



Regione Lombardia



# LIFESKILLS TRAINING LOMBARDIA SCUOLA PRIMARIA

## Presentazione del LifeSkills Training Scuola Primaria



RETE DELLE SCUOLE CHE  
PROMUOVONO SALUTE  
LOMBARDIA





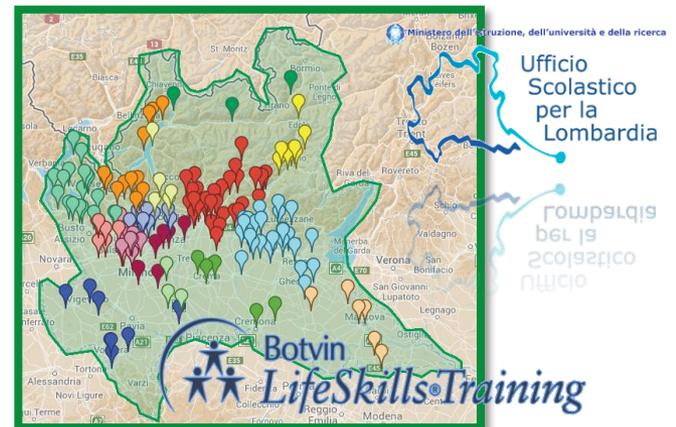
# LifeSkills Training (LST)

Il LifeSkills Training (LST) è un programma educativo di promozione della salute **validato scientificamente** e dimostratosi **capace di ridurre a lungo termine** il rischio di abuso di alcol, tabacco, droghe e comportamenti violenti attraverso l'incremento delle abilità personali e sociali.

Agisce sui principali **fattori di contesto** e **psicologici individuali** che favoriscono l'iniziazione all'uso di sostanze e altri comportamenti a rischio.

Fornisce ai giovani un **modo sistematico di imparare** le abilità di vita necessarie per affrontare con successo situazioni impegnative

# LifeSkills Training nel contesto italiano



# Scuole che Promuovono Salute

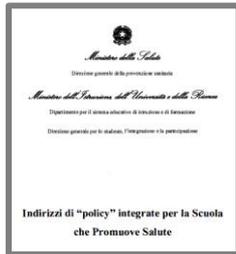
Una scuola che promuove salute è una scuola che implementa un piano strutturato e sistematico per la salute, il benessere e lo sviluppo del capitale sociale di tutti gli alunni e del personale docente e non docente. È caratterizzata da un approccio scolastico globale.

(SHE, 2013)



S · H · E

Schools for Health in Europe



- ✓ Strategia promossa dall'OMS attraverso il network europeo SHE
- ✓ Riconosciuta a livello nazionale attraverso un Accordo Stato-Regioni promosso dal Ministero della Salute e MIUR (2019)
- ✓ Sviluppato in Lombardia attraverso la formalizzazione della Rete SPS Scuole che Promuovono Salute Lombardia (2011, 2019)
- ✓ Promosso daUSR e Regione



# L'approccio globale



Rete SPS

Quattro ambiti di intervento strategici:

1. Sviluppare le competenze individuali
2. Qualificare l'ambiente sociale
3. Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo
4. Rafforzare la collaborazione comunitaria



LST Lombardia

- Formazione a cascata: staff regionale, operatori, insegnanti, studenti
- Coinvolgimento dei dirigenti
- Coinvolgimento della scuola
- Coinvolgimento famiglie
- Consulenza metodologica e organizzativa
- Valutazione di processo e di efficacia

# La storia di LifeSkills Training in Italia



- Come **mandare a regime** il programma?
- Come **integrare il LST con il curriculum scolastico** e la programmazione scolastica (curriculum verticale, certificazione di competenze, ecc.)?
- Come **collegare al LST altre tematiche di salute** in modo da proporre una strategia di promozione della salute coerente?
- È possibile proporre il LST anche nelle **Scuole Primarie**?

