Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca

FONDAZIONE IRCCS ISTITUTO NAZIONALE DEI TUMORI

Sistema Sanitario Regione Lombardia

CHIAMAMILANO

LICEO CLASSICO "B. ZUCCHI"

LICEO MACHIAVELLI

LICEO AGNESI

La scuola della salute

C·A·R·T·H·U·S·I·A

Fumo, Alimentazione, Ambiente: sono i temi al centro del progetto rivolto agli studenti e alle famiglie, con l'obiettivo di proporre e utilizzare esperienze concrete e di avviare un personale e intimo processo di revisione del proprio stile di vita.
Bandite le estenuanti conferenze, abbiamo scelto pochi e mirati interventi verso gli studenti nonché informazioni chiare e corrette alle famiglie, che hanno catturato la fiducia dei genitori e suscitato l'interesse nei ragazzi.
Tramite incontri e laboratori didattici, che si sono avvalsi di nuove tecnologie multimediali, ai ragazzi è stata trasmessa l'importanza della prevenzione del tabagismo e dell'educazione alimentare e ambientale.
Questo breve scritto consegna all'attenzione dei lettori una piccola, ma significativa parte dell'intenso lavoro svolto: gli interessati potranno approfondire dati e test scientifici di notevole rilievo consultando il sito **www.lascuoladellasalute.it.**
La scuola della salute è, in sintesi, un esempio riuscito di collaborazione interistituzionale, un prodotto utilizzabile da tutti e un interessante modello da seguire per un nuovo tipo di intervento di prevenzione applicabile a livello nazionale.

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori di Milano
Associazione Chiamamilano

LA SCUOLA DELLA SALUTE: GLI STUDENTI PROTAGONISTI

Il progetto La scuola della salute *è stato realizzato dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca in collaborazione con Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, Chiamamilano, Carthusia Edizioni e con i Licei Zucchi di Monza, Machiavelli di Pioltello e Agnesi di Milano.*

IL PROGETTO

Modificare le abitudini e i comportamenti dannosi nei giovani è sicuramente complesso, soprattutto in un'età così concentrata sul presente e convinta della propria "invincibilità". Tuttavia ci siamo chiesti se fosse **possibile raggiungere buoni risultati rendendo i ragazzi protagonisti**.
La scuola della salute parte proprio da questa idea e per farlo ha costruito un percorso in grado di attivare tutte le componenti scolastiche e istituzionali, con azioni dentro la scuola ma anche fuori di essa, nel contesto in cui gli studenti vivono e in cui diverranno adulti.
Al centro del progetto c'è quindi l'ambiente dei ragazzi, inteso nel significato più ampio del termine: quello interno del proprio corpo e quello esterno delle case, delle scuole e dei luoghi pubblici, nonché degli spazi aperti come per esempio strade, parchi cittadini e stadi. L'obiettivo è trasmettere loro, attraverso l'esperienza diretta, la consapevolezza dell'**importanza di avere cura di questi "ambienti"** e alcune utili nozioni su come farlo.
Con i ragazzi si è perciò parlato di corretta alimentazione, dei danni da fumo di sigaretta (attivo e passivo) e della difesa degli spazi pubblici e privati dall'inquinamento provocato dal fumo di tabacco.
La scuola della salute è nata come **progetto pilota** (cioè come sperimentazione destinata al coinvolgimento diretto di un ridotto gruppo di studenti), con l'obiettivo di produrre del materiale **accessibile a tutti** e **fornire l'esempio** di un intervento "sostenibile", ripetibile a livello nazionale e in grado di consentire (fatto questo del tutto nuovo!) la misurazione scientifica del cambiamento degli stili di vita nei ragazzi coinvolti. Ciò, infatti, permette la valutazione sul lungo termine del rapporto costi/benefici di progetti simili e di quanto uno stile di vita più salutare possa ridurre i costi della sanità.

L'esperienza pilota

L'intervento diretto ha coinvolto **12 classi di tre licei** lombardi. Ogni classe **ha seguito un percorso didattico in tre moduli** (alimentazione, fumo e ambiente, comportamenti e stili di vita) strutturato in incontri sia presso la Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale Tumori di Milano, dal taglio più attivo, esperienziale e formativo sulla prevenzione, sia nelle scuole, dove i temi sono stati "rielaborati" con studenti, insegnanti e genitori, per poterli così declinare nella loro quotidianità.

Modulo 1: Alimentazione

Grazie a **corsi di cucina** gli studenti sono stati coinvolti in prima persona nella preparazione di snack dolci e salati, secondo ricette appetitose e "cool" ma sempre sane. All'esperienza della cucina attiva sono stati **affiancati momenti informativi sui principi base di una sana alimentazione** e di un corretto stile di vita, per aiutare

i ragazzi a sviluppare un rapporto più responsabile e consapevole con il cibo.

