

L'importanza di parlare a scuola dei corretti stili di vita

Esempi nella scuola secondaria di secondo grado

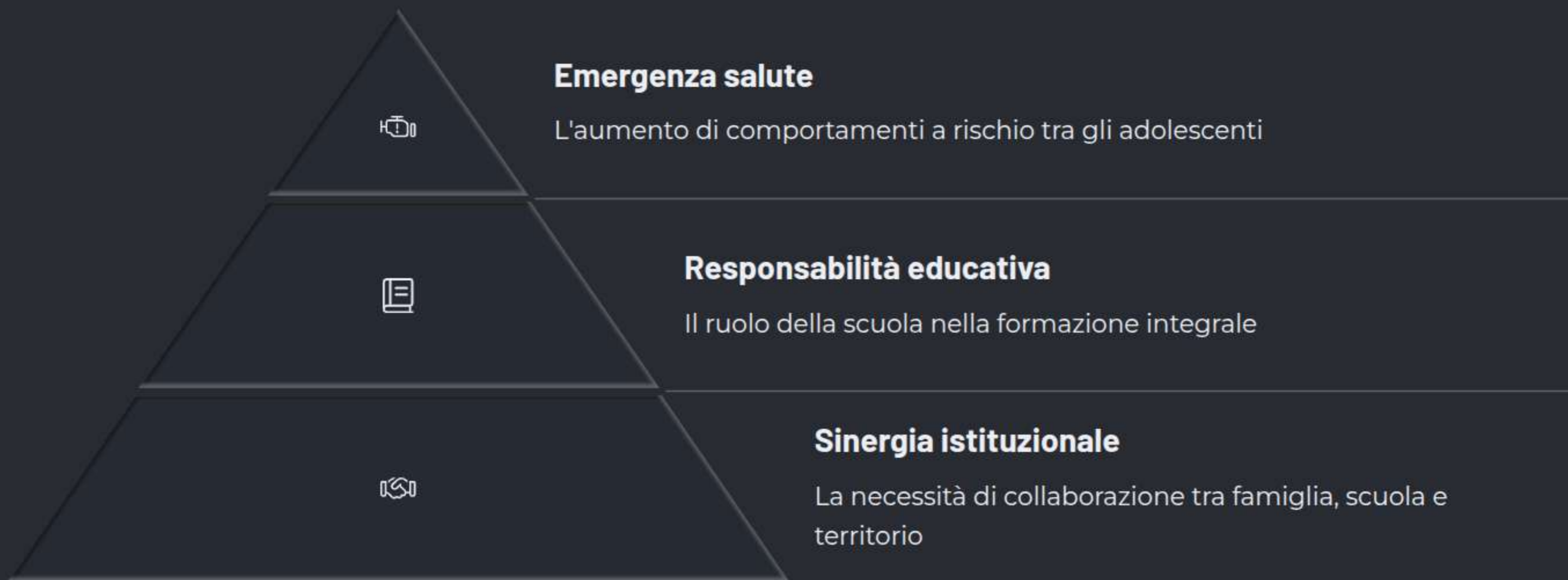
Un percorso educativo per promuovere il benessere e la salute tra i giovani studenti.

candidato: Francesco FONTANA

Busto Arsizio, 15 aprile 2025



Il contesto attuale



Gli adolescenti oggi affrontano sfide complesse. La scuola può offrire strumenti efficaci.

Cornice Normativa e Valoriale



Costituzione Italiana

Art. 32: "La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo"



Indicazioni Nazionali IRC

Promuovere la formazione integrale della persona nella dimensione corporea



Linee guida OMS

Raccomandazioni per la promozione della salute negli ambienti scolastici

Il quadro normativo sostiene pienamente l'educazione ai corretti stili di vita nelle scuole.





Obiettivi Formativi



Consapevolezza corporea

Sviluppare una visione integrale della persona e del valore del corpo



Pensiero critico

Analizzare criticamente messaggi mediatici su bellezza e salute



Responsabilità sociale

Comprendere la salute come bene personale e comunitario



Stili di vita sostenibili

Adottare comportamenti rispettosi di sé, degli altri e dell'ambiente

Contenuti Specifici

Visione biblica del corpo

Il corpo come tempio dello Spirito (1 Cor 6,19)