# La storia di LifeSkills Training in Italia

Selezione LST e prima sperimentazione a Milano (2007-2010)



LST Lombardia (dal 2011)



Richieste di adattamento e estensione dalle scuole



Percorso laboratoriale Estensione LST (2016-2018)



Nuovo adattamento



- Gruppo di lavoro regionale “**Estensione LST**” composto da dirigenti e docenti degli istituti scolastici della Rete SPS, referenti degli UST, operatori ATS di diversi servizi
- Integrare i contenuti con la **programmazione scolastica** e con l’approccio globale alla salute renderlo più sostenibile e coerente ai cambiamenti normativi e di ruolo avvenuti nella scuola.
- Ampliare le **tematiche di salute** toccate dal programma stesso.

# La storia di LifeSkills Training in Italia

Selezione LST e prima sperimentazione a Milano (2007-2010)



LST Lombardia (dal 2011)



Richieste di adattamento e estensione dalle scuole



Percorso laboratoriale Estensione LST (2016-2018)



Nuovo adattamento



## LST Primaria

- **Adattamento** a partire dall'edizione americana
- Valorizzazione dell'**allineamento tra competenze e LST** e l'integrazione con la programmazione scolastica
- **Estensione orizzontale** a diverse aree di salute con approccio integrativo e di trasferimento di competenze.

# LST Scuola Primaria: Efficacia sui comportamenti

Anche i dati americani di efficacia del programma alla Scuola Primaria evidenziano un'efficacia preventiva:

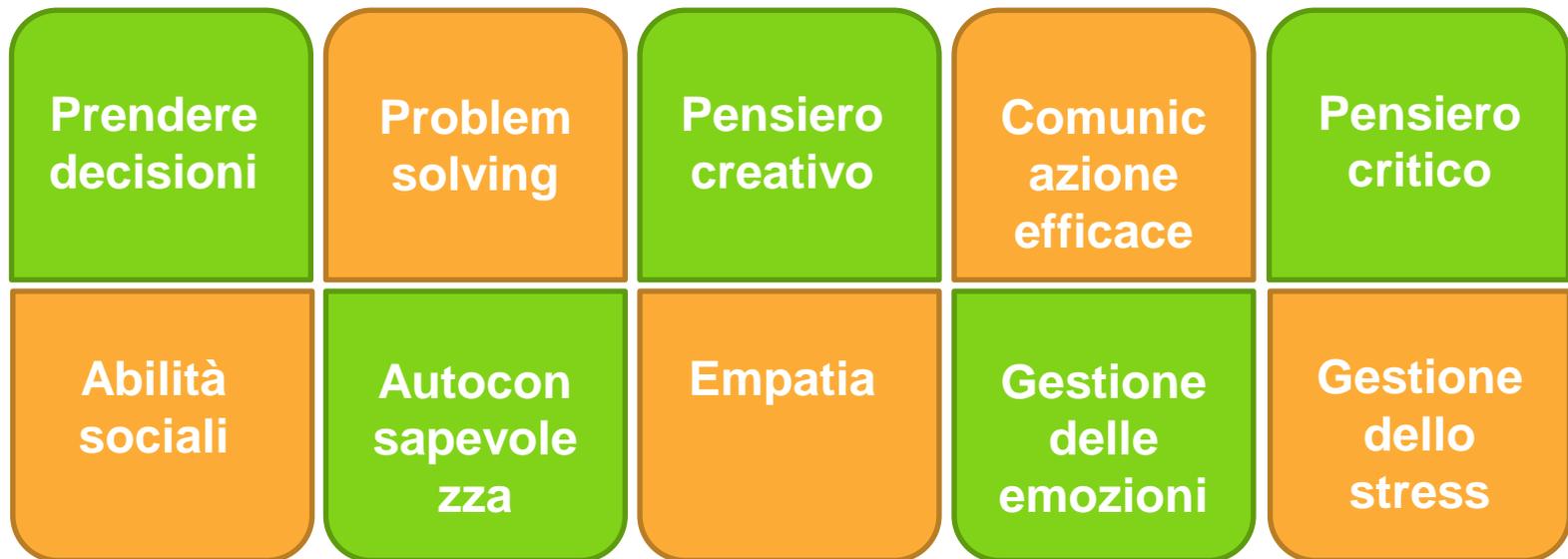
- **Prevenzione** del **fumo** di sigaretta
- Miglioramento degli **atteggiamenti** relativi al consumo di **alcol**
- Miglioramento delle **conoscenze** e **competenze** in merito al consumo di **sostanze** in senso più ampio.
- **Riduzione** delle **credenze normative** riferite al fumo di sigaretta e al consumo di alcol
- Aumento dell'**autostima** dei partecipanti



