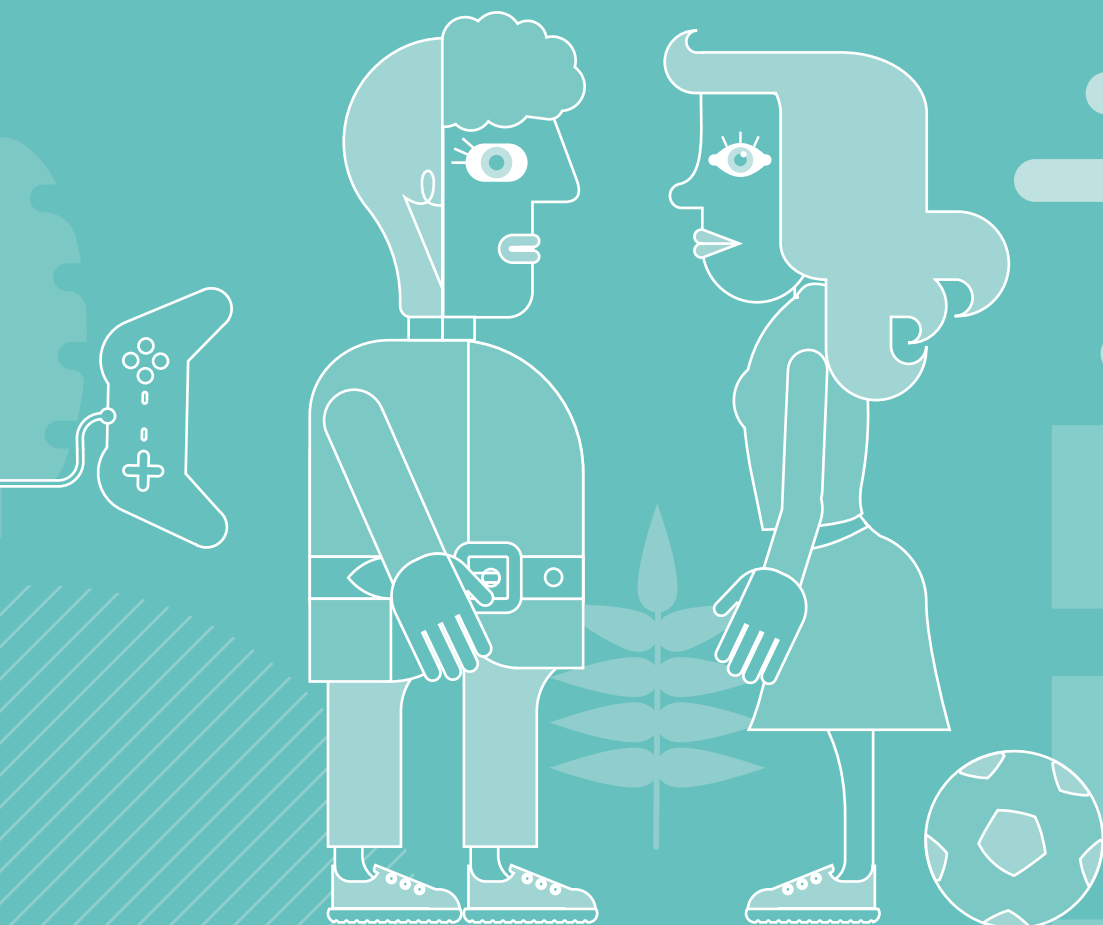


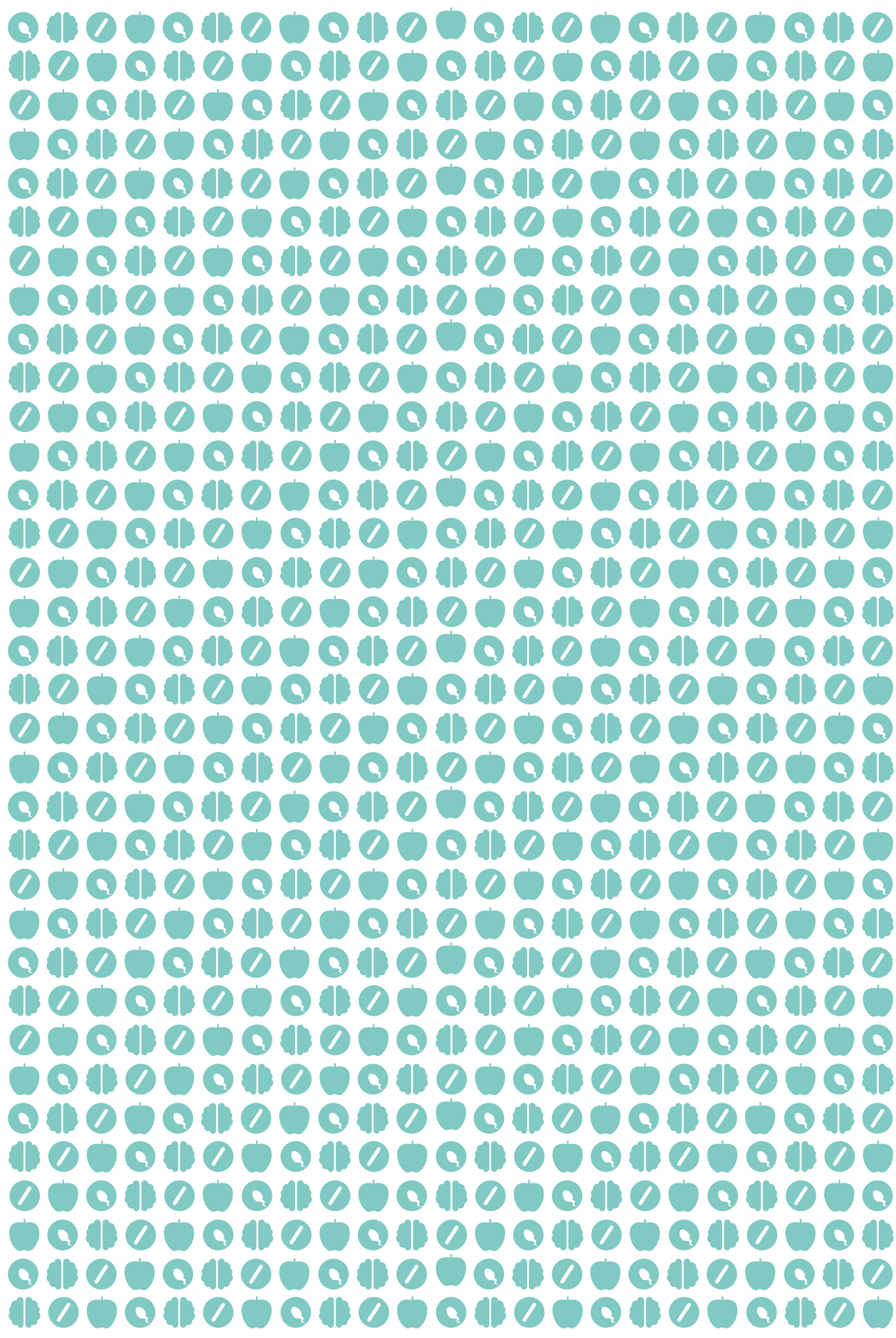


Curricolo di massima per lo
svolgimento dell'attività extracurricolare

Educazione alla salute

nelle scuole elementari





Curricolo di massima per lo
svolgimento dell'attività extracurricolare

Educazione alla salute

nelle scuole elementari

Impressum

Titolo: Curricolo di massima per lo svolgimento dell'attività extracurricolare *Educazione alla salute* nelle scuole elementari

Editore: Città di Fiume

Redattrici: Eli Pijaca Plavšić, mag. soc. e prof. dr. sc. Vesna Kovač

Autori/Autrici degli ambiti tematici:

Ambito tematico Stili di vita sana, alimentazione corretta e attività fisica:

prim. Nataša Dragaš-Zubalj, dr. med., univ.spec., spec. di medicina scolastica, Istituto regionale di salute pubblica della Regione litoraneo-montana
izv. prof. dr. sc. Sandra Pavičić-Žeželj, mag. sanit. ing, Istituto regionale di salute pubblica della Regione litoraneo-montana, Facoltà di medicina di Fiume (Cattedra di ecologia sanitaria)

Ambito tematico Prevenire dipendenze e comportamenti a rischio:

Martina Šeša, mag. paed., Scuola elementare Kantrida, Tea Juretić, mag. soc. paed., Scuola elementare Centar

Ambito tematico Salute mentale – benessere emotivo e sociale di bambini e giovani:

Maša Komadina, mag. psych., Associazione UZOR Rijeka, Ana Goleš, mag. psych., Ospedale infantile di Cantrida

Ambito tematico Salute sessuale e riproduttiva e parità di genere:

Maja Obućina, mag. paed., Associazione per i diritti umani e la partecipazione dei cittadini PaRiter, doc. dr. sc. Aleks Finderle, dr. med., Clinica di ginecologia e ostetricia del Centro clinico – ospedaliero di Fiume

Curricolo di massima: Eli Pijaca Plavšić, mag. soc., consulente autonoma nel campo dell'istruzione, prof. dr. sc. Vesna Kovač, Facoltà di filosofia dell'Università di Fiume

Recensione: prof. dr. sc. Snježana Prijčić-Samaržija, Rettrice dell'Università di Fiume
Sandro Kresina, dr. med., spec. in medicina scolastica Istituto regionale di salute pubblica della Regione litoraneo-montana

Traduzione: prof.ssa Melita Sciucca

Revisione linguistica: prof.ssa Patrizia Pitacco

Preparazione grafica: Michel d.o.o.

Illustrazioni: Michel d.o.o.

ISBN 9978-953-7466-63-3


Scheda **CIP** depositata nel catalogo digitale della Biblioteca universitaria di Zagabria al numero 001237011.

Fiume, 2024

Indice

Prefazione	9
Nota introduttiva delle redattrici	10
Contesto	12
Principi fondamentali del curriculum	17
Ruolo della scuola	18
Esiti formativi principali dell'attività extracurricolare <i>Educazione alla salute</i>	21
Quattro ambiti formativi del curriculum	22
Temi all'interno degli ambiti tematici in base ai livelli formativi e al monte ore	24
Esiti formativi all'interno degli ambiti tematici del curriculum	26
Strategie di insegnamento e apprendimento	27
Osservazione e valutazione	29
Inclusione di bambini con difficoltà, vulnerabili e che vivono in condizioni disagiate	31
Competenze attese dei docenti e di altri operatori scolastici che svolgono l'attività extracurricolare <i>Educazione alla salute</i>	33
Descrizione dei metodi e delle tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati	35
Ambito tematico: stili di vita sana, alimentazione corretta e attività fisica	39
Ambito tematico: salute mentale – benessere sociale ed emotivo di bambini e giovani	55
Ambito tematico: prevenzione di dipendenze e comportamenti a rischio	67
Ambito tematico: salute sessuale e riproduttiva e parità di genere	83
Dalle recensioni	100

Al fine di rendere il testo quanto più leggibile e comprensibile, la traduttrice ha scelto di usare il genere grammaticale maschile, quale genere inclusivo.



La salute è uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattie o infermità.

Organizzazione mondiale della salute

Prefazione

Fiume è, sotto molti aspetti, una città speciale, possiamo persino dire: diversa. Una città che vive l'apertura e la diversità, che coltiva la tradizione, ma allo stesso tempo accoglie a braccia aperte la modernità e il progresso. Però, Fiume è soprattutto una città che si preoccupa delle sue cittadine e dei suoi cittadini e, da molti anni, riconosce l'importanza dell'istruzione come investimento per il futuro.

Con l'introduzione nelle scuole fiumane dell'ormai ben noto modello di *Educazione alla cittadinanza*, adottato da molte altre città e regioni e riconosciuto in tutta la Croazia e oltre, l'inserimento dell'*Educazione alla salute* rappresenta un altro importante passo nello sviluppo della nostra città che, ne siamo sicuri, migliorerà ulteriormente il nostro sistema educativo e la qualità della vita dei nostri bambini.

L'iniziativa di inserire l'*Educazione alla salute* nelle nostre scuole è nata per gli stessi motivi che ci hanno spinti ad adottare autonomamente l'*Educazione alla cittadinanza*. Abbiamo notato la mancanza di una presenza sistematica delle competenze e delle conoscenze chiave di vita in tutte le scuole croate e abbiamo deciso di agire. Non abbiamo atteso passivamente cambiamenti a livello nazionale; abbiamo invece creato un gruppo di lavoro specializzato per sviluppare un programma adattato alle esigenze delle nostre alunne e dei nostri alunni.

Così la nostra città è diventata ancora una volta un pioniere in Croazia, lavorando attivamente allo sviluppo dell'alfabetizzazione sanitaria tra i bambini e i giovani attraverso un approccio globale alla formazione in materia di salute, con l'obiettivo di preparare i nostri ragazzi a tutte le sfide della vita, inclusa quella più importante – preservare la loro salute e il benessere, ma anche la salute e il benessere del prossimo.

L'educazione alla salute diventa ora una realtà nelle scuole di Fiume e speriamo davvero che serva da base per lo sviluppo ulteriore di simili iniziative formative e che si diffonda in tutto il Paese, garantendo ai nostri giovani un'istruzione di qualità e un ambiente sano.

Grazie a tutti coloro che hanno collaborato alla creazione di questo programma, che hanno contribuito con il loro impegno alla redazione del presente curriculum, rendendo il futuro dei nostri figli più bello e più sano.

Sindaco Marko Filipović
Vicesindaco Sandra Krpan
Vicesindaco Goran Palčevski

Nota introduttiva delle redattrici

La salute è la base del benessere e della qualità della vita dell'uomo. Per spronare i nostri giovani nel prendere decisioni fondate su informazioni attendibili inerenti alla propria salute e benessere, è essenziale fornire loro una formazione attendibile e completa sull'argomento. Il presente curriculum di *Educazione alla salute* è stato pensato con l'obiettivo di fornire una panoramica dettagliata delle tematiche chiave relative alla salute, rilevanti per gli alunni di diverse fasce d'età.

La Città di Fiume, intendendo promuovere lo sviluppo sanitario globale dei bambini e dei giovani, ha deciso di introdurre l'attività extracurricolare *Educazione alla salute* nelle scuole elementari di cui è fondatrice, diventando così la prima unità amministrativa locale e regionale in Croazia a voler contribuire allo sviluppo della competenza sanitaria dei bambini e dei giovani attraverso un approccio integrato all'apprendimento su tutti gli aspetti della salute, al fine di migliorare il benessere di tutti i cittadini.

Questo curriculum è il risultato di un'analisi approfondita e dello studio delle migliori pratiche applicate dai paesi europei e mondiali ed è stato adattato alle esigenze e alle specificità della nostra comunità. Al centro del curriculum c'è un approccio olistico alla salute che comprende la salute fisica, mentale, sociale, sessuale e riproduttiva. Si basa su ricerche scientifiche, documenti e convenzioni internazionali, fornendo così un quadro solido e rilevante per la formazione e crescita degli alunni. I suoi principi fondamentali sono l'apertura e il rispetto delle diversità; incoraggia il pensiero critico e promuove la partecipazione e l'azione degli alunni nella comunità.

La missione del curriculum è chiara e ambiziosa: preparare i bambini e i giovani per una vita sana, felice e soddisfacente, promuovendo stili di vita sana e sensibilizzandoli all'importanza della salute personale e sociale.

Il curriculum è strutturato in modo da fornire ai docenti chiare linee guida e obiettivi per l'insegnamento e l'apprendimento di conoscenze legate alla salute, garantendo un'esperienza interattiva e coinvolgente per gli alunni. Supporta diverse metodologie e tecniche di insegnamento, incoraggia la partecipazione attiva degli alunni e la loro esperienza pratica attraverso escursioni, progetti e un apprendimento collaborativo. Con il supporto delle scuole, delle famiglie, degli esperti e della comunità locale, questo curriculum mira a creare un ambiente stimolante per l'insegnamento e l'apprendimento in cui ogni bambino avrà l'opportunità di diventare una persona sana, consapevole e felice. Inoltre, offre flessibilità nell'adattamento a diversi contesti educativi e alle esigenze degli alunni, garantendo che l'*Educazione alla salute* sia un'attività rilevante, applicabile e stimolante per tutti.

Il curriculum sottolinea il ruolo chiave della scuola nell'attuazione del programma e fornisce linee guida per creare un clima scolastico stimolante e sostenere gli

alunni nel loro sviluppo sociale e sanitario. Per l'attuazione del presente curriculum sono fondamentali gli educatori, la loro apertura, i loro valori e il loro desiderio di coinvolgere attivamente gli alunni in una serie di tematiche cruciali per la loro salute, come pure per la salute della società e della comunità nel suo complesso. Pertanto, è molto importante invitare tutti gli attori della comunità a unirsi a questa importante iniziativa, fornire sostegno agli insegnanti nell'attuazione e coinvolgere i propri figli in questa attività extracurricolare per contribuire insieme alla costruzione di un ambiente più sano e più felice per i nostri bambini e giovani.

Il presente curriculum è il risultato del lavoro responsabile e professionale di numerosi esperti nel campo della sanità, della medicina, della psicologia e della pedagogia, che si sono uniti per garantire la migliore formazione possibile.

Ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito alla sua creazione, con la speranza che possa servire come strumento prezioso e fonte di ispirazione per molte comunità nell'ambito del miglioramento della formazione nelle nostre scuole e nelle nostre comunità.

Le redattrici

Contesto

Numerose ricerche nazionali e internazionali hanno dimostrato la necessità di introdurre una formazione sanitaria globale che comprenda lo sviluppo delle conoscenze, delle abilità, delle competenze e dei valori indispensabili ai bambini e ai giovani per il loro benessere mentale, emotivo, sociale e fisico, oggi e nel futuro. Acquisire conoscenze relative alla salute e al benessere da essa proveniente, rende possibile ai bambini ed ai giovani di:

- giungere a decisioni al fine di migliorare il loro benessere mentale, emotivo, sociale e fisico;
- vivere gli aspetti positivi di una vita sana e attiva;
- applicare quanto acquisito al fine di migliorare le loro abilità mentali, emotive, sociali e fisiche nonché raggiungere stili di vita sani;
- accettare la salute fisica e mentale quale modello di vita e stile della propria vita

La salute fisica e mentale in Croazia sono integrate in tre delle complessive sette tematiche interdisciplinari: lo Sviluppo personale e sociale, la Salute (che comprende anche quella mentale) e l'Educazione alla cittadinanza. Le scuole in Croazia sono autonome nel definire il piano e le modalità di svolgimento delle tematiche interdisciplinari, come pure le forme di valutazione. In altre parole, non esiste un ambito a livello nazionale che segua la frequenza e il livello di qualità nello svolgimento dei temi interdisciplinari, che dipende spesso dagli interessi e dalle aspirazioni dei singoli docenti nei confronti di determinati contenuti. Ne risulta che talvolta questi temi non vengono sufficientemente approfonditi e di conseguenza, nelle unità di autogestione locali e territoriali, fondatrici delle scuole, sorgono iniziative per la redazione di curricula di diverse discipline extradidattiche (vedi Educazione alla cittadinanza) o di materie facoltative (vedi Scuola in comunità), al fine di offrire ai bambini e ai giovani la possibilità di acquisire le competenze chiave per vivere nella società contemporanea. L'aspettativa attesa è che il curriculum di *Educazione alla salute* contribuisca allo sviluppo dell'alfabetizzazione sanitaria, della promozione e della prevenzione della salute come pure a motivare negli alunni comportamenti volti alla salvaguardia della salute (Organizzazione mondiale della salute, 2012).

Il Consorzio europeo della salute (Kristine Sørensen e collaboratori, 2013) ha definito il termine di alfabetizzazione sanitaria come "... la condizione attraverso la quale individui e gruppi possono ottenere, processare, comprendere, valutare e mettere in pratica le informazioni relative all'assistenza sanitaria, alla prevenzione delle malattie e alle sane abitudini di vita ...". La promozione della salute va vista come un processo volto ad abilitare le persone a prendere il controllo della propria salute e a renderla sempre migliore. La prevenzione non si limita a processi finalizzati a evitare i rischi di una malattia, ma pure impedirne la diffusione e diminuire le conseguenze nelle situazioni in cui la malattia è già presente.

I risultati delle ricerche sull'alfabetizzazione sanitaria in Croazia (Bobinac, A., 2022) dimostrano che il livello medio si trova ai limiti tra il problematico e l'adeguato; i problemi maggiori degli abitanti della Croazia sono legati al reperimento, alla comprensione e all'uso delle informazioni inerenti la salute. Esistono però grossi dislivelli nell'alfabetizzazione sanitaria dipendentemente dalla classe sociale, ai fattori economici e sociali individuali. L'Organizzazione mondiale della salute ha pubblicato i risultati del quinto ciclo di ricerche dell'Iniziativa europea che segue il problema del sovrappeso nei bambini, la COSI (WHO, 2022), da cui risulta che la Croazia sta al quinto posto di una scala in cui addirittura il 35% di bambini fra gli 8,0 e gli 8,9 anni è obeso. La stessa ricerca dimostra che il consumo di frutta e verdura in Croazia è sotto la media. In Croazia, ogni terzo bambino (32%) mangia la frutta quotidianamente, mentre solo ogni quinto bambino (20%) mangia verdure. Dunque, la Croazia si trova in fondo alla classifica per la consumazione di frutta e tra i cinque ultimi paesi per quella di verdura fresca.

Con il **Piano nazionale di sviluppo della sanità dal 2021 al 2027**, la Croazia ha riconosciuto l'importanza dello sviluppo dell'alfabetizzazione sanitaria, sottolineando che "nell'ambito della crescita dell'alfabetizzazione della popolazione, lo stato stabilirà un rapporto di partenariato con i cittadini per rafforzare lo sviluppo della coscienza, della conoscenza e delle abilità legate al miglioramento della salute e alla prevenzione delle malattie attraverso programmi di promozione della salute, informazione sanitaria dei cittadini e programmi educativi-sanitari per bambini di età prescolare e scolare"¹.

Le ricerche dimostrano che solo un bambino su cinque affetti da disturbi mentali, usufruisce di un'assistenza professionale adeguata (Jokić Begić, N. e altri, 2020). La ricerca della rete NESET „A systemic, whole-school approach to mental health and wellbeing in schools in the EU' NESET report, Executive Summary" (NESET, 2021) ha offerto le seguenti raccomandazioni per i paesi membri dell'Unione Europea:

- promuovere la salute e il benessere mentale quale esito obbligatorio fondamentale nella scuola del XXI secolo;
- inserire la salute e il benessere mentale nel documento curricolare formale;
- sviluppare il curriculum per la salute e il benessere mentale dei bambini di tutta l'Europa;
- dare priorità alla formazione dei docenti sulla salute e il benessere mentale dei bambini e dei giovani.

La gamma delle ricerche che hanno dimostrato quanto negativamente la pandemia del COVID 19 abbia influito sulla salute mentale e sul benessere degli alunni e degli operatori scolastici, è di ampie dimensioni (Commissione europea, 2021). Gli alunni hanno dichiarato di vivere un alto livello di stress ed hanno dichiarato di sentirsi esausti, ansiosi, tristi, soli e impotenti, isolati dal resto della società, il tutto a causa della chiusura delle scuole e della didattica a distanza. Si è rilevata la necessità di un aiuto e di un appoggio psicologico di maggiore portata.

¹ Nacionalni plan razvoja zdravstva za razdoblje od 2021. do 2027., pag. 21., accessibile su: <https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2022%20Objave/Nacionalni%20plan%20razvoja%20zdravstva%202021.-2027..pdf>

Nella metà del 2023, la Commissione europea ha pubblicato un comunicato in cui ha presentato il proprio piano per un approccio globale a livello europeo alla salute mentale. Vi si sottolinea che le scuole sono il luogo ideale in cui possiamo insegnare ai ragazzi come controllare le emozioni, comprendere e sviluppare la salute mentale, l'empatia, l'autostima al fine di diminuire lo stigma sul problema della salute mentale e la creazione di una società più resistente e coesa.

La ricerca europea sull'abuso di tabacco, alcol e stupefacenti tra gli alunni (Markelić, M. e collaboratori, 2021) è una ricerca internazionale che si svolge dal 1995, ogni quattro anni, tra gli allievi che in quell'anno abbiano compiuto 16 anni, in una trentina di paesi europei, inclusa la Croazia. Quest'ultima ha partecipato a tutte le fasi della ricerca e nel 2019, durante il settimo ciclo, è stato rilevato che gli allievi croati fumano più dei loro coetanei europei: il 29% sono fumatori (hanno fumato negli ultimi 30 giorni) mentre negli altri paesi i fumatori arrivano al 20%. È preoccupante che il 43% dei ragazzi che hanno dichiarato di fumare ogni giorno, hanno acceso la loro prima sigaretta a 13 anni e anche prima. Nove ragazzi su dieci (90%) hanno bevuto alcolici; in Croazia, almeno una volta nella vita si è ubriacato il 43% dei ragazzi (i maschi prevalgono in rapporto alle femmine). Preoccupa il dato relativo all'età in cui i giovani iniziano a bere: addirittura il 46% dei ragazzi e il 37% delle ragazze afferma di aver iniziato a bere alcolici a 13 anni e anche prima (complessivamente 42%). I motivi più frequenti che vengono nominati sono il piacere personale e non l'influenza dei coetanei. Nel 2019, in Croazia, più di un quinto degli adolescenti (22%) ha provato a usare droghe psicoattive (compresa la marijuana). L'abuso ad alto rischio di quest'ultima prevale negli adolescenti maschi (4,9%) nei confronti delle ragazze (4,4%), come a livello di ESPAD (ragazzi 4,7% e ragazze 3,3%).

Addirittura nove su dieci cittadine e cittadini della Repubblica di Croazia sono dell'opinione che lo stato abbia l'obbligo di assicurare ai bambini e ai giovani l'accesso alle informazioni, alla formazione e ai servizi legati alla tutela della loro salute sessuale e riproduttiva. Lo ha dimostrato un sondaggio dell'opinione pubblica che l'agenzia IPSOS ha svolto a nome del Centro per l'educazione, la consulenza e la ricerca (CESI, 2021). Confermamente a ciò, più di tre quarti delle cittadine e dei cittadini della Repubblica di Croazia, ritiene che vada introdotta nelle scuole una globale educazione sessuale, mentre il 72% degli intervistati la inserirebbero come materia obbligatoria. I giovani a cui viene offerta un'informazione soddisfacente sulle questioni di sesso hanno un comportamento sessuale più responsabile; è un dato di fatto che dimostra che studiare la sessualità non porta i ragazzi ad avere rapporti sessuali precoci, ma comporta proprio il contrario. Affinché l'educazione sessuale possa raggiungere i risultati attesi, incluse la salvaguardia della salute e del benessere e la prevenzione alla violenza nelle relazioni e a quella sessuale, essa dev'essere fondata su informazioni e dati scientifici.

Agli inizi del 2023, in collaborazione tra l'Assessorato per l'educazione e l'istruzione, la cultura, lo sport e i giovani della Città di Fiume e il Dipartimento di pedagogia della Facoltà di Filosofia di Fiume, si è svolta un'indagine tra gli alunni delle settime classi di 12 scuole elementari fiumane, finalizzata ad includere anche le opinioni delle alunne e degli alunni nel programma di *Educazione alla salute*. È stato usato un campionamento probabilistico e vi hanno partecipato 489 alunni. Le domande includevano diversi contenuti relativi ai quattro ambiti tematici: 1) stili di vita sana, alimentazione

corretta e attività fisica, 2) prevenzione alla dipendenza, 3) salute sessuale e riproduttive e parità di genere e 4) salute mentale – benessere emotivo e sociale di bambini e giovani. Sono stati sottolineati alcuni dati che indicano problemi specifici che i ragazzi devono affrontare e che, direttamente o indirettamente, segnalano la necessità dei ragazzi a partecipare al programma di *Educazione alla salute*.

Le alunne e gli alunni considerano importanti l'attività fisica e l'alimentazione corretta sostenendo che esse influiscono positivamente, tuttavia, il 10,3% degli intervistati non mangiano giornalmente più di un pasto comprendente verdura e il 9,4% non mangia più di un frutto al giorno. Il 53% degli intervistati consuma fast food diverse volte al mese, il 12,7% lo fa alcune volte alla settimana o quotidianamente. Solo la metà (54,3%) dorme in media 7 o 8 ore per notte. Il 47,6% è dell'opinione che nelle loro scuole studiare di più sull'alimentazione sana e sui modi di preparare i pasti.

Nel valutare quanto tempo al giorno i ragazzi trascorrono nello svolgere dell'attività, è risultato che il 62% degli intervistati passano da 1 a 3 ore al giorno a risolvere gli obblighi scolastici, mentre al 21% lo fa in meno di un'ora. Il 9,5% dei ragazzi non trascorre del tempo con gli amici, in presenza mentre il 41,5% lo fa da una a tre ore al giorno. Dall'altra parte, il 24% trascorre fino a un'ora al giorno con gli amici online, e il 36% lo fa da 1 a 3 ore. Circa un terzo degli intervistati trascorre da 1 a 3 ore al giorno con la famiglia. Metà dei ragazzi svolge dell'attività extrascolastica (studio di lingue straniere, scuola di musica, club robotico, ecc.), mentre l'85% pratica qualche attività sportiva o ricreativa da una a più ore al giorno.

Quasi il 75% degli alunni delle settime classi trascorre più di due ore al giorno al cellulare (non calcolando il tempo dedicato agli obblighi scolastici), di cui il 26,9% più di 4 ore al giorno. Il 52,8% degli intervistati passa più di due ore giornaliere a consultare reti sociali, mentre il 34% lo fa per comunicare. Gli alunni hanno valutato pure quanto l'uso della tecnologia influisca sul loro benessere e solo il 3,5% ha concluso che la tecnologia influisce in modo negativo o estremamente negativo sui rapporti di amicizia, mentre il 66,3% considera che l'uso della tecnologia ha un'influenza positiva. Il 77,9% degli intervistati è dell'opinione che passare tanto tempo al cellulare sia problematico.

Il 3% dei ragazzi fuma quotidianamente o alcune volte alla settimana e il 2,1% consuma bevande alcoliche diverse volte al mese o anche più spesso.

Gli alunni delle settime classi sono interessati all'introduzione dell'*Educazione alla salute* a scuola: il 61,8% è d'accordo con questa affermazione e il 34,2% considera necessario l'inserimento dell'educazione sessuale nelle loro scuole. Va sottolineato il dato che addirittura l'88,2% degli intervistati non parla mai in famiglia, o lo fa raramente, sui temi relativi alla sessualità.

Tra le domande, ce n'erano anche quelle relative alla parità di genere e alla popolazione LGBTIQ+. I risultati hanno dimostrato che meno della metà degli intervistati (46,1%) pensa che gli omosessuali debbano avere gli stessi diritti degli eterosessuali, mentre il 14,6% non è d'accordo sul fatto che le donne e gli uomini dovrebbero dividersi equamente i lavori di casa.

In merito al senso di appartenenza, l'11,5% non si sente amato, o si sente amato raramente, il 12,5% non si sente vicino alle altre persone, il 19% non è soddisfatto di se stesso; il 18,5% degli intervistati ritiene di non saper affrontare adeguatamente i problemi mentre il 23,3% non guarda il futuro con occhio ottimista.

La Città di Fiume ha decretato che, a partire dall'anno scolastico 2024/2025 introdurrà l'attività extracurricolare **Educazione alla salute** nelle scuole elementari di cui è fondatore. Nella proposta concettuale di programma sono stati analizzati i programmi europei e mondiali esistenti di *Educazione alla salute*. Da quest'analisi è stato rilevato che numerosi paesi nei loro sistemi formativi hanno una forma di educazione sanitaria che include la salute fisica e mentale, mentre una buona parte degli stati pone l'accento anche sulla salute sessuale e riproduttiva. Nella redazione del presente curriculum sono stati presi in considerazione i seguenti:

- il programma del governo scozzese *Health and wellbeing in schools* che si è posto come missione "l'auspicio che tutti i bambini e i giovani abbiano la possibilità di studiare sulla salute e sul benessere al fine di assicurare loro l'acquisizione delle abilità per una vita sana e felice";
- il programma realizzato dalla Repubblica irlandese, intitolato *Social, Personal and Health Education Curriculum*, il cui obiettivo è spronare lo sviluppo personale e sociale, la salute e il benessere di ogni singolo bambino al fine di aiutarlo a creare e mantenere rapporti e a diventare un cittadino attivo e responsabile;
- il programma di *Educazione alla salute* vigente in Finlandia, divenuto materia di studio in tutte le scuole e i cui ambiti tematici sono l'educazione sessuale, l'alimentazione sana e la prevenzione dei comportamenti a rischio;
- l'analisi dei curricula esistenti delle Tematiche interdisciplinari di Salute, Educazione alla cittadinanza e Sviluppo personale e sociale, in vigore in Croazia.

Con il presente programma, la Città di Fiume diventa la prima unità amministrativa locale che vuole contribuire alla crescita dell'alfabetizzazione sanitaria dei bambini e dei giovani tramite un approccio globale di studio di tutti gli aspetti della salute al fine di contribuire al benessere di tutte le sue cittadine e cittadini.

Principi fondamentali

Principi fondamentali del curriculum:

- Si basa sulle necessità dei bambini e dei giovani.
- Si basa su ricerche e conoscenze scientifiche e su documenti e convenzioni internazionali.
- Pone al centro del processo formativo l'alunno e lo sprona a studiare attivamente e ad agire nella comunità.
- Coltiva il principio di apertura e rispetto delle diversità.
- Sviluppa il pensiero critico e promuove la partecipazione e l'azione nella comunità.
- Presuppone la collaborazione tra la famiglia, la scuola, gli esperti e la comunità locale.

Missione:

Preparare i bambini e i giovani a una vita sana, felice e serena.

Visione:

Si tratta di una programma che vuole interessare e preparare i bambini e i giovani a diventare persone coscienti e responsabili che sceglieranno di vivere una vita sana e promuoveranno un modo di vita sano agli altri membri della loro comunità.

Obiettivo del curriculum:

Riflettere sulla salute e sul benessere assicura ai bambini e ai giovani l'ampliamento delle conoscenze, delle abilità e degli atteggiamenti necessari al loro benessere mentale, sociale e fisico sia oggi che nel futuro. L'attuazione del curriculum dell'attività extracurricolare *Educazione alla salute* è finalizzata a far sì che le alunne e gli alunni riescano a prendere decisioni, usando informazioni, per migliorare il loro benessere mentale, emotivo, sociale e fisico.

Ruolo della scuola

L'educazione alla salute può essere efficace solamente in un ambiente scolastico stimolante e sicuro. Un clima stimolante a scuola è la base per la realizzazione del programma. La scuola dovrebbe²:

- informare tempestivamente e globalmente tutti i soggetti coinvolti a livello scolastico (genitori, alunne/alunni, dipendenti dell'istituzione) sugli obiettivi del programma e sugli esiti formativi;
- garantire un orario adeguato che vada bene a tutti gli alunni – 70 ore annuali di lezione;
- assicurare uno spazio (un'aula) per l'attuazione dell'attività extracurricolare;
- promuovere strategie e metodi di insegnamento e apprendimento moderni, che garantiranno agli alunni uno studio attivo e efficace attraverso l'immediata acquisizione di esperienze pratiche, collaborazione, apertura, proattività, partecipazione;
- promuovere metodi di studio attivi, la partecipazione degli alunni, lezioni progettuali e sul campo;
- assicurare un aggiornamento professionale per i docenti che svolgeranno l'attività extracurricolare;
- creare un ambiente sicuro e confidenziale per lo studio – definire gli standard di confidenzialità in classe e a scuola e tutelare e appoggiare i docenti responsabili per l'attuazione del programma.

Attuazione dell'attività extracurricolare Educazione alla salute

Il programma viene attuato come attività extracurricolare nelle scuole elementari per la durata di 70 ore annuali (2 ore di lezione settimanali); è destinato agli alunni delle classi superiori (dalla V all'VIII classe). Sono previsti due cicli formativi distinti di cui il primo per gli alunni delle V e VI classi e il secondo per le VII e le VIII classi. Per questo motivo è necessario organizzare due gruppi di alunni che seguiranno l'attività extracurricolare separatamente.

Si raccomanda alle scuole di assicurare in tempo gli spazi e inserire negli orari scolastici le ore per l'attuazione dell'attività extracurricolare. Va sottolineato che nella prassi, attuare il curriculum significa realizzare lezioni sul campo e progetti, quindi, è possibile che i docenti decidano di rendere flessibile il curriculum e adattarlo alle necessità e alle esigenze degli alunni di ogni singola scuola. Ciò significa che, in alcuni periodi, è possibile intensificare le ore di lezione, dipendentemente dalla dinamica dell'attività, e diminuirle in altri momenti.

Per ogni unità tematica e per la realizzazione degli esiti formativi ad essa riferiti,

il curriculum propone un determinato monte ore, ma in realtà alcuni temi richiedono più o meno tempo di quanto previsto. Comunque sia, tutti i temi e gli esiti formativi proposti devono venir realizzati affinché gli alunni abbiano la possibilità di raggiungere completamente gli esiti formativi in tutti gli ambiti tematici.

Il curriculum propone pure i metodi e le strategie di insegnamento e apprendimento per ogni ambito tematico, nonché i metodi di valutazione degli alunni che si basano esclusivamente sulla valutazione formativa. Si raccomanda ai docenti di integrare i metodi di insegnamento e apprendimento aggiungendo ulteriori metodi attivi, che comunque usano nell'insegnamento e che pongono l'alunno al centro del processo formativo e ne incoraggiano il coinvolgimento attivo. Come è stato sottolineato, il curriculum sprona a far uso degli strumenti digitali, sia nell'insegnamento che nella valutazione. A tutti gli alunni frequentanti l'attività extracurricolare, verrà assegnato un Portfolio dell'alunno che rappresenta la raccolta dei lavori degli alunni realizzati durante l'anno scolastico. Serve inoltre a seguire i progressi dell'alunno, i suoi risultati, raccogliendo in un unico fascicolo le schede, i compiti scritti, le relazioni, le schede di autovalutazione, le fotografie, le mappe grafiche, quelle mentali ecc. Creando i propri portfolio, gli alunni partecipano attivamente all'apprendimento e al processo formativo, il che rende loro possibile raggiungere gli obiettivi proposti. Il portfolio serve anche ai genitori o tutori, per seguire la realizzazione degli esiti formativi nel corso dell'anno scolastico.

Per mettere in pratica con successo questa attività extracurricolare, il ruolo della scuola e dei docenti è fondamentale: essi, infatti, garantiscono agli alunni un ambiente di studio in cui si sentono sicuri e di cui si fidano. Inoltre, la scuola ha l'obbligo di comunicare ai genitori e alla comunità locale in modo chiaro, aperto, trasparente e univoco, l'importanza di questa attività extracurricolare per i bambini e i giovani e spronare i genitori/tutori a includervi i propri figli, organizzando incontri informativi e pubblicando le informazioni utili sui siti Internet, sulle reti sociali e sui canali di comunicazione usati dalla scuola.

La partecipazione degli allievi all'attività extracurricolare *Educazione alla salute* motiverà gli alunni stessi e i loro docenti ad agire in modo responsabile ed attivo nei diversi aspetti della creazione di una comunità scolastica sana: creando un clima positivo e sano a scuola mediante la tutela di rapporti, interazioni e comunicazioni positive, dando vita a un ambiente scolastico sicuro a cui tutti gli alunni e i membri della comunità scolastica sentono di appartenere; mettendo in pratica coscientemente abitudini e comportamenti sani all'interno della scuola e fuori di essa e incidendo attivamente sulla promozione di una vita sana nella comunità scolastica e locale.

Le scuole (singolarmente o in gruppo) possono creare e seguire l'elenco degli indici di successo della scuola nella realizzazione di tutti i suddetti aspetti dell'educazione alla salute; in questo modo possono stabilire il profilo di salute della scuola (PdS). Nei sistemi in cui esiste già la prassi di misurare l'indice di salute della scuola (ad esempio i Centers for Disease Control and Prevention, 2017), esso viene usato prevalentemente come guida all'autovalutazione e alla pianificazione, con l'obiettivo di identificare i vantaggi e gli svantaggi delle politiche e dei programmi scolastici (ma anche di quello locali e nazionali) volti al miglioramento della salute

² Adattato da: UNESCO, 2009, International Technical Guidance on Sexuality Education – an evidence-informed approach for schools, teachers and health educators. Paris, UNESCO.

e della sicurezza; serve a sviluppare un piano d'azione per promuovere la salute e la sicurezza, includere tutti i soggetti interessati (alunni, genitori e istituzioni locali), rafforzare le politiche, i programmi e i servizi della scuola. L'indice di salute della scuola è spesso parte integrante della missione e della visione della stessa scuola, che ha per obiettivo assicurare agli alunni l'acquisizione delle conoscenze, lo sviluppo di abilità e abitudini necessarie a farli entrare sani e pienamente soddisfatti nel mondo degli adulti.

Applicare, usare e seguire l'indice di salute della scuola può avere effetti positivi diretti sull'efficacia formativa della stessa: per esempio, può contribuire ad aumentare la capacità di apprendimento, diminuire il tasso di assenze o di abbandono della scuola, migliorare i risultati accademici e nel campo della ricerca, diminuire i problemi legati alla disciplina, ed altro. Oltre agli effetti positivi a livello cognitivo, vanno sottolineati quelli legati alla salute mentale, sociale, emotiva e fisica e a quella degli operatori scolastici. Il PdS non va usato come mezzo di confronto con le altre scuole o per monitorare il lavoro dei docenti, ma esclusivamente come strumento di autovalutazione della scuola, nonché per migliorare la pianificazione delle politiche e dei programmi volti al rafforzamento della propria salute. Finora, la prassi ha dimostrato che la metodologia d'uso del PdS può risultare molto semplice, non richiede né tempo né ulteriori oneri amministrativi, materiali o di impiego del personale. Nella creazione del PdS è fondamentale assicurare la partecipazione e il contributo di tutto il collettivo della scuola.

Il PdS può venir usato come strumento per l'autovalutazione in alcuni ambiti o dimensioni delle attività scolastiche legate alla garanzia e alla promozione della salute, come ad esempio: la prassi dello svolgere educazione alla salute (concretamente l'acquisizione delle conoscenze, delle abilità e degli atteggiamenti degli alunni, necessari a prendere decisioni volte alla promozione della propria salute e di quella altrui, nonché di stili di vita sani; migliorare l'alfabetizzazione sanitaria e mettere in atto comportamenti volti alla salvaguardia della salute); programmi di attività fisica per gli alunni e gli operatori scolastici; cura dell'ambiente e dell'alimentazione a scuola; disponibilità dei servizi sanitari a scuola; disponibilità dei servizi di consulenza e sostegno psicologico-sociale a scuola; clima socio-emotivo a scuola; il circondario della scuola; promuovere e garantire la salute e il benessere dei dipendenti della scuola; sicurezza e prevenzione dei rischi; inclusione delle famiglie e della comunità nelle attività scolastiche legate alla salute. L'elenco dettagliato degli ambiti o dimensioni possono essere definiti dalle singole scuole (autonomamente o in collaborazione con la comunità locale/il fondatore), conformemente alle proprie necessità e specificità.

Nella prassi, la metodologia di elaborazione e osservazione dell'indice di salute della scuola può essere operazionalizzata allo stesso modo della già nota prassi di autovalutazione della scuola. Ogni ambito o dimensione può venir dettagliatamente definito attraverso una serie di indicatori concreti, per poi successivamente discutere, evidenziare e valutare quanto singolarmente ciascuno di essi viene applicato all'intero della scuola. Gli indicatori che contribuiscono alla creazione del PdS possono essere ulteriormente specificati anche tramite l'elenco dei comportamenti desiderati degli alunni che illustrino la conoscenza, la messa in atto e la promozione di stili di vita sani in tutti e quattro gli ambiti di *Educazione alla*

salute (Alunni – ambasciatori attivi della salute). In tal modo gli alunni possono comprendere e osservare il proprio ruolo nel rafforzare l'indice di salute della scuola e avere la possibilità di contribuire al suo miglioramento grazie al proprio impegno personale.

Esiti formativi principali dell'attività extracurricolare *Educazione alla salute*:

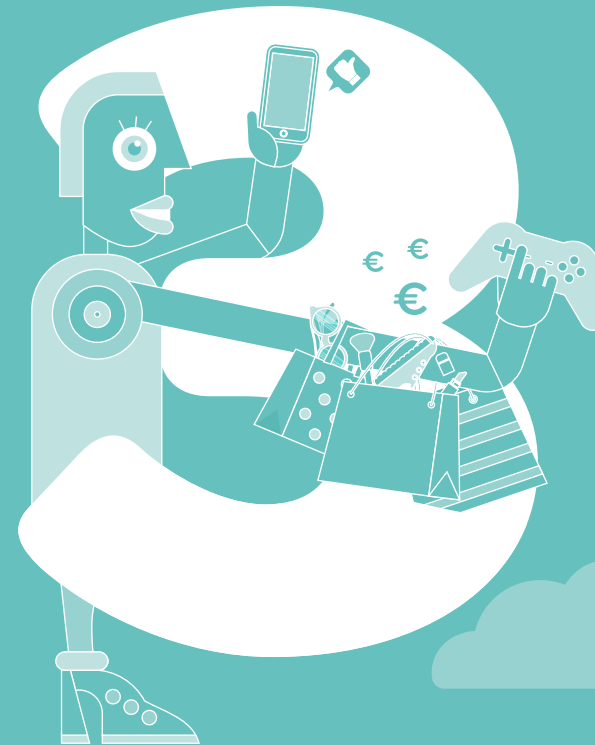
Dopo aver portato a termine il ciclo del programma *Educazione alla salute*, i bambini e i giovani potranno:

- dimostrare la padronanza delle conoscenze chiave sulla salute e sugli stili di vita sana;
- riconoscere e scegliere correttamente le abitudini di vita sana;
- porre la salute (fisica e mentale) al centro della propria vita;
- palesare un comportamento responsabile verso se stessi e gli altri membri della comunità, rispettando la dignità di ogni essere umano;
- palesare comportamenti che dimostrano una forte immagine positiva di sé – mostrare autostima e fiducia in se stessi;
- prendere decisioni basate sulla conoscenza dei fatti, relative alla dimensione sociale, personale e sanitaria della vita;
- riconoscere e rispettare le diversità presenti nella società;
- promuovere e creare proattivamente un ambiente di inclusione e appoggio per tutti i membri della scuola e della comunità;
- riconoscere e rispettare i principi della parità di genere;
- manifestare un rapporto positivo verso la propria sessualità e quella altrui;
- trattare con rispetto e aiutare coloro che hanno problemi di salute;
- analizzare le influenze della famiglia, dei coetanei, della cultura, dei media, della tecnologia e di altri fattori sui comportamenti volti alla salute;
- riconoscere e indicare le ineguaglianze e gli stereotipi che la società può imporre in relazione al sesso, al genere o all'orientamento sessuale;
- riconoscere e reagire criticando comportamenti e abitudini inadeguati di singoli e gruppi, all'interno della propria comunità, come pure altrove;
- promuovere la salute quale proprio stile di vita ed essere un esempio da seguire per il proprio ambiente scolastico, familiare e tra i coetanei (influenza positiva).

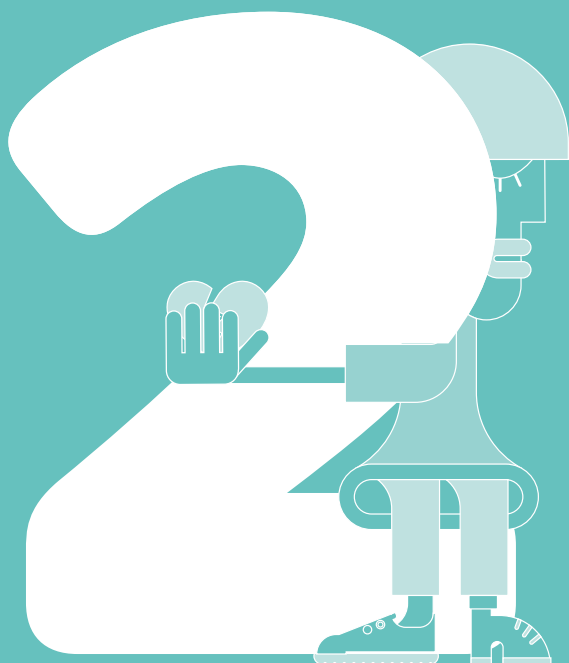
Quattro ambiti tematici del curriculum



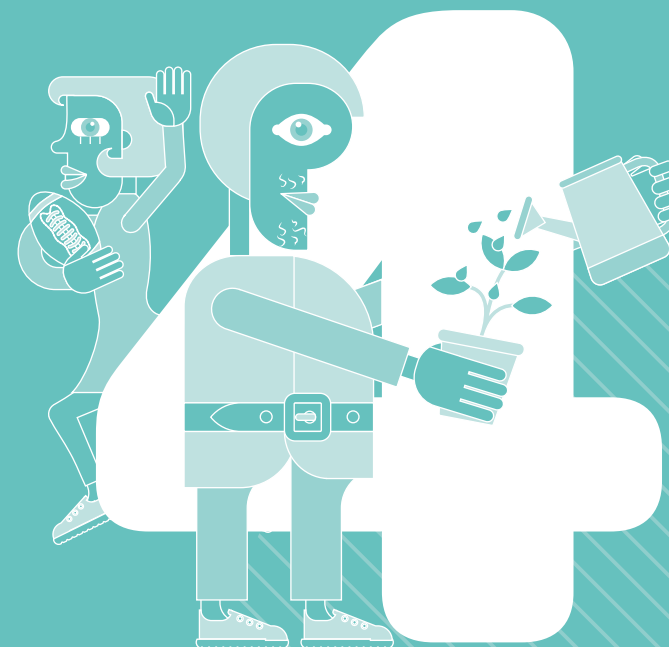
Stili di vita sana,
alimentazione
corretta e
attività fisica



Prevenzione di
dipendenze e
comportamenti
a rischio



Salute mentale
– benessere
sociale ed
emotivo di
bambini e
giovani



Salute
sessuale e
riproduttiva
e parità di
genere

Temi all'interno degli ambiti tematici in base ai livelli formativi e al monte ore

1	Stili di vita sana, alimentazione corretta e attività fisica	Tema	Ore*
Livello formativo: V e VI classe	Principi di base per un'alimentazione corretta	15	
	Che cosa sono e dove si trovano le sostanze nutritive		
	Alimentazione scorretta		
	Sicurezza alimentare e abitudini igieniche		
	Attività fisica		
	Uso di medicinali e dei prodotti farmaceutici		
Livello formativo: VII e VIII classe	Un piatto sano	15	
	Peculiarità dell'alimentazione dei bambini fisicamente attivi		
	Integratori alimentari		
	Bevande energetiche		
	Vaccinazione		
	Diritti e obblighi sanitari		
3	Prevenzione di dipendenze e comportamenti a rischio	Tema	Ore*
Livello formativo: V e VI classe	Che cos'è la dipendenza?	17+17	
	Tipi di dipendenze		
	Resistere alle dipendenze		
	Conseguenze dei comportamenti a rischio		
	Sostegno nella prevenzione e nella lotta contro le dipendenze		

2	Salute mentale	Tema	Ore*
Livello formativo: V e VI classe	Coscienza di sé	18	
	Controllo del pensiero, dei sentimenti e delle emozioni		
	Instaurare e mantenere rapporti di qualità		
	Raggiungere e mantenere la salute mentale		
Livello formativo: VII e VIII classe	Instaurare e mantenere rapporti di qualità	18	
	Decidere con responsabilità		
	Come affrontare lo stress a scuola		
	Coscienza dell'altro e rispetto delle diversità		
	Raggiungere e mantenere la salute mentale		
4	Salute sessuale e riproduttiva e parità di genere	Tema	Ore*
Livello formativo: V e VI classe	Rapporti e relazioni (amicizia e amore)	20	
	Famiglie e ruoli di genere		
	Immagine di sé e del proprio corpo		
	Adolescenza		
Livello formativo: VII e VIII classe	Rapporti e relazioni (l'influenza della società e dei coetanei sul comportamento sessuale)	20	
	Molestie sessuali, abusi e violenza nelle relazioni adolescenziali		
	Identità e parità di genere		
	Orientamento sessuale e diritti dell'uomo		
	Malattie sessualmente trasmissibili, contraccezione e gravidanza		

* monte ore raccomandate

Esiti formativi all'interno degli ambiti tematici del curriculum

Considerando gli esiti precedentemente definiti a livello di programma e la visione e la missione dell'educazione alla salute, si raccomanda che gli alunni, partecipando a quest'attività extracurricolare, operino su tre dimensioni e precisamente:

1. **Io so** (dimensione cognitiva)
2. **Io applico** (dimensione affettiva e psicomotoria)
3. **Io agisco** (dimensione attiva)

Nell'ambito della prima dimensione, agli alunni verranno presentati i contenuti fondamentali dei singoli ambiti tematici che contribuiranno alla creazione di una base adeguata per la comprensione del fine di un modello di comportamento sano e prepareranno gli alunni a decidere e acquisire abilità e abitudini che promuovono una vita sana e vissuta attivamente.

Nell'ambito della seconda dimensione, gli alunni verranno motivati ad applicare le conoscenze acquisite e praticare attività concrete con cui poter dimostrare esempi di modelli di comportamento sano, nonché rafforzare attivamente le abilità e le abitudini che promuovono stili di vita sana.

Nell'ambito della terza dimensione, gli alunni agiranno proattivamente all'interno della loro comunità (famiglia, scuola, comunità locale) quali promotori e ambasciatori di stili di vita sana, contribuendo a una maggior presa di coscienza sull'importanza della salute di tutti i membri della comunità.

Strategie di insegnamento e apprendimento

L'attività extracurricolare *Educazione alla salute* si fonda su un approccio attivo di insegnamento e apprendimento, ponendo un particolare accento sull'apprendimento basato sull'esperienza e azione diretta nella comunità. Il ruolo primario del docente nello svolgere l'attività è quello di creare un ambiente positivo e stimolante, dei rapporti di collaborazione tra gli alunni e motivarli al lavoro individuale e al pensiero critico. Il docente offre sostegno e sicurezza agli alunni tramite i metodi di insegnamento e apprendimento, al fine di farli sentire sicuri nell'esprimere le proprie opinioni e posizioni, indirizzando le attività verso la realizzazione degli esiti formativi definiti dal curriculum.

L'insegnamento e l'apprendimento all'interno dell'attività extracurricolare *Educazione alla salute* è organizzato attraverso quattro ambiti tematici. Ogni ambito tematico comprende un determinato numero di temi e per ogni tema sono definiti gli esiti formativi e il monte ore previsto.

Le strategie di insegnamento e apprendimento definite dal presente curriculum possono includere diversi approcci che si integrano e correlano, come ad esempio:

1. Strategie interattive

Proposte di metodi interattivi per la realizzazione degli esiti formativi: brevi lezioni, brainstorming, role play, dibattiti, discussioni, ascolto attivo, lettura con comprensione, laboratori.

2. Strategie di ricerca

Proposte di metodi per la realizzazione degli esiti formativi: definire i temi della ricerca, raccogliere dati (inchieste, interviste, gruppi di discussione), elaborare e interpretare dati, analizzare contenuti (ad esempio quelli presenti nei media), presentare dati ai coetanei, insegnamento e apprendimento tra pari.

3. Strategie di soluzione di problemi

Proposte di metodi per la realizzazione degli esiti formativi: scegliere e definire il problema, cercare le prove sull'esistenza del problema e delle possibili conseguenze della sua mancata soluzione, cercare le cause del problema, presentare le possibili soluzioni e diffonderle.

4. Strategie di azione attiva nella società

Proposte di metodi per la realizzazione degli esiti formativi: identificare gli attori e i sistemi di sostegno principali nella comunità e conoscere il loro lavoro, ideare e attuare mini progetti in classe, a scuola, nella comunità; accrescere la coscienza attraverso la progettazione di campagne pubbliche, svolgere attività di promozione e mediatiche, organizzare eventi (conferenze, dibattiti pubblici), proporre nuove politiche a livello scolastico (ad esempio, intervenendo sul regolamento interno, sullo statuto della scuola, sull'allestimento degli spazi scolastici, ecc.) e comunitario (comunità d'abitato, enti cittadini, uffici comunali).

Gli alunni vanno spronati a usare strumenti digitali e fonti multimediali (film, serie, musica, letture scolastiche), le piattaforme digitali esistenti e le reti sociali, quali parti integranti dei metodi e delle tecniche applicati per realizzare gli esiti formativi e gli obiettivi del programma.

I possibili strumenti digitali raccomandati sono: ³

- strumenti per la creazione di contenuti (video, audio, grafici ...);
- strumenti per la presentazione attiva dei contenuti;
- strumenti per l'inclusione attiva dei partecipanti;
- strumenti per l'organizzazione e la comunicazione.

³ Elenco degli strumenti online e digitali principali che si possono usare nell'insegnamento e apprendimento: (fonte: Agenzia per la mobilità e i programmi UE); https://www.europskesnagesolidarnosti.hr/cms_files/2021/02/1612770339_online-i-digitalni-alati-u-neformalnom-obrazovanju.pdf

Osservazione e valutazione

Valutazione formativa dell'attività extracurricolare *Educazione alla salute*

La valutazione degli esiti formativi dell'attività extracurricolare *Educazione alla salute* è esclusivamente formativa.

La valutazione formativa è un processo che si svolge in modo continuato nel corso del processo di insegnamento e apprendimento e offre agli alunni e ai docenti un feedback su come superare il divario tra gli esiti definiti e il livello di apprendimento dell'alunno (Heritage, 2010).

Valutazione dell'ambito tematico

Gli obiettivi della valutazione dell'attività extracurricolare *Educazione alla salute* sono:

- dare un feedback all'alunno riguardo alla realizzazione dell'esito formativo negli ambiti Io so, Io applico e Io agisco;
- offrire agli alunni, nel corso del processo, le linee guida che li aiutino a gestire l'apprendimento;
- motivare gli alunni a studiare e lavorare costantemente;
- ottenere un feedback da parte degli alunni in merito alla qualità del lavoro del docente/titolare dell'attività extracurricolare;
- ottenere un feedback da parte degli alunni in merito ai temi aggiuntivi da integrare nel programma dell'anno scolastico successivo.

Nell'attività extracurricolare *Educazione alla salute*, la valutazione è un processo bidirezionale allo stesso tempo segue e offre un feedback del docente (esecutore dell'attività) all'alunno e viceversa. Nel processo complessivo, l'accento va posto sulla valutazione delle seguenti componenti:

- l'esito o risultato dell'attività dell'alunno o del gruppo (manifesti, ricerche svolte, opuscoli realizzati, attività attuate ...);
- il processo di partecipazione dell'alunno nel corso dello svolgimento dei compiti (il rapporto dell'alunno verso il compito, il livello di partecipazione, il contributo dell'alunno nel gruppo, l'approccio proattivo ...);
- l'autovalutazione di quanto appreso e la valutazione tra pari (compilazione di questionari, conversazioni, interviste, osservazioni ...);
- feedback degli alunni relativo al lavoro del docente finalizzato al miglioramento del processo di insegnamento (conversazioni, questionari di valutazione ...).

Metodi, criteri di valutazione e feedback

La valutazione degli esiti formativi a livello individuale, di ogni singolo alunno, o di un gruppo può venir effettuata – in conformità all’esito – attraverso una conversazione con l’alunno, la dimostrazione o la presentazione del compito svolto, l’analisi dell’esercizio scritto, il portfolio dell’alunno, il diario delle riflessioni e simili. Si raccomanda di annotare le informazioni di ritorno nel registro telematico o comunicare all’alunno e ai genitori, in forma orale o scritta. Il feedback può consistere in una semplice nota sul successo dello svolgimento del compito (/non/è stato realizzato) o in una descrizione dettagliata sul livello raggiunto in determinati elementi del compito assegnato, offrire una riflessione in base a criteri precedentemente definiti, ecc. La valutazione può essere attuata dal docente o da un altro alunno, da un gruppo di alunni, dipendentemente dall’oggetto che si valuta o dalla stima del docente sull’adeguatezza di un determinato modo di valutare.

La valutazione del livello di partecipazione dell’alunno nel corso dello svolgimento della consegna o del suo contributo, si può effettuare nel corso della realizzazione o a compito svolto, tramite inchieste, conversazioni, osservazioni e simili. Il feedback va consegnato all’alunno in forma descrittiva o va inserita una nota nel registro telematico.

La valutazione dell’operato del docente/titolare dell’attività può venir effettuata nel corso dell’attività extracurricolare o al termine della stessa tramite un questionario di valutazione, conversando apertamente con gli alunni o in altri modi. Il feedback è necessario al docente per riflettere sulla propria prassi e sulle possibilità di miglioramento della stessa.

Strumenti digitali per la valutazione⁴

Il docente può creare diversi quiz, inchieste, giochi didattici e definire così il livello di difficoltà e il tempo ottimale necessario per la soluzione della consegna. Nella scelta dello strumento digitale, i docenti puntano sugli strumenti più adeguati alle competenze digitali degli alunni.

⁴ Esistono numerosi strumenti digitali sui siti e le piattaforme digitali, che possono essere usati nel processo di valutazione formativa, come ad esempio: Kahoot, Google Forms, Mentimeter, Slido, Quizlet, Chatzy, Dotstorming, Socrative, PoolMaker, Sketch Up e molti altri

Inclusione di bambini con difficoltà, vulnerabili e che vivono in condizioni disagiate

Tutti gli alunni della scuola devono avere la possibilità di partecipare all’attività extracurricolare *Educazione alla salute*; nella programmazione quindi va tenuto conto di tutte le diversità presenti a scuola. La partecipazione degli alunni dev’essere fondata su due principi di base: **l’equità e l’inclusione**⁵.

Nel contesto dell’istruzione, **l’equità** si riferisce al principio di garantire che tutti gli alunni vengano considerati ugualmente importanti. Il principio presuppone che gli alunni che frequentano le scuole sono diversi tra loro e che molti di essi, nel corso della loro formazione, possono trovarsi in una posizione sfavorevole e svantaggiata rispetto agli altri (causa le loro caratteristiche personali e circostanze esterne). Grazie al principio di equità, si cerca di garantire che tutti gli alunni partecipino con successo alla formazione e che raggiungano la realizzazione degli esiti formativi, indipendentemente dalle loro caratteristiche e dalle circostanze.

Nel contesto dell’istruzione, **l’inclusione** si riferisce al processo di rimozione degli ostacoli all’accesso, alla partecipazione e alla conclusione dell’istruzione. Il processo presuppone l’adozione di misure – a livello di enti formativi e di tutto il sistema scolastico – finalizzate a arificare le opportunità tra gli alunni. In questo senso, l’inclusione del sistema formativo diventa la base per il raggiungimento dell’equità nell’istruzione.

Includere gli alunni con difficoltà, vulnerabili e che vivono in condizioni disagiate richiede ulteriore impegno da parte della scuola e dei docenti. Al fine di garantire un’equa inclusività, si può agire come segue:

1. individualizzare l’approccio: è necessario riflettere sui bisogni individuali di ogni singolo alunno e, con l’aiuto del personale scolastico competente e dei genitori, conoscere al massimo i loro bisogni e specificità;
2. assicurare un ambiente sicuro e stimolante in cui gli alunni si sentono appoggiati e accettati: motivare gli alunni a lavorare in gruppo, a svolgere attività attraverso le quali potranno offrire supporto ai compagni che ne hanno bisogno; usare esempi in cui sia visibile la partecipazione di diversi gruppi di alunni, ecc.;
3. adeguare i materiali didattici, i contenuti e i metodi di lavoro: uso di supporti visivi, metodi di comunicazione e linguaggi alternativi, ecc.;

⁵ Rete di formazione permanente per tutti; https://www.obrazovanjezasve.hr/#o_mrezi

4. usare un linguaggio sensibile al genere: l'espressione della parità di genere nella lingua scritta e parlata, viene conseguita quando le donne e gli uomini e coloro che non si conformano al sistema di genere binario sono resi visibili e sono nominati sul piano linguistico come persone di pari valore, dignità, integrità e rispetto (Istituto europeo per l'uguaglianza di genere);
5. assicurare all'alunno, nel corso dell'attività, un ulteriore sostegno: includere un volontario o un esperto al fine di assicurare all'alunno ulteriore aiuto durante l'attività;
6. adeguare il tempo di realizzazione di una data attività ad ogni singolo alunno affinché possa partecipare all'attività nei modi e nei tempi a lui consoni;
7. introdurre nelle lezioni materiali e contenuti che spronino alla comprensione e al rispetto delle diversità;
8. collaborare con le istituzioni presenti nella comunità; includere le organizzazioni e gli enti locali che supportano i bambini che provengono da gruppi vulnerabili e creare attività insieme a loro.

Competenze attese dei docenti e di altri operatori scolastici che svolgono l'attività extracurricolare Educazione alla salute

Oltre alla qualifiche generali che i docenti e gli altri operatori scolastici che si occupano di formazione devono possedere (laurea adeguata, attestato di acquisizione delle competenze pedagogiche, ecc.), i titolari dell'attività extracurricolare devono soddisfare le seguenti condizioni:

1. **Conoscenze settoriali inerenti la salute.** I docenti devono acquisire le nozioni di base inerenti il corpo umano, le condizioni di salute, le malattie, l'alimentazione, l'attività fisica, la salute sessuale, la salute mentale, gli stili di vita sana, la prevenzione di comportamenti a rischio e altri ambiti rilevanti nell'ambito della sanità. Inoltre devono conoscere le nozioni relative ai diritti umani, specialmente il diritto alla salute e alla prevenzione, i programmi accessibili di educazione alla e prevenzione della salute.
2. **Conoscenze pedagogiche e psicologiche specifiche e abilità inerenti l'educazione alla salute.** I docenti devono aver sviluppate le abilità necessarie all'applicazione delle strategie moderne di insegnamento e apprendimento (strategie interattive, esperenziali, di ricerca, soluzione di problemi, proattive). Devono essere in grado di adeguare i contenuti, i metodi e le esperienze dell'insegnamento e dell'apprendimento allo sviluppo cognitivo ed emotivo dell'alunno, agli stili di apprendimento, all'età degli alunni e ad altre caratteristiche. Devono essere in grado di usare svariati metodi di insegnamento e spronare gli alunni a mettere in atto esperienze e tecniche di studio che li motivino a: riflettere criticamente sulle proprie prospettive relative alla salute e a comportamenti sani; esaminare argomenti nuovi che modellino posizioni e valori volti alla promozione della salute; creare una percezione positiva sui comportamenti sani e una negativa sui comportamenti a rischio; valutare il livello di comportamento a rischio presente nei coetanei e che lui stesso persegue; influire a modificare i comportamenti e gli atteggiamenti a rischio riconosciuti; prendere decisioni sulla propria salute e benessere, con cognizione di causa; sottolineare e promuovere i valori di una buona salute, invitare con il proprio esempio a seguire abitudini sane e stili di vita

sana. Devono essere in grado di provvedere alle risorse necessarie per l'educazione alla salute, creare materiale didattico adeguato e usare strumenti digitali in aula. Ancora: è necessario che usino metodi di valutazione adeguati, offrano il feedback agli alunni sul loro processo di apprendimento, accettano le informazioni di ritorno da parte degli alunni e adattano i propri metodi di insegnamento e apprendimento a questi ultimi.

- 3. Competenze pedagogiche inclusive specifiche.** L'educazione alla salute spesso tratta questioni delicate, quindi i docenti devono riconoscere e reagire alle diverse necessità, atteggiamenti, convinzioni degli alunni. Devono dimostrare empatia e rispettare la diversità, facendo attenzione che tutti gli alunni si sentano inclusi e rispettati. Devono possedere particolari competenze comunicative che includano la capacità di conversare e gestire discussioni su temi delicati e confidenziali. In modo particolare, devono capire i modi in cui le caratteristiche culturali, etniche, socio-economiche, di genere e altre, possono influire su comportamenti specifici volti alla salute del singolo e del gruppo.
- 4. Competenze inerenti la promozione pubblica della salute e ai programmi sanitari.** I docenti dovrebbero essere capaci di valutare l'efficacia dei programmi sanitari esistenti, comprendere i principi di promozione della salute, sostenere pubblicamente le politiche e le prassi che promuovono la salute e il benessere (dei singoli alunni, del collettivo, dell'ente, della comunità, del sistema). Devono essere capaci di identificare e rilevare i bisogni della comunità, avviare collaborazioni e collaborare attivamente con le varie parti – enti che operano nell'ambito della salute pubblica e della prevenzione sociale, associazioni, ecc.; sviluppare strategie atte a promuovere una prassi inclusiva.
- 5. Standard etici e professionali.** Le priorità dei docenti devono essere il benessere, la dignità e la fiducia e la familiarità nel lavoro con gli alunni che frequentano l'attività extracurricolare. Devono rispettare il diritto di scelta dell'alunno e provvedere ai consensi dei genitori/tutori per la partecipazione all'attività. Devono rispettare i bisogni degli alunni provenienti da esperienze diverse, accettare i principi di uguaglianza, equità e inclusione, essere aperti verso gli alunni con difficoltà e vulnerabili. Devono usare informazioni e contenuti basati su prove, accertati scientificamente e presenti in fonti attendibili. Nel loro lavoro non devono servirsi di stigmatizzazioni, etichettature e discriminazioni. Devono assolutamente evitare il conflitto d'interesse o l'imposizione di interessi commerciali di qualunque tipo. Tutti gli argomenti che possono essere oggetto di divergenza di vedute, devono venir elaborati nel pieno rispetto delle diversità. I docenti, con il proprio comportamento, devono dimostrare la propria integrità e onestà accademica.

Descrizione dei metodi e delle tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati

Nonostante i docenti della presente attività extracurricolare abbiano acquisito, nel corso dell'abilitazione iniziale, le nozioni professionali principali relative ai metodi e alle tecniche di insegnamento e valutazione, a questo punto verranno elencati ed esplicitati quei metodi e quelle tecniche la cui applicazione, durante la realizzazione del curriculum, ci si aspetta vengano applicati in maggior misura.

Analisi dei contenuti – trattasi di un metodo di raccolta di dati scientifici, primariamente nell'ambito delle scienze sociali. È un metodo empirico in cui il contenuto del messaggio viene analizzato in base ai significati, alle idee, ai pensieri e alle opinioni. L'analisi dei contenuti rappresenta il metodo ideale per la ricerca di vari messaggi e dati tratti da materiale informativo come libri, riviste, giornali, radio, televisione, Internet e simili. Ad esempio, può essere usata nell'analizzare la pubblicazione di un determinato fenomeno nella stampa (ad es. – l'analisi degli articoli dei giornali inerenti la parità di genere in Croazia).

Barometro delle opinioni – è la tecnica che si realizza tracciando nello spazio una linea. Ad un'estremità della stessa c'è la scritta *concordo pienamente* e all'estremità opposta *non concordo affatto*, mentre in mezzo si trova la dicitura *sono indeciso*. Il docente legge determinate dichiarazioni (possono essere affermazioni controverse), e gli alunni si sistemano sulla parte della linea corrispondente alla loro opinione. Quando tutti gli alunni si sono espressi in questo modo, il docente li invita a motivare le proprie posizioni e a discuterne tra di loro. Alla fine, può invitare gli alunni a cambiare le proprie posizioni nello spazio, se durante la discussione hanno cambiato idea. Ad esempio, questa tecnica si può usare nel rafforzare un'opinione positiva in merito alle visite mediche regolari e ai vaccini.

Dibattito – è una discussione formalizzata, strutturata e argomentata su una tesi precedentemente assegnata, in cui si pongono a confronto due parti contrastanti (quella affermativa e quella negativa), che hanno dei compiti definiti. Grazie a questo metodo vanno stimolate le abilità di argomentazione, espressione, ascolto, comprensione di opinioni diverse; può essere applicata nel trattare svariati temi e aiuta a pensare criticamente e allo sviluppo delle abilità sociali. Ad esempio, può rivelarsi utile nel rivalutare la proposta di legalizzazione delle droghe leggere.

Forum theater – è una tecnica interattiva che serve a trovare soluzioni a un determinato problema: questo viene presentato e poi, con l'aiuto del pubblico, si

cercano vari modi per risolverlo. Si prevede l'uso di tecniche legate al teatro finalizzate alla formazione, alla modifica di opinioni e comportamenti. Ad esempio, può venir applicata nello sviluppo della capacità di risolvere i conflitti in modo pacifico.

Role play – è un'attività in cui si imita una determinata situazione/evento problematica/o al fine di comprendere meglio o analizzare la posizione dei partecipanti a detta situazione. Ad esempio, si può applicare nello studio dei sintomi di alcune malattie: gli alunni possono imitarne i sintomi e applicare le nozioni base che hanno acquisito, per aiutare la persona in difficoltà.

Percezione e immaginazione – si prevedono e si immaginano determinate situazioni ed eventi attraverso tutti i sensi, al fine di concentrare al massimo la propria attenzione, per poi modificare il proprio atteggiamento/comportamento (ad esempio: mettersi nella posizione altrui, immaginare come potrebbe proseguire la storia, pensare “come se stesse succedendo a me”). Può rivelarsi utile nell'analisi di diverse strategie su come affrontare gli eventi stressanti.

Studio progettuale – è un metodo di insegnamento in cui gli alunni apprendono partecipando alla realizzazione di progetti concreti. La durata del lavoro sul progetto scelto o designato può variare; le attività di apprendimento seguono le tappe abituali di ogni progetto. Ad esempio, gli alunni possono decidere di avere per scopo la comune messa a punto delle regole con cui promuovere un clima positivo in classe.

Discussione – è una forma particolare di interazione del gruppo i cui membri (partecipanti): riflettono insieme su questioni di interesse comune; si scambiano e analizzano i diversi aspetti delle loro risposte; incrementano il proprio sapere o la comprensione; giustificano o smentiscono opinioni, decisioni, soluzioni o attività legati al problema (oggetto) esaminato. Lo scopo della discussione può essere capire diversi punti di vista sul tema di cui si discute, giungere a una conclusione comune su una determinata questione, ecc. Ad esempio, si possono analizzare le diverse opinioni relative all'assunzione degli integratori alimentari.

Diario di riflessione – è una tecnica con cui il docente sprona gli alunni ad annotare osservazioni nel corso di un periodo più o meno lungo del processo di insegnamento e apprendimento. Successivamente ne discuterà con gli alunni e li motiverà a riflettere criticamente sul tema. Può venir applicata nell'insegnamento e nell'apprendimento degli alimenti ricchi di nutrienti, nel cui ambito gli alunni potranno condurre un diario alimentare personale.

Problem solving – è un processo di costruzione e studio di una parte del contenuto, partendo dalla soluzione di problemi concreti. Il problema viene definito come situazione non soddisfacente in cui è visibile l'obiettivo da raggiungere, ma non si sa come farlo. Di regola, il problema va presentato nello stesso modo in cui esso esiste nella situazione pratica reale. Gli alunni non sono in grado di risolverlo usando le nozioni che conoscono, bensì esso rappresenta la base per acquisire nozioni nuove. Ad esempio, il problema potrebbe essere rappresentato dall'eccessiva presenza nelle reti sociali e nei media dell'uso di prodotti del tabacco.

Insegnamento e apprendimento tra pari (peer tutoring) – è un'attività in cui un alunno o un gruppo di coetanei applica metodi o tecniche di apprendimento finalizzate all'aiuto reciproco. In questo modo, colui che insegna, apprende insegnando. Si può usare nelle situazioni in cui l'alunno dimostra, con un esempio, come scegliere alimenti ricchi di nutrienti.

Metodi e tecniche di valutazione

Schede d'uscita: vengono consegnate agli alunni prevalentemente alla fine dell'ora di lezione o nel corso del processo di insegnamento; vi si trovano le domande con cui i docenti valutano le nozioni e le abilità che gli alunni avrebbero dovuto acquisire durante quella determinata lezione. È di fondamentale importanza che le domande poste siano concrete, chiare e precise al fine di ottenere un riscontro misurabile. Il metodo aiuta i docenti a seguire il progresso dell'alunno e ne offre tutte le informazioni necessarie a cui è possibile reagire in tempo e in base a cui l'insegnamento va adattato alle necessità degli alunni. Ad esempio, le schede d'uscita possono essere pensate come brevi quiz del sapere, scritti o orali.

Lista di controllo: (in inglese: *checklist*): è un elenco di comportamenti, conoscenze, abilità e capacità dell'alunno, che il docente valuta. In base alla lista di controllo, il docente ottiene un feedback sulle nozioni acquisite, le abilità e le capacità dell'alunno, che viene poi usato per indirizzare quest'ultimo e dargli le informazioni necessarie per migliorare le proprie prestazioni. Ad esempio, le liste di controllo possono venir applicate nella valutazione della qualità dei lavori degli alunni creati nell'ambito dell'attività (manifesti, opuscoli, risultati di ricerche, organizzazione di eventi e simili)

Lista di autovalutazione: la lista contiene domande o affermazioni grazie a cui gli alunni valutano le proprie competenze, le conoscenze e le abilità la cui acquisizione, nel processo di insegnamento e apprendimento, è attesa e auspicabile. Autovalutandosi, l'alunno è motivato e viene spronato ad autoregolarsi nello studio, a prendere le proprie responsabilità e a raggiungere gli esiti dati e i traguardi desiderati. Ad esempio, con l'autovalutazione gli alunni possono verificare il livello di successo del proprio lavoro individuale (o di gruppo) sviluppato nell'ambito del programma.

Bibliografija

- Bobinac, A., Dukić Samaržija, N. i Ribarić, E. (2022). Zdravstvena pismenost u Republici Hrvatskoj. *Revija za socijalnu politiku*, 29 (3), 427-443. <https://doi.org/10.3935/rsp.v29i3.1954>
- Brajković S., Žokalj G. (2021). Učenje u tijeku – kako formativnim vrednovanjem potaknuti učenje. Zagreb: Alfa.
- Buljubašić-Kuzmanović, V., Kretić Majer, J. (2008). Vrednovanje i samovrednovanje u funkciji istraživanja i unapređivanja kvalitete škole. *Pedagoški istraživanja*, 5 (2), 139 – 151.
- Centers for Disease Control and Prevention (2017). *School Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version*. Atlanta, Georgia.
- Education Services, NHS Greater Glasgow & Clyde, Cordia and GlasgowLife (2015), *Improving Health and Wellbeing: A Strategy for Education 2015-2018*
- Commissione europea (2023), COMMUNICATION FROM THE COMMISSION TO THE EUROPEAN PARLIAMENT, THE COUNCIL, THE EUROPEAN ECONOMIC AND SOCIAL COMMITTEE AND THE COMMITTEE OF THE REGIONS on a comprehensive approach to mental health
- Government of the Republic of Ireland (1999), *Social, Personal and Health Education Curriculum*
- Heritage, M. (2010). *Formative Assessment: Making It Happen in the Classroom*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Jurjević Jovanović I., Rukljač I., Viher J. (2020). *Vrednovanje u razrednoj nastavi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Jurjević Jovanović I., Rukljač I. (2021). *Digitalno učenje u razrednoj nastavi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Jurjević Jovanović I., Rukljač I., Viher J. (2022). *Vrednovati je lako*. Zagreb: Školska knjiga.
- Markelić M., Muslić Lj., Jovičić Burić D., Lanščak N., Križan H. I Musić Milanović S. (2021). *Ricerca europea sull'abuso di fumo, alcol e stupefacenti tra gli alunni, 2019, Volume 1*. (<http://www.espad.org/espad-report-2019>) Istituto croato per la salute pubblica
- Ministero della scienza e dell'istruzione (2023). *Piano nazionale di sviluppo del sistema d'istruzione fino al 2027 (Nacionalni plan razvoja sustava obrazovanja za razdoblje do 2027. godine)*.
- Ministero della scienza e dell'istruzione (2019), *Curricolo della tematica interdisciplinare Salute per le scuole elementari e medie superiori*
- Ministero della scienza e dell'istruzione (2019), *Curricolo della tematica interdisciplinare Sviluppo personale e sociale per le scuole elementari e medie superiori*
- Ministero della scienza e dell'istruzione.(2017). *Documento nazionale di massima per la valutazione dei processi e degli esiti formativi nell'istruzione primaria e secondaria*.
- Ministero della scienza e dell'istruzione (2019). *Linee guida per la valutazione dei processi e del raggiungimento degli esiti formativi nell'istruzione primaria e secondaria*.
- Ministero della scienza, dell'istruzione e dello sport (2019). *Regolamento sulle modalità, le procedure e gli elementi di valutazione degli alunni delle scuole elementari e superiori*.
- Piano nazionale di sviluppo della sanità per il periodo dal 2021 al 2027, pag. 21; accessibile sul sito: <https://zdravlje.gov.hr/UserDocsImages/2022%20Objave/Nacionalni%20plan%20razvoja%20zdravstva%202021.-2027..pdf>
- Relazione di monitoraggio del settore dell'istruzione e della formazione per l'anno 2021, Croazia; Commissione Europea.
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Pelikan, J. M., Fullam, J., Doyle, G., Slonska, Z., Kondilis, B., Stoffels, V., Osborne, R. H. & Bran, H. (2013). *Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European health literacy survey questionnaire (HLS-EU-Q)*. *BMC Public Health*, 13(1):948. doi: 10.1186/1471-2458-13-948
- The Joint Committee on National Health Education Standards. *National Health Education Standards: Achieving Excellence (2nd Edition)*. Atlanta, GA: American Cancer Society; 2007.
- UNESCO. 2009. *International Technical Guidance on Sexuality Education – an evidence-informed approach for schools, teachers and health educators*. Paris, UNESCO.
- World Health Organization, Regional Office for Eastern Mediterranean. (2013). *Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competencies*. Cairo, Egypt: WHO.



1 | Ambito tematico: stili di vita sana, alimentazione corretta e attività fisica

Obiettivo formativo dell'ambito tematico

promuovere gli alunni ad assumere un'alimentazione sana, accrescere la coscienza sull'importanza dell'attività fisica per la tutela della salute dell'individuo e svolgerla quotidianamente. Quest'ambito tematico contribuirà a incrementare il livello di alfabetizzazione sanitaria dell'alunno nelle categorie che riguardano l'importanza delle misure sanitarie, la responsabilità nell'uso di prodotti medici e farmaci e nei diritti e doveri legati alla salute. Inoltre, gli alunni si renderanno conto dell'importanza della propria salute che di conseguenza contribuisce al buon livello di salute della comunità, creando un ambiente sicuro, sano e stimolante per lo sviluppo personale.

Descrizione dell'ambito

La salute rappresenta un valore fondamentale nella vita di tutte le persone, quindi di ogni alunno. La salute è un diritto di base, garantito dalla Costituzione della Repubblica di Croazia e regolato ulteriormente da atti legislativi, come ad esempio la Legge sulla prevenzione sanitaria o il Piano e programma delle misure di prevenzione sanitaria (Zakon o zdravstvenoj zaštiti, 2023; Plan i program mjera zdravstvene zaštite, 2022).

Questo ambito tematico vuole promuovere e far acquisire le nozioni di base sulla crescita e sullo sviluppo del corpo umano e sui fattori che influiscono sul mantenimento della salute fisica come un'adeguata alimentazione, l'attività fisica, il non fumare, il mantenimento di una massa corporea adeguata, conformemente allo stato di salute.

L'educazione alla salute, nel senso più ampio del concetto, presuppone lo studio delle misure e attitudini per una crescita e sviluppo normali, e ancora riconoscere l'importanza del potenziale genetico e dei fattori ambientali nel processo di crescita e di sviluppo di ogni singolo individuo, il che influisce pure sulla salute dell'intera popolazione. Le sfide principali legate alla salute dei giovani non sono solo le conseguenze di malattie, ma spesso si tratta di comportamenti sanitari inadeguati che possono danneggiare la salute e portare a conseguenze letali. (Istituto croato per la salute pubblica/Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2018).

È di fondamentale importanza prestare particolare attenzione ai singoli che, a causa di diversi fattori, non sono riusciti a raggiungere il massimo delle proprie potenzialità e affrontano problemi di salute. Bisogna garantire loro condizioni tali da poter raggiungere uno sviluppo ottimale, conformemente alle specificità delle loro difficoltà. Ciò significa pure render loro possibile il massimo livello di qualità di vita in modo che possano partecipare, insieme a tutti gli altri, allo sviluppo della comunità. È molto importante riconoscere la salute quale risorsa e investimento di base nel futuro, perché solo così sarà possibile pianificare lo sviluppo della società nei tempi difficili che ci attendono (Costituzione della Repubblica di Croazia, 2014).

La cura della salute, in senso stretto, comprende il riconoscimento, la comprensione e l'acquisizione di abitudini di vita sane come pure il rifiuto dell'applicazione di abitudini dannose per la salute. Ulteriore scopo e obiettivo sono motivare e offrire conoscenze e appoggio per l'acquisizione di abitudini di vita sane e comportamenti responsabili. (Oja, 2022; Kendel-Jovanović, 2023; Organizzazione mondiale della salute, 2019).

Uno stile di vita sana è considerato la base per una buona salute, per una vita longeva e di qualità e per assicurare la salute quale diritto fondamentale di ogni essere umano. La loro acquisizione è essenziale per rallentare il manifestarsi e il peggioramento delle malattie croniche non contagiose, come, ad esempio, le malattie cardio-vascolari, il diabete, alcune forme di cancro o l'obesità. Un'alimentazione basata sulla scienza, adatta e sostenibile, adeguata all'età e allo stile di vita, è basilare per la prevenzione e la cura tempestiva dei disturbi della salute e delle malattie croniche non contagiose. Uno degli obiettivi globali dello sviluppo sostenibile sono la promozione e l'acquisizione di un'adeguata alimentazione finalizzate a prevenire le malattie croniche non contagiose, specialmente l'obesità, il che si può realizzare grazie a metodi formativi volti a far proprio uno stile di vita sano.

I risultati della ricerca "Iniziative europee di monitoraggio dell'obesità nei bambini, Croazia 2018/2019" (Istituto croato per la salute pubblica, 2019), nell'ambito del progetto dell'Organizzazione mondiale della sanità CRO-COSI, hanno dimostrato che in Croazia addirittura 35% dei bambini dell'età di 8-9 anni si trova nella categoria degli obesi o sovrappeso; tra essi il 18% sono bambini e il 12% bambine.

Negli ultimi tempi, oltre all'obesità compaiono problemi legati a un'alimentazione incompleta e insufficiente, che in età adolescenziale può causare la mancanza di importanti sostanze nutrienti e portare a malattie (anoressia, bulimia, ortorexia). Un'alimentazione insufficiente può essere causata da scelte individuali (diete, disturbi nella percezione del proprio corpo), ma è presente nei paesi poveri in cui mancano sempre di più alimenti ricchi di nutrienti. In questo ambito si lavorerà per accrescere le conoscenze e comprendere i rapporti di causa e conseguenza che intercorrono tra alimentazione, attività fisica e salute e per riflettere sui problemi esistenti legati all'alimentazione.

Le ricerche hanno dimostrato l'efficienza dell'insegnamento e apprendimento sull'adeguata alimentazione nel corso dell'adolescenza – periodo specifico di crescita – nell'accrescimento del sapere, nella creazione di opinioni corrette e nella prassi riguardante l'assunzione di cibi adeguati. La prima adolescenza rappresenta



un periodo della vita molto importante per lo svolgimento di programmi relativi all'alimentazione corretta e a stili di vita sana; in questo periodo i ragazzi possono acquisire una formazione essenziale per le loro abitudini future e la loro salute (Navidad e collaboratori, 2021; O'Brien e collaboratori, 2021). Dal 2016, nelle scuole elementari di Fiume si è svolto il programma di formazione e intervento "Piccola scuola di sana alimentazione", un programma nato nello stesso anno, finalizzato a far riflettere e approfondire le conoscenze sull'alimentazione, il modo di mangiare e gli stili di vita degli alunni delle scuole elementari (Kendel-Jovanović, 2023). I risultati della ricerca sui "Cambiamenti dell'indice di massa corporea e dello stile di vita degli alunni delle scuole elementari durante la pandemia di Covid 19", effettuata nell'anno scolastico 2020/2021 nella Regione litoraneo-montana, hanno riportato un aumento di sovrappeso e obesità tra i ragazzi delle scuole elementari, causato dal cambiamento dello stile di vita e dalla diminuzione dell'attività fisica in quel periodo. (Kendel-Jovanović, 2021).

Conformemente al Piano e programma di tutela sanitaria, nel capitolo 1.8. "Programma delle misure di tutela specifica dei giovani in età scolare e studenti regolari" sono dettagliatamente descritte le misure educative preventive come le visite mediche sistematiche, le visite di controllo, le visite specialistiche, gli esami, le vaccinazioni, l'educazione alla salute, l'attività di consulenza, i controlli igienico-epidemiologici a scuola e altro. Questi sono considerati mansioni operative ordinarie degli operatori nel settore della medicina scolastica e adolescenziale come pure obblighi degli alunni (genitori) e degli studenti, ed hanno come base la tempestiva scoperta di disturbi e malattie. Si tratta di misure di promozione e prevenzione con l'aiuto delle quali vanno individuati – all'interno di una popolazione apparentemente sana – i bambini e i giovani dalla salute a rischio o affetti da malattie o disturbi, per cui si rende necessario un intervento (Piano e programma delle misure di prevenzione sanitaria, 2022, Società croata di medicina scolastica e universitaria, 2023).

L'alfabetizzazione base dell'alunno deve includere pure l'acquisizione delle conoscenze e delle abilità principali relative alle malattie, disturbi e infortuni più comuni e ai metodi di auto-aiuto e primo soccorso. Perciò è importante conoscere il sistema di organizzazione dei servizi sanitari (Legge sulla tutela della salute, G.U. 100/18, 125/19, 147/20, 119/22, 156/22, 33/23). Oltre ai diritti di prevenzione della salute che i singoli acquisiscono, l'attenzione va posta anche nei confronti dei loro doveri. L'obiettivo è quello di aumentare la coscienza sull'importanza di aderire alle attività offerte alla cittadinanza dal sistema sanitario, come ad esempio la vaccinazione e le visite preventive (Legge sull'assicurazione sanitaria, 2023; Organizzazione mondiale della sanità, 2008; Iniziativa dell'Unione europea, 2023).

È importante che gli alunni abbiano un'opinione positiva sull'importanza della salute personale e sull'offerta di aiuto a chi ne ha bisogno. Con ciò si pensa alle misure di primo soccorso, come pure a dimostrare la propria umanità attraverso le conoscenze acquisite relative alla donazione di sangue, dei tessuti e degli organi.

Nonostante il curriculum della disciplina Biologia elabori l'ambito che mette a confronto i bisogni energetici dei diversi organismi, prendendo in considerazione il tipo e la quantità di cibo necessario a mantenere la salute, ci vuole un approccio

diverso, più onnicomprensivo che comprenda l'applicazione di metodi attivi di insegnamento, incentrati sulla vita dell'alunno e della comunità in cui vive, al fine di fargli acquisire conoscenze atte ad aiutarlo a scegliere un'alimentazione adeguata alla sua età, allo stato di salute e alle abitudini di vita (Ministero della scienza e dell'istruzione, 2019). Promuovere stili di vita sana rappresenta una priorità a livello internazionale, mentre l'accessibilità e la consumazione di un'alimentazione sana e corretta è uno dei diritti fondamentali dell'uomo.

Livello formativo: V e VI classe

Tema	Esiti formativi	Ore *
Principi fondamentali per un'alimentazione corretta	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere i principi di un'alimentazione corretta; • distinguere gli alimenti ricchi di nutrienti da quelli dai valori energetici molto alti, ma poveri di sostanze nutritive; • riconoscere il valore degli alimenti freschi e distinguerli dai cibi trattati (fast food, cibi conservati, bevande dolci, ecc.). <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scegliere alimenti adeguati per i propri pasti e spuntini; • scegliere le bevande e bere liquidi a sufficienza. 	2
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: breve lezione, laboratorio, quiz, diario di riflessione</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Che cosa sono e dove si trovano le sostanze nutritive	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere il ruolo delle proteine, dei grassi, dei carboidrati, delle vitamine, dei minerali e dell'acqua nell'organismo; • elencare gli alimenti che contengono le principali sostanze nutritive. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scegliere gli alimenti che contengono le sostanze nutritive necessarie. <p>Io agisco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • con il proprio esempio l'alunno dimostra agli altri come scegliere alimenti che contengono le sostanze nutritive necessarie; • l'alunno insegna ai propri coetanei come scegliere alimenti che contengono le sostanze nutritive necessarie, proponendo anche esempi presenti nella propria famiglia. 	3
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: dibattito, formazione tra pari, compiti pratici - organizzazione di eventi</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Attività fisica	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elencare i tipi di attività fisica; • descrivere i tipi di attività fisica; • trovare informazioni sui luoghi in cui può svolgere l'attività fisica desiderata/scelta; • riconoscere i rischi di una vita sedentaria, in cui manca l'attività fisica, e di trascorre troppo tempo davanti allo schermo; • descrivere l'importanza di una regolare attività fisica, quale uno dei fattori fondamentali per il controllo della massa corporea; • descrivere e riconoscere il pericolo di un'esagerata (ossessiva) attività fisica. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scegliere e praticare un'adeguata attività fisica; • limitare il tempo trascorso davanti ad uno schermo, conformemente alle raccomandazioni. <p>Io agisco: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • invitare e coinvolgere i compagni nell'attività fisica da lui stesso praticata; • organizzare eventi all'aperto, giochi, evitando l'uso di cellulari e simili. 	4
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: laboratorio con l'aiuto del docente di cultura fisica e sanitaria, realizzazione di una scheda informativa, compito pratico - organizzazione di un evento, diario di riflessione</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Alimentazione scorretta	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elencare le caratteristiche di un'alimentazione scorretta che include i cibi con alto valore energetico, ma contenenti poche sostanze nutritive; • elencare le abitudini alimentari che causano disturbi alimentari (anoressia, bulimia, ortorexia); • riconoscere le conseguenze di una scorretta alimentazione per la salute. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere cibi e bevande altamente energetiche, ma povere di nutrienti (calorie nascoste). 	2
Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: laboratorio, analisi di contenuti mediatici, piccole ricerche		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Sicurezza alimentare e abitudini igieniche	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • definire il concetto di sicurezza alimentare e spiegare la sua importanza nella salvaguardia della salute; • elencare i pericoli (fisici, chimici e microbiologici) che si possono trovare nel cibo. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • interpretare correttamente le dichiarazioni di conformità dei prodotti; • scegliere un prodotto sicuro dal punto di vista sanitario; • seguire abitudini igieniche sane nella preparazione e nella consumazione dei pasti. 	2
Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: breve lezione, analisi dei contenuti		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Uso di medicine e prodotti farmaceutici. Metodi di aiuto e auto-aiuto	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere i sintomi più frequenti di una malattia acuta; • descrivere i metodi di auto-aiuto e aiuto in caso di frattura o sintomi di una malattia acuta; • riconoscere e descrivere situazioni in cui è necessario rivolgersi al medico; • spiegare il ruolo del medico nella prescrizione dei medicinali; • spiegare le misure di precauzione (tenere i medicinali e i dispositivi medici fuori dalla portata dei bambini, assumere farmaci sorvegliati da una persona adulta e seguendo le istruzioni mediche); • distinguere i dispositivi medici e i medicinali; • citare le misure precauzionali nell'assunzione dei farmaci di base (analgetici, antipiretici, antibiotici). <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • applicare le nozioni base acquisite per aiutare una persona che presenta determinati sintomi (per esempio applica un impacco freddo sul gonfiore provocato da un colpo meccanico all'articolazione; risciacqua una ferita superficiale con dell'acqua, mette un cerotto su un graffio ...). <p>Io agisco: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • presentare ai coetanei, ai genitori, alla famiglia i pericoli legati all'uso dei medicinali e dei dispositivi medici senza previa consultazione con il medico; • segnalare ai coetanei l'importanza del rispetto delle scadenze dei medicinali e dei dispositivi medici, della conservazione e dello smaltimento corretti dei medicinali e dei dispositivi medici. 	2
Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: laboratorio, analisi di documenti, breve lezione, role play		

Livello formativo: VII e VIII classe

Tema	Esiti formativi	Ore *
Un piatto sano	<p>Io agisco: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • promuovere un'alimentazione sana tra i compagni con il proprio esempio (mangiando uno spuntino sano); • elencare esempi di pasti sani; • influire sull'accettazione e l'assunzione di una sana alimentazione, quale presupposto di salute, mediante brevi lezioni ai compagni; • promuovere tra i coetanei una merenda scolastica correttamente calibrata. 	2

Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: brainstorming, insegnamento e apprendimento tra pari

Tema	Esiti formativi	Ore *
Peculiarità nell'alimentazione dei bambini fisicamente attivi	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elencare le caratteristiche dell'alimentazione dei giovani sportivi; • spiegare l'importanza dell'idratazione. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scegliere gli alimenti che soddisfano i suoi bisogni energetici e nutritivi, dipendentemente dal tipo e dall'intensità dell'allenamento. 	2

Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: laboratori, quiz, brevi ricerche

Tema	Esiti formativi	Ore *
Integratori alimentari	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • definire il concetto di integratori alimentari • elencare i più importanti integratori adatti alla propria età; • spiegare quali sono le situazioni in cui è necessario assumere degli integratori alimentari. <p>Io agisco: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • promuovere l'importanza di una sana alimentazione, optando per una scelta corretta degli alimenti, invece di assumere integratori alimentari. 	2

Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: breve lezione con ascolto attivo e discussione, realizzazione di opuscoli informativi

Tema	Esiti formativi	Ore *
Bevande energetiche	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spiegare il termine di bevanda energetica; • elencare le caratteristiche principali delle bevande energetiche; • interpretare le dichiarazioni di conformità delle bevande energetiche. <p>Io agisco: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizzare lezioni tra pari in cui presenta le conseguenze negative dell'assunzione di bevande energetiche. • 	2

Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: breve lezione con ascolto attivo, lettura con comprensione, educazione tra pari

Tema	Esiti formativi	Ore *
Vaccinazione e altre misure preventive	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elencare e descrivere le misure di base nella prevenzione le malattie contagiose e quelle croniche non contagiose (vaccino, visite mediche sistematiche, test, visite specialistiche, visite di controllo, educazione alla salute, consulenze ...); • elencare le malattie principali contro cui va effettuato il vaccino e i motivi per cui esso va fatto. <p>Io agisco: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spiegare l'importanza del vaccino nella prevenzione delle malattie contagiose; • spronare i compagni, con il proprio esempio, a vaccinarsi; • insegnare ai compagni l'importanza delle visite mediche (sistematiche, specialistiche, di controllo ...) e dei test nella prevenzione di diverse malattie e disfunzioni. 	3
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: brevi lezioni, dibattito, diario di riflessione, mini campagna, insegnamento e apprendimento tra pari</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Diritti e obblighi sanitari	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere i principali atti legislativi sulla salute (Costituzione, Convenzione sulla tutela dei diritti dei bambini, Legge sulla prevenzione sanitaria; Legge sulla tutela della cittadinanza dalle malattie contagiose; Piano e programma di immunizzazione); • elencare i principi fondamentali dei diritti e doveri in materia di salute; • spiegare l'importanza del rispetto dei diritti e doveri in materia di salute per il singolo e la comunità; • distinguere il modello pluridimensionale di salute, che comprende i campi della salute fisica, mentale, emotiva e sociale; • distinguere tra: misure di promozione della salute, prevenzione e cura delle malattie. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • recarsi regolarmente alle visite mediche ed effettuare test finalizzati a prevenire lo sviluppo di malattie e disfunzioni; • praticare stili di vita che controbilanciano alla salvaguardia della salute; • sviluppare un atteggiamento sano nei confronti della tutela della propria salute e della salute altrui, sottoponendosi a controlli regolari e ai vaccini. <p>Io agisco: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spiegare i diritti e i doveri dei singoli e della comunità, in materia di salute; • spiegare l'importanza di effettuare regolarmente visite preventive per tutelare la salute del singolo e della comunità; • motivare i compagni a sottoporsi regolarmente a controlli preventivi al fine di tutelare la propria salute. 	4
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: breve lezione, dibattito, ideazione di una campagna, analisi dei casi, diario di riflessione</p>		

Valutazione

Si può valutare: la partecipazione dell'alunno alla discussione, al quiz, le attività di insegnamento e apprendimento tra pari, i lavori realizzati (opuscoli, depliant, disegni, manifesti, role play, i contenuti creati sulle reti sociali ecc.), una campagna o un evento in presenza o online organizzati dai ragazzi, altri risultati del loro lavoro che si possono valutare sia nel corso dell'attività stessa che a realizzazione effettuata.

Glossario

Massa corporea – quantità di materia da cui è composto in corpo. Si calcola in chilogrammi.

Altezza – dimensione del corpo umano che si misura in centimetri.

Indice di massa corporea – rapporto tra massa corporea e altezza

Indice WHR – rapporto vita – fianchi

Percentili di crescita – sono le curve della crescita, in cui vengono messi a confronto la massa e l'altezza del bambino in corrispondenza all'età, e che sono conformi agli standard

Nutrizione normale – massa del corpo normale in rapporto agli standard

Ipernutrizione – massa del corpo superiore rispetto agli standard

Obesità – eccessivo accumulo di grasso corporeo causato dall'aumento del numero di cellule grasse o del loro volume

Iponutrizione – massa del corpo inferiore rispetto agli standard, causata spesso da mancato apporto di calorie e uno o più nutrienti essenziali

Integratori alimentari – fonti concentrate di nutrienti o altre sostanze con effetto nutrizionale o fisiologico

Bevande energetiche – bibite analcoliche che, grazie agli ingredienti, possono istantaneamente aumentare la quantità di energia nel corpo; sono stimolanti ed energetizzanti

Anoressia – disturbo alimentare caratterizzato da digiuno forzato e attività fisica eccessiva

Bulimia – disturbo alimentare caratterizzato da un alternarsi di periodi di alimentazione eccessiva (seguita da vomito) e periodi di digiuno

Ortoressia – disturbo alimentare caratterizzato dall'ossessione di un'alimentazione sana, che spinge ad eliminare gruppi di cibi essenziali per una dieta equilibrata.

Calendario vaccinale – successione cronologica con la quale vanno effettuate le vaccinazioni

Bibliografia

Children and screen time: How much is too much? Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/children-and-screen-timehttps://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/children-and-screen-time>.

Vaccinazione. Istituto croato per la salute pubblica, <https://www.hzjz.hr/cijepljenje/>

Vaccini e immunizzazione. Organizzazione mondiale della sanità. https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1

Un'iniziativa dell'UE: Portale europeo delle informazioni sulla vaccinazione, <https://vaccination-info.europa.eu/it>

Kendel Jovanović, G.(2021). The Outcome of COVID-19 Lockdown on Changes in Body Mass Index and Lifestyle among Croatian Schoolchildren: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 13, 3788.

Kendel Jovanović, G. (2023). The effect of nutritional and lifestyle education intervention programs on nutrition knowledge, diet quality, lifestyle, and nutritional status of Croatian school children. *Front. Sustain. Food Syst*, Sec. Nutrition and Sustainable Diets, 7.

Ricerca internazionale sul comportamento sanitario degli alunni – HBSC 2017/2018 <https://hbsc.org/publications/reports/a-focus-on-adolescent-physical-activity-eating-behaviours-weight-status-and-body-image-in-europe-central-asia-and-canada/>

Navidad, L. (2021). Nutrition, Physical Activity, and New Technology Programs on Obesity Prevention in Primary Education: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 18(19): 10187.

O'Brien, K. M. (2021). School-based nutrition interventions in children aged 6–18 years: an umbrella review of systematic reviews. *Nutrients*, 13, 4113.

Delibera di approvazione del Curricolo per la disciplina Biologia per le scuole elementari e i ginnasi nella Repubblica di Croazia (G.U. 7/19). Ministero delle scienze e dell'istruzione. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_01_7_149.html.

Oja, L. (2022). Physical Activity and Sports Participation among Adolescents: Associations with Sports-Related Knowledge and Attitudes. *Int J Environ Res Public Health*, 19(10):6235

Piano e programma delle misure di prevenzione della salute 2020-2022 (G.U. 142/20), <https://www.hlk.hr/EasyEdit/UserFiles/propisi/2021/prilog-plan-i-program-mjera-zdravstvene-zastite-2020-2022-142-20.pdf>.

Risultati della ricerca "Iniziativa europea di monitoraggio del sovrappeso dei bambini, Croazia 2018/2019 (CroCOSI)", Istituto croato per la salute pubblica <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zagreb-04-ozujka-2021-rezultati-istraganja-europska-inicijativa-pracenja-debljine-u-djece-hrvatska-2018-2019-crocosi-voditeljica-istraganja-prof-dr-sc-sanja-music-mi/n>.

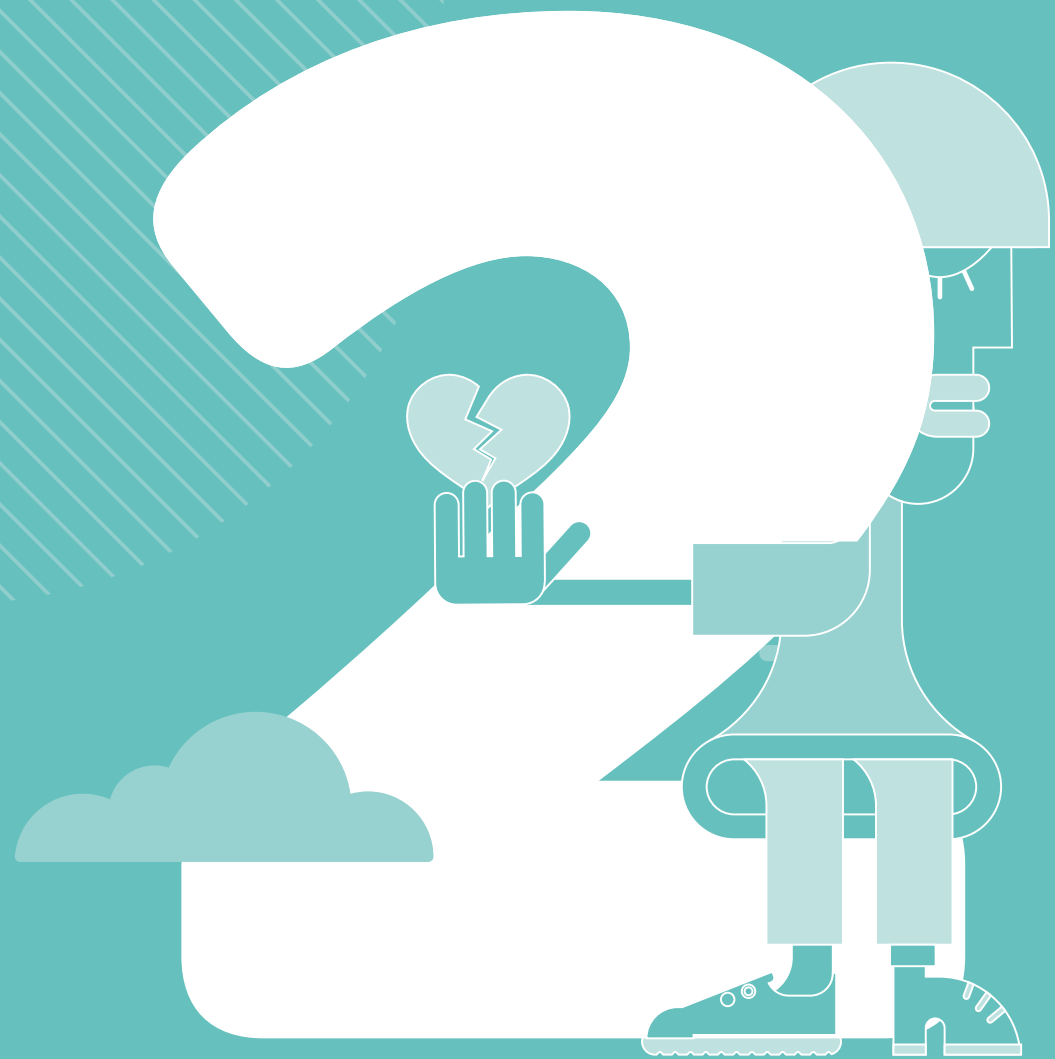
The thirteenth general programme of work 2019–2023 promote health, keep the world safe, serve the vulnerable (2019). World Health Organization.

Costituzione della Repubblica di Croazia (G.U. 56/1990, 135/1997, 8/1998, 113/2000, 124/2000, 28/2001, 41/2001, 55/2001, 76/2010, 85/2010, 5/2014), <https://www.sabor.hr/hr/o-saboru/vazni-ji-propisi/ustav-republike-hrvatske-narodne-novine-broj-561990-1351997-81998-1132000>.

Legge sulla prevenzione sanitaria (G.U. 100/18, 125/19, 147/20, 119/22, 156/22, 33/23). <https://www.zakon.hr/z/190/Zakon-o-zdravstvenoj-za%C5%Altiti>.

Legge sulla assicurazione sanitaria obbligatoria (G.U. 80/13, 137/13, 98/19, 33/23). <https://www.zakon.hr/z/192/Zakon-o-obveznom-zdravstvenom-osiguranju>.

Vivere sani a casa: come limitare il tempo trascorso davanti agli schermi – raccomandazioni del progetto Vivere sani. Istituto croato per la salute pubblica. <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zivjeti-zdravo-kod-kuce-kako-uspjesno-ograniciti-vrijeme-provedeno-pred-ekranima/>



Ambito tematico: salute mentale – benessere emotivo e sociale di bambini e giovani

Obiettivo formativo dell'ambito tematico

Rendere possibile agli alunni l'acquisizione delle conoscenze di base relative alla salute mentale e sviluppare le abilità di riconoscere e esprimere gli stati emotivi e di resistenza allo stress, al fine di raggiungere il benessere psicologico generale dei bambini e dei giovani.

Descrizione dell'ambito

La salute rappresenta uno dei presupposti di base che contribuisce alla qualità della vita. Oltre all'aspetto fisico, la salute mentale è la componente chiave necessaria affinché una persona si senta completamente sana. Anche l'Organizzazione mondiale della sanità riconosce l'importanza di mantenere la salute mentale e sottolinea che questa non è l'"assenza di malattia o infermità" bensì "uno stato di benessere in cui ogni individuo realizza il proprio potenziale, è in grado di far fronte agli eventi stressanti della vita, è in grado di lavorare in modo produttivo e fruttuoso ed è in grado di fornire un contributo alla comunità" (OMS, 2004).

I bambini e i giovani di salute mentale stabile sono capaci di regolare adeguatamente i propri pensieri, le emozioni e i comportamenti, perseguire obiettivi e organizzare la loro realizzazione, instaurare e mantenere stretti rapporti interpersonali. Posseggono una visione positiva di se stessi e un livello appropriato di autostima e fiducia nelle proprie capacità (Shanker, S. 2020). Si distinguono per un adeguato livello di alfabetizzazione sanitaria, hanno un sistema di valori sviluppato e dispongono di conoscenze relative alla salute tali da rendere loro più facile affrontare le sfide della vita, e che permettano loro di prendere decisioni corrette (Kutcher e collaboratori, 2016; secondo Mansfield, 2020). Dalla Relazione sulla salute mentale (OMS, 2022) è risultato che circa il 14% dei giovani tra i 10 e i 19 anni soffre di qualche disturbo mentale: nel 40% dei casi si tratta di ansietà e depressione. Nel 2019 è stata svolta un'inchiesta su un campione di alunni delle scuole medie superiori della Regione litoraneo-montana da cui è risultato che un terzo dei ragazzi e quasi due terzi delle ragazze presentano sintomi di ansia e depressione, mentre il 5,5% di ragazzi e il 12,2% di ragazze presentano tendenze suicide (Bezinović e collaboratori, 2020). La stessa ricerca ha sottolineato

l'importante ruolo della scuola e dell'ambiente scolastico: le esperienze negative a scuola, la paura dell'insuccesso e il senso di incapacità legati ai risultati scolastici si sono dimostrati significativamente collegati ai vari aspetti che mettono a rischio la salute mentale. Il tutto è stato potenziato durante il periodo della pandemia – i risultati della ricerca "Come stiamo? La vita in Croazia nel periodo del corona virus", attuata dal Dipartimento di psicologia della Facoltà di filosofia di Zagabria nel 2020, dimostrano che addirittura il 65% dei giovani ha valutato la propria vita peggiore di quella precedente alla pandemia, mentre per il 48,6% degli alunni delle scuole elementari la didattica a distanza è risultata più difficile rispetto alle lezioni in presenza. Questi dati allarmanti indicano la necessità di offrire ai ragazzi un ambiente che promuova la salute mentale e il benessere psicologico, un ambiente in cui i giovani acquisiscono competenze socio-emotive indispensabili a superare le sfide che devono affrontare e che in grande misura influiscono sulla formazione dell'immagine di se stessi, sul rendimento scolastico, sulla fiducia nell'ambiente e su altri importanti aspetti della vita. Per tutti questi motivi, in quest'ambito tematico ci dedicheremo all'insegnamento e apprendimento socio-emotivo quale processo di acquisizione di conoscenze, opinioni e abilità che si riferiscono al riconoscimento e alla gestione di emozioni, allo sviluppo di un'immagine positiva di sé, a relazionarsi nel mondo sociale, a instaurare e mantenere rapporti con altri, a decidere adeguatamente (Payton e collaboratori, 2008, secondo Munjas Samarin e Takšić, 2009).

In questo modo i contenuti e gli esiti di quest'ambito si ricollegano a quelli del curriculum della tematica interdisciplinare Sviluppo personale e sociale per le scuole elementari e medie superiori della Repubblica di Croazia, al fine di sostenere i presupposti per il raggiungimento di tutte le aspettative formative e per lo sviluppo professionale di ogni singolo bambino e giovane. L'accento va posto pure sulla cura della salute mentale che presuppone di condurre una vita equilibrata, sviluppare l'autoregolazione quale capacità di gestire gli stati emotivi, l'applicazione di metodi efficaci nell'affrontare e risolvere problemi e l'acquisizione della capacità di capire, nel momento giusto, di aver bisogno di un aiuto professionale aggiunto; il tutto allo scopo di contribuire al benessere psicologico dei bambini e dei giovani. Promuovere relazioni sane, ambienti emotivamente sicuri e sviluppando abilità, l'insegnamento e l'apprendimento socio-emotivo cura importanti fattori di tutela della salute mentale, diminuisce i rischi e lo stress emotivo a cui sono esposti i bambini e i giovani e, di conseguenza, i comportamenti a rischio.

Livello formativo: V e VI classe

Tema	Esiti formativi	Ore *
Coscienza di sé	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere se stesso attraverso l'esperienza della propria identità; • descrivere e presentare i propri interessi, capacità, abilità e competenze; • elencare e definire le emozioni; • distinguere diverse emozioni e descrivere il fine del loro manifestarsi (nota: con particolare riferimento alle emozioni spiacevoli e a quelle altamente intense); <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • distinguere diversi stati emotivi che prova; • valutare l'intensità delle proprie emozioni; • esprimere emozioni in un modo accettabile per se stesso e per agli altri; • usare le proprie capacità, abilità e competenze per raggiungere obiettivi e affrontare sfide. 	5
<p>Strategie e metodi di apprendimento raccomandati: brevi lezioni con discussioni in gruppo, laboratori, tecniche espressive, analisi di contenuti presenti nei media</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Controllo dei pensieri, dei sentimenti e dei comportamenti	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere il rapporto reciproco tra pensieri, emozioni e comportamenti; • spiegare come le emozioni influiscono sul proprio comportamento • riconoscere le fonti di felicità e soddisfazione in un determinato periodo; • esplicitare varie strategie di affrontare eventi stressanti; • riconoscere le proprie risorse (interne ed esterne) con cui affrontare le situazioni di stress. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scegliere comportamenti corretti al fine di ridurre lo stress; • mettere in atto strategie di rilassamento; • elencare tutti i modi in cui è possibile svolgere attività che lo rendono felice e sereno. 	6
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: brevi lezioni con discussioni in gruppo, laboratori, percezione e immaginazione, analisi di contenuti mediatici</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Stabilire e mantenere rapporti sani	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere comportamenti/caratteristiche che considera desiderabili negli altri; • descrivere comportamenti/caratteristiche che considera indesiderabili negli altri; • riconoscere in base a quali comportamenti/caratteristiche i suoi amici sono simili o differenti da lui. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • porre domande sugli interessi dei coetanei; • dimostrare interesse per ciò che l'altra persona dice, ascoltarla e rispondere (scambiare opinioni); • esprimere i propri pensieri e sentimenti a qualcuno. <p>Io agisco: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • definire insieme ai compagni, le regole con cui promuovere un clima positivo all'interno della classe. 	4

Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: lavoro di gruppo, laboratorio, intervista, ideazione e realizzazione di progetti.

Tema	Esiti formativi	Ore *
Instaurare e mantenere la salute mentale	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere il concetto di salute mentale; • elencare i segnali e sintomi di una salute mentale compromessa. 	3

Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: quiz, discussione in gruppo, gioco

Livello formativo: VII e VIII classe

Tema	Esiti formativi	Ore *
Instaurare e mantenere relazioni di qualità	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere e descrivere una relazione sana; • riconoscere pressioni da parte dei compagni. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sostenere le proprie opinioni argomentandole, ma rispettando opinioni diverse dalle proprie; • applicare l'abilità di soluzione pacifica dei conflitti; • porre domande e cercare ulteriori spiegazione nelle situazioni in cui non comprende le posizioni dell'interlocutore. <p>Io agisco: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dimostrare e insegnare ai compagni l'applicazione di metodi non violenti nella soluzione dei conflitti. 	4

Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: lavoro di gruppo, laboratorio, dibattito, forum theater

Tema	Esiti formativi	Ore *
Decidere in modo responsabile	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spiegare in che modo le opinioni, le riflessioni e le aspettative degli altri possono influire sulle decisioni di una persona; • argomentare la propria scelta o decisione; • riconoscere le proprie potenzialità relative a determinate professioni. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • confrontare i pro e i contro, prima di prendere una decisione; • cercare le scuole superiori adatte, conformemente ai propri interessi; • spiegare esempi in cui si è giunti a decisioni corrette; • cercare i consigli di una persona esperta al momento di prendere decisioni corrette. 	2

Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: lavoro di gruppo, svolgimento di ricerche, compito pratico - organizzazione di un evento

Tema	Esiti formativi	Ore *
Affrontare lo stress a scuola	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> definire obiettivi rilevanti a breve termine, misurabili e realizzabili; riconoscere aspettative irreali che si è posto; riconoscere segnali e fonte di stress nell'ambiente scolastico. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> pianificare adeguatamente i propri obblighi; organizzare lo studio in modo efficace; applicare tecniche di automotivazione; tollerare l'approccio che il piacere va postposto al dovere. <p>Io agisco: Gli alunni potranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> aiutarsi reciprocamente nello studio, in modo formale e informale. 	3
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: laboratori, dimostrazione e applicazione in gruppo <i>problem solving</i>, insegnamento e apprendimento tra pari</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Consapevolezza dell'esistenza dell'altro e rispetto della diversità	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> definire i concetti di stereotipo, pregiudizio e discriminazione. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> riconoscere i propri pregiudizi inerenti determinati gruppi di persone; rendersi consapevole delle opinioni stereotipe su determinati gruppi di persone; distinguere comportamenti in cui le persone vengono rispettate da comportamenti discriminatori; presentare se stesso attraverso aspetti che lo rendono unico; mettersi nell'ottica dell'altro; riconoscere le caratteristiche di una società che rispetta le diversità. <p>Io agisco: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> presentare e promuovere le diverse identità degli alunni nell'ambiente scolastico. 	4
<p>Strategie e tecniche di studio raccomandate: lavoro di gruppo, laboratori, ricerche, realizzazione di progetti in gruppi, analisi di materiale presente nei media</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Raggiungere e mantenere la salute mentale	<p>Io so: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> riconoscere il proprio sistema di valori; riconoscere i pensieri negativi nell'interpretare varie situazioni; descrivere il concetto di igiene mentale; presentare i metodi di auto-aiuto e ricerca di aiuto di esperti, nei casi di disturbi della salute mentale; riconoscere i pregiudizi legati alla salute mentale e alle persone affette da disturbi. <p>Io applico: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> svolgere attività che contribuiscono al mantenimento dell'igiene mentale; applicare l'auto-gratificazione; organizzarsi la vita quotidiana in cui il rapporto fra attività piacevoli e produttive sia equilibrato; reagire proattivamente ai sintomi di disturbi della salute mentale, che si manifestano sia in lui che negli altri; rendersi consapevole delle proprie opinioni relative alla salute mentale e alle persone che soffrono di disturbi della stessa, e modificarle. <p>Io agisco: L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> informare i propri compagni sugli stigmi relativi alle persone affette da disturbi della salute mentale, al fine di diminuire i pregiudizi nei loro confronti. 	5
<p>Strategie e tecniche di studio raccomandate: diario di riflessione, ricerca, ideazione e realizzazione di progetti, campagna promozionale, lavoro sul campo</p>		

* monte ore raccomandato

Valutazione

Si può valutare: il coinvolgimento degli alunni nei dibattiti, la loro partecipazione nei quiz, l'attuazione delle ricerche, la creazione di svariato materiale (diari, mappe dell'umore e sim.), la scelta dei contenuti presi dai media per l'analisi, l'attuazione di un'analisi/un progetto a scuola, il contenuto del portfolio dell'alunno, ecc.

Glossario

Autoregolazione – capacità di comprendere e gestire le proprie emozioni al fine di rispondere adeguatamente alle richieste di determinate situazioni

Interpersonale – comunicazione o rapporti tra persone

Alfabetizzazione sanitaria – capacità del singolo di trovare, capire e usare le informazioni mediche nel prendere decisioni inerenti la propria e l'altrui salute

Ansietà – reazione naturale dell'organismo allo stress, vissuta come emozione spiacevole di nervosismo, paura o preoccupazione per qualcosa di sconosciuto che succederà nel futuro

Benessere psicologico – emozione soggettiva di felicità e soddisfazione, comprensiva di auto-accettazione, rapporti interpersonali positivi, autonomia, partecipazione attiva nel creare le condizioni del proprio ambiente, crescita personale e sviluppo delle proprie potenzialità

Competenze socio-emotive – una serie di abilità che comprende il riconoscere e il gestire le emozioni, preoccuparsi per gli altri, instaurare relazioni positive, prendere decisioni responsabili e risolvere situazioni difficili in modo costruttivo ed etico

Identità – il nostro senso di chi siamo, quali singoli individui e membri di un determinato gruppo (in base al sesso, alla nazionalità, al nostro ruolo in relazione alle altre persone – madre, moglie, amica). Si riferisce pure al nostro senso relativo al modo in cui gli altri ci possono percepire

Abilità – comportamenti acquisiti per poter realizzare attività in modo efficiente

Competenze – concetto più ampio di abilità, a cui si aggiungono conoscenze e atteggiamenti e opinioni

Stereotipi – opinioni precostituite e generalizzate su un determinato gruppo di persone, dove la stessa caratteristica viene attribuita a tutti i membri del gruppo, indipendentemente dalle reali differenze tra le persone (ad esempio: tutti gli italiani sono chiacchieroni)

Pregiudizi – opinioni o atteggiamenti preconcepiuti su qualcosa che non si conosce sufficientemente né si analizza criticamente

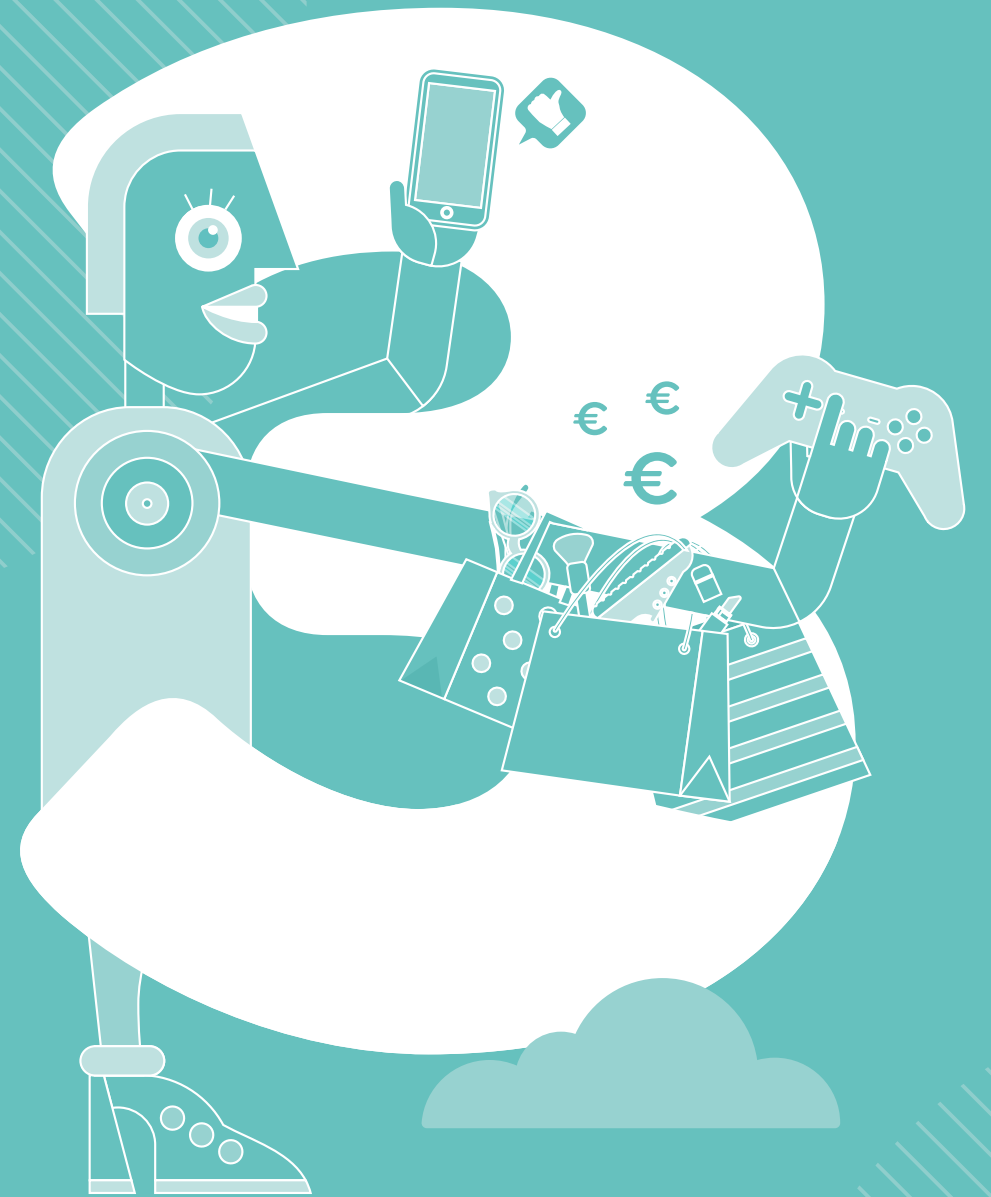
Discriminazione – comportamento negativo o dannoso nei confronti di un membro di un determinato gruppo, per la sua appartenenza a quest'ultimo

Igiene mentale – attuazione di attività che contribuiscono al raggiungimento e al mantenimento della salute mentale

Tecniche espressive – uso di giochi, musica, arte, movimento/danza, teatro e scrittura finalizzati a far esprimere, a riabilitare o a consigliare

Bibliografia

- Berk, L.E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bezinović P. et. al. (2020). *Rizična ponašanja i mentalno zdravlje srednjoškolaca u Primorsko-goranskoj županiji*. Rijeka: Upravni odjel za zdravstvo Primorsko-goranske županije.
- Brajša-Žganec A. (2003). *Dijete i obitelj: Emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Brajša-Žganec A., Kotrla Topić M., Raboteg-Šarić Z. (2009). *Povezanost individualnih karakteristika učenika sa strahom od škole i izloženosti nasilju od strane vršnjaka u školskom okruženju*. *Društvena istraživanja*, 4-5, 717-738.
- Comprehensive mental health action plan 2013-2030. Geneva: World Health Organization; 2021.
- Doing what matters in time of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020.
- Durlak, J. A. et. al. (2011). *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Jokić-Begić N. et. al. (2020). *Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
- Curricolo della tematica interdisciplinare Sviluppo personale e sociale per le scuole elementari e medie superiori, (2019.) Ministero della scienza e dell'istruzione (G.U. 7/2019)
- Curricolo della tematica interdisciplinare Salute per le scuole elementari e medie superiori (2019.) Ministero della scienza e dell'istruzione (G.U. 10/2019)
- Mansfield, R., Patalay, P., Humphrey, N. (2020). *A systematic literature review of existing conceptualisation and measurement of mental health literacy in adolescent research: current challenges and inconsistencies*. *BMC public health*, 20 (1), 1-14.
- Munjas Samarin, R., & Takšić, V. (2009). *Programi za poticanje emocionalne i socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata*. *Suvremena psihologija*, 12(2), 355-370.
- Munjas Samarin, R. (2007). *Utjecaj emocionalnog opismenjavanja na razvoj emocionalne kompetentnosti u ranoj adolescenciji*. *Magistarska disertacija*. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Nobre, J. et al. (2021). *Promotion of mental health literacy in adolescents: A scoping review*. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 9500.
- Primary school curriculum (1999) Social, personal and health education. Stationery office, Dublin
- Shanker, S. (2020.). *Reframed: Self-Reg for a Just Society*. University of Toronto Press
- Šarac N. (2020.) *Programma per lo sviluppo delle competenze socio-emotive nei bambini, Save the children, per i Balcani nord-occidentali*.
- The state of the world's children 2021. *On my mind: promoting, protecting and caring for children's mental health*. Geneva: UNICEF; 2021 (<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>)
- World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022.
- World Health Organization. *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary report)*. Geneva: World Health Organization; 2004.
- <https://www.unicef.org/croatia/mitovi-i-cinjenice-o-mentalnom-zdravlju%C2%A0%C2%A0>



3 Ambito tematico: prevenzione di dipendenze e comportamenti a rischio

Obiettivo formativo dell'ambito tematico

sviluppare negli alunni i fattori protettivi al fine di prevenire tutte le forme di dipendenza e comportamenti a rischio, per uno sviluppo sano e sicuro dei bambini e dei giovani, che renda possibile la realizzazione dei loro talenti e della loro piena potenzialità.

Descrizione dell'ambito tematico

Ogni singolo individuo nel corso della vita può venir esposto al pericolo di diverse forme di dipendenza. Le cause possono essere diverse: dallo stile di vita alle difficoltà che incontriamo sul piano personale, sociale e professionale. Quindi, è importante affrontare questo problema nella sua complessità, facendo acquisire agli alunni, tramite il programma di prevenzione, le abilità e le competenze necessarie per la tutela di abitudini di vita sana e di una più efficace prevenzione delle malattie. Le strategie per fermare lo sviluppo delle dipendenze deve prendere in considerazione tutta una serie di nuove forme di dipendenza e abuso di mezzi legali e illegali, nonché la comparsa di nuove forme di dipendenza. Il presente curriculum sarà volto verso la prevenzione da dipendenze, ma si occuperà pure dei comportamenti ad alto rischio che incidono negativamente sulla salute e sulla crescita dei singoli.

L'abuso di fattori che creano dipendenza rappresenta un grande problema sociale, economico e sanitario. I giovani sono il gruppo più vulnerabile dal punto di vista dei comportamenti di dipendenza. Nel corso della crescita, spinti dal desiderio di appartenere ad un gruppo, di divertirsi e dalla curiosità, sono inclini a diversi comportamenti a rischio come sperimentare con le sigarette, con alcolici e sostanze psicoattive.

Dai dati citati nella Ricerca europea sul fumo, l'abuso di alcolici e di stupefacenti tra gli alunni, svolta nel 2019, è risultato che la Croazia si trova al di sopra della media europea. Dalla ricerca scaturisce che il 21% degli alunni ha assunto droghe, per lo più marijuana. La percezione di accessibilità di quest'ultima tra gli alunni è molto alta. Nonostante sia sceso il numero di giovani che abusava di stupefacenti e altro, sia a livello europeo sia a quello croato, questo calo è in media molto più significativo nei paesi che hanno partecipato alla ricerca che non in Croazia.

L'abuso di alcolici rappresenta uno dei problemi primari della sanità pubblica. È la terza causa mondiale della cattiva salute e della mortalità precoce. L'alcol è dannoso sia per coloro che lo assumono sia per chi sta vicino alla persona affetta da dipendenza; causa comportamenti violenti in famiglia e in società, richiede spese ingenti risorse pubbliche per la tutela sanitaria, per risolvere i problemi dovuti a criminalità oppure alla sussistenza di infrazioni. I dati della succitata ricerca sostengono che in Croazia il 90% degli alunni ha già bevuto alcolici, il 58% lo ha fatto negli ultimi 30 giorni e il 16% si è ubriacato negli ultimi 30 giorni. Il 45% degli alunni ha dichiarato di aver consumato, nell'ultimo mese, cinque e più diversi tipi di alcolici in una sola serata. Malgrado la disposizione di legge vieti di vendere e servire e quindi proibisce la consumazione di alcolici ai giovani sotto i 18 anni di età, l'87% degli alunni sostiene che gli alcolici sono facilmente accessibili. I risultati della ricerca del Dipartimento di pedagogia della Facoltà di filosofia di Fiume, svolta nel 2023 tra gli alunni delle settime classi delle scuole elementari di Fiume, dimostrano un precoce avvio alla consumazione di prodotti del tabacco, alcolici e droghe, il che rappresenta un pericolo maggiore per lo sviluppo delle dipendenze.

Accanto all'abuso di alcolici e stupefacenti, lo sviluppo della tecnologia e la vita moderna, portano con sé nuovi pericoli. Il mondo di oggi è impensabile senza l'uso dei media digitali e della tecnologia. Internet offre ai bambini e ai giovani numerose possibilità e, quando viene usato nel modo giusto allarga orizzonti, stimola l'apprendimento e sviluppa la creatività. Ma l'abuso di Internet, l'attività eccessiva sulle reti sociali e i videogiochi possono portare a sviluppare comportamenti di dipendenza.

Negli ultimi anni si registra un aumento di dipendenze, come ad esempio i giochi d'azzardo e le scommesse sportive, che stanno raggiungendo livelli patologici, eccessivo uso di Internet e videogiochi, smania di cibo, acquisti non controllati, dipendenze da informazioni, alimentazione sana e sport. Ciò che rende difficile il riconoscere questi comportamenti di dipendenza è il fatto che si tratta di comportamenti e abitudini legali, auspicabili, ma eccessivi. Quindi è importante definire quando un comportamento abituale diventa dipendenza e capire il momento in cui è necessario cercare l'aiuto professionale di esperti. Stando alla ricerca di Ricijaš, Dodig e Kranželić del 2015, il 72,9% degli alunni delle scuole superiori ha giocato d'azzardo o scommesso almeno una volta nella vita. Gli stessi autori sostengono che addirittura il 12,9% degli stessi alunni rientrano nei criteri di "problemi ad alto rischio" correlati al gioco d'azzardo.

La prevenzione dell'uso di sostanze che provocano dipendenza ha lo scopo di impedirne l'uso e può aiutare le persone che già lo fanno a evitare di sviluppare disturbi e problemi sanitari e sociali che ne possono derivare. La prevenzione dell'abuso di sostanze da dipendenza ha anche un obiettivo più generale: uno sviluppo sano e sicuro dei bambini e dei giovani che renda possibile la realizzazione dei loro talenti e delle loro potenzialità. Lo si può raggiungere sostenendo lo sviluppo di rapporti positivi con la famiglia, la scuola, i coetanei, l'ambiente di lavoro e la comunità. Le attività preventive sono volte allo sviluppo e all'affermazione di posizioni e stili di vita positivi, alla prevenzione di diversi comportamenti a rischio, allo sviluppo di un'immagine positiva di se stessi e alla capacità di prendere decisioni positive e di qualità. È importante informare i giovani sulle conseguenze dannose dei fattori

che creano dipendenza e garantire loro la possibilità di acquisire le abilità sociali e personali specifiche per un vivere sano. Il presente curriculum si basa sulle conoscenze contemporanee inerenti alla prevenzione dei comportamenti a rischio, che comprendono anche le dipendenze. Proprio per questo motivo l'accento va posto sul concetto di resilienza, vista come il rafforzamento dei fattori di protezione dei bambini e dei giovani. Va sottolineato che il programma è orientato verso i contenuti e le abilità presenti nelle tematiche interdisciplinari dei curricula nazionali di Chimica e Natura/Biologia, discipline nei cui esiti formativi sono previsti il riconoscimento, la comprensione e la scelta di abitudini di vita e comportamenti sani, e la rinuncia a abitudini e comportamenti dannosi per la salute. Con il presente curriculum, gli esiti nominati vengono approfonditi e viene dato spazio all'apprendimento, allo sviluppo e all'esercitazione di determinate abilità sociali necessarie a rafforzare i fattori di protezione dei bambini e dei giovani. L'attività extracurricolare *Educazione alla salute* diventa così un supplemento dei curricula disciplinari in vigore.

Livello formativo: V e VI classe

Tema	Esiti formativi	Ore *
Che cos'è la dipendenza?	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere varie forme di comportamenti a rischio e tipi di dipendenze. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuare la frequenza dell'abuso di stupefacenti e altro da parte della popolazione giovane della Croazia, il tutto, in base ai dati analizzati. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • svolgere ricerche sui fattori di rischio per lo sviluppo delle dipendenze. 	2
Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: lezioni, soluzione di problemi, discussione, studio di casi, analisi di contenuti		

Tema	Esiti formativi	Ore *
FORME DI DIPENDENZA Dipendenza dall'alcol	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere le varie fantasie e illusioni inerenti la consumazione di alcolici; • elencare le conseguenze sulla salute del consumo di alcolici. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analizzare criticamente la presentazione degli alcolici nei media, considerando l'età, il sesso e le norme sociali. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • creare uno spot pubblicitario che presenti parallelamente il divertimento dei giovani con/senza l'uso di alcolici. 	1

FORME DI DIPENDENZA		
Sigarette e sigarette elettroniche	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elencare i rischi per la salute dovuti alla consumazione di sigarette e sigarette elettroniche; • riconoscere i motivi per seguire abitudini di vita sana. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • esaminare criticamente la presenza di prodotti del tabacco e della loro consumazione, nelle reti sociali e nei media. 	1
Dipendenza da cibo	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere, su determinati esempi, che cosa significhi 'desiderio irrefrenabile di cibo'; • elencare le conseguenze della dipendenza da cibo. 	1
Dipendenza da Internet (giochi e reti sociali)	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • percepire che cos'è l'uso eccessivo di Internet; • elencare i segnali di un uso eccessivo di Internet. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • proporre attività per il tempo libero, senza Internet. 	2
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: analisi dei media, definire problemi, lavoro creativo, discussione, studio di un caso, analisi di testi, role play, dibattito, percezione e immaginazione</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
RESISTERE ALLA DIPENDENZA	<p>a. Tempo libero</p> <p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere come trascorrere il tempo libero, in modo attivo e di qualità. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pianificare di trascorrere il proprio tempo libero a scuola e fuori, in modo attivo e di qualità. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuare i modi per trascorrere il tempo libero attivamente all'interno della propria comunità (scuola/quartiere/città). 	2
	<p>b. Amicizia</p> <p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • definire il concetto di amicizia; • riconoscere l'importanza dell'amicizia; • elencare le caratteristiche individuali che contribuiscono al mantenimento dell'amicizia. 	1
	<p>c. Diritti e responsabilità nel decidere correttamente</p> <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere e analizzare il processo decisionale relativo a un problema semplice; • valutare la propria decisione; • argomentare la propria opinione e il proprio atteggiamento. 	1
	<p>d. Resistere alle pressioni dei (o fra) pari</p> <p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere che cos'è la pressione dei pari; • distinguere le diverse forme di pressione dei pari. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • applicare diversi metodi per resistere alle pressioni dei pari. 	1
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: discussione, ricerca, raccolta e analisi di dati, presentazione di ricerche/insegnamento e apprendimento tra pari, brevi lezioni, giochi, percezione e immaginazione, insegnamento e apprendimento esperienziale, scelta e definizione del problema, proiezione delle varie soluzioni possibili, implementazione della soluzione (role play), studio di casi</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Conseguenze dei comportamenti a rischio	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elencare le conseguenze dei comportamenti a rischio a livello individuale, familiare e sociale. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • redigere una proposta di regolamento legato alla consumazione di alcolici, sigarette e sigarette elettroniche. 	2
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: studio di casi, visione di film, lezione basata su progetti e ricerche</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Offrire sostegno nella prevenzione e nella lotta contro le dipendenze	<p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuare le istituzioni competenti che offrono sostegno nella prevenzione e nella lotta contro le dipendenze. 	2
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: ricerca, insegnamento e apprendimento tra pari</p>		

Livello formativo: VII e VIII classe

Tema	Esiti formativi	Ore *
Che cos'è la dipendenza?	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere i comportamenti a rischio e le forme di dipendenza dell'età contemporanea. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuare la frequenza dell'abuso di stupefacenti e altro da parte della popolazione giovane della Croazia, in base a dati analizzati; • analizzare le proprie posizioni e fattori di resistenza in riferimento alle dipendenze di oggi. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • svolgere una ricerca su scala ridotta legata al problema della dipendenza nella propria scuola. 	3
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: dibattito, visione di film, lettura e analisi di brani letterari, analisi di dati, ascolto attivo, ricerca, presentazione di dati</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
FORME DI DIPENDENZA	Dipendenza da stupefacenti Io so L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • elencare i comportamenti a rischio che portano alla dipendenza; • elencare le conseguenze dell'abuso sulla salute generale e sulla famiglia. Io applico L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • riesaminare criticamente la proposta di legalizzazione delle droghe leggere. 	1
	Dipendenza dalle reti sociali Io so L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere i segni dell'uso eccessivo delle reti sociali; • elencare i comportamenti a rischio presenti sulle reti sociali. Io agisco L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • informare i coetanei sulle possibili tecniche di prevenzione della dipendenza dalle reti sociali. 	1
	Dipendenza da gioco d'azzardo Io so L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • elencare i fattori di rischio per lo sviluppo della dipendenza dal gioco d'azzardo. Io applico L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • esaminare criticamente l'accessibilità dei giochi d'azzardo • cogliere, tramite il gioco, la probabilità di una possibile vincita o perdita nei giochi d'azzardo. 	2
	Dipendenza da shopping Io applico L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere le emozioni che provocano l'acquisto compulsivo; • cogliere le conseguenze ecologiche dell'acquisto compulsivo. Io agisco L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • inicitare e organizzare attività conformi alla teoria dello sviluppo sostenibile. 	2

Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: breve lezione, dibattito, discussione, questionario online, gioco, piccola ricerca, insegnamento e apprendimento esperienziale, studio di casi, azione ecologica

Tema	Esiti formativi	Ore *
RESISTERE ALLA DIPENDENZA	a. Tempo libero Io so L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere come trascorrere il tempo libero, in modo attivo e di qualità; • elencare i fattori perditempo. Io applico L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • analizzare e valutare il proprio tempo libero. Io agisco L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • organizzare attività extracurricolari per gli alunni della propria scuola. 	2
	b. Amicizia Io so L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere i rischi e i pericoli delle amicizie virtuali. Io agisco L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • ideare e organizzare una manifestazione in cui si promuove l'importanza dell'amicizia. 	1
	c. Diritti e responsabilità nel decidere correttamente Io applico L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • descrivere e analizzare il processo decisionale relativo a un problema più complesso; • valutare la propria decisione; • argomentare la propria opinione e il proprio atteggiamento. 	1
	d. Resistere alle pressioni dei pari Io so L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere che cos'è la pressione di un coetaneo; gli alunni distingueranno le forme di pressione dei pari e le loro conseguenze. Io applico L'alunno potrà: <ul style="list-style-type: none"> • applicare una comunicazione assertiva in situazioni di pressione dei pari. 	1

Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: insegnamento e apprendimento tra pari, discussione, definizione di problemi, ricerca, raccolta e analisi di dati, presentazione della ricerca, insegnamento e apprendimento esperienziale, proiezione delle soluzioni possibili, role play

Tema	Esiti formativi	Ore *
Conseguenze dei comportamenti a rischio	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elencare le conseguenze dei comportamenti a rischio a livello individuale, familiare e sociale. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • proporre delle conseguenze/sanzioni in seguito alla violazione di importanti leggi e disposizioni che regolano il campo legato all'abuso di stupefacenti. 	2
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: lezione, analisi di un video, lavoro di gruppo, apprendimento collaborativo, presentazione</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Offrire sostegno nella prevenzione e nella lotta contro le dipendenze	<p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuare e organizzare una visita alle istituzioni competenti che offrono sostegno nella prevenzione e nella lotta contro la dipendenza. 	2
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: lavoro di ricerca, insegnamento e apprendimento esperienziale</p>		

* monte ore raccomandato

Valutazione

Si può valutare: la partecipazione dell'alunno nella discussione, l'attuazione dell'analisi dei dati/della ricerca, l'attuazione dello studio del caso/della soluzione del problema, la creazione di un annuncio pubblicitario, un opuscolo, una proposta di regolamento, la realizzazione di un progetto a scuola, l'organizzazione di una manifestazione per gli alunni, l'applicazione del metodo di comunicazione assertiva, l'organizzazione di una visita e altri risultati delle attività degli alunni che i docenti possono valutare nel corso del programma o successivamente.

Glossario

Problemi comportamentali dei bambini e dei giovani – concetto che indica un susseguirsi di comportamenti, da quelli più semplici, di peso minore, a quelli che vengono definiti e/o si sanzionati dai regolamenti e che spesso hanno conseguenze pesanti e bisogno di riabilitazione.

Disturbi comportamentali – presenza di lunga durata e estremamente intensa di disturbi, che compromettono il funzionamento di diversi ambiti della vita, con numerose conseguenze particolarmente negative (per l'alunno e il suo ambiente), con chiari indicatori di uno sviluppo futuro inadeguato del bambino e la necessità di interventi di vari esperti, specialisti e istituzioni. I disturbi del comportamento possono essere esternalizzanti (esageratamente attivi, senza un'adeguato autocontrollo, indirizzati verso gli altri) ed internalizzanti (prevalentemente passivi, indirizzati verso se stessi).

Comportamento a rischio – comportamento di una persona giovane che aumenta la probabilità di un risultato specifico non desiderato con conseguenze potenzialmente negative sulla persona che manifesta tale comportamento e l'ambiente in cui vive, e influisce in modo nocivo sullo sviluppo psicosociale, accrescendo la probabilità di disturbi comportamentali sempre più gravi.

Fattori protettivi – aumentano la probabilità di esiti positivi nello sviluppo.

Fattori di rischio – influenze e caratteristiche della persona e dell'ambiente che la circonda, che accrescono la probabilità della comparsa di disturbi nello sviluppo, innanzitutto sotto forma di disturbi comportamentali.

Resilienza – convinzione per cui una persona valuta determinate situazioni sfavorevoli come sfide e, nonostante siano presenti fattori di rischio, ottiene buoni risultati

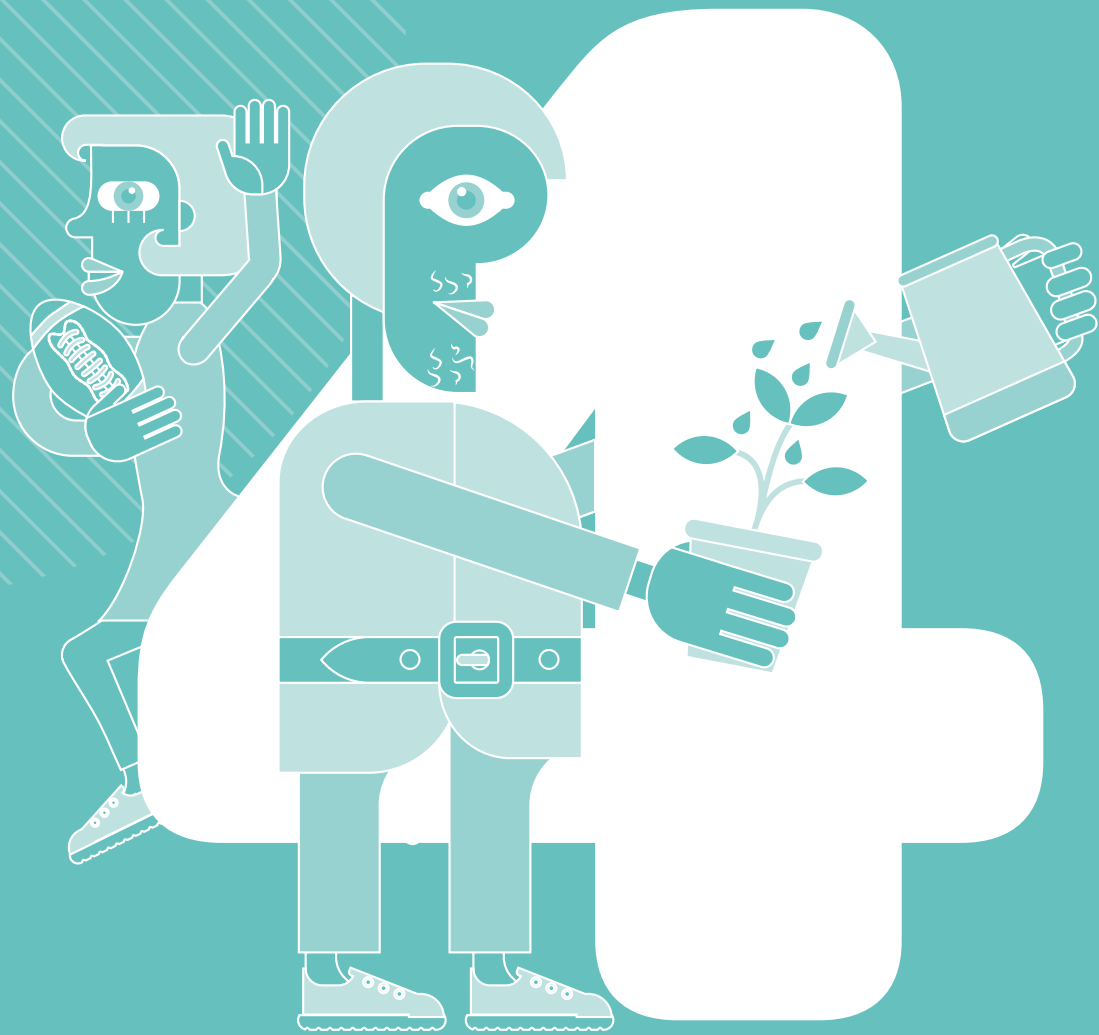
Dipendenze comportamentali – gruppo specifico di disturbi mentali e comportamentali in cui la dipendenza non è causata dalla consumazione di sostanze psicoattive. All'interno del DSM 5 (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Associazione psichiatrica americana) sotto la voce Disturbi legati alle sostanze psicoattive e altre dipendenze è stato inserito il capitolo Disturbi non correlati a sostanze psicoattive; per ora la Dipendenza dal gioco d'azzardo rimane l'unico disturbo previsto da questo paragrafo.

Giochi d'azzardo – vengono definiti dalla Legge sul gioco d'azzardo che regola il sistema, i tipi di gioco d'azzardo e le condizioni per la loro organizzazione, gli obblighi e le procedure relativi all'acquisizione e alla privazione dei diritti degli organizzatori, la modalità di ripartizione delle entrate e il controllo dell'organizzazione dei giochi d'azzardo (art. 1). Viene considerato gioco d'azzardo il gioco in cui i partecipanti, versando una determinata somma, hanno la possibilità di vincere denaro, oggetti, servizi o diritti e in cui la vincita o la perdita dipendono prevalentemente dal caso o da un altro evento incerto (art. 2); i giochi d'azzardo si dividono in quattro gruppi: 1) giochi di lotteria, 2) giochi nei casinò, 3) scommesse e 4) giochi d'azzardo nelle slot-machine (art. 5).

Sviluppo sostenibile – sviluppo economico che prende interamente in considerazione l'impatto dell'attività economica sull'ambiente e si basa su fonti rinnovabili di beni. Il presupposto dello sviluppo sostenibile si basa sulla crescita del benessere, misurata non tramite l'aumento della quantità dei beni materiali o dell'energia prodotti o spesi, bensì tramite il miglioramento della qualità della vita del singolo individuo e di tutta la popolazione.

Bibliografia

- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Aleghemandan, H., Setare, M. (2012.): Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of psychiatric and psychological Views. *International Journal of Preventive medicine*, 3 (4), 290-294
- Bouillet, D. (2007.) Mladi i psihoaktivne supstance; u *Mladi: problem ili resurs* (ur.) Ilišin, V., Radin, F. Institut za društvena istraživanja, Zagreb str. 203-233
- Doležal, D. (2006.) Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju; u *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* vol. 41 br. 1, str. 87-103
- Dodig Hundrić, D., Ricijaš, N., Vlček, M. (2018.) Mladi i ovisnosti o internetu- pregled suvremenih spoznaja; u *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* vol. 54, br. 1, str. 123-137.
- Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, 2019.
- European Prevention Curriculum (EUPC): a handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use
<https://www.zakon.hr/z/315/Zakon-o-igramama-na-sre%C4%87u>
- Gazdek i Horvatek 2001. prema Urbanc, 2000. Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju djece i mladih, *Kriminologija i socijalna integracija časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, vol. 9 no. 1-2
- Ilišin, V. (2007.) Slobodno vrijeme i interesi mladih; u *Mladi: problem ili resurs* (ur.) Ilišin, V., Radin, F. Institut za društvena istraživanja, Zagreb, str. 179-199
- Jurman, J., Boričević Maršanić, V., Paradžik, Lj., Karapetrić Bolfan, Lj., Javornik, S. (2017.) Ovisnost o internetu i video igrama; u *Socijalna psihijatrija*, vol 45, br. 1, str 36-42
- Koller-Trbović, Žižak, Borić, 2011. Standardi za terminologiju, definiciju, kriterije i način praćenja pojave poremećaja u ponašanju djece i mladih, Zagreb: Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti
- Kranželić Tavra, V. 2002., Rizični i zaštitni čimbenici u školskom okruženju kao temelji uspješnije prevencije poremećaja u ponašanju djece i mladih, *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, vol. 38, no. 1
- Nacionalna strategija djelovanja na području ovisnosti za razdoblje do 2030.
https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2023_02_18_307.html
- Zuckerman Itković, Z., Peranović, D. (2010), *Ovisnosti suvremenog doba Strast i muka*, Školska knjiga
Psihologija ovisnosti, S. Brlas, Novi redak, Zagreb 2019
- Ricijaš, N., Dodig, D., Kranželić V. (2015.) Sportsko kladenje i druga rizična ponašanja hrvatskih srednjoškolaca; u *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, vol. 51, br. 2 str. 41-56
- Vlček, M. (2016.) Ovisnost o računalu kao suvremena bihevioralna ovisnost <https://zir.nsk.hr/islandora/object/erf:53>
- Žakman Ban, V., Špehar Fiškuš, K. (2016.) Konzumerizam-društveni fenomen i nova ovisnost u Hum, časopis Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Mostaru vol. 11 br. 16, str 38-65
- DSM-5 Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, Associazione psichiatrica americana, 2014.
- Siti web:
<https://drogeiovisnosti.gov.hr/ovisnosti-i-vezane-teme/droge-i-ovisnost-992/osnovni-pojmovi/993>
<https://www.droga-online.com.hr/>
<https://www.udrugaterra.hr/>
<https://zzjzpgz.hr/zavod/odjeli/odjel-za-prevenciju-i-lijecenje-bolesti-ovisnosti/>
<https://www.droga-online.com.hr/>
<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=44778>



4 Ambito tematico: salute sessuale e riproduttiva e parità di genere

Obiettivo formativo dell'ambito tematico

Gli alunni svilupperanno e rafforzeranno le competenze necessarie a decidere in modo cosciente e sano in merito alla salute sessuale e riproduttiva, incrementeranno un rapporto positivo verso la propria e l'altrui sessualità, rispettando allo stesso tempo i principi della parità di genere e dei diritti umani.

Descrizione dell'ambito

La necessità di introdurre l'educazione sessuale nei programmi scolastici è un tema presente già da anni nei circoli professionali, ma nella società esistono ancor sempre i singoli e i gruppi che non condividono tale opinione, anzi che considerano controverso o semplicemente inutile l'inserimento dell'educazione sessuale a scuola, dovuto a convinzioni e illusioni che non trovano alcun fondamento nei fatti scientifici.

L'educazione sessuale aiuta i giovani a scegliere consapevolmente, basandosi su informazioni attendibili, e li rende più forti nella cura della propria salute. Per risultare efficace, l'educazione sessuale deve comprendere informazioni esatte, dal punto di vista della medicina, su un'ampio spettro di tematiche: la pubertà e lo sviluppo adolescenziale, l'anatomia e la fisiologia sessuale e riproduttiva, la contraccezione, la gravidanza e le malattie sessualmente trasmissibili. Comunque è importante affrontare l'educazione sessuale in modo globale (dal punto di vista biologico, sociale, emotivo e altri) e non esclusivamente dall'aspetto dei fattori biologici. Le linee guida per l'educazione sessuale internazionali (UNESCO, 2018) sottolineano che essa debba fondarsi sui diritti umani, essere sensibile dal punto di vista del genere, basata sulle competenze civiche e sociali e deve promuovere un rapporto positivo verso la sessualità e il piacere sessuale.

Le ricerche (UNESCO 2023; Petani, Vulin 2018.) hanno dimostrato che programmi qualitativi di educazione sessuale possono aiutare i giovani a vivere una vita sessuale attiva più consapevole e responsabile (iniziano l'attività sessuale più tardi, hanno meno partner, usano di più i contraccettivi, ecc.)

Il bisogno di educare i giovani alla cura e al mantenimento della salute sessuale e riproduttiva risulta dai dati preliminari della ricerca dell'Istituto croato della salute pubblica, svolta nel 2021/2022 su un campione di 2352 alunni delle terze classi di tutte le scuole medie superiori della Croazia, da cui si evince che 731 alunni (32%)

ha avuto qualche tipo di esperienza sessuale. La maggior parte di essi ha avuto il primo rapporto sessuale fra i 15 e i 16 anni. Tra i 731 alunni sessualmente attivi, 138 (19%) durante l'atto sessuale non hanno usato preservativi per proteggersi.

I risultati inerenti la ricerca sull'alfabetizzazione politica degli alunni delle ultime classi delle scuole superiori della Croazia (Baketa e collaboratori, 2021) hanno dimostrato che i giovani hanno bisogno di un sostegno nell'acquisizione di atteggiamenti positivi legati alla parità di genere e alle minoranze sessuali e di genere. Circa un terzo degli intervistati considera che l'orientamento omosessuale sia un disturbo o una malattia e che gli omosessuali non dovrebbero esporsi pubblicamente perché potrebbero influire negativamente sui giovani. Meno del 50% non accetta l'idea che le donne siano biologicamente predisposte a lavorare con le persone piuttosto che, ad esempio, nel campo della tecnica o dell'informatica. Il fatto che circa un quarto dei partecipanti non assuma una posizione chiara in merito all'argomento, mentre un quarto è dell'opinione che la scelta della professione e il successo nel lavoro siano dettati da fattori biologici, testimonia quanto siano radicati gli stereotipi di genere. Nella ricerca condotta dal CESI (Centro per la formazione, la consulenza e la ricerca, 2007), più di due terzi di giovani hanno dichiarato di aver subito vari tipi di comportamenti violenti dalle persone con cui avevano una relazione, mentre quasi metà degli intervistati sono stati aggressivi nei confronti del partner. Si tratta di comportamenti violenti con cui si vuole dominare e controllare la persona con cui si ha una relazione: eccessiva gelosia, possessività, controllo, accuse e ricatti emotivi. I suddetti dati sottolineano quanto la violenza nelle relazioni giovanili sia un problema sociale scottante.

Nell'epoca della globalizzazione universale e dell'accessibilità a tutti i tipi di dati, i giovani possono accedere a numerose informazioni di cui molte possono essere errate e incomplete o accompagnate da giudizi che si possono riflettere negativamente sul loro sviluppo fisico, sociale e emotivo. Per questo motivo, il sistema scolastico è il luogo in cui i giovani devono ottenere informazioni che sosterranno la loro crescita e la salute. Il presente curriculum ha il suo punto di forza nei dati di fatto scientifici e su documenti internazionali con cui vengono definiti i diritti umani e che spronano lo sviluppo delle competenze civiche e sociali, rendendo consapevoli le persone dell'importanza di agire attivamente nella società e di sviluppare le competenze necessarie a sostenere il cambiamento sociale, nel rispetto dei diritti umani e alla parità di genere, conformemente alle linee guida dell'UNESCO inerenti all'educazione sessuale globale.

L'attuazione dell'ambito tematico La salute sessuale e riproduttiva e la parità di genere, prevista nell'attività extracurricolare *Educazione alla salute*, interferisce in parte con il curriculum di alcune discipline, specialmente con quello di Biologia per l'VIII classe, ma esistono ancora molte lacune che vanno colmate con contenuti di qualità, rilevanti dal punto di vista scientifico ma innanzitutto interessanti agli alunni. Nei curricoli delle tematiche interdisciplinari (Salute, Sviluppo personale e sociale, Educazione alla cittadinanza) sono previsti in minima parte alcuni temi di educazione sessuale; rimane però la questione su quanto essi vengano realmente svolti in classe, visto che non a riguardo di quanto detto, non esistono una valutazione e monitoraggio strutturati.

Livello formativo: V e VI classe

Tema	Esiti formativi	Ore *
Relazioni e rapporti (amicizie, relazioni romantiche, amori)	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere somiglianze e differenze tra un'amicizia e una relazione romantica; • descrivere i modi in cui si possono esprimere ad un'altra persona sentimenti di amicizia e amore, nel corso della crescita. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere esperienze e emozioni provate nell'instaurare rapporti di amicizia, focalizzandosi sugli aspetti positivi e negativi; • riconoscere la parità di diritti quale base per la costruzione di rapporti interpersonali sani; • individuare come la disuguaglianza può influire sulle relazioni (età, genere, status sociale, ecc.). <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • esprimere ad un'altra persona sentimenti di amicizia e amore. 	3
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: dibattito, discussione in gruppo e in coppie, barometro delle opinioni, metodi di ricerca, brainstorming</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Famiglia e ruoli di genere	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spiegare la differenza tra sesso e genere; • esplicitare il fatto che la società definisce i ruoli di genere; • descrivere famiglie diverse. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere stereotipi e ruoli di genere in ambienti simulati (film, serie, annunci pubblicitari, libri ...) e individuare negli esempi visti alcune possibili conseguenze dannose; • riconoscere l'influenza degli stereotipi di genere e delle norme sociali sulla vita delle persone; • riconoscere i vari tipi di famiglia nel nostro ambiente; • riconoscere che in un ambiente simulato alcuni di tipi di famiglia sono meno presenti in rapporto ad altri. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • presentare esempi di promozione di parità di genere nell'ambiente scolastico; • promuovere contenuti mediatici (film, serie, annunci pubblicitari, libri) che presentano rapporti di parità e diversi tipi di famiglia. 	5
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: brevi lezioni per illustrare i concetti chiave, ricerca e analisi di cartoni animati, fiabe e annunci pubblicitari, discussione, insegnamento e apprendimento tra pari, creazione di rappresentazioni visive di problemi e soluzioni</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Immagine di sé e del proprio corpo	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spiegare come le mode (i media, le reti sociali, gli influencer ...) influiscono su ciò che la società reputa un fisico desiderabile; • descrivere i benefici dell'accettare se stessi e del proprio corpo e il sentirsi bene all'interno di quest'ultimo. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere l'aspetto fisico che reputa attraente e riconoscere quanto la percezione tra le persone sia diversa; • effettuare una ricerca sui modi in cui i media e le reti sociali influiscono sull'immagine che le persone hanno di sé e su quello che reputano attraente e riconoscere l'importanza di resistere a tali influenze. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • esaminare criticamente l'influenza dei media e delle reti sociali sull'immagine di sé e del proprio corpo; • promuovere l'idea che l'apparenza fisica della persona non definisce il suo valore come essere umano. 	5
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: raccolta di dati (interviste, ricerca su testi letterari), analisi di contenuti presenti nei media, utilizzo di strumenti digitali per la rappresentazione visiva di problemi e soluzioni, insegnamento e apprendimento tra pari</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Adolescenza	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spiegare i mutamenti fisiologici, sociali e emotivi che avvengono nell'adolescenza; • descrivere le differenze dei mutamenti adolescenziali nelle bambine e nei bambini; • spiegare come mantenere l'igiene durante il ciclo mestruale; • spiegare come i mutamenti che avvengono nel periodo dell'adolescenza possono portare a possibili gravidanze indesiderate e i motivi per cui persone sane possono avere problemi riproduttivi (gravidanze problematiche, infertilità); • spiegare che la masturbazione non comporta danni fisici né psichici; • spiegare che nel periodo dell'adolescenza molti iniziano a masturbarsi. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere le fonti di informazione attendibili relative all'adolescenza e all'igiene personale; • riconoscere le persone affidabili presenti nel proprio ambiente, a cui possono porre domande sui problemi adolescenziali: insegnanti, psicologi e pedagogisti a scuola, medici scolastici e di famiglia, infermiere, altri ...; • capire che nel corso dell'adolescenza molte persone diventano coscienti della propria sessualità; • individuare i problemi causati dal ciclo mestruale che devono affrontare le ragazze e le persone di altre identità di genere (in famiglia, a scuola, nelle attività libere ...). <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sostenere il miglioramento delle condizioni per le ragazze e le persone di altre identità di genere, in riferimento al ciclo mestruale. 	7
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: brevi lezioni, role play, ricerche, analisi di contenuti e presentazione, individuazione di persone e istituzioni di sostegno e consulenza, e introduzione alle loro attività, ideazione e organizzazione di mini progetti a scuola, metodi di ricerca (interviste, analisi di contenuti)</p>		

Livello formativo: VII e VIII classe

Tema	Esiti formativi	Ore *
Relazioni (influenza della società e dei coetanei sul comportamento sessuale)	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • esplicitare l'influenza dei coetanei sulle decisioni inerenti al comportamento sessuale. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • capire che è naturale cercare informazioni e porre domande sulla sessualità; • esprimere sentimenti legati al diritto di privacy e all'integrità corporea; • riconoscere il diritto di scelta come diritto umano; • riconoscere il diritto di prendere decisioni sul proprio corpo basandosi su informazioni attendibili; • collegare il consenso sessuale con i limiti personali e ai diritti della persona; • riconoscere i fattori che influiscono sul consenso sessuale (stima di sé, immagine del proprio corpo, alcol) e capire che l'attività sessuale senza consenso rappresenta un atto violento. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • esaminare l'influenza dei coetanei e della società sul (proprio) comportamento sessuale; • illustrare come e dove cercare sostegno inerente a un comportamento sessuale sano e responsabile e aiuto in caso di violazione dei propri e/o altrui diritti. 	4
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: barometro delle opinioni, discussione, breve lezione, laboratorio, individuazione delle persone e delle istituzioni di sostegno nella comunità</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Molestie e abusi sessuali nelle relazioni giovanili	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elencare le forme di molestie e abusi sessuali; • descrivere le forme di molestie e abusi sessuali nelle relazioni giovanili; • individuare le forme di violenza sessuale virtuale e esplicitare i concetti legati a potenziali pericoli di Internet (catfishing, sexting, sextortion, cybergrooming;) • spiegare che i rapporti sessuali rappresentati nei contenuti pornografici non corrispondono ai rapporti sessuali reali. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • capire che la vittima di molestie o violenze sessuali non è colpevole di ciò che è successo; • riconoscere l'importanza della ricerca di aiuto e sostegno per le vittime di violenze; • riconoscere le forme di violenza di genere. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • illustrare i modi in cui la persona può reagire in caso di violenza (sulla persona stessa o su altri); • illustrare come e dove cercare aiuto, da parte di persone di fiducia e istituzioni affidabili; • promuovere la parità di genere e forme di comportamento non violente. 	5
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: brevi lezioni, barometro delle opinioni, discussione in gruppi, elaborazione di casi studio, individuazione delle persone e delle istituzioni di sostegno nella comunità, utilizzo di strumenti digitali per campagne informative</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Identità e parità di genere	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere le diverse identità di genere; • spiegare che l'identità di genere non sempre corrisponde al sesso della persona; • spiegare il concetto di intersessualità; • spiegare i concetti di parità di genere e discriminazione di genere. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere gli stereotipi e i ruoli di genere nel proprio ambiente e il loro legame con le norme sociali, la cultura e i credo religiosi; • riconoscere gli stereotipi e i ruoli di genere e la loro influenza sulla disuguaglianza e la discriminazione; • individuare i modi in cui la disparità di genere sia connessa alla distribuzione dei poteri all'interno della famiglia, nei rapporti tra partner e nella società. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rispettare il diritto di ogni persona a esprimere la propria identità; • promuovere e costruire rapporti basati sulla parità di diritti; • esaminare la correttezza delle norme e degli stereotipi di genere; • sostenere la parità di genere tra i suoi pari e nel proprio ambiente. 	4
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: brevi lezioni, discussione, raccolta e analisi di dati, relazione, insegnamento e apprendimento tra pari</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Orientamento sessuale e diritti umani	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere le diverse identità inerenti l'orientamento sessuale; • cogliere le connessioni tra diritti umani e sessualità (orientamento sessuale). <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riconoscere l'orientamento sessuale quale fattore di rischio per la violazione dei diritti umani; • individuare i singoli, le associazioni e le istituzioni che danno sostegno alle persone LGBTIQ+. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rispettare il diritto di ogni singolo a esprimere la propria identità; • promuovere la dignità e il rispetto nei confronti di tutte le persone, indipendentemente dall'età, dal sesso, dal genere, dall'orientamento sessuale, dall'etnia, dal credo religioso; • dimostrare come creare un ambiente scolastico sicuro in cui si rispettano i diritti umani. 	4
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: brevi lezioni, individuazione delle persone e delle istituzioni di sostegno nella comunità, raccolta di dati per una campagna informativa</p>		

Tema	Esiti formativi	Ore *
Malattie sessualmente trasmissibili, contraccezione e gravidanza	<p>Io so L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elencare le malattie sessualmente trasmissibili, spiegare la loro frequenza e come si trasmettono; • descrivere i sintomi e le conseguenze delle malattie sessualmente trasmissibili; • descrivere i metodi di prevenzione e cura delle malattie sessualmente trasmissibili; • illustrare i vari metodi contraccettivi, cogliere la loro efficacia, i pro e i contro e spiegare la loro applicazione; • spiegare la possibilità di applicare la contraccezione d'emergenza; • illustrare come si può confermare una gravidanza; • esporre i possibili risvolti di una gravidanza non pianificata. <p>Io applico L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • confrontare i diversi comportamenti che possono avere come conseguenza gravidanze indesiderate e malattie sessualmente trasmissibili; • rendersi conto che entrambi i partner sono responsabili della protezione da gravidanze indesiderate e dell'assunzione di contraccettivi; • dimostrare come si applicano singoli mezzi contraccettivi. <p>Io agisco L'alunno potrà:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cercare come e dove procurare diversi mezzi contraccettivi; • cercare l'aiuto professionale del medico scolastico o di famiglia e del singolo specialista. 	3
<p>Metodi e tecniche di insegnamento e apprendimento raccomandati: breve lezione, redazione di una presentazione, laboratorio, barometro delle opinioni, dibattito, individuazione delle persone e delle istituzioni di sostegno nella comunità, raccolta di dati (interviste), quiz</p>		

Valutazione

Si può valutare: la partecipazione dell'alunno nella discussione e nel dibattito, l'attività nell'esprimere le proprie idee e argomentare le proprie posizioni, l'attività negli esercizi e nei laboratori, l'attività nel trasmettere le conoscenze ai propri pari, la raccolta di dati e la ricerca svolte, le conclusioni tratte dall'analisi dei contenuti mediatici, lo studio del determinato caso, l'individuazione delle parti coinvolte nella comunità, le rappresentazioni visive del problema, la pianificazione e la realizzazione di mini progetti, gli strumenti digitali usati, la presentazione, l'ideazione e l'attuazione di un quiz, la realizzazione di una campagna di sostegno, l'organizzazione di una visita a/di un esperto e altri risultati dell'attività dell'alunno che il titolare può valutare durante o dopo la realizzazione del programma.

Glossario

Salute sessuale – stato di completo benessere fisico, emotivo, mentale e sociale inerente alla sessualità; non presuppone l'assenza di malattie bensì implica un approccio positivo alla sessualità e a una possibile esperienza sessuale piacevole e sicura, senza costrizioni, discriminazioni e violenza. Per raggiungere la salute sessuale, i diritti sessuali di ogni persona devono essere rispettati.

Salute riproduttiva – stato di completo benessere fisico, emotivo, mentale e sociale correlato al sistema riproduttivo; non è solo l'assenza di malattie, bensì implica che tutti siano in grado di condurre una vita sessuale responsabile, soddisfacente e sicura e avere la capacità di riprodursi e la libertà di decidere se, quando e quanto possono farlo.

Sesso – insieme delle caratteristiche biologiche e fisiologiche che vengono usate per categorizzare le persone quali appartenenti alla popolazione femminile o maschile.

Genere – si riferisce allo status sociale con cui vengono determinati i ruoli della donna e dell'uomo. Implica le aspettative su come una persona dovrebbe comportarsi e quelle costruite dalla società; si acquisiscono tramite i processi di socializzazione. Il genere rappresenta pure il senso della propria identità, indipendentemente dalla concezione binaria di maschile e femminile.

Ruoli di genere – aspettative costruite dalla società su come una persona dovrebbe comportarsi, dipendentemente dal sesso. Ruoli rigidamente imposti portano alla discriminazione e alla violazione dei diritti umani.

Violenza di genere – rappresenta diverse forme di violenza basata sugli stereotipi di genere e sulle norme ed è risultante da una dinamica dei poteri non equilibrata tra i generi.

Identità di genere – sentimento interiore della persona inerente al proprio genere. Esistono numerose identità di genere, indipendenti dalla concezione binaria di maschile e femminile, per cui parliamo di spettro di genere.

Integrità corporea – diritto al godimento del proprio organismo nella sua integrità e sanità naturale, al decidere sul proprio corpo, alla libertà da violenza e invasione della privacy.

Consenso sessuale – accordo entusiasta, volontario e esplicito a intraprendere qualsiasi tipologia di attività sessuale.

Intersessualità – termine ombrello per descrivere quelle persone che hanno caratteri primari e/o secondari non definibili come esclusivamente maschili o femminili. In alcuni casi le caratteristiche intersessuali sono visibili sin dalla nascita, mentre in altri casi non si manifestano fino all'adolescenza. Le persone intersessuali sono spesso vittime di interventi chirurgici.

Orientamento sessuale – si riferisce all'attrazione emotiva, sessuale e di altro tipo nei confronti di persone che possono essere di sesso o genere uguale e/o diverso.

LGBTIQA+ – acronimo che indica le seguenti identità: lesbica (persona di genere femminile attratta romanticamente e/o sessualmente da persone di genere femminile), gay (persona di genere maschile attratta romanticamente e/o sessualmente da persone di genere maschile), persona bisessuale (persona attratta romanticamente e/o sessualmente da persone appartenenti a più di un genere); persona transgenere (termine ombrello con cui si definisce una persona la cui identità di genere non corrisponde al sesso definito alla nascita); persona intersessuale (persona il cui corpo sin dalla nascita non si può identificare nella definizione medica di maschio o femmina); queer (persona che non vuole dare un nome alla propria identità di genere e/o al proprio orientamento sessuale o che non vuole precisarla, ma che non è etero); persona asessuale e/o aromantica (non sente attrazione fisica e/o romantica nei confronti delle altre persone); segno + (indica numerose identità sessuali e di genere diversi, che non è possibile includere in un unico acronimo, e che qui non sono esplicitamente nominate).

Catfishing – creazione di una falsa identità in rete tramite la quale il manipolatore invita un'altra persona a iniziare una relazione romantica virtuale.

Sexting – scambio di immagini, messaggi e video sessualmente espliciti o suggestivi. Di solito si svolge digitalmente, attraverso SMS, mail, e sim.

Sextortion – tipo di ricatto virtuale che include anche forme di minaccia. Il manipolatore spesso minaccia di pubblicare o inviare a terzi fotografie sessuali esplicite della vittima, nel caso in cui questa rifiuta di partecipare in ulteriori attività sessuali.

Cyber Grooming – adescamento di minori via internet

Stalking – attività frequente di persecuzione che include minacce e infligge danni alla privacy delle vittime.

Violenza virtuale – ogni attività comunicativa sfruttata da un singolo o da un gruppo al fine di danneggiare una persona, attaccandola tramite Internet o cellulare.

Bibliografija

AAvni, A. and Chandra-Mouli, V. (2014). Empowering adolescent girls: developing egalitarian gender norms and relations to end violence. *Reproductive Health*, 11: 75. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4216358/>

Baketa, N., Bovan, K. i Matić Bojić, J. (2021). Istraživanje političke pismenosti učenika završnih razreda srednjih škola u Republici Hrvatskoj – istraživački izvještaj za 2021. godinu. Zagreb: Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.

Beroš AT, Krpan L, Zrinščak N. (2003). Zdravstveni odgoj. IV modul: Seksualno zdravlje, spolnost i rodna ravnopravnost (Izvještaj istraživanja). Odsjek za pedagogiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Rijeci.

Bijelić, N. (2008). Sex Education in Croatia: Tensions between Secular and Religious Discourses, *European Journal of Womens Studies*, 15 (4): 329–343.

Eva S. Goldfarb and Lisa D. Lieberman (2011). Three Decades of Research: The Case for Comprehensive Sex Education. *Journal of Adolescent Health* 68. 13–27.

Hodžić A. (2007). Nasilje ne prolazi samo od sebe. Izvještaj o istraživanju rodno uvjetovanog nasilja u adolescentskim vezama u Republici Hrvatskoj. Zagreb: CESI.

Hodžić, A. i Štulhofer, A. (2002). Seksualna edukacija u školi: inozemna iskustva, *Napredak*, 143 (4): 452–461.

Hillard P.J. (2014). Menstruation in adolescents: what do we know? And what do we do with the information? *J. Pediatr Adolesc Gynecol*. 27: 309–319.

Kirby, D., Laris, B., and Rolleri, L. (2006). The impact of Sex and HIV Education Programs in Schools and Communities on Sexual Behaviors Among Young Adults. New York, Family Health International (FHI). https://www.iywg.org/sites/iywg/files/youth_research_wp_2.pdf

Lindberg L.D., Bell D.L., Kantor L.M. (2020). The Sexual and Reproductive Health of Adolescents and Young Adults During the COVID-19 Pandemic. *Perspect. Sex. Reprod. Health*.

Lacroix AE, Gondal H, Shumway KR, et al. Physiology, Menarche. [Updated 2023 Mar 11]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470216/>

Ljubojević S, Lipozenčić J. (2010). Sexually transmitted infections and adolescence. *Acta Dermatovenerol Croat.*;18(4):305–10. PMID: 21251451.

Terminologija - lori.hr

Pojmovnik - Medijska pismenost

Modrić, J. Šoh, D., Štulhofer, A. (2011). Stavovi o cjelovitoj seksualnoj edukaciji u hrvatskim školama, *Revija za sociologiju* 41 (2011), 1: 77–97.

Petani R., Vulin A. (2018). Spolno ponašanje adolescenata, njihova informiranost i mišljenje o seksualnosti. *Acta Iadertina* 15 (1). 35–58.

Štulhofer, A. i Hodžić, A. (2003). Seksualna edukacija u školi: Što je s Hrvatskom? *Napredak*, 144(1), 40–52.

Tomac, L. (2021). Holiam ili cenzurizam. *Odgajno-obrazovne teme*, 4(1), travanj 2021, pp. 23–39.

European Parliament (EP) (2013). Policies for Sexuality Education in the European Union. Brussels: European Union.

Future of Sex Education Initiative. (2020). National Sex Education Standards: Core Content and Skills, K-12 (Second Edition), preuzeto s <https://siecus.org/wp-content/uploads/2020/03/NSES-2020-2.pdf>

Istraživanje u Hrvatskoj o iskustvima mladih LGBTIQ osoba u obrazovanju (2022). Iskustva i potrebe mladih LGBTIQ osoba u Hrvatskoj Izvještaj o rezultatima istraživanja. Lezbijska organizacija Rijeka "Lori" preuzeto <https://www.dugineobitelji.com/wp-content/uploads/2022/04/Iskustva-i-potrebe-mladih-LGBTIQ-osoba-u-HrvatskoR>.

UNESCO (2009). International Guidelines on Sexuality Education: An Evidence Informed Approach to Effective Sex, Relationships and HIV/STI Education. Paris: UNESCO.

UNESCO. (2014). Good policy and practice in health education. Booklet 9: Puberty education and menstrual hygiene management. Paris, UNESCO. <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002267/226792e.pdf>

UNESCO and UN Women. (2016). Global Guidance on Addressing School-Related Gender-Based Violence. Paris/ UNESCO, UNESCO/UN Women. <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002466/246651E.pdf>

UNESCO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF, UN WOMEN & WHO (2018), International technical guidance on sexuality education: an evidence - informed approach, UNESCO, <https://www.who.int/publications/m/item/9789231002595>

UNESCO (2023.) Comprehensive sexuality education: For healthy, informed and empowered learners. <https://www.unesco.org/en/health-education/cse>

WHO Regional Office for Europe and BZgA. (2010). Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. Cologne, WHO. http://www.oif.ac.at/fileadmin/OEIF/andere_Publikationen/WHO_BZgA_Standards.pdf

World Health Organization. (2004). Contraception in adolescence. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42901>

Dalle recensioni

Il Curricolo di massima per lo svolgimento dell'attività extracurricolare *Educazione alla salute* per le scuole elementari fondate dalla città di Fiume rappresenta, per tema, portata e qualità, un documento unico nel territorio della Repubblica di Croazia, nato come risultato del lavoro di squadra multidisciplinare di autori/autrici dall'esperienza particolarmente rilevante...

...Apprezzo particolarmente l'attenzione dedicata alle strategie e alle tecniche di apprendimento e insegnamento, nonché alla definizione del profilo dei docenti e alla formazione degli stessi come elemento chiave per un'implementazione di successo del curricolo e la realizzazione degli esiti desiderati. Ritengo prezioso lo sviluppo degli ambiti tematici che informano e formano, ma prestano pure tanta attenzione al lato umano, attraverso un approccio aperto e la comprensione del concetto di neurodiversità, cioè la comprensione e l'accettazione della diversità di percezione e comportamento. Inoltre, pur comprendendo le differenze tra le varie visioni del mondo, nella formazione di opinioni, valori e scelte viene sottolineato un approccio soprattutto scientifico. Ritengo particolarmente innovativo il concetto di "indice di salute delle scuole" come meccanismo di stimolo continuo, ma anche di orientamento per l'ulteriore attuazione dell'*Educazione alla salute*. Infine, tra le numerose qualità di questo curricolo, reputo di fondamentale importanza l'accento posto sui valori, lo sviluppo dell'integrità personale e della moralità individuale degli alunni – che si manifesta in ogni ambito tematico. Apprezzo inoltre l'elemento di stimolo allo sviluppo del pensiero critico.

Il Curricolo di massima è un documento di altissimo livello qualitativo, sia nella scelta dei temi e delle discipline, sia nei contenuti e nella metodologia, e possiede tutte le premesse per essere incluso nell'implementazione nazionale di alfabetizzazione sanitaria, in linea con il Piano nazionale di sviluppo della sanità 2011-2027, sia a livello delle scuole primarie, sia come incentivo per la creazione di un curricolo di massima per le scuole secondarie con tematiche e sfide appropriate. Alla luce degli sforzi globali per il raggiungimento degli Obiettivi di sviluppo sostenibile 2030 delle Nazioni Unite, il primo obiettivo è dedicato proprio al tema della salute e del benessere, e questo obiettivo, nel contesto post-pandemico, è diventato priorità a tutti i livelli istituzionali e non.

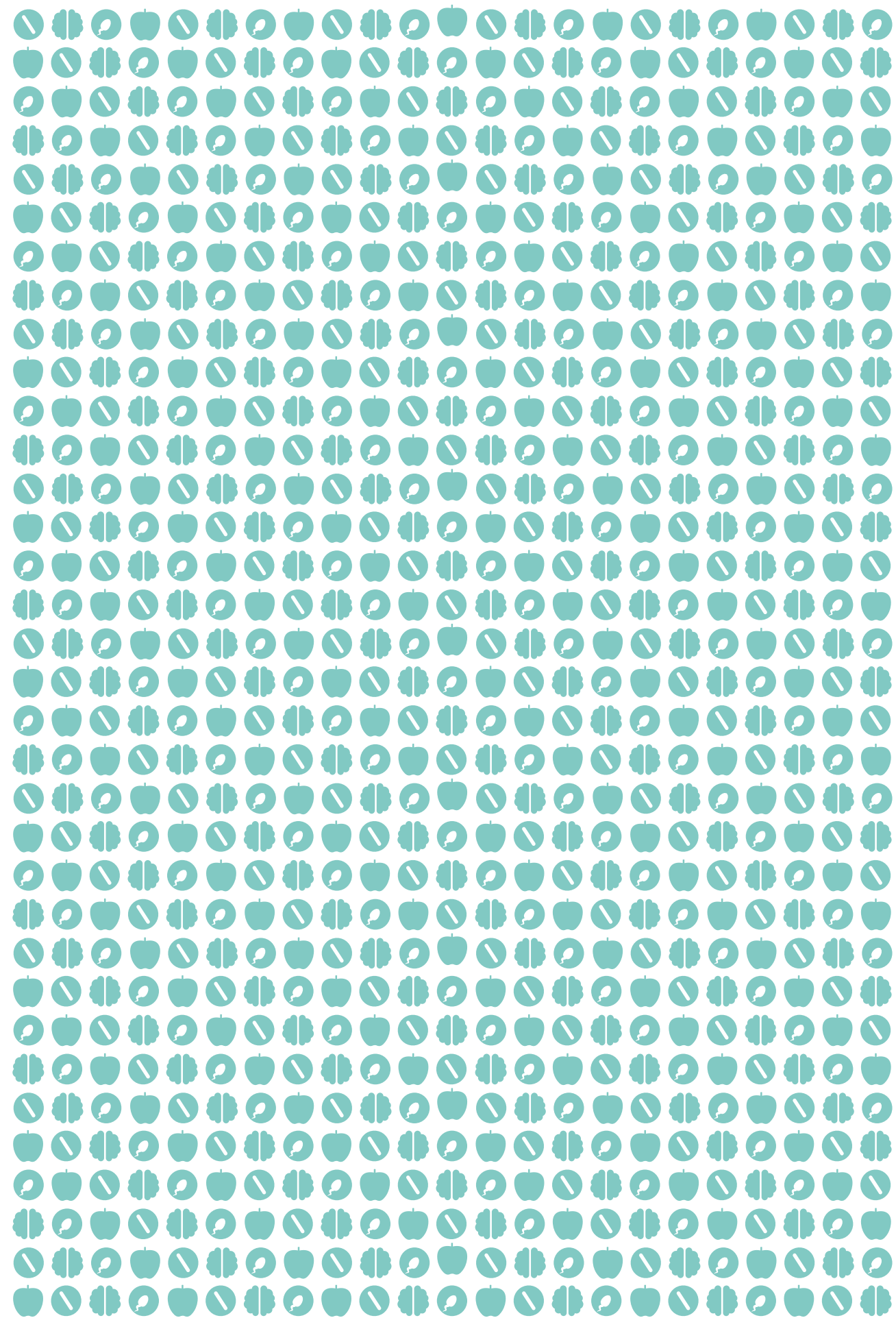
...In conclusione, ritengo che il Curricolo di massima per lo svolgimento dell'attività extracurricolare *Educazione alla salute* nelle scuole primarie fondate dalla città di Fiume sia un documento di estrema importanza sociale e di alta qualità professionale, e raccomando, pienamente convinta ulteriori attività finalizzate alla sua implementazione e applicazione nelle scuole elementari.

Prof. dr. sc. Snježana Prijić-Samaržija,
rettrice dell'Università di Fiume

...Gli ambiti tematici sono chiaramente e ben concepiti, comprensibili con facilità e offrono risposte a domande importanti su come mantenere e migliorare la salute. Includono i segmenti più importanti delle aree tematiche trattate, offrono consigli e metodi essenziali a mantenere la salute, conoscenze per il riconoscimento precoce delle difficoltà e dei sintomi delle malattie e indicazioni su dove e come cercare aiuto.

...Affinché questo metodo di intervento preventivo di mantenimento e miglioramento della salute dia risultati concreti, è fondamentale motivare i genitori ad iscrivere i figli a questa attività extracurricolare e i docenti ad affrontarla con passione. Il sapere può essere trasmesso con grande efficacia solo quando chi lo trasmette lo fa con convinzione e sicurezza personale. L'obiettivo della società dovrebbe essere quello di diffondere il sapere al maggior numero possibile di persone affinché la popolazione diventi più sana e la comunità più prospera.

Sandro Kresina, dr. med., spec. di medicina scolastica,
Istituto per la salute pubblica della Regione litoraneo-montana





Città di Fiume