 75% delle III classi presenti nella Scuola
- l'impegno a realizzare il Programma per almeno un triennio, così da garantire agli studenti il compimento dell'intero percorso previsto
- l'adesione ai percorsi di formazione e accompagnamento metodologico previsti per i Docenti coinvolti. I percorsi sono condotti da personale abilitato LST Lombardia (docenti esperti nella metodologia LST e Operatori specializzati del Sistema Sociosanitario Regionale)
- l'attuazione da parte dei docenti delle attività in classe previste dal programma triennale
- la partecipazione della Scuola alle attività di valutazione di processo e di efficacia previste dal Programma