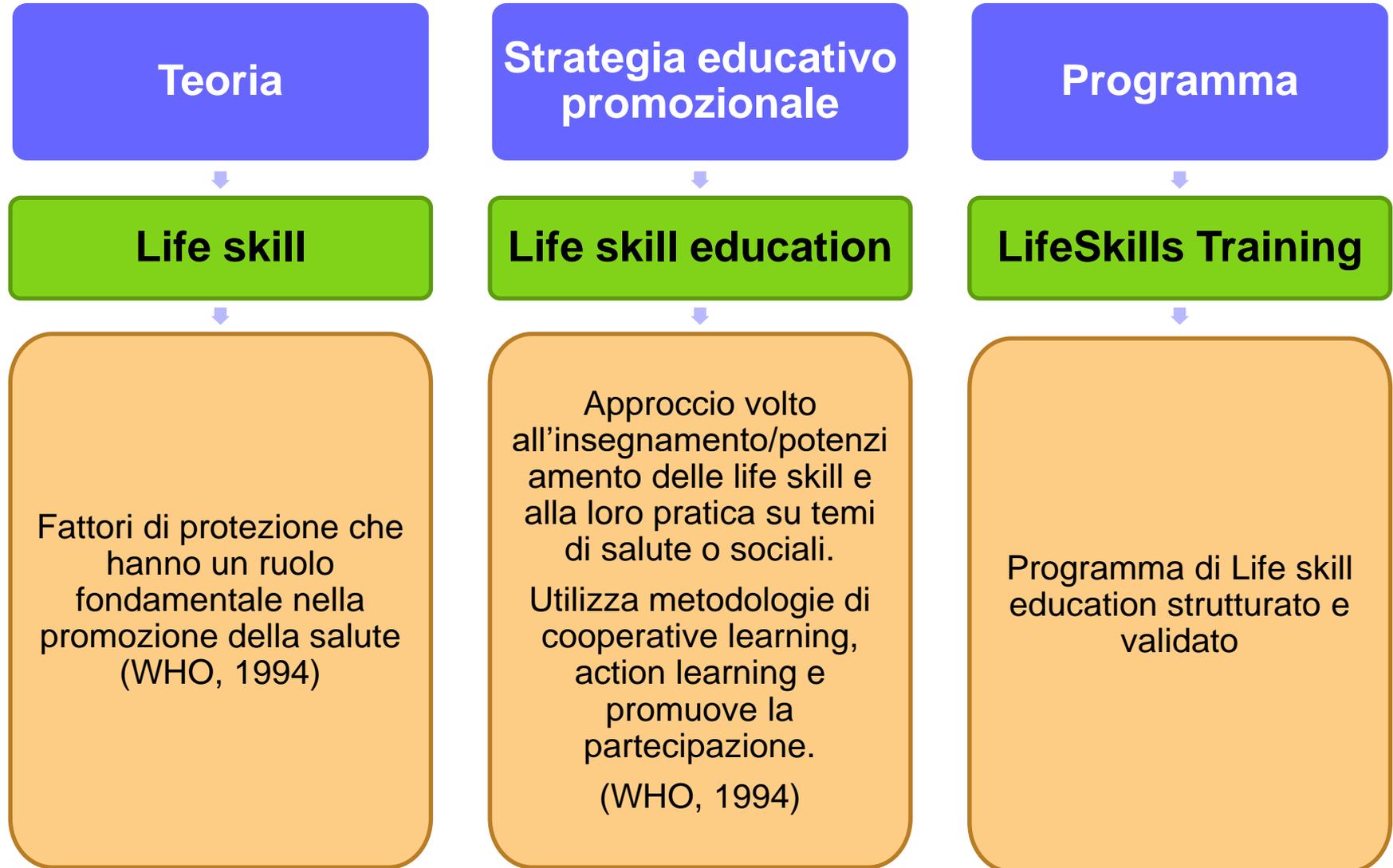
# LifeSkills Training: La struttura e i contenuti