Modulo 2: Fumo e ambiente

Un **laboratorio sperimentale** ha permesso di effettuare analisi dirette sulla qualità dell'aria e sull'impatto delle sigarette nell'inquinamento indoor, misurato sulla base della quantità di microparticelle (polveri sottili) emesse dalla sigaretta combusta.
In questi contesti **si è discusso con i ragazzi su analogie e differenze tra inquinamento da fumo di sigaretta e inquinamento urbano**, riflettendo così sui rischi reali del fumo per la salute.

Modulo 3: Comportamenti e stili di vita

Partendo dall'esperienza dei due moduli precedenti, i ragazzi, **guidati da psicologhe** durante gli incontri a scuola, hanno potuto riflettere ed elaborare strategie personali e di gruppo per **orientare le proprie scelte quotidiane verso la salute e il rispetto di sé e degli altri:** dire no alla sigaretta nonostante la pressione del gruppo di coetanei e la tendenza di molti adolescenti al conformismo, riflettere su quanto spesso siamo oggetto di strategie di marketing finalizzate al guadagno e non alla salute, realizzare che i cambiamenti di abitudini e stili di vita sono possibili e permettono di vivere meglio.

LA COMUNICAZIONE PER TUTTI

La scuola della salute è stata accompagnata e sostenuta anche da una ricca campagna di comunicazione fatta di strumenti cartacei e informatici, nonché di eventi pubblici.

GLI STRUMENTI

I materiali cartacei (il pieghevole per i ragazzi e la guida per l'insegnante) insieme al sito formano il **progetto didattico integrato**, fondamentale per la **diffusione dei contenuti sia nell'area pilota sia a livello nazionale**. Ideazione e progetto sono stati curati dalla casa editrice Carthusia, specializzata in editoria per ragazzi, con l'obiettivo di realizzare **strumenti coordinati** tra loro, dal **linguaggio** ben calibrato sul target di riferimento e dalla linea **grafico-illustrativa** attraente e originale.

Il pieghevole per i ragazzi

(stampato in 13.000 copie e disponibile anche sul sito)
Il pieghevole *Me la vivo bene* cerca di **calarsi nel mondo dei giovani**, raccontando di adolescenti come tanti alle prese con il cibo e il fumo nella propria quotidianità. In questo modo i ragazzi cui si rivolge possono **facilmente immedesimarsi** e, **senza sentirsi giudicati**, riflettere, anche secondo punti di vista diversi da quelli cui sono abituati.

La guida informativa per gli insegnanti

(stampata in 500 copie e disponibile anche sul sito)
La guida si rivolge direttamente agli insegnanti, **approfondendo tutti i contenuti** scientifici, medici e psicologici alla base del progetto. Inoltre **suggerisce come inserirlo nella programmazione scolastica**

e propone interessanti spunti su percorsi didattici multidisciplinari.

Il sito www.lascuoladellasalute.it
Il sito web è il cuore del percorso: i ragazzi possono qui **approfondire i contenuti** del progetto (tabagismo, alimentazione, qualità dell'aria indoor e outdoor), raccontati **in un linguaggio vicino al loro** ma al contempo corretti e precisi nelle informazioni fornite. È possibile inoltre **consultare la versione pdf degli strumenti**, **leggere le news e la rassegna stampa** sul progetto, **accedere a link esterni, video e parti interattive** (con ricette, test, ecc). Il sito permette anche di registrarsi e pubblicare immagini, video o altri materiali sugli argomenti trattati nonché d'**interagire con i principali social network**. Infine, contiene anche una sezione dedicata a genitori e insegnanti.

GLI EVENTI

I momenti pubblici collegati al progetto sono stati:

World No Tabacco Day, edizioni 2011 e 2012
Il 31 maggio (giornata mondiale contro il fumo) 2011, presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, sono stati presentati il progetto *La scuola della salute* e l'esperimento *Fumo negli stadi*, a oltre 300 ragazzi delle scuole secondarie insieme a personaggi dello spettacolo (le Iene), medici, giornalisti. Nel 2012, in analogo contesto, saranno illustrati ai ragazzi coinvolti i risultati raggiunti dal progetto pilota.

Gli esperimenti
Il progetto ha visto la realizzazione di **due esperimenti sull'inquinamento da fumo passivo in ambienti outdoor**:
• ***Fumo negli stadi*** (23 aprile 2011): a San Siro è stato valutato, per la prima volta, l'impatto di inquinanti da fumo passivo all'interno di uno stadio di livello internazionale e durante una partita ufficiale del campionato di serie A.
• ***Fumo nei parchi*** (13 marzo 2012): nel Parco Sempione di Milano si è misurato l'impatto del fumo passivo in un ambiente aperto come un parco cittadino.
Entrambi gli esperimenti sono stati svolti dai ricercatori dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, nel primo caso accompagnati dallo staff della trasmissione *Le Iene*, nel secondo caso da alcuni ragazzi coinvolti nel progetto pilota.

Le presentazioni
Per presentare il progetto al pubblico e alla stampa, sono stati organizzati due eventi presso il Negozio Civico Chiamamilano:
• La **tavola rotonda *La parola ai ragazzi* con aperitivo**, in cui i ragazzi sono stati sia relatori che cuochi. L'evento è stato l'occasione per presentare la mostra su *La scuola della salute* (poi portata nelle scuole) e gli strumenti del progetto.
• Una **conferenza con i ragazzi** protagonisti dell'esperimento ***Fumo nei parchi***, per esporne i risultati.

FILO DIRETTO CON I RAGAZZI

Le interviste
■ *Grazie al progetto* La scuola della salute *cosa è cambiato nelle tue abitudini o nel tuo modo di guardare a esse? Perché?*

· Svolgo attività fisica e non fumo. Dopo gli incontri legati al progetto cerco anche di fare un po' di attenzione in più all'alimentazione (esempio limitare le merendine!), perchè ho capito che è molto importante per ridurre il rischio di brutte malattie.

· Dopo aver fatto questo progetto devo dire che, per quanto mi è possibile, cerco di mangiare più sano e inoltre guardo con più attenzione le etichette dei prodotti.

· Dopo gli incontri, ogni volta che bevo una bevanda zuccherata ho come l'impressione di bere sciroppo e ciò mi spinge a bere acqua. Stessa cosa per il fumo: conoscendo il contenuto delle sigarette e la loro pericolosità, preferisco starci lontano.

· Non è cambiato molto perché penso sia difficile cambiare delle abitudini ormai radicate.

· A essere sincero non è cambiato molto nelle mie abitudini poiché già da prima di seguire questi incontri non fumavo ed ero attento a ciò che mangiavo. Tuttavia trovo che sia stato molto interessante approfondire.

■ *Cosa ti è piaciuto? Perché?*

· Mi sono piaciute tutte le attività proposte, in particolare gli incontri con le psicologhe e cucinare le cecine (buone!).

· Mi è piaciuto molto l'aver imparato a cucinare cibi sani e nutrienti, anche se alcuni non rispecchiano i gusti del mio palato sopraffino.

· Mi è piaciuto sapere cosa ci rifilano le grandi aziende, anche se non è facile, per chi non è abituato, passare al biologico.

· È stato un progetto interessante che ci ha coinvolto, soprattutto perché abbiamo potuto partecipare a diversi esperimenti anche in prima persona.

· È stata interessante la parte sul fumo, soprattutto perché ci sono state insegnate tante cose nuove. Anche se qualcuna l'avevo già sentita.

■ *Ti sembra utile l'idea di partecipare in prima persona alle ricerche sul campo (per esempio l'esperimento* Fumo nei parchi*)? Perché?*

· Sì, perchè ci permette di essere direttamente consapevoli delle nostre azioni, più di quanto farebbe una conferenza a senso unico.

· Sì, perché questo apre gli occhi sull'inquinamento.

· Certamente i risultati conseguiti in prima persona colpiscono di più e rimangono più a lungo.

· A mio giudizio gli esperimenti riguardanti non solo il fumo, ma anche l'inquinamento della città di Milano sono stati molto utili poiché, ora che siamo meglio informati, in futuro potremo contribuire ad arrestare questa piaga che colpisce la città che più amiamo.

· Mi sembra utile far fare ai ragazzi stessi le ricerche sul campo per coinvolgerli maggiormente e per fargli capire in modo pratico i danni del fumo.

■ *Ti sembra utile l'idea di essere voi a parlare a media e istituzioni dei temi del progetto (alimentazione, ambiente, salute, ecc.)? Perché?*

· Sì, perchè possiamo essere più convincenti nei confronti di altri nostri coetanei.

· Mi sembra utile che a parlare ai media e alle istituzioni siamo noi perché così il pubblico e la gente a casa rimane più colpita e capisce meglio.

· Sì, perché siamo noi adolescenti i diretti interessati e quindi è giusto che noi ragazzi lo spieghiamo a tutti.

· Sì, bisogna far capire che siamo anche noi ragazzi a voler difendere il mondo in cui viviamo.

· Sì, perché quando a parlare è una persona più giovane mi sembra si presti più attenzione e se a sentirsi coinvolto è un ragazzo, perché non dovrebbe esserlo un adulto?

