

Promuovere abilità per promuovere la salute

Dr.ssa Lorella Vicari



— Scuole che promuovono salute: **Italia**



6.8 Le schede dei Programmi Predefiniti

PROGRAMMA PREDEFINITO PP1 "SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE"



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia

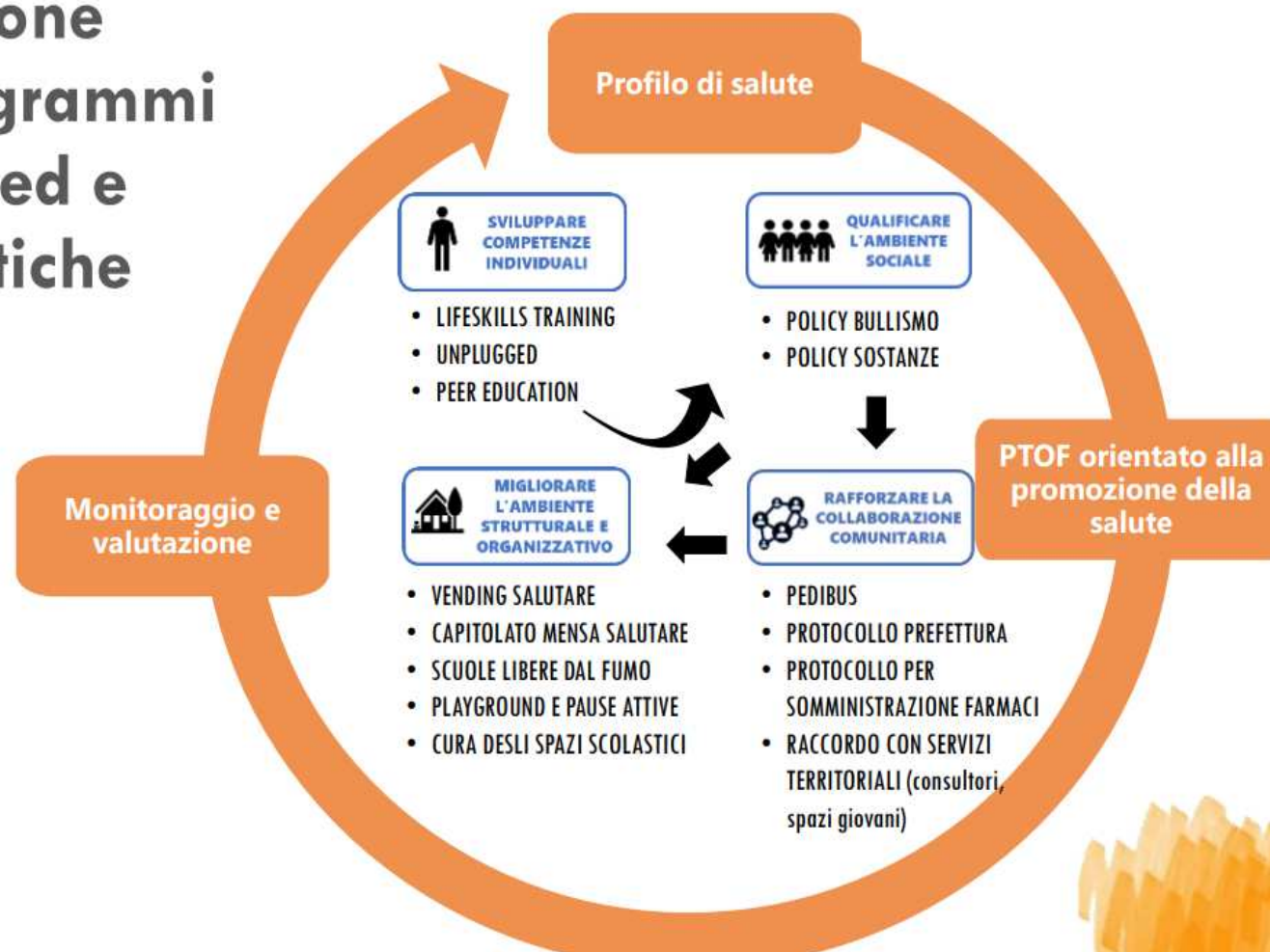
UNA SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Pavia

4. Azioni: buone pratiche, programmi evidence-based e policy scolastiche

Più molte altre pratiche locali....





LifeSkills Training: La struttura e i contenuti

PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO



Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ATS Pavia

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 all'utilizzo di droghe e della violenza
- Sviluppo di **norme** contro l'utilizzo di droghe e contro la violenza
- **Informazioni** preventive rispetto alla droga e alla violenza
- **Abilità di rifiuto** di droga e violenza



