



Liceo Classico: Progetto Educazione alla SAalute 2011/12

Docente incaricato: Prof. Gianmario Gerardi

OBIETTIVI CARATTERISTICHE e COSTRUZIONE

Obiettivi

Il progetto di educazione alla salute del Liceo Classico C. Arici è costruito sull'intero arco quinquennale, mirando, nel corso di tale periodo, ad obiettivi specifici.

Tali obiettivi possono essere raccolti nei seguenti nuclei fondanti:

- **assumere consapevolezza nei riguardi della propria realtà fisica organica, attraverso la conoscenza e l'esperienza;**
- **acquisire consapevolezza dei rischi organici legati all'abuso di sostanze;**
- **entrare in contatto con le emozioni della gioia o del disagio psichico fino a comportamenti distruttivi compreso l'abuso di sostanze nocive;**
- **ampliare la rosa di possibilità e di opportunità nella relazione con sé stessi, con gli altri e con il mondo.**

Caratteristiche specifiche

Una caratteristica peculiare del progetto è quella di fondare i propri obiettivi sulla consapevolezza che la prevenzione a comportamenti dannosi o distruttivi o ad abusi di vario genere è più efficace quando basata non tanto sul generare paura o terrore presentandone gli effetti nocivi, quanto piuttosto sulla **conoscenza oggettiva e approfondita** e soprattutto sulla **conoscenza delle nostre realtà emozionali**, attraverso alcune esperienze e attraverso il confronto reciproco a riguardo.

Altra caratteristica di questo progetto riguarda l'impiego di differenti tecniche didattiche.

Vi sono interventi a **contenuto prettamente medico** proposti con la tradizionale lezione frontale, coadiuvati da immagini tecniche esplicative e ravvivati da costanti domande stimolo e richieste di confronto diretto con i partecipanti.

Vengono però proposti anche interventi a **sfondo scientifico** ma con spirito maggiormente provocatorio a livello emozionale, condotti attorno ad un percorso fotografico destinato a suscitare appunto emozioni, all'ascolto di musica e alla visione di spezzoni cinematografici. Le **proposte a carattere psicologico** consistono invece di fatto in gruppi esperienziali di lavoro e di confronto, costruiti in loco a partire dalla esigenza contingente del gruppo classe, che può essere scaturita dagli incontri tematici precedenti, medico o scientifico, ma anche da altri vissuti non prevedibili. Agli incontri viene dato il titolo generico di **Sensazioni, Emozioni e Affetti**, alludendo al contesto generale di azione del lavoro di gruppo. Questi ultimi sono attuati e condotti da due psicologi esperti di dinamiche di gruppo, provenienti dall'equipe operativa del Consultorio Diocesano di Brescia per quanto concerne soprattutto il ginnasio e con formazione professionale nel settore delle tossicodipendenze gravi nel caso soprattutto del liceo.



Costruzione

Il **primo anno** (I ginnasio) si sviluppa lungo 6 ore divise in tre interventi concentrati sull'osservazione del proprio corpo e delle sue percezioni: una parte scientifica che tratta della sensazione e di una prima capacità di distinzione tra sensazione, sentimento ed emozione, afferente alla tematica "Chi siamo?"; una parte medica sugli effetti corporei legati al tabagismo e all'abuso di alcol ed una parte psicologica di gruppo, integrativa e conclusiva, secondo quanto descritto nelle caratteristiche specifiche del progetto.

Il **secondo anno** (II ginnasio) si sviluppa lungo 10 ore divise in tre interventi mirati alla riflessione sulle relazioni in connessione agli aspetti corporei: una parte scientifica sulla realtà biologica di tipo sessuato, connessa ad una visione religiosa della differenza di genere e dei suoi obiettivi, ancora afferente alla tematica "Chi siamo?"; una lunga parte medica e psicologica di 6 ore sull'anatomia e la funzione degli organi sessuali e sui comportamenti connessi; una parte psicologica conclusiva.

Il **terzo anno** (III liceo – attuale I liceo) prevede 8 ore equamente divise in 4 interventi: una parte scientifica sulla biologia degli ormoni tiroidei, afferente alla tematica generale di "Chimica delle emozioni"; due interventi a carattere medico sulla qualità dell'attività fisico-motoria e sugli effetti dovuti all'abuso di sostanze; una parte psicologica integrativa e conclusiva.

Per il **quarto anno** (IV liceo – attuale II liceo) il progetto prevede altre 7 ore, con due parti a sfondo scientifico sui vissuti e le emozioni legati all'ormone adrenalina, afferente alla tematica generale di "Chimica delle emozioni" e sulla nutrizione; un ulteriore intervento medico affronta il tema del doping, mentre la parte psicologica di gruppo si occuperà nuovamente di integrare e concludere.

Il **quinto anno** (V liceo – attuale III liceo) vorrebbe offrire una proposta di 6 ore sulla qualità della vita: una parte scientifica distribuita in tre interventi sui vissuti e le emozioni legati all'ormone dopamina, afferente alla tematica generale di "Chimica delle emozioni" (facoltativo), sul piacere di mangiare e su alcune possibili difese dall'inquinamento dei centri urbani o industrializzati; una parte psicologica conclusiva di gruppo.

Progetto fame d'amore

"Fame d'amore" è un progetto per la prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare attivato dal Consultorio Diocesano e finanziato dalla regione Lombardia e dall'ASL di Brescia.

L'esperienza del Consultorio Diocesano in questi anni, soprattutto nel settore educativo e di prevenzione del disagio adolescenziale, ha portato ad incontrare numerose domande in quest'area, mosse soprattutto da fatiche nei legami parentali e nell'accettazione di sé. I disturbi dell'alimentazione comprendono una vasta area di comportamenti che si manifestano attraverso un rapporto alterato con il cibo e che spaziano da atteggiamenti di controllo sugli alimenti mangiati alle forme più patologiche quali l'anoressia e la bulimia, per citare le più conosciute. La popolazione giovanile, la più esposta al disturbo, mostra tendenzialmente un comportamento alimentare spesso inappropriato e assai caotico; ciò è in parte promosso da poche ed imprecise informazioni in merito all'alimentazione, ed in parte legato ad una scarsa interpretazione sia dei propri stimoli corporei (fame,



appetito e sazietà) sia agli atteggiamenti verso il cibo, sia allo stereotipo di bellezza pubblicizzato dai mass media. La concomitanza di più cause e fattori di rischio individuali, familiari e socioculturali complicano ulteriormente il quadro. L'idea alla base di questo progetto è informare e prevenire l'instaurarsi di comportamenti rischiosi; è dimostrato, infatti, come una buona conoscenza dei principi alimentari e del proprio corpo fin dall'infanzia, unita all'incremento dell'autostima e all'assunzione di comportamenti più salutari siano in grado di ridurre sensibilmente la diffusione. L'obiettivo di questo progetto è promuovere la realizzazione di una buona armonia fra corpo, autostima, relazioni e alimentazione. Questi interventi sono rivolti prevalentemente agli adolescenti, alle famiglie, agli insegnanti, agli educatori, ai catechisti e a tutti coloro che sono a stretto contatto con i giovani e servono per aprire uno spazio di informazione e formazione, dove poter porre interrogativi, riflessioni e dubbi su questioni inerenti ai disturbi del comportamento alimentare.

Negli anni scolastici 2009/2010 e 2010/2011, parallelamente alle serate assembleari per i genitori svolte presso l'Istituto "Cesare Arici" e per gli insegnanti sono stati attivati presso il Consultorio Diocesano uno spazio di ascolto settimanale, con la possibilità anche di brevi consulenze telefoniche e uno sportello informativo. Inoltre, è stato attivato uno spazio web per i ragazzi in cui un operatore specializzato risponde alle mail pervenute.

Attualmente il progetto è concluso, ma continuano ad essere attivi lo sportello informativo e lo spazio web, reperibile direttamente attraverso il sito della scuola.



Programma di massima previsto per PESA 2011-2012

I ginnasio

Corporeità – percezione del mondo esterno – sensazioni

- Novembre: Biologia ed elaborazione della sensazione 2h (Gerardi)
Febbraio: Tabacco, Alcool, droghe "leggere": effetti organici 2h (dott. De Maria)
Sensazioni, Emozioni, Affetti: 2h + 2h (psicologi equipe Consultorio)

II ginnasio

Differenza di genere – coppia e sessualità – emozioni: la rabbia

- Novembre: Biologia sessuata e *Homo s.* – La Coppia nell'esperienza religiosa cristiana 2h (Gerardi – Don Faustino)
Sensazioni, Emozioni, Affetti: 2h (psicologi Baldin - Andreis)
Febbraio: Corpo e diversità di genere 2h (psicologi equipe Consultorio)
Organi riproduttivi, riproduzione, aspetti medici 2h (medico equipe consultorio)

I liceo

Intraprendenza e fiacca – ormoni tiroidei e doping – emozioni: noia e realizzazione

- Gennaio: Ormoni tiroidei, la noia e l'impresa 2h (Gerardi)
L'importanza dell'attività fisica 2h (Prof. Feroldi)
Sensazioni, Emozioni, Affetti: 2h (psicologi Baldin - Andreis)
Febbraio: Effetti organici delle droghe "pesanti" 2h (dott. De maria)

II liceo

Prestazione, rischio e successo – adrenalina e doping – emozioni: paura e prestazione

- Gennaio: Il doping sportivo: mito del campione 2h (dott. Sandrini)
Febbraio: Ormoni surrenali: adrenalina, rischio, successo 2h (Gerardi)
L'alimentazione: 2h (dott. Brignoli)
Marzo: Sensazioni, Emozioni, Affetti: 2h (psicologi Baldin - Andreis)

III liceo

Felicità e qualità della vita – dopamina, pace e piacere – emozioni: gioia

- Marzo: Ormoni ipofisari: dopamina – uomo e sensazione di "infinito" 2h (Gerardi)
L'alimentazione: 2h (dott. Brignoli)
Sensazioni, Emozioni, Affetti: 2h (psicologi Baldin - Andreis)