ALCUNI PENSIERI IN LIBERTÀ

«Soprattutto è importante fare sport per mantenersi in forma e anche per socializzare con gli altri.»

«Certo per una ragazzina avere una sigaretta in mano aiuta a relazionarsi con gli altri, soprattutto se sei timida e poco sicura di te stessa. Secondo me fumare serve a calmarsi quando sei nervosa o sotto pressione. Però non ti fai notare facendo finta di essere ciò che non sei!»

«Incontrare nuovi sapori fa bene all'anima e al palato e stuzzica le nostre papille! Si sa, mangiare sano e non cedere al cibo spazzatura non è facile, ma proprio per questo ci sono gli amici e le associazioni che ci tengono a promuovere il bene e il sano. Per questo motivo sono entusiasta di partecipare al progetto per la salute.»

«Mi ha colpito molto la storia di Marco, ragazzo di 20 anni che esprime alla perfezione la situazione degli adolescenti rispetto al fumo e rispetto ai genitori che fumano. Talvolta, infatti, l'influenza del pensare che fumare significhi diventare grandi viene dai propri genitori e causa un circolo vizioso.»

«Le storie sono molto coinvolgenti e rispecchiano la realtà che ci circonda. Ho capito che le azioni cattive nascono dalle nostre inconsapevolezze.»

«Il libretto ha un approccio diretto con noi giovani lettori, senza le solite raccomandazioni noiose dei medici e degli adulti.»

«Io penso che Cecilia abbia ragione: bisogna provare ogni cosa, non mangiare sempre le stesse cose. Provare per gradire. Le verdure secondo me non sono saporite, però fanno bene e le mangio. E dò ragione anche a Nino: vivere bene e in forma. Fare sport poi mi piace tanto, ti tiene tonico e ti aiuta a sfogare lo stress!»

«Credo che i fast food siano comodi solo quando si deve mangiare molto velocemente come per esempio prima di un viaggio; questo è l'unico vantaggio poiché dopo rimane tutto sullo stomaco e soprattutto non è sano! Quando invece si deve mangiare bene, si mangia slow food, che è tutto più leggero, sano ma anche il posto è più tranquillo e rilassante.»

«L'idea di un libretto contenente storie di ragazzi normali, nei quali ognuno potrebbe identificarsi è buona, anche se ritengo che non riuscirebbe a convincere accaniti fumatori o fervidi sostenitori del "cibo spazzatura". Sicuramente però può essere un mezzo di prevenzione, magari rivolto ai ragazzini delle medie, perché è molto convincente.»

«Federica ha considerato alcuni punti del fumo che condivido, come l'essenza della leggerezza, la tranquillità che il fumarsi una sigaretta può portare. Quando si è nervosi effettivamente ci si rilassa fumando. Ma altre teorie come il "non mi sento bella, bensì goffa e grassa" fanno pensare che questa ragazza fumi tanto per farsi vedere e mostrarsi diversamente. Dopo 3 anni che fumo posso dire che se si inizia così, tanto vale smettere...»

«Lo sport è molto utile per mantenersi in forma e scaricare le tensioni scolastiche. Inoltre serve a fare amicizia. Il libretto mi ha insegnato a mangiare bene e a fare sport. Il libretto mi può aiutare a mangiare bene, ma non rinuncerò a un buon grasso pasto al McDonald's ogni mese.»

«Guardando una sigaretta si pensa: "Ma cosa può causare un aggeggio così piccolo?". E invece dietro a questo minuscolo involucro si cela un mondo.»

«Molti di noi ragazzi pensano che fumare sia una cosa "da grandi", lo fanno per sentirsi più alla moda, per seguire gli amici. Arrivano addirittura alla dipendenza. Anche i ragazzi che fumano però sanno ben poco riguardo alle sigarette e alle conseguenze che esse provocano.»

MA NON FINISCE QUI...

Vuoi saperne di più sul nostro progetto? Ti interessa consultarne gli strumenti e conoscerne i contenuti? Ti piacerebbe capire come replicare La scuola della salute *nella realtà dove vivi?*

Ecco dove trovi tutte le risposte:
www.lascuoladellasalute.it
www.facebook.com/lascuoladellasalute
www.youtube.com/lascuoladellasalute

Seguici su:

WWW.LASCUOLADELLASALUTE.IT

Ideazione progetto editoriale: Carthusia Edizioni
Illustrazioni: Ruggero Asnago

© 2011 Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, Roma
© 2011 Fondazione IRCCS - Istituto Nazionale dei Tumori, Milano
© 2011 Chiamamilano, Milano
© 2011 Carthusia Edizioni, Milano

Tutti i diritti riservati. I edizione. Tiratura fuori commercio

Finito di stampare presso Grafiche San Benedetto srl, Castrocielo (FR)