# Life Skill

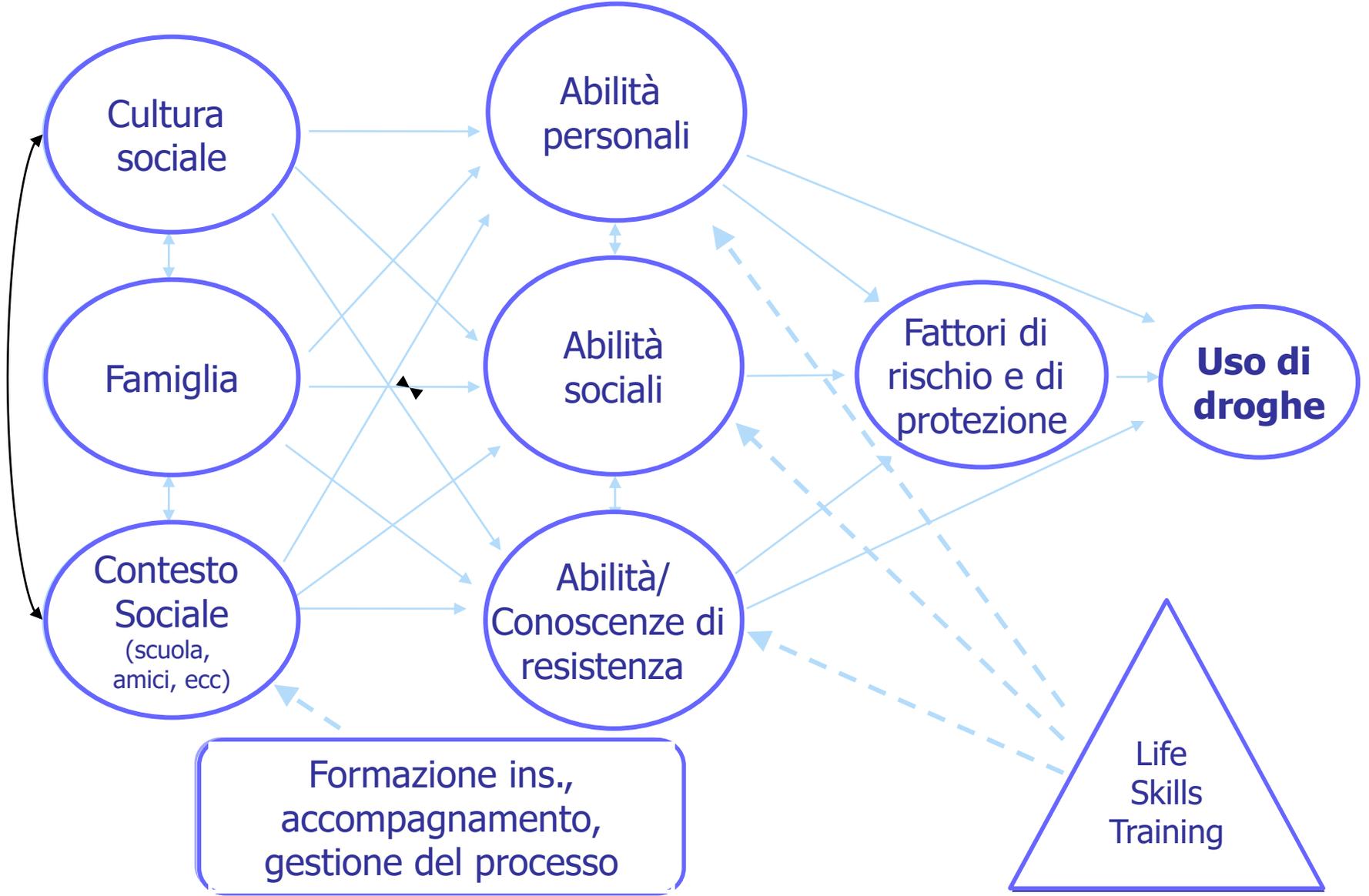
Le life skill sono abilità psicosociali e interpersonali che rendono in grado le persone di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana. In particolare, le abilità sono:



# Life Skill e LST



# Modello sui comportamenti di salute



# Aree di intervento

**Abilità  
personali**

**Abilità  
sociali**

**Abilità  
di resistenza  
sociale**

# Abilità personali

Cambiamenti comportamentali individuali

- **Immagine di sé** e comportamento finalizzato all'obiettivo
- **Automonitoraggio** e rinforzo
- **Risolvere problemi** e **prendere decisioni**
- **Gestione della rabbia** e dello **stress**

# Abilità sociali generali

- **Comunicazione** efficace
- Complimenti e brevi scambi sociali
- **Abilità** per le **conversazioni**
- Destreggiarsi con **richieste sociali**
- **Assertività**

# Abilità di resistenza sociale

- Consapevolezza dell'**influenza dei media** rispetto a comportamenti non salutari
- Sviluppo di **norme** contro comportamenti non salutari
- **Informazioni** preventive rispetto a tabacco ed alcol
- **Abilità di rifiuto** verso comportamenti non salutari

# Le idee chiave del metodo LST

## Modeling

- Peer to peer/Esperienza vicaria

## Rinforzo

- Fare pratica

## Comportamenti funzionali

- Comportamenti salutari

# Nuove esigenze per la scuola

- Sviluppare una **didattica per competenze** (legge 107/2015) e curare l'elaborazione di **curricoli verticali**
- Produrre la documentazione relativa alla **programmazione per competenze** e per il **monitoraggio e la valutazione** del grado di raggiungimento di tali competenze
- Superare il modello trasmissivo del sapere a favore di esperienze di **didattica attiva**, come stimolo di tutte le “intelligenze” che agiscono in maniera integrata e rendono l'alunno **protagonista** del percorso di apprendimento
- Valorizzare la correlazione positiva tra **salute, benessere ed apprendimento significativo**



**Life Skills Training come risorsa**

# LST e scuola: legame tra apprendimento e salute

Il legame tra **promozione della salute** e **apprendimento** è stato dimostrato da numerosi studi:

- le persone che hanno **alti livelli di benessere** e comportamenti salutari apprendono meglio
- chi ha **life skill consolidate** apprende più facilmente
- chi segue un **buon percorso** scolastico ha livelli più alti di **salute**

# LST e scuola: metodo di insegnamento

- Gli insegnanti affermano che il programma ha cambiato il **clima** della classe, il loro **rapporto** con gli studenti, le **relazioni** tra studenti
- Il progetto fornisce nuovi **strumenti/metodologie didattiche** che vengono utilizzare con gli studenti in diversi momenti
- Le unità di lavoro sono progettate per promuovere **competenze trasversali**
- Dirigenti e insegnanti riconoscono nel LST un supporto per modificare la **programmazione scolastica** in linea con le nuove indicazioni ministeriali e i **traguardi di competenze**
- La valutazione di efficacia riguardante gli insegnanti ha mostrato un aumento della percezione di **autoefficacia degli insegnanti** nella gestione degli studenti e un maggior riconoscimento del loro ruolo educativo

# Tabelle di allineamento

## Contenuti allineati:

- **Competenze chiave europee** (fonte: Raccomandazione 2006/962/CE del 18 dicembre 2006 del Parlamento europeo e del Consiglio):
- **Competenze del Profilo dello studente** (fonte: D. L. 62/2017, Nota Miur 1865/2017 e D. M. 742/2017)
- **Traguardi per lo sviluppo delle competenze** (fonte: Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012 – a norma dell'Art.1 del DPR 89/2009)
- Contributo **Life skill** (fonte: OMS, 1993 Life skills education for children and adolescents in schools)
- Contributo del **LST** (fonte: Tabella su abilità insegnante nel LST program)

## Grado scolastico:

- scuola dell'infanzia
- **scuola primaria**
- scuola secondaria di I grado

# LST Scuola Primaria

- Il LST Scuola Primaria ha come destinatari i **bambini** fra gli 8-10 anni
- È un **programma longitudinale** da realizzare complessivamente nel corso degli ultimi 3 anni della Scuola Primaria
- È un **programma "verticale"** considerando la possibilità che gli studenti continuino a partecipare al LifeSkills Training anche durante la Scuola Secondaria di I Grado.
- È composto da **3 livelli**, un livello di base e due di rinforzo:
  - **Livello 1**: sessione base ( classe 1<sup>^</sup> ). 8 unità di lavoro
  - **Livello 2**: sessione di rinforzo (classe 2<sup>^</sup>). 8 unità di lavoro
  - **Livello 3**: sessione di rinforzo (classe 3<sup>^</sup>). 8 unità di lavoro

| CLASSE TERZA  | CLASSE QUARTA  | CLASSE QUINTA  | CLASSE I sec   |
|---|--|--|--|
| Autostima:<br>le cose che so fare                         | Autostima:<br>essere unici                                   | Autostima:<br>ho fatto goal!   | Immagine di sé e auto-<br>miglioramento  |
| Prendere decisioni:<br>fa' la cosa giusta!                | Prendere decisioni:<br>cosa mi influenza?                    | Prendere decisioni:<br>scegliere bene per stare<br>bene                | Prendere decisioni   |
| Publicità e pensiero<br>critico:<br>sarà vero?            | Sano e non sano:<br>questione di abitudini                   | Abitudini non sane:<br>tabacco e alcol                                 | Uso / Abuso di droghe  |
| Gestione delle emozioni:<br>le cose che sento             | Publicità e pensiero<br>critico: consumatori<br>consapevoli? | Publicità e pensiero<br>critico: caccia alla<br>pubblicità di alcolici | Publicità / Influenza dei<br>media<br>Violenza e media                                     |
| Gestione dello stress:<br>cosa posso fare per<br>calmarmi | Gestione dello stress:<br>buono o cattivo?                   | Gestione dello stress:<br>organizzo il mio tempo                       | Gestione dell'ansia<br>Gestione della rabbia   |
| Abilità comunicative:<br>le parole per dire come<br>sto   | Abilità comunicative:<br>comunicare senza parole             | Abilità comunicative:<br>imparo ad ascoltare                           | Abilità comunicative   |
| Abilità sociali:<br>essere amici                          | Abilità sociali:<br>stare bene con gli amici                 | Abilità sociali:<br>litigare bene                                      | - Abilità sociali<br>- Risoluzione di conflitti<br>- Resistenza alla<br>pressione dei pari |
| Assertività:<br>come dire di «no»                         | Assertività:<br>farsi valere                                 | Assertività:<br>dico come la penso                                     | Assertività  |

# Unità del programma

| <b>UNITÀ</b>                                  | <b>1° anno</b>                             | <b>2° anno</b>                          | <b>3° anno</b>                      |
|---|--|---|-------------------------------------|
| 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?                | Ho fatto goal!                      |
| 4. Gestione delle emozioni                    | Gestione delle emozioni: le cose che sento | Sano e non sano: questione di abitudini | Abitudini non sane: tabacco e alcol |
| 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                  |
| <b>TOTALE ore in classe (3 ore per Unità)</b> | <b>24 h</b>                                | <b>24 h</b>                             | <b>24 h</b>                         |

# Tabella Allineamento - Scuola Primaria

| <p>Competenze chiave europee<br/>(Raccomandazione 2006/962/CE 18.12.06 Parlamento europeo e del Consiglio)</p> | <p>Competenze dal Profilo dello studente al termine del primo ciclo di istruzione (Scuola primaria) (DL 62/2017 (DM 742/2017 Nota MIUR 312 9/1/ 2018)</p>  | <p>Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della Scuola primaria<br/>(Indicazioni nazionali per il curricolo 2012 – a norma dell’art.1 del DPR n.89/2009)</p>   | <p>Contributo Life Skills</p>  |
|--|--|---|--|
| <p><b>Comunicazione nella madrelingua o lingua di istruzione</b></p>   | <p>Ha una padronanza della lingua italiana tale da consentirgli di comprendere enunciati, di raccontare le proprie esperienze e di adottare un registro linguistico appropriato alle diverse situazioni.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'allievo partecipa a scambi comunicativi (conversazione, discussione di classe o di gruppo) con compagni e insegnanti, rispettando il turno e formulando messaggi chiari e pertinenti, in un registro il più possibile adeguato alla situazione.</li> <li>• Ascolta e comprende testi orali "diretti" o "trasmessi" dai media cogliendone il senso, le informazioni principali e lo scopo.</li> <li>• È consapevole che nella comunicazione sono usate varietà diverse di lingua e lingue differenti (plurilinguismo).</li> <li>• Riconosce che le diverse scelte linguistiche sono correlate alla varietà di situazioni comunicative.</li> <li>• Espone in forma chiara ciò che ha sperimentato, utilizzando un linguaggio appropriato.</li> <li>• Si orienta tra i diversi mezzi di comunicazione ed è in grado di farne un uso adeguato a seconda delle diverse situazioni.</li> </ul> | <p>Comunicazione efficace</p> <p>Empatia</p> <p>Capacità di relazioni interpersonali</p> <p>Pensiero critico</p> |
| <p><b>Comunicazione nelle lingue straniere</b></p>   | <p>È in grado di affrontare in lingua inglese una comunicazione essenziale in semplici situazioni di vita quotidiane</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individua alcuni elementi culturali e coglie rapporti tra forme linguistiche e usi della lingua straniera.</li> </ul>  | <p>Comunicazione efficace</p> <p>Empatia</p> <p>Capacità di relazioni interpersonali</p>                         |
| <p><b>Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia</b></p>                               | <p>Utilizza le sue conoscenze matematiche e scientifico-tecnologiche per trovare e giustificare soluzioni a problemi reali.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricerca dati per ricavare informazioni</li> <li>• Riconosce e quantifica situazioni di incertezza</li> <li>• Legge e comprende testi che coinvolgono aspetti logici e matematici</li> <li>• Riesce a risolvere facili problemi in tutti gli ambiti di contenuto, mantenendo il controllo sia sul processo risolutivo, sia sui risultati. Descrive il procedimento seguito e riconosce strategie di soluzione diverse dalla propria.</li> <li>• Costruisce ragionamenti formulando ipotesi, sostenendo le proprie idee e confrontandosi con il punto di vista di altri.</li> <li>• Esplora i fenomeni con un approccio scientifico: osserva e descrive lo svolgersi dei fatti, formula domande, anche sulla base di ipotesi personali, propone e realizza semplici esperimenti.</li> </ul>  | <p>Prendere decisioni</p> <p>Risolvere problemi</p> <p>Pensiero critico</p> <p>Pensiero creativo</p>             |