Le idee chiave del metodo LST

Modeling

- Peer to peer

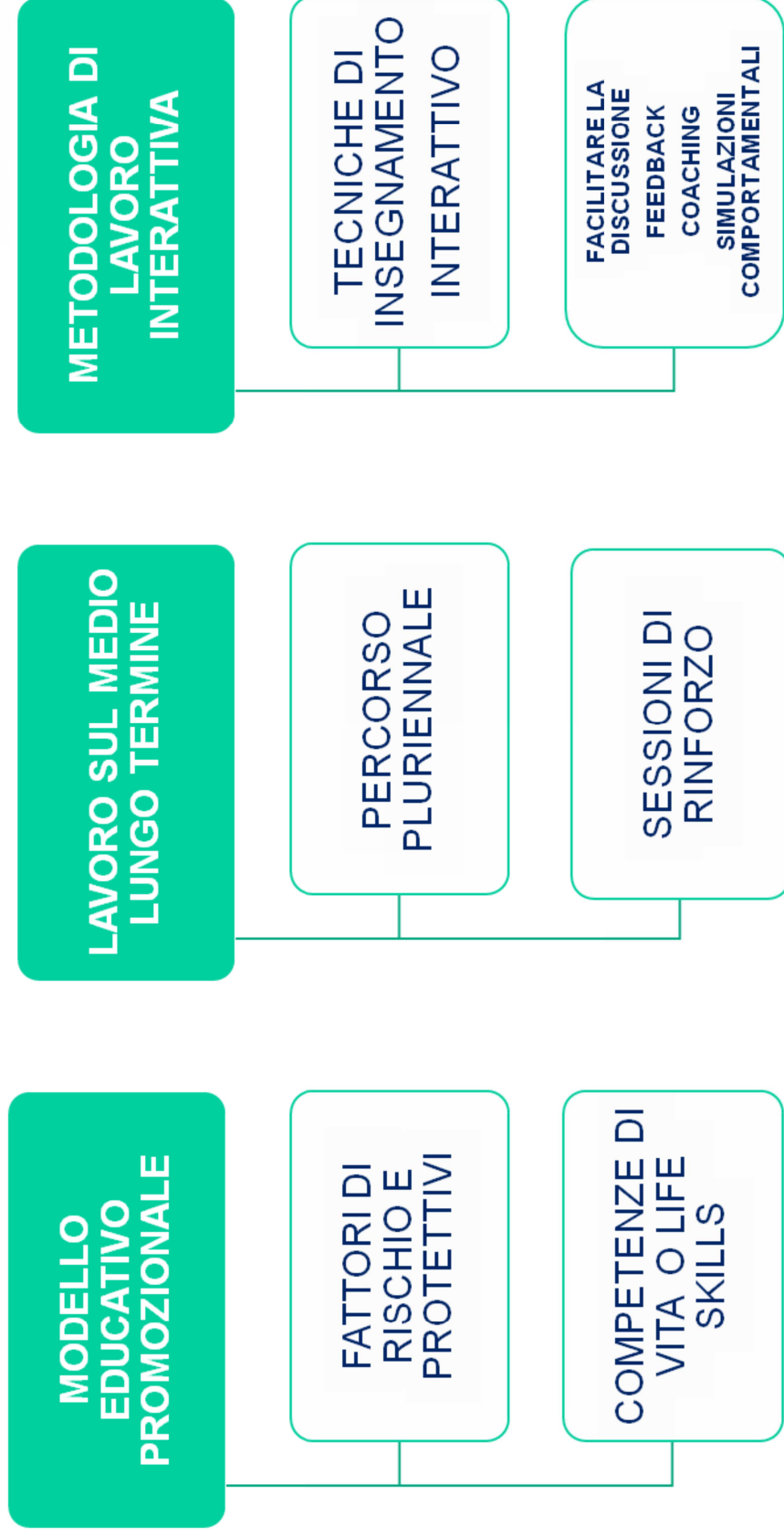
Rinforzo

- Fare pratica

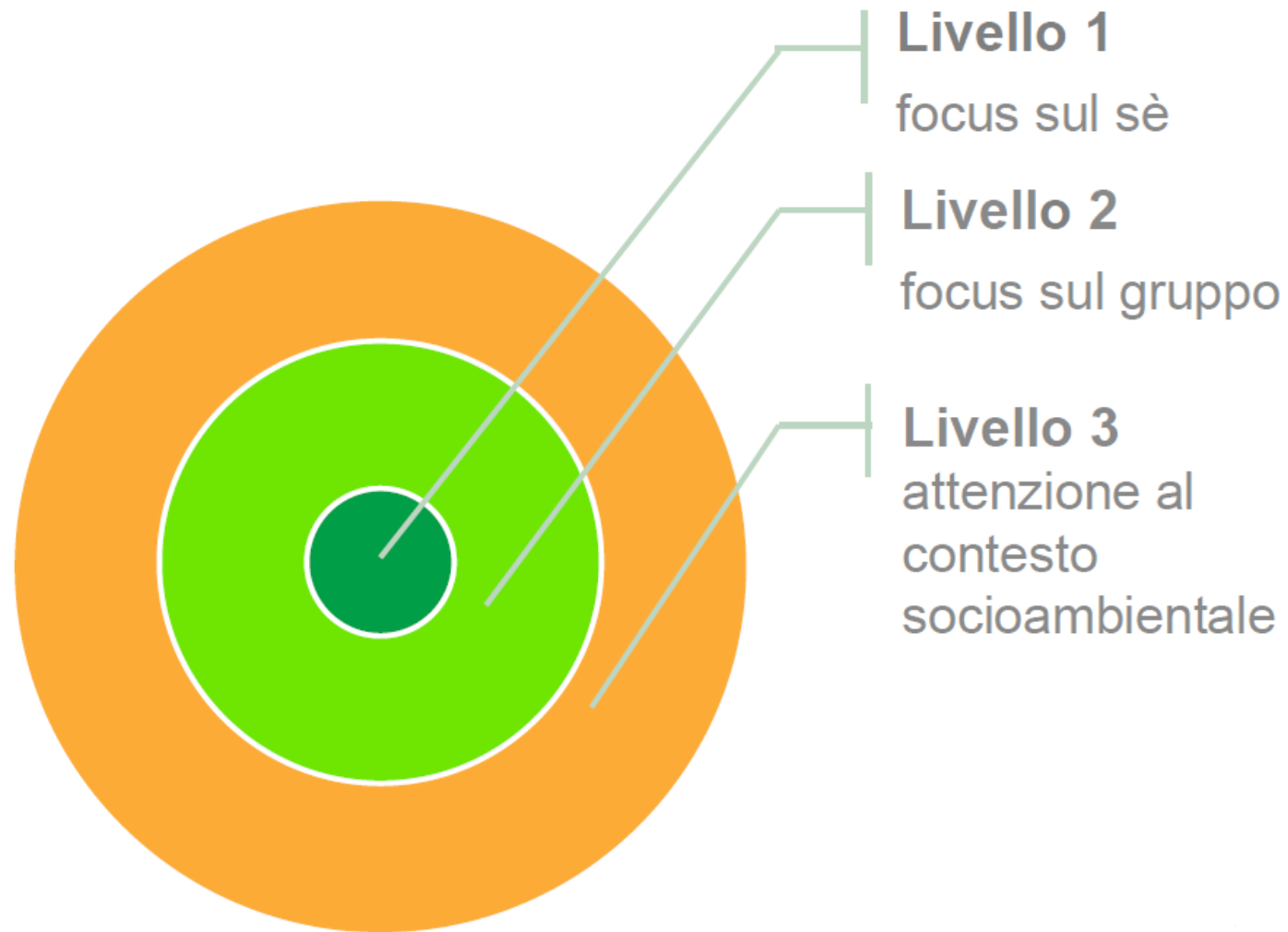
Comportamenti funzionali

- Comportamenti salutari

ELEMENTI FONDAMENTALI DEL PROGRAMMA



Livello e focus del programma



UNITA' DEL PROGRAMMA SCUOLA PRIMARIA

	CLASSE TERZA	CLASSE QUARTA	CLASSE QUINTA
Unità 1	Autostima: le cose che so fare	Autostima: essere unici	Autostima: ho fatto goal!
Unità 2	Prendere decisioni: fa' la cosa giusta!	Prendere decisioni: cosa mi influenza?	Prendere decisioni: scegliere bene per stare bene
Unità 3	Pubblicità e pensiero critico: sarà vero?	Sano e non sano: questione di abitudini	Abitudini non sane: tabacco e alcol
Unità 4	Gestione delle emozioni: le cose che sento	Pubblicità e pensiero critico: consumatori consapevoli?	Pubblicità e pensiero critico: caccia alla pubblicità di alcolici
Unità 5	Gestione dello stress: cosa posso fare per calmarmi	Gestione dello stress: buono o cattivo?	Gestione dello stress: organizzo il mio tempo
Unità 6	Abilità comunicative: le parole per dire come sto	Abilità comunicative: comunicare senza parole	Abilità comunicative: imparo ad ascoltare
Unità 7	Abilità sociali: essere amici	Abilità sociali: stare bene con gli amici	Abilità sociali: litigare bene
Unità 8	Assertività: come dire di «no»	Assertività: farsi valere	Assertività: dico come la penso



Unità del programma

Scuola secondaria di 1° grado

UNITÀ	1° anno 15 unità	2° anno 10 unità	3° anno 9 unità
0. Introduzione al programma	1	0	0
1. Immagine di sé e automiglioramento	2	1	1
2. Prendere decisioni	2	1	1
3-6. Uso sostanze / Abuso di droghe	4	1	1
7. Pubblicità / Influenza dei media	1	1	1
8. Violenza e media	1	0	0
9. Gestione dell'ansia	2	2	1
10. Gestione della rabbia	1	1	1
11. Abilità comunicative	1	1	0
12-13. Abilità sociali	2	1	1
14. Assertività	2	1	1
15. Risoluzione di conflitti	1	1	1
Resistenza alla pressione dei pari	0	2	1
TOTALE	16/20 h	11/13 h	10/10 h



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

Sistema Socio Sanitario


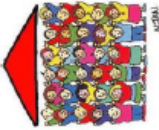







La realizzazione del programma a scuola



Le azioni previste a scuola

-  • Coinvolgimento del **Dirigente**: approvazione del progetto, aggiornamento, ecc.
-  • Coinvolgimento dell'**Istituto Scolastico**: approvazione negli Organi collegiali, PTOF, ecc.
-  • **Formazione insegnanti** volta a rinforzare le competenze educative degli insegnanti in tema di salute, conoscere il programma LST e trasmettere metodi di insegnamento
-  • Realizzazione del **programma LifeSkills Training** in classe da parte degli insegnanti
-  • **Accompagnamento metodologico** a insegnanti
- **Valutazione** del processo di realizzazione

Come attuare il programma



Implementare tutto il LST



Rispettare la sequenza delle unità



Intervenire almeno 1 volta alla settimana consecutivamente

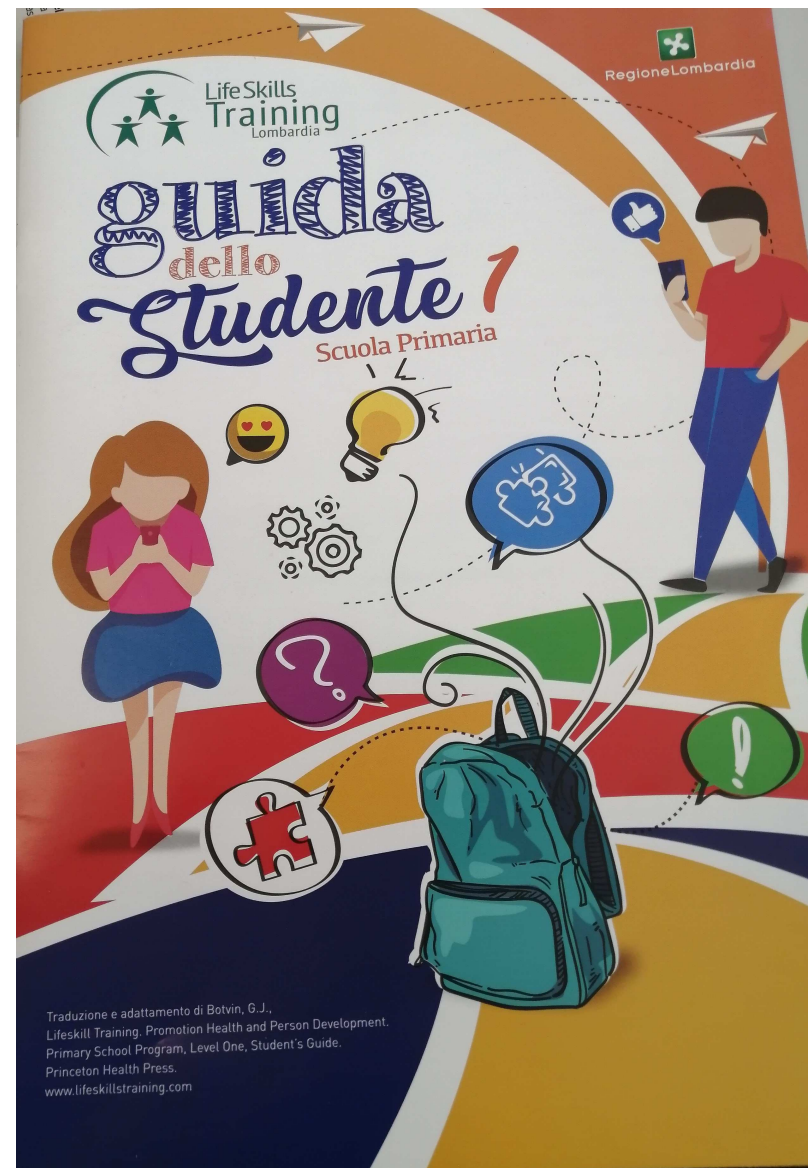


Usare metodi di insegnamento interattivi



Implementare sessioni di rinforzo negli anni successivi





UNITÀ 2

PRENDERE DECISIONI FA' LA COSA GIUSTA!

Insegnare ai bambini che prendere decisioni non ha a che fare semplicemente con questo o quel problema (correre dietro ad una palla che è sfuggita in mezzo alla strada, rispondere a un insegnante...), ma è un tema più complesso, ad esempio se si considera l'impatto che un'azione ha sul futuro, favorendo ad esempio il possibile consumo di alcol, tabacco o altre droghe in adolescenza.

Se i bambini si abituano a prendere decisioni veloci e impulsive, saranno più propensi a prendere decisioni sbagliate per il resto della loro vita. Al contrario, se saranno incoraggiati a riflettere sulle loro decisioni con attenzione e consapevolezza, potranno sviluppare abitudini positive che li accompagneranno nel percorso di crescita. Se i bambini sono preparati fin da ora con buone abilità nel prendere decisioni, saranno meglio predisposti a fare scelte appropriate in futuro, anche rispetto alla propria salute.

Questa Unità si focalizza sull'insegnare agli alunni un semplice modello di presa di decisioni in modo attento e consapevole. I bambini conosceranno questo modello, successivamente saranno loro proposte delle situazioni di vita reale con cui far pratica. Quanto più i bambini saranno allenati a prendere decisioni, tanto più sarà probabile che, al momento di prendere una decisione reale, facciano affidamento sul comportamento appreso.

FINALITÀ

- Insegnare agli alunni un modello semplice per prendere decisioni in modo attento e consapevole

OBIETTIVI PRINCIPALI

- Identificare come si prendono decisioni
- Conoscere il modello di base di presa di decisioni
- Fare pratica nell'utilizzo del modello di presa di decisione (metodo dei tre passi "Stop-Pensa-Vai!")

MATERIALE NECESSARIO

- Guida dello Studente

VOCABOLARIO

- Decisione
- Risultato

TEMPI PER LA REALIZZAZIONE DELL'UNITÀ

- 3 ore

41

UNITÀ DA EVIDENZIARE

Spesso prendiamo decisioni velocemente, senza pensarci a lungo: anche se non ce ne rendiamo conto, per giungere ad una decisione eseguiamo alcuni passaggi.

ATTIVITÀ 3: IL MODELLO DI PRESA DI DECISIONE

Leggete un testo narrativo tra i molti presenti nella letteratura dell'infanzia, in cui siano presenti situazioni in evidenza, al centro della storia, una presa di decisione e le relative conseguenze, (ad esempio nella fiaba "I tre porcellini", ogni porcellino sceglie di costruire la casa in un modo diverso, e questo comporta conseguenze diverse all'arrivo del lupo). Successivamente, illustrate il metodo dei Tre Passi "Stop, Pensa, Vai" a pagina 9 della guida dello Studente, spiegando i tre passaggi che eseguiamo per prendere una decisione, giustificando le scelte dei personaggi della storia come spunto di riflessione, proponendo di proseguire l'unità invitando gli alunni a esercitarsi a prendere decisioni.

STOP Chiediti qual è il problema o la decisione da prendere

PENSA Chiediti quali sono le alternative possibili e le tue preferenze. Pensa anche a quali conseguenze e risultati possono portare le diverse opzioni.

VAI! Agisci e fai ciò che è meglio per te!

ATTIVITÀ 4: QUALE DECISIONE VORRESTI PRENDERE?

Dividete la classe in piccoli gruppi e assegnate a ciascuno una delle situazioni di seguito elencate chiedendo loro di applicare il metodo dei Tre Passi, come presentato nella Scheda 6 "Quale decisione vorresti prendere?" (nella Guida dello Studente pagina 11). Le sezioni della scheda sono accompagnate da alcune domande stimolo che possono aiutare gli alunni nel processo di riflessione.

Successivamente condividete con tutta la classe i lavori dei sottogruppi.

- Linda ha 5 euro che può spendere subito per comprare delle figurine, ma può anche decidere di metterli da parte per comprare, quando avrà raccolto la cifra necessaria, un video game che desidera molto.
- Mario deve decidere se giocare a calcio dopo la scuola o aiutare il nonno nei lavori in giardino, guadagnando una piccola mancia.
- Giuseppe deve decidere tra giocare con la squadra di calcio o aiutare a organizzare la festa di compleanno del suo fratellino.
- Elena deve decidere se andare a dormire a casa di un'amica o aiutare a organizzare una festa di compleanno del suo fratellino.
- Stefano deve decidere se andare al campo con gli scout e dormire in tenda, sapendo che non gli piace per niente il bosco di notte, oppure stare a casa con i suoi genitori rinunciando a divertirsi all'aperto con i suoi amici.

43



scheda 6

QUALE DECISIONE VORRESTI PRENDERE?

Leggi la situazione assegnata. Usa il modello Stop-Pensa-Vai! per prendere una decisione.

Descrivi la situazione - Chi è coinvolto? Cosa sta succedendo?

STOP e Identifica il problema - Quale scelta deve compiere la persona?
Perché la persona ha dei dubbi e non riesce a prendere una decisione?

PENSA alle alternative e ai possibili risultati

ALTERNATIVE

Cosa potrebbe decidere di fare la persona?
Tu consiglieresti al suo posto?

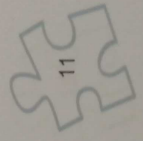
1.
2.
3.

RISULTATI

Per ogni alternativa considerata, come cambierebbe la situazione? Quali potrebbero essere le conseguenze?

1.
2.
3.

VAI! Agisci e fai ciò che è meglio per te. - Qual è la decisione migliore? Perché?



LifeSkills Training: Promoting Health and Personal Development: Primary School Program, Level One, Student's Guide.
Copyright 2021 Dr Gilbert J. Bowen. All Rights Reserved.
Traduzione e adattamento di Biretta, G.J.



Scuola Secondaria
MANUALE
 dell' insegnante
 LIVELLO 1



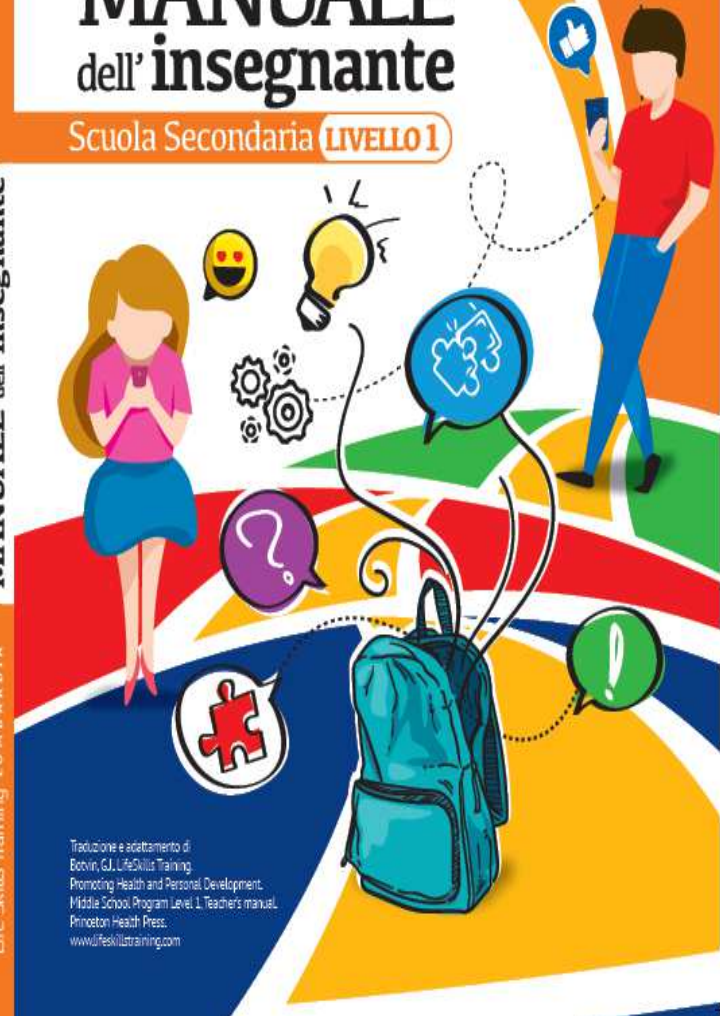
Life Skills Training LOMBARDIA **MANUALE dell' insegnante**

1



MANUALE
 dell' insegnante

Scuola Secondaria **LIVELLO 1**



Traduzione e adattamento di
 Bobin, G.J. LifeSkills Training:
 Promoting Health and Personal Development:
 Middle School Program Level 1, Teacher's manual.
 Princeton Health Press.
 www.lifeskillstraining.com



INDICE

INTRODUZIONE.....	3
Lifeskills training program una risorsa per le scuole.....	3
Il Modello educativo promozionale: le Life Skill	6
Fattori di protezione e di rischio, determinanti del comportamento.....	9
Consumo di sostanze.....	9
Gioco d'azzardo	12
Bullismo.....	17
Salute sessuale.....	20
Alimentazione.....	23
Attività motoria.....	25
Trasferibilità di competenze.....	29
IL PROGRAMMA LIFESKILLS TRAINING (LST).....	30
Evidenze di efficacia e studi di valutazione del Programma.....	32
Allineamento tra competenze chiave per l'apprendimento e LST.....	35
Estensione orizzontale e ampliamento delle aree tematiche.....	37
LA SCUOLA E IL SISTEMA DEI SERVIZI SOCIO-SANITARI TERRITORIALI.....	40
Bibliografia.....	43
ISTRUZIONI PER LA REALIZZAZIONE DEL LIFESKILLS TRAINING	47
Materiali del programma.....	54
Unità 0 - Introduzione al programma.....	57
Unità 1 - Immagine di sé.....	65
Unità 2 - Prendere decisioni.....	79
Unità 3 - Tabacco: miti e realtà.....	89
Unità 4 - Tabacco e biofeedback.....	103
Unità 5 - Alcol: miti e realtà.....	109
Unità 6 - Cannabis: miti e realtà.....	125
Unità 7 - Pubblicità.....	137
Unità 8 - Violenza e media.....	153
Unità 9 - Gestione dell'ansia.....	163
Unità 10 - Gestione della rabbia.....	169
Unità 11 - Abilità comunicative.....	175
Unità 12 - Abilità sociali A.....	187
Unità 13 - Abilità sociali B.....	193
Unità 14 - Assertività.....	199
Unità 15 - Risolvere i conflitti.....	211

Traduzione e adattamento di
Bolin, G. J. Lifeskills Training: Promoting Health and Personal Development. Middle-School Program, Level 1, Teacher's Manual.
Copyright 2019 Di Gilbert J. Bolin. All rights reserved - Copyright 2019 Di Gilbert J. Bolin. Tutti i diritti riservati



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
 ATS Pavia

UNITÀ 2

PRENDERE DECISIONI

Saper prendere decisioni con attenzione e consapevolezza permette di affrontare positivamente le diverse situazioni della vita, anche quelle più difficili. Crescendo gli studenti affrontano decisioni sempre più complesse ed importanti e le scelte compiute oggi possono avere impatto sulla loro salute anche in futuro. L'abilità di prendere una decisione personale e consapevole è un'abilità che richiede pratica.

Questa Unità fornisce agli studenti un metodo per prendere decisioni e risolvere problemi che li riguardano.

FINALITÀ

- Insegnare agli studenti come prendere decisioni e risolvere problemi che li riguardano.

OBIETTIVI PRINCIPALI

- Identificare le decisioni quotidiane
- Descrivere come sono prese le decisioni importanti
- Identificare il processo per prendere decisioni
- Sperimentare la tecnica dei TRE PASSI per prendere decisioni
- Dimostrare come le decisioni sono influenzate dalle pressioni del gruppo
- Discutere sul perché le persone sono influenzate dai membri del gruppo

MATERIALE NECESSARIO

- Guida dello Studente

PREPARAZIONE SPECIALE

- Studenti: SCHEDA 4, "Le decisioni quotidiane", a pagina 18 della Guida dello Studente
- Volontari che partecipino all'esercitazione sulla pressione del gruppo
- Disegno con tre linee per l'attività "Sperimentazione di conformismo al gruppo"

MODULO AGGIUNTIVO

- Modulo aggiuntivo Sessualità e Bullismo: "Rimetto in pratica il metodo TRE PASSI"
- Modulo aggiuntivo Alimentazione: "Metto ancora in pratica il metodo TRE PASSI"

VOCABOLARIO

- Decisione
- Influenza
- Pressione
- Tattica persuasiva



PER LA PROSSIMA VOLTA

- SCHEDA 8, "Le mie ragioni per non fumare", a pagina 20 della Guida dello Studente



TEMPI PER LA REALIZZAZIONE DELL'UNITÀ

- 2 ore
- 15 minuti per moduli aggiuntivi

ALLINEAMENTO LST E COMPETENZE PER L'APPRENDIMENTO

COMPETENZE CHIAVE EUROPEE (Raccomandazione 2006/962/CE 18.12.06 Parlamento europeo e del Consiglio)	COMPETENZE DAL PROFILO DELLO STUDENTE AL TERMINE DEL PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE (SCUOLA SECONDARIA) (DL 62/2017 DM 742/2017 Nota MIUR 31/7/2018)
Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia	Utilizza le sue conoscenze matematiche e scientifico-tecnologiche per analizzare dati e fatti della realtà e per verificare l'attendibilità di analisi quantitative proposte da altri. Utilizza il pensiero logico-scientifico per affrontare problemi e situazioni sulla base di elementi certi.
Spirito di iniziativa	E disposto ad analizzare se stesso e a misurarsi con le novità e gli imprevisti.
Alcuni esempi di TRAGUARDI DISCIPLINARI (Indicazioni Nazionali per il Curricolo 2012)	
Italiano:	Interagisce in modo efficace in diverse situazioni comunicative attraverso modalità dialogiche sempre rispettose delle idee degli altri; con ciò matura la consapevolezza che il dialogo ha anche un grande valore civile e lo utilizza per elaborare opinioni su problemi riguardanti vari ambiti culturali e sociali. Usa la comunicazione orale per collaborare con gli altri, ad esempio nella realizzazione di giochi o progetti, nell'elaborazione di progetti e nella formulazione di giudizi su problemi riguardanti vari ambiti culturali e sociali
Storia, Cittadinanza e Costituzione:	L'alunno si informa in modo autonomo su fatti e problemi storici L'alunno comincia il suo percorso di costruzione del senso di legalità e sviluppo di un'etica della responsabilità che si realizza nel dovere di scegliere e agire in modo consapevole e che implicano l'impegno a elaborare idee e a promuovere azioni finalizzate al miglioramento continuo del proprio contesto di vita.
Matematica:	Riconosce e risolve problemi in contesti diversi valutando le informazioni e la loro coerenza.
Tecnologia:	È in grado di ipotizzare le possibili conseguenze di una decisione o scelta di tipo tecnologico, riconoscendo in ogni innovazione opportunità e rischi.

SPUNTI DI METODO

- Il metodo dei TRE PASSI può essere efficacemente utilizzato durante l'attività curricolare ogni volta che alla classe viene richiesto di prendere una decisione. È utile lasciare appeso in classe un cartellone che riporti i passaggi del metodo e richiamare al suo utilizzo per prendere decisioni in gruppo.

INTRODUZIONE

Oggi discuteremo di come le persone prendono decisioni, ovvero l'atto di pensare a qualcosa e decidere. Crescendo vi verrà richiesto di prendere decisioni sempre più complicate. È importante che impariate a prendere decisioni che vi riguardano senza essere influenzati dagli altri. Oggi sperimenterete un cambiamento nel modo di prendere decisioni usando un metodo a tre stadi.

DECISIONI QUOTIDIANE

1. Chiedere agli studenti di riprendere la **SCHEDA 5**, "Le decisioni quotidiane", a pagina 18 della **Guida dello Studente** precedentemente compilata a casa.
2. Rivedere e analizzare con gli allievi le 4 o 5 decisioni pensate e scritte che prendono ogni settimana nei seguenti ambiti: a casa, a scuola e con gli amici.
3. Dire loro che queste possono essere cose che fanno con consapevolezza o senza pensarci troppo (es. che cosa indossare, quanto studiare, quale programma guardare alla TV, quale canzone ascoltare, cosa mangiare per merenda).
4. Chiedere agli studenti di indicare per ciascuna decisione se essi l'hanno presa completamente da soli o se sono stati influenzati (ovvero condizionati) da qualcosa o da qualcuno.



PUNTI DA EVIDENZIARE

- Noi prendiamo decisioni ogni giorno. Alcune decisioni sono prese senza pensarci molto mentre altre richiedono più tempo e un lavoro consapevole.
- Molte decisioni che noi prendiamo sono influenzate da altre persone.

DECISIONI DIFFICILI

1. Chiedere agli studenti di descrivere la decisione più difficile che hanno preso recentemente e che si sentono a loro agio nel condividere.
2. Gli studenti devono raccontare alla classe come hanno fatto per prendere la decisione e chi o che cosa li ha influenzati nel fare la loro scelta finale.
3. Chiedere agli studenti quale pensano sia il modo migliore per prendere una decisione importante.

PRENDERE LE DECISIONI MIGLIORI

1. Dire agli studenti che normalmente le persone prendono le loro decisioni nello stesso modo, senza accorgersi della differenza tra una scelta semplice, le decisioni quotidiane e le decisioni più importanti. Le scelte semplici (ad esempio, se mangiare il gelato alla crema o al cioccolato) possono essere effettuate in base a quello che piace. Altre decisioni dovrebbero invece essere prese dopo aver pensato accuratamente alle possibili conseguenze o ai diversi risultati che comportano. Per fare questo nel miglior modo possibile e prendere le decisioni migliori è utile imparare ad utilizzare il metodo dei TRE PASSI descritto qui.
2. Descrivere e spiegare i TRE PASSI per prendere una decisione efficace:



TRE PASSI PER PRENDERE DECISIONI

Primo passo: Identificare la decisione che deve essere presa (qual è la decisione che hai bisogno di prendere/cosa devi decidere).

Secondo passo: Considerare le possibili alternative (pensa alle differenti cose che potresti decidere di fare) e le conseguenze dello scegliere ogni alternativa; raccogli ogni informazione aggiuntiva che ti serve (se stai cercando di risolvere un problema, pensa a quante più soluzioni possibili).

Terzo passo: Scegliere la migliore alternativa per te e mettere in atto le azioni necessarie. Successivamente pensa se ti ritieni soddisfatto della decisione presa.

ESEMPIO

Primo passo - Identifica la decisione da prendere: la decisione da prendere riguarda quale film andare a vedere.

Secondo passo - Considera le alternative disponibili: le alternative includono differenti film che non hai ancora visto.

Terzo passo - Scegli la migliore alternativa per te e accetta la responsabilità della decisione: dopo aver deciso di andare a vedere un particolare film, dovresti essere pronto ad assumerti la responsabilità se valeva o meno la pena di vedere quel film.

ESERCITARSI A PRENDERE DECISIONI

Proporre tre differenti esercizi per aiutare gli studenti ad imparare come prendere decisioni più efficaci usando l'approccio dei TRE PASSI. Gli esempi includono un esercizio pratico in alcune situazioni descritte (**SCHEDA 6**, pagina 19 della **Guida dello Studente**) e un esercizio in situazioni che gli studenti identificano da soli (**SCHEDA 9** pagina 24 della **Guida dello Studente**). La **SCHEDA 7 e 8** propongono situazioni pratiche in merito ai moduli aggiuntivi.

TRACCIA PRESTABILITA: "METTO IN PRATICA IL METODO TRE PASSI" (ESERCIZIO 1)

Dividere gli studenti in gruppi e chiedere di compilare la **SCHEDA 6** - "Metto in pratica il metodo TRE PASSI" sulla **Guida dello Studente**, pagina 19. Essi dovranno:

1. leggere le situazioni descritte nella Guida dello Studente, identificare il problema da risolvere o la decisione da prendere in ciascuna di esse, pensare ed elencare almeno tre possibili soluzioni e elencare le possibili conseguenze di ogni soluzione. Dopo aver considerato le possibili soluzioni e le loro conseguenze, dovranno indicare la loro soluzione o decisione per ogni situazione.
2. Far compilare la prima situazione e chiedere a 1-2 gruppi di condividere quanto scritto. Usare il "modello del dare e ricevere feedback" per migliorare l'utilizzo dei TRE PASSI per prendere una decisione efficace.
3. Dire agli studenti di completare l'esercizio sulle altre situazioni.
4. Invitate gli studenti a condividere con il resto della classe le decisioni che hanno preso nelle situazioni presentate dalla Guida dello Studente.
5. Dare un feedback ad altri gruppi.

MODULO AGGIUNTIVO SESSUALITÀ E BULLISMO: "RIMETTO IN PRATICA IL METODO TRE PASSI" (ESERCIZIO IBIS OPZIONALE)

1. Chiedere ai gruppi di compilare la **SCHEDA 7** - "Rimetto in pratica il metodo TRE PASSI" sulla **Guida dello Studente**, pagina 21 seguendo le stesse istruzioni dell'esercizio 1.

MODULO AGGIUNTIVO ALIMENTAZIONE: "METTO ANCORA IN PRATICA IL METODO TRE PASSI" (ESERCIZIO ITRIS OPZIONALE)

1. Chiedere ai gruppi di compilare la **SCHEDA 8** - "Metto ancora in pratica il metodo TRE PASSI" sulla **Guida dello Studente**, pagina 23 seguendo le stesse istruzioni dell'esercizio 1.

TRACCIA LIBERA: "IL MIO PIANO PER PRENDERE DECISIONI" (ESERCIZIO 2)

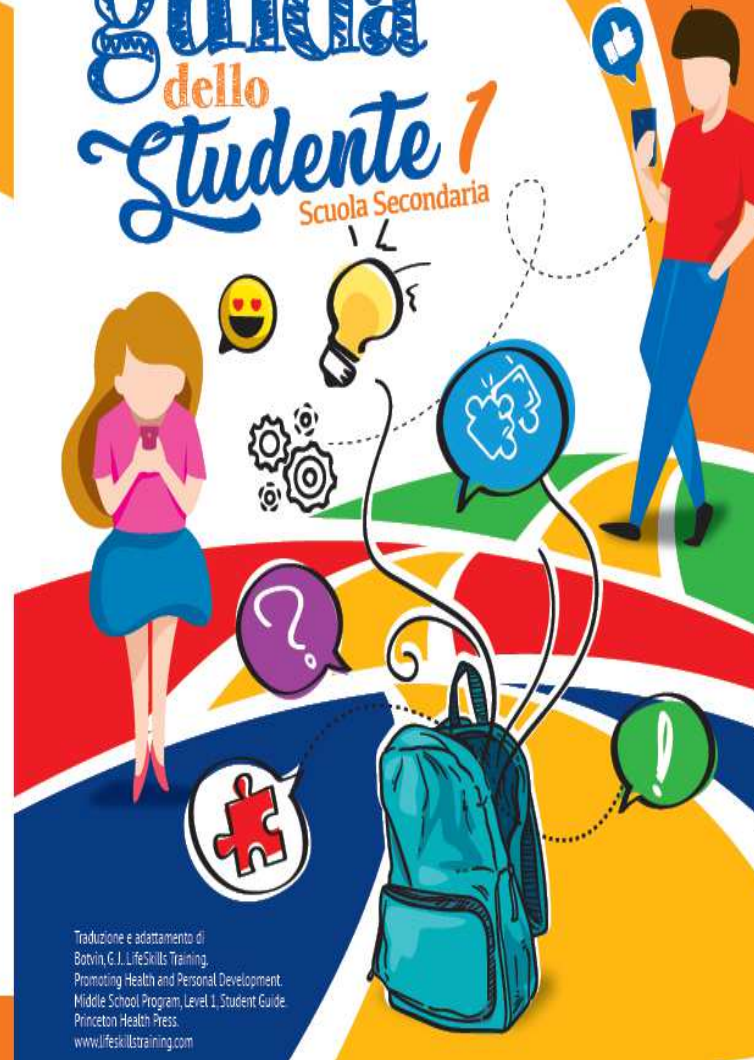
Una seconda attività, preparata per permettere agli studenti di praticare la presa di decisioni con il metodo dei TRE PASSI, consiste nell'utilizzare la **SCHEDA 9**, "Il mio piano per prendere decisioni", a pagina 24 della **Guida dello Studente**.



guida dello Studente 1 Scuola Secondaria



guida dello Studente 1 Scuola Secondaria



Traduzione e adattamento di
Botvin, G.J. LifeSkills Training.
Promoting Health and Personal Development.
Middle School Program, Level 1 Student Guide.
Princeton Health Press.
www.lifeskillstraining.com

na Socio Sanitario
Regione
Lombardia
Pavia

PRENDERE DECISIONI

Crescendo avrai bisogno di prendere da solo sempre più decisioni. Alcune di queste potrebbero essere molto difficili. Per prendere le migliori decisioni possibili avrai bisogno di essere consapevole di chi o cosa potrebbe influenzare le tue scelte (per esempio genitori, amici, social, TV, cinema e pubblicità). Avrai inoltre bisogno di imparare un metodo strutturato per prendere decisioni. Essere consapevoli dei fattori che possono influenzare le tue scelte e conoscere i meccanismi che permettono di decidere potrebbe aiutarti a prendere le migliori decisioni possibili per te.

Un semplice metodo per prendere le migliori decisioni

Normalmente le persone prendono le loro decisioni in modo automatico, senza accorgersi della differenza tra scelte semplici, decisioni quotidiane e decisioni più importanti. Le scelte semplici (ad esempio, se mangiare un gelato alla crema o al cioccolato) possono essere effettuate in base a quello che ci piace. Altre decisioni dovrebbero essere prese dopo aver pensato con attenzione alle possibili conseguenze e alle diverse possibilità. Per fare questo nel miglior modo possibile è utile imparare ad utilizzare il metodo dei TRE PASSI descritto qui.

I TRE PASSI per prendere decisioni efficaci

Primo passo: Identificare la decisione che deve essere presa (qual è la decisione che hai bisogno di prendere/cosa devi decidere)

Secondo passo: Considerare le possibili alternative (pensa alle differenti cose che potresti decidere di fare) e le conseguenze dello scegliere ogni alternativa; raccogli ogni informazione aggiuntiva che ti serve (se stai cercando di risolvere un problema, pensa a quante più soluzioni possibili)

Terzo passo: Scegliere la migliore alternativa per te e mettere in atto le azioni necessarie. Successivamente pensa se ti ritieni soddisfatto della decisione presa.

Scheda 6

Metto in pratica il metodo "TRE PASSI"

Leggi ciascuna delle situazioni descritte sotto e (1) identifica il problema, (2) elenca e poi considera le possibili soluzioni (alternative) e le loro probabili conseguenze, e (3) scegli la soluzione migliore.

Situazione: la tua insegnante ha dato alla classe un compito da preparare per il giorno dopo che sarà determinante per il voto finale che avrai in quella materia. Quella sera c'è un'importante partita di calcio che tutti i tuoi amici stanno attendendo. Se vai alla partita di calcio, non avrai il tempo necessario per fare il compito, ma tu sai che c'è qualcuno che potrà farti copiare il compito.

Problema:

Soluzioni possibili

1.
2.
3.

Conseguenze possibili

1.
2.
3.

La mia decisione:



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

lorella_vicari@ats-pavia.it



Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Pavia