La dignità della persona umana nella sua interezza

Il valore della cura di sé come dono ricevuto

Etica della cura

La responsabilità verso se stessi e gli altri

L'interconnessione tra benessere fisico e spirituale

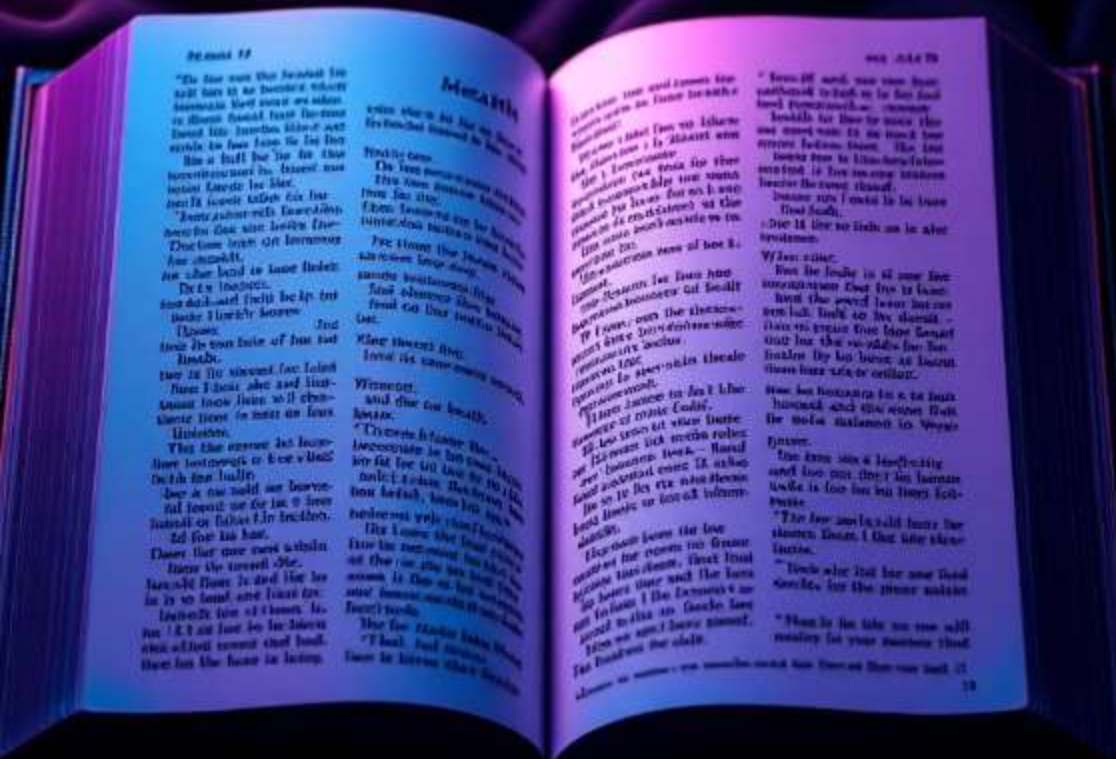
L'importanza delle relazioni sane

Salute come bene sociale

La dimensione comunitaria del benessere

La solidarietà come valore fondante

L'accesso alla salute come diritto universale



Metodologia Didattica

Apprendimento cooperativo

Lavoro in piccoli gruppi con ruoli definiti e obiettivi comuni

Analisi multimediale

Studio critico di film, pubblicità e contenuti digitali



Didattica laboratoriale

Attività pratiche ed esperienziali per un apprendimento attivo

Debate e discussione

Confronto su temi etici e sociali legati alla salute

Metodologie attive per coinvolgere gli studenti in prima persona.

Esempi Pratici



Cineforum

Analisi di film sulla tematica per riflettere sul significato della vita
Discussione guidata su temi esistenziali e scelte quotidiane



Laboratorio alimentare

Preparazione di piatti sani della tradizione mediterranea
Riflessione su cibo, convivialità e culture diverse



Diario del benessere

Creazione di un diario personale sulle proprie abitudini
Analisi e piano di miglioramento individuale



Campagna scolastica

Progettazione di una campagna per promuovere stili di vita sani
Creazione di materiali informativi per la comunità scolastica: Educazione alla Salute (ITT E. Mattei)



Valutazione

Strumento	Funzione	Esempio
Osservazione partecipata	Valutazione del processo	Griglie di osservazione durante i lavori di gruppo
Rubriche valutative	Valutazione dei prodotti	Criteri per la campagna di sensibilizzazione
Autovalutazione	Riflessione metacognitiva	Questionario di consapevolezza degli apprendimenti
Valutazione tra pari	Coinvolgimento attivo	Feedback reciproco sui progetti presentati

La valutazione integra diverse dimensioni: *conoscenze, competenze e atteggiamenti*.



Collegamenti Interdisciplinari



L'approccio interdisciplinare arricchisce la comprensione dei temi trattati.



Riflessione Finale

80%

Prevenzione

Dei problemi di salute adulti inizia
nell'adolescenza

3x

Efficacia

Maggiore quando scuola e famiglia
collaborano

100%

Responsabilità

Di tutti gli educatori verso le nuove
generazioni

Educare ai corretti stili di vita significa investire nel futuro dei nostri giovani.

La scuola può fare la differenza nella formazione di cittadini consapevoli.

Why Healthy Lifestyles Matter at School



More than physical fitness

Health includes emotions, relationships, and purpose



Health means education

Teenagers need support to build habits of care, respect, and balance



A place of growth

Schools play a key role in shaping responsible and self-aware individuals

Promoting healthy lifestyles means educating the whole person.



A Holistic and Value-Based Approach

Body, Mind and Spirit in Harmony



Something essential

The body is not a tool but part of our identity



Complete Harmony

True well-being comes from harmony between physical, emotional and spiritual dimensions



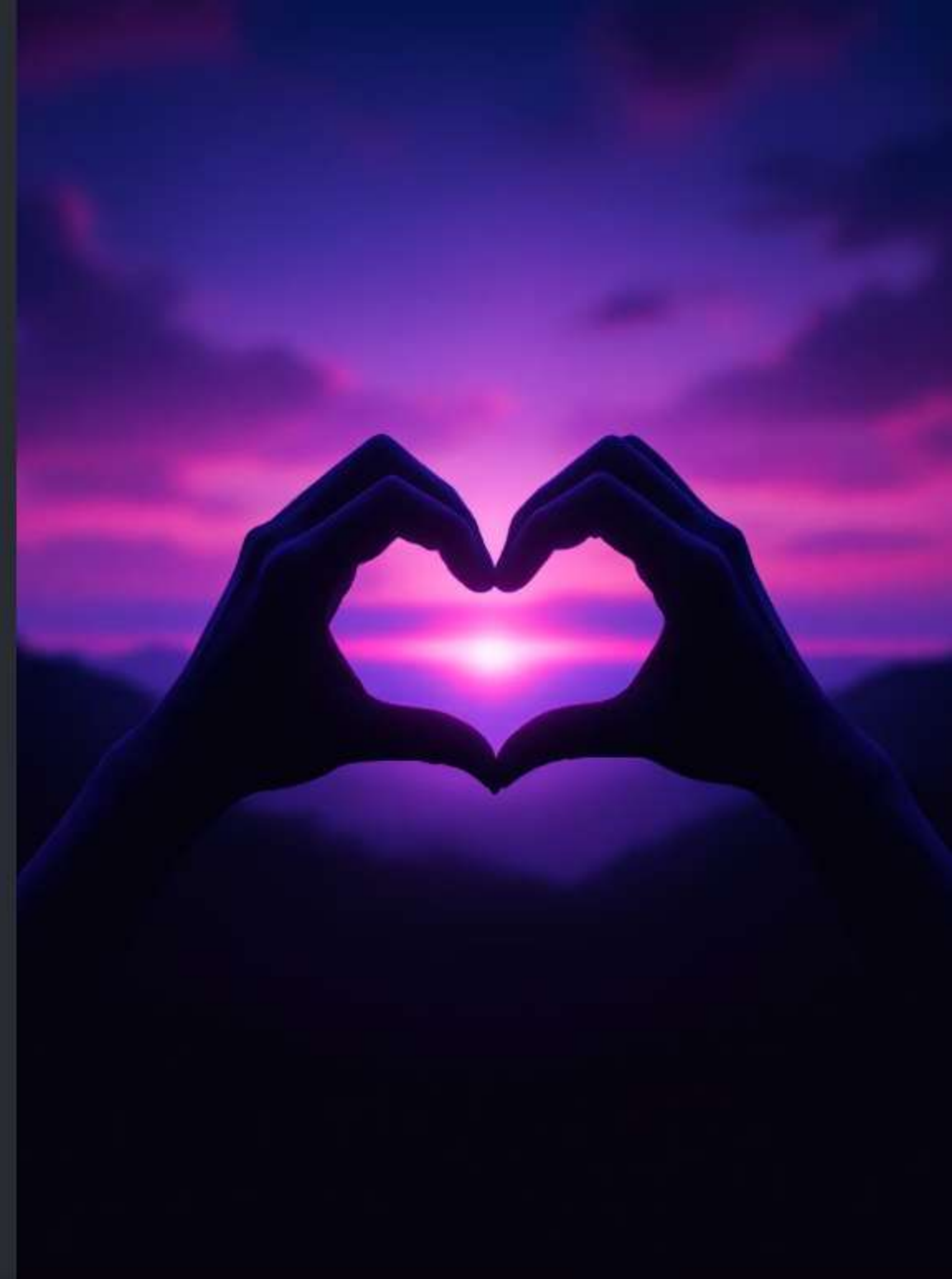
Role of faith

Faith-based education promotes respect, gratitude, and self-care



Body and Spirit

"Your body is a temple of the Holy Spirit." (*1 Corinthians 6:19*)



grazie per la vostra attenzione

thank you for your attention

Francesco Fontana