

**Interventi di
promozione ed educazione alla salute
a.s. 2025 - 2026**

Salute e benessere a scuola



A cura di

U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Area Nord
(Lucca)

Dipartimento di Prevenzione
Azienda USL Toscana nord ovest

Sommario

Parte generale 3

Introduzione

Scuole che promuovono salute: Piano Regionale della Prevenzione 2020-25

Interventi di promozione della Salute nella Scuola

Dati di contesto

Il territorio dell'Azienda USL Toscana nord ovest

Popolazione scolastica

Istituti scolastici coinvolti - attività di educazione e promozione della salute - a.s. 2023-24

Metodologia

Le Life Skills – abilità per la vita

13

La Peer Education

Strumenti

Zone Piana di Lucca e Valle del Serchio

Contatti Zona Piana di Lucca

Contatti Zona Valle del Serchio

Indice dei progetti per livello scolastico

Progetti

6

Laboratorio formativo progettuale di Life Skills Education/

/Stretching che favola! (scuola infanzia) - Stretching in classe (scuola primaria)

Educazione digitale - (Rete Senza Fili)

Educazione Sentimentale

Unplugged

Benessere a scuola superiori:

Mafalda - Piana di Lucca

Spongebob - Valle del Serchio

Sensibilizzazione alla donazione del sangue

Ultimora

La bocca come espressione di sé e centro di relazioni.



Zone Piana di Lucca



Contatti Zona Piana di Lucca

Sede: Lucca 55100 – Via dell’Ospedale
Campo di Marte

Coordinatrice con Incarico Professionale

Roberta Della Maggiora

Email: roberta.dellamaggiora@uslnordovest.toscana.it

Tel.: 0583 970813

Contatti Zona Valle del Serchio

Sede: via IV novembre - Galliciano

Incarico di Complessità Organizzativa

Gabriella Lucchesi

Email: gabriella.lucchesi@uslnordovest.toscana.it

Tel.: 0583 729423

Indice dei progetti per livello scolastico

Livello scolastico	Nome del progetto	Target
Scuola dell'Infanzia	Laboratorio formativo progettuale Life Skills Education in integrazione con progetto Stretching che favola! (Piana di Lucca)	Insegnanti non formati
	Refresh - Laboratorio formativo progettuale + Life Skills Based e Stretching (Piana di Lucca)	Insegnanti formati
	La bocca come espressione di sé (Piana di Lucca)	Insegnanti non formati
Scuola primaria	Laboratorio formativo progettuale Life Skills Education in integrazione con progetto Stretching in classe (Piana di Lucca)	Insegnanti non formati
	Refresh - Laboratorio formativo progettuale + Life Skills Based e Stretching (Piana di Lucca)	Insegnanti formati
	Rete Senza Fili – Educazione Digitale (Piana di Lucca)	Insegnanti non formati
	Refresh - Rete Senza Fili – Educazione Digitale (Piana di Lucca)	Insegnanti formati
	La bocca come espressione di sé (Piana di Lucca)	Insegnanti non formati

Scuola secondaria di 1° grado	Laboratorio formativo progettuale Life Skills Based, con integrazione temi di Affettività e Sessualità (Piana di Lucca)	Insegnanti tutti
	Il Consultorio va a scuola (Piana di Lucca)	Studenti - classi terze
	La bocca come espressione di sé (Piana di Lucca)	Insegnanti non formati
	Unplugged (Piana di Lucca)	Insegnanti non formati
Scuola secondaria di 2° grado	Benessere a scuola Mafalda Progetto di Life Skills e Peer Education con percorso di affettività e sessualità (Piana di Lucca)	Insegnanti e studenti
	Sensibilizzazione alla donazione del sangue (Piana di Lucca)	Studenti
	Ultimora (Prevenzione AIDS e malattie Sessualmente Trasmissibili) (Provincia di Lucca)	Studenti

Titolo	Laboratorio formativo progettuale di Life Skills Education in integrazione con progetto Stretching: Stretching che favola! (scuola infanzia) - Stretching in classe (scuola primaria)
Grado della scuola	Scuola dell'Infanzia e primaria
Zona	Zona Piana di Lucca
Area Tematica	Star bene a scuola / Life Skills/ Alimentazione e movimento
Destinatari	Docenti, studenti (e famiglie) della Scuola dell'infanzia e primaria, a cascata alunni
Descrizione del progetto	<p>Laboratorio formativo - progettuale che prevede una formazione degli insegnanti che poi riproporranno attività ai loro alunni, durante l'anno scolastico. Le attività esperienziali consentono di sperimentare la metodologia Life Skills Education, nella quale si fa pratica di relazioni efficaci, ascolto di se stesso e degli altri, empatia, risoluzione dei problemi, creatività, in modo da sviluppare quei fattori protettivi (autostima, autoefficacia e resilienza) che servono per affrontare le difficoltà della vita quotidiana.</p> <p>Il progetto Stretching è finalizzato a contrastare gli effetti della sedentarietà in ambito scolastico attraverso esercizi estremamente semplici e praticabili da ogni bambino. La consapevolezza corporea e l'attenzione al proprio respiro consentono di riacquisire anche una centratura indispensabile per affrontare con più serenità la vita personale, la convivenza nel gruppo e che favorisce l'apprendimento.</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> - Promuovere lo sviluppo delle competenze emotive, relazionali, cognitive, che consentano di adottare comportamenti flessibili e positivi, per affrontare le esigenze della vita. - Ridurre i problemi dovuti ad una prolungata posizione spesso scorretta sui banchi scolastici e ad eccessiva sedentarietà. - Stimolare lo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo.
Azioni	<p>Incontro per la presentazione della proposta formativa rivolto a tutti i Dirigenti e agli insegnanti referenti di tutti i Comprensivi del territorio</p> <p>Adesione della scuola.</p> <p>Laboratorio di formazione teorico-pratica su benessere e competenze di vita e esercizi di stretching.</p> <p>Stesura da parte degli insegnanti del progetto che sarà realizzato nelle classi.</p> <p>Consegna materiale didattico.</p> <p>Attività con gli alunni realizzata dai docenti in classe.</p> <p>Gli esercizi di stretching, realizzati inizialmente in classe dagli insegnanti formati, verranno in seguito riproposti dagli alunni, che si alterneranno nel ruolo di peer educator, ai compagni di classe.</p> <p>Monitoraggi intermedio e finale.</p>
Metodologie e strumenti	<p>Metodologia: Life Skills Education</p> <p>Materiale didattico - strumenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poster degli esercizi di stretching, uno per ogni classe - brochure degli esercizi di stretching, uno per ogni bambino - libretto "Stretching che favola", uno per ogni insegnante dell'infanzia - linee guida per la conduzione degli esercizi, uno per ogni insegnante
Tempi	<p>12 Giugno 2025: Presentazione Offerta Formativa</p> <p>2 settembre 2025: formazione insegnanti – ore 9,00 – 17,00 (7 ore)</p> <p>3 settembre 2025: formazione insegnanti – ore 9,00 – 12,00 (3 ore)</p> <p>Attività con gli alunni, realizzata dai docenti nelle classi</p> <p>Febbraio e aprile: Monitoraggi intermedio e finale</p> <p>Sedi: da definire</p>
Valutazione	<p>Questionario di gradimento (formazione insegnanti)</p> <p>Monitoraggio intermedio e finale</p>

Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord; Dipartimento delle professioni Tecnico Sanitarie, Riabilitazione e Prevenzione, Medicina dello Sport
Come fare per richiederlo	Invio adesioni: - entro 20 luglio – Piana di Lucca roberta.dellamaggiora@uslnordovest.toscana.it

Titolo	Refresh - Laboratorio formativo progettuale + Life Skills Based e Stretching
Grado della scuola	Scuola dell'Infanzia e primaria
Zona	Zone Piana di Lucca
Area Tematica	Star bene a scuola / Life Skills/ Alimentazione e movimento
Destinatari	Docenti già formati, studenti (e famiglie) della Scuola dell'infanzia e primaria, a cascata alunni
Descrizione del progetto	Laboratorio formativo – progettuale che prevede un approfondimento su Life Skills Emotive e Relazionali
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> - Promuovere lo sviluppo delle competenze emotive, relazionali, cognitive, che consentano di adottare comportamenti flessibili e positivi, per affrontare le esigenze della vita. - Ridurre i problemi dovuti ad una prolungata posizione spesso scorretta sui banchi scolastici e ad eccessiva sedentarietà. - Stimolare lo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo.
Azioni	<p>Incontro per la presentazione della proposta formativa rivolto a tutti i Dirigenti e agli insegnanti referenti di tutti i Comprensivi del territorio</p> <p>Adesione della scuola.</p> <p>Laboratorio di formazione teorico-pratica su benessere e competenze di vita e esercizi di stretching.</p> <p>Stesura da parte degli insegnanti del progetto che sarà realizzato nelle classi.</p> <p>Consegna materiale didattico.</p> <p>Attività con gli alunni realizzata dai docenti in classe.</p> <p>Gli esercizi di stretching, realizzati inizialmente in classe dagli insegnanti formati, verranno in seguito riproposti dagli alunni, che si alterneranno nel ruolo di peer educator, ai compagni di classe.</p> <p>Monitoraggi intermedio e finale.</p>
Metodologie e strumenti	<p>Metodologia: Life Skills Education</p> <p>Materiale didattico - strumenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poster degli esercizi di stretching, uno per ogni classe - brochure degli esercizi di stretching, uno per ogni bambino - libretto "Stretching che favola", uno per ogni insegnante dell'infanzia - linee guida per la conduzione degli esercizi, uno per ogni insegnante
Tempi	<p>12 Giugno 2025: Presentazione Offerta Formativa</p> <p>9 settembre 2025: formazione insegnanti – ore 9,00 – 13,00 (4 ore)</p> <p>Attività con gli alunni, realizzata dai docenti nelle classi</p> <p>Febbraio e aprile: Monitoraggi intermedio e finale</p> <p>Sedi: da definire</p>
Valutazione	<p>Questionario di gradimento (formazione insegnanti)</p> <p>Monitoraggio intermedio e finale</p>
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord
Come fare per richiederlo	Invio adesioni: - entro 20 luglio o prima settimana di settembre 2025 - Piana di Lucca roberta.dellamaggiara@uslnordovest.toscana.it

Titolo	Educazione digitale – Rete senza Fili
Grado della scuola	Scuola Primaria
Zona	Zona Piana di Lucca
Area Tematica	Prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio
Destinatari	Docenti della Scuola Primaria (classi 4 [^] e 5 [^]) Studenti e famiglie della Scuola Primaria (classi 4 [^] e 5 [^])
Descrizione del progetto	Progetto locale, prosecuzione del progetto Nazionale promosso da Regione Piemonte e Agenzia Formativa Eclettica, coordinato dal Ser.D della Zona Versilia. E' strutturato in due laboratori formativi progettuali pomeridiani basati sui principi della Life Skills Education, per la formazione degli insegnanti.
Obiettivi	Promuovere l'utilizzo critico e consapevole del Digitale. Formare insegnanti delle scuole primarie e altri soggetti territoriali. Accompagnare il mondo adulto e la comunità locale nella costruzione di un corretto rapporto con le nuove tecnologie e con i social network.
Azioni	Incontro per la presentazione della proposta formativa rivolto a tutti i Dirigenti e agli insegnanti referenti di tutti i Comprensivi del territorio. Formazione insegnanti delle scuole aderenti al progetto, che a cascata lo proporranno nelle classi. Consegna materiale didattico. Attività con gli alunni, realizzata dai docenti nelle classi Monitoraggi intermedio e finale
Metodologie e strumenti	Life Skills Education Based Materiali del progetto scaricabili dal seguente link: https://retesenzafili.it/manuali-download La password per scaricare i materiali sarà fornita durante il corso.
Tempi	12 Giugno 2025: Presentazione Offerta Formativa 16 e 25 settembre 2025: formazione insegnanti – ore 14,30 – 18,30 (2 incontri di 4 ore) Attività con gli alunni, realizzata dai docenti nelle classi Febbraio e maggio: Monitoraggi intermedio e finale Sedi: da definire
Valutazione	Questionario di gradimento (formazione insegnanti) Monitoraggio intermedio e finale
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord; operatori U.F. Ser.D. territoriali
Come fare per richiederlo	Invio adesioni: - entro 20 luglio o prima settimana di settembre 2025 - Piana di Lucca roberta.dellamaggiara@uslnordovest.toscana.it

Titolo	Refresh - Educazione digitale – Rete senza Fili
Grado della scuola	Scuola Primaria
Zona	Zona Piana di Lucca
Area Tematica	Prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio
Destinatari	Docenti già formati della Scuola Primaria (classi 4^ e 5^) Studenti e famiglie della Scuola Primaria (classi 4^ e 5^)
Descrizione del progetto	Progetto locale, prosecuzione del progetto Nazionale promosso da Regione Piemonte e Agenzia Formativa Elettica, coordinato dal Ser.D della Zona Versilia. E' strutturato in due laboratori formativi progettuali pomeridiani basati sui principi della Life Skills Education, per la formazione degli insegnanti.
Obiettivi	Approfondimento sull'utilizzo critico e consapevole del Digitale.
Azioni	Incontro per la presentazione della proposta formativa rivolto a tutti i Dirigenti e agli insegnanti referenti di tutti i Comprensivi del territorio. Formazione insegnanti delle scuole aderenti al progetto, che a cascata lo proporranno nelle classi. Consegna materiale. Attività con gli alunni, realizzata dai docenti nelle classi Monitoraggi intermedio e finale
Metodologie e strumenti	Life Skills Education Based
Tempi	12 Giugno 2025: Presentazione Offerta Formativa 16 ottobre 2025: formazione insegnanti – ore 17,00 – 19,00 (2 ore) Attività con gli alunni, realizzata dai docenti nelle classi Febbraio e maggio: Monitoraggi intermedio e finale Sedi: da definire
Valutazione	Questionario di gradimento (formazione insegnanti) Monitoraggio intermedio e finale
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord; operatori U.F. Ser.D. territoriali
Come fare per richiederlo	Invio adesioni: - entro 20 luglio o prima settimana di settembre 2025 - Piana di Lucca roberta.dellamaggiora@uslnordovest.toscana.it

Titolo	La bocca centro di relazione ed espressione di sé
Grado della scuola	Scuole: Infanzia, Primaria e Secondaria di 1^ grado.
Zona	Zona Lucca
Area Tematica	Alimentazione e movimento
Destinatari	Docenti di scuola dell'Infanzia, scuola Primaria e Secondaria di 1^ grado, che riproporranno le tematiche e le attività ai loro studenti.
Descrizione del progetto	<p>Percorso formativo online in cui i contenuti saranno veicolati con la metodologia Life Skills Education e attraverso laboratori esperienziali pensati e costruiti in modo da essere fruibili nelle diverse fasce d'età. Gli insegnanti erogheranno le attività agli studenti in classe durante l'anno scolastico.</p> <p>Sono previste:</p> <ul style="list-style-type: none"> - incontro in presenza con la classe della scuola sorteggiata (solo 1 per area), per svolgere insieme alle operatrici EPS il laboratorio finale; - incontro online con gli adulti di riferimento solo su richiesta della scuola
Obiettivi	<p>Promuovere lo stato di salute orale degli studenti attraverso l'aumento della consapevolezza dell'"organo bocca" e dell'importanza del prendersene cura.</p> <p>Fornire conoscenze teorico-pratiche necessarie per poter attuare corretti comportamenti relativi alla salute orale e globale del singolo.</p>
Azioni	Presentazione dei progetti ai Dirigenti e agli Insegnanti referenti di tutti i Comprensivi del territorio (giugno). Raccolta delle adesioni. Formazione Insegnanti. Attuazione del progetto nelle classi. Monitoraggi.
Metodologie e strumenti	Percorso formativo online basato sui principi della Life Skills Education
Tempi	La formazione insegnanti avverrà in modalità online: sono previsti 2 incontri di 2 ore. Novembre/dicembre monitoraggio finale
Valutazione	Pre e post test, monitoraggio finale e questionario di gradimento.
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord; odontoiatra dell'U.O.S.D. Odontoiatria Aziendale
Come fare per richiederlo	Invio adesioni: - entro 20 luglio o prima settimana di settembre 2025 - Piana di Lucca roberta.dellamaggiora@uslnordovest.toscana.it

Titolo	Formazione Life Skills Based, con integrazione temi affettività e sessualità
Grado della scuola	Scuola Secondaria di 1° grado
Zona	Zona Piana di Lucca
Area Tematica	Star bene a scuola / le Life Skills / Affettività e sessualità consapevoli
Destinatari	Docenti nuovi e già formati della Scuola Secondaria di 1° grado
Descrizione del laboratorio	Laboratorio formativo basato sui principi della Life Skills education con focus su educazione ai sentimenti, relazioni e sessualità. <u>Propedeutico all'intervento del consultorio nelle classi terze.</u>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> - Favorire l'approccio dello sviluppo delle competenze di vita - Promuovere una cultura dell'affettività e sessualità consapevole - Fornire informazioni utili ai più giovani per la fruizione dei Servizi dell'Azienda Sanitaria (UF Consultoriale, ecc.) - Favorire l'approccio alla consapevolezza corporea
Azioni	Incontro di presentazione della proposta formativa rivolto a tutti i Dirigenti e agli insegnanti referenti di tutti i Comprensivi del territorio. Adesione insegnanti. Formazione insegnanti. Coordinamento interventi Consultorio giovani previsti per le classi terze. Monitoraggi intermedio e finale.
Metodologie e strumenti	Laboratorio formativo basato sui principi della Life Skills Education
Tempi	12 Giugno 2025: Presentazione Offerta Formativa 11 settembre 2025: formazione insegnanti – ore 9,00 – 13,00 (4 ore) Coordinamento interventi Consultorio Giovani, previsti per le classi terze. Febbraio e giugno 2026: Monitoraggi intermedio e finale Sedi: da definire
Valutazione	Questionario di gradimento (formazione insegnanti) Monitoraggio intermedio e finale
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord; operatori UF Consultoriali territoriali
Come fare per richiederlo	Invio adesioni: - entro 20 luglio o prima settimana di settembre 2025 - Piana di Lucca roberta.dellamaggiara@uslnordovest.toscana.it

Titolo	Il Consultorio va a scuola
Grado della scuola	Scuola Secondaria di 1° grado
Zona	Zona Piana di Lucca
Area Tematica	Conoscenza del servizio Consultorio / Affettività e sessualità consapevoli / Le Life Skills
Destinatari	Studenti scuola Secondaria di 1° grado
Descrizione del progetto	Introduzione ai temi di affettività e sessualità nella formazione, Educazione Sentimentale promossa dalla UO Educazione e promozione della salute. Programmazione incontri. Incontri nelle scuole svolti dai professionisti del Consultorio per presentare il servizio, le modalità di accesso e trattare, attraverso attività specifiche, temi quali: affettività, contraccezione, sessualità.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Fornire informazioni utili ai più giovani per la fruizione dell'UF Consultoriale. • Promuovere l'accesso all'UF Consultoriale. • Promuovere una cultura dell'affettività e sessualità consapevoli.
Azioni	Formazione insegnanti ai temi promossa da Educazione e Promozione della Salute e Consultorio Giovani Raccolta richieste da parte delle scuole Calendarizzazione degli incontri nelle classi terze incontri di presentazione e promozione dell'UF Consultoriale e attività specifiche sui temi di affettività e sessualità. Monitoraggi intermedio e finale
Metodologie e strumenti	Informazione sui servizi, Educazione sentimentale, affettiva e sessuale.
Tempi	Anno scolastico 2025 - 2026
Valutazione	Monitoraggi attività
Operatori coinvolti	Psicologa, Ostetrica, Ginecologa e Assistente sociale UF Consultoriale Piana di Lucca; Operatori UO Educazione e Promozione della Salute area nord.
Come fare per richiederlo	Invio adesioni: - entro 20 luglio o prima settimana di settembre 2025 - Piana di Lucca roberta.dellamaggiara@uslnordovest.toscana.it

Titolo	Unplugged
Grado della scuola	Scuola Secondaria di 1° grado
Zona	Zona Lucca
Area Tematica	prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischi
Destinatari	Docenti della Scuola Secondaria di 1° grado. Studenti e famiglie della Scuola Secondaria di 1° grado
Descrizione del progetto	Laboratorio formativo in presenza rivolto ai docenti per n. 20 ore, 2 giornate e mezzo, da realizzare preferibilmente entro settembre. UNPLUGGED è un programma scolastico per la prevenzione dell'uso di tabacco, alcool e sostanze tra gli adolescenti, basato sul modello dell'Influenza Sociale e dell'Educazione Normativa. E' stato sviluppato e valutato nell'ambito di un progetto multicentrico europeo che ha dimostrato la sua efficacia nel prevenire l'uso di tabacco e cannabis e gli episodi di ubriachezza nei ragazzi di 12-14 anni. Le attività previste dal progetto, che agiscono sulle life skills degli studenti coinvolti, intendono favorire e consolidare il rafforzamento delle competenze interpersonali e delle abilità intrapersonali.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> - Favorire lo sviluppo e il consolidamento delle competenze interpersonali; - sviluppare e potenziare le abilità intrapersonali; - correggere le errate convinzioni dei ragazzi sulla diffusione e l'accettazione dell'uso di sostanze psicoattive, nonché sugli interessi legati alla loro commercializzazione; - aumentare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive per prevenire l'uso di sostanze; - conoscere il modello dell'influenza sociale, le life skills e il loro ruolo nella prevenzione scolastica dell'uso di sostanze e nella promozione della salute degli studenti; - sviluppare e rafforzare negli adolescenti le competenze necessarie per affrontare la vita quotidiana e per resistere alla pressione dei pari e alle influenze sociali
Azioni	<p>Incontro di presentazione della proposta formativa rivolto a tutti i Dirigenti e agli insegnanti referenti di tutti i Comprensivi del territorio.</p> <p>Adesione insegnanti.</p> <p>Formazione insegnanti.</p> <p>Consegna materiale didattico.</p> <p>Attività degli insegnanti nelle classi.</p> <p>Monitoraggi intermedio e finale.</p>
Metodologie e strumenti	Laboratorio formativo basato sui principi della Life Skills education, sul modello dell'Influenza Sociale e dell'Educazione Normativa. Strumenti: Manuale insegnanti; manuale studenti
Tempi	<p>Laboratorio formativo in presenza rivolto ai docenti per n. 20 ore, 2 giornate e mezzo.</p> <p>21-23-23 ottobre 2025: formazione insegnanti</p> <p>Febbraio-maggio 2026: monitoraggio intermedio e finale</p>
Valutazione	<p>Questionario di gradimento (formazione insegnanti)</p> <p>Monitoraggio intermedio e finale</p>

Operatori coinvolti	Operatori UF Ser.D. territoriali. Collaborazione degli operatori di Educazione e Promozione della Salute (presentazione progetto alle scuole, contatti con i docenti).
Come fare per richiederlo	Inviare scheda di adesione (allegato A), accordo di rete (allegato B) entro il 20 luglio 2023 a: -per le scuole della Piana Di Lucca: promozioneedellasalute.lucca@uslnordovest.toscana.it

Titolo	Benessere a Scuola - Mafalda Progetto di Life Skills e Peer Education, con percorso di affettività e sessualità
Grado della scuola	Scuola Secondaria di 2° grado
Zona	Zona Piana di Lucca
Area Tematica	Star bene a scuola / le Life Skills / Peer Education
Destinatari	Docenti della Scuola Secondaria di 2° grado Studenti Scuola Secondaria di 2° grado
Descrizione del progetto	Percorso formativo articolato in steps che si svolgono in più anni scolastici. Il progetto a sistema è ciclico e sempre presente all'interno della scuola, rappresentando di fatto una costante durante tutto il percorso dei ragazzi nell'Istituto.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> - Promuovere salute, benessere e protagonismo giovanile attraverso un percorso di formazione Life Skills Education e Peer Education. - Implementare all'interno delle scuole secondarie di 2° grado un modello di Peer Education per l'Empowerment/Misto. Tale modello prevede di promuovere in un gruppo di studenti un processo di empowerment attraverso lo sviluppo delle abilità di vita emotive, relazionali, cognitive (life skills), favorendo il protagonismo e la crescita personale. Gli studenti, attraverso i naturali meccanismi di influenza sociale e le azioni di Peer Education, diventano promotori positivi nel gruppo dei pari, sostenendo le azioni di promozione della salute già presenti a scuola, proponendo e organizzando loro stessi (con l'aiuto degli adulti) eventi e azioni di promozione del benessere e della salute. - Promuovere formazione permanente degli insegnanti.
Azioni	A settembre incontro di programmazione con Dirigenti e insegnanti referenti degli istituti coinvolti. Il progetto si articola in più fasi: 1) Formazione insegnanti sui temi della Promozione ed Educazione alla salute. 2) Formazione studenti Peer Educator sui temi di riconoscimento emozioni, autoconsapevolezza, relazione, comunicazione efficace, conduzione dei gruppi. In collaborazione con il Consultorio, affettività, sessualità, prevenzione MST; in collaborazione con altre strutture aziendali indicazioni su corretti stili di vita, prevenzione uso di sostanze (Ser.D., SMIA) . 3) I peer formati promuovono attività e veicolano messaggi su benessere e salute rivolte ai coetanei, nella scuola e nella comunità. Supervisione, monitoraggio periodico e finale, eventi finali.
Metodologie e strumenti	Life skills education e peer education
Tempi	Tutto l'anno scolastico

Valutazione	Questionario di gradimento (formazione insegnanti) Monitoraggio intermedio e finale
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord; operatori UF Consultoriali territoriali
Come fare per richiederlo	Progetto a sistema – contattare U.O. Educazione e Promozione della Salute

Titolo	Sensibilizzazione alla donazione del sangue
Grado della scuola	Scuola Scuola Secondaria di 2° grado.
Zona	Zona Piana di Lucca
Area Tematica	Cultura della donazione e della cittadinanza consapevole
Destinatari	Studenti Scuola Secondaria di 2° grado (classe 5 [^]).
Descrizione del progetto	Incontri informativi/ formativi che favoriscono la conoscenza del mondo della Donazione del sangue.
Obiettivi	-Sensibilizzare alla donazione del sangue; - Favorire la riflessione sul dono come valore per la comunità.
Azioni	Incontri formativi di sensibilizzazione alla donazione
Metodologie e strumenti	Metodologia attiva e partecipativa con ricaduta sulla collettività
Tempi	Ottobre 2025 - Incontri di programmazione e calendarizzazione con il gruppo lavoro (operatori EPS - Insegnanti referenti - Peer Educator) Ottobre 2025/Maggio 2026 - Incontri formativi di sensibilizzazione alla donazione
Valutazione	Monitoraggio finale
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord, Centro trasfusionale, Associazione FIDAPA
Come fare per richiederlo	Progetto a sistema. Nell'ambito della programmazione del Progetto Benessere a scuola può essere richiesto tale intervento.

Titolo	Ultimora
Grado della scuola	Scuola Scuola Secondaria di 2° grado
Zona	Piana di Lucca
Area Tematica	Prevenzione di comportamenti a rischio dipendenze, discriminazione e pregiudizio, malattie sessualmente trasmissibili
Destinatari	Studenti scuola Secondaria di 2° grado
Descrizione del progetto	Progetto promosso dal CE.I.S. in collaborazione con la Provincia di Lucca, le Associazioni di volontariato, Comuni della Provincia di Lucca e la Azienda USL Toscana nord ovest. Progetto basato sulla Peer Education nell' ambito del quale gli studenti formati possono diffondere il messaggio di sensibilizzazione sul tema dell' AIDS.
Obiettivi	Promuovere e diffondere informazione e attivare processi di comunicazione sui temi della discriminazione, in particolare dell'AIDS e MST.
Azioni	Incontri di programmazione, incontri formativi, monitoraggi periodici e finale, evento finale.
Metodologie e strumenti	Metodologia attiva e partecipativa con ricaduta sulla collettività
Tempi	Luglio 2025 inizio incontri di programmazione/ manifestazione d' interesse scuole Settembre 2025 Adesione scuole, programmazione azioni Ottobre 2025 Incontri organizzativi con insegnanti referenti Dicembre 2025 Evento formativo Dicembre 2025/ maggio 2026 Azioni sensibilizzazione informazione degli studenti Monitoraggi periodici e finale
Valutazione	Monitoraggi periodici e finale.
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord, operatori Ceis gruppo giovani e comunità
Come fare per richiederlo	Progetto messo a bando con selezione delle scuole.

**Interventi di
promozione ed educazione alla salute
a.s. 2024 - 2025**

Salute e benessere a scuola



A cura di
U.O.S. Educazione e Promozione della Salute Area Nord
per le Zone Versilia Apuane Lunigiana
Dipartimento di Prevenzione
Azienda USL Toscana nord ovest

Sommario

Zona Versilia.....	4
Contatti Zona Versilia.....	4
Indice dei progetti per livello scolastico (Versilia).....	5
Life Skills e Stretching.....	7
Gaia.....	8
A scuola ... ci devi stare bene.....	9
Educazione digitale – Rete senza fili.....	10
La bocca centro di relazione ed espressione di sé.....	11
Unplugged.....	12
Col cavolo, le api, il polline e la cicogna!.....	13
Impari- amo a conoscerci.....	16
Affettiva-mente.....	18
Affettiva-mente Peer.....	20
Zone Apuane e Lunigiana.....	22
Contatti Zone Apuane e Lunigiana.....	22
Indice dei progetti per livello scolastico (Apuane e Lunigiana).....	23
Life Skills e Stretching.....	26
Gaia.....	27
A scuola ... ci devi stare bene.....	28
La bocca centro di relazione ed espressione di sé.....	29
Unplugged.....	30
Siamo fatti così	31
Chi si assomiglia si piglia.....	32
Cuori e Cervelli: viaggio nell'affettività e nella sessualità.....	33



Con Affetto e Rispetto: Navigando tra le Onde dell’Affettività e della Sessualità.....35

Io, gli altri, il mondo.....37

Amore: Istruzioni per l’uso.....38

Sessualità e Scelte: Esplorare Diritti e Dilemmi nelle Relazioni.....39

Zona Versilia



Contatti Zona Versilia

Sede: Pietrasanta, 55045, Via Martiri di S. Anna 12

Dipartimento di Prevenzione

Operatrice di riferimento

Gioia Farioli

Email gioia.farioli@uslnordovest.toscana.it

Tel. 0584 6058812

Indice dei progetti per livello scolastico (Versilia)

Livello scolastico	Nome del progetto	Target	Area tematica
Scuola dell'Infanzia	Life Skills e Stretching	Insegnanti	Star bene a scuola/ Alimentazione e Movimento
	Gaia percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)	Personale Scolastico	Star bene a scuola/ Alimentazione e movimento
	A scuola ... ci devi stare bene	Insegnanti	Star bene a scuola
	La bocca centro di relazione ed espressione di sé	Insegnanti	Alimentazione e movimento
Scuola primaria	Gaia percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)	Personale Scolastico	Star bene a scuola/ Alimentazione e movimento
	A scuola ... ci devi stare bene	Insegnanti	Star bene a scuola
	Educazione digitale – Rete senza fili	Insegnanti	Prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio
	La bocca centro di relazione ed espressione di sé	Insegnanti	Alimentazione e movimento
	Col cavolo, le api, il polline e la cicogna!	Studenti della classe quinta	Affettività e Sessualità consapevoli

Scuola secondaria di 1° grado	<u>Gaia percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)</u>	Personale Scolastico	Star bene a scuola/ Alimentazione e movimento
	<u>A scuola ... ci devi stare bene</u>	Insegnanti	Star bene a scuola
	<u>Unplugged</u>	Insegnanti	Prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio
	<u>La bocca centro di relazione ed espressione di sé</u>	Insegnanti	Alimentazione e movimento
	<u>Impari- amo a conoscerci</u>	Studenti delle classi terze	Affettività e Sessualità consapevoli
Scuola secondaria di 2° grado	<u>Gaia percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)</u>	Personale Scolastico	Star bene a scuola/ Alimentazione e movimento
	<u>A scuola ... ci devi stare bene</u>	Insegnanti	Star bene a scuola
	<u>Affettiva-mente</u>	Studenti delle classi seconde	Affettività e Sessualità consapevoli
	<u>Affettiva-mente Peer</u>	Studenti delle classi seconde	Affettività e Sessualità consapevoli

Area tematica: Star bene a scuola/ Alimentazione e Movimento

Titolo	Life Skills e Stretching <i>Con approfondimenti di Mindfulness</i>
Grado della scuola	Scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di I grado
Zona	Zona Versilia, Apuane, Lunigiana
Area Tematica	Alimentazione e movimento; Star bene a scuola / le life skills
Destinatari	Docenti, studenti e famiglie della Scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di I grado
Descrizione del progetto	La formazione degli insegnanti si articolerà in due giornate. La prima di 7/8 ore interamente dedicata alle Life Skills, la seconda di 6 ore sullo stretching con focus sulla consapevolezza corporea e del respiro ed elementi di mindfulness. Il progetto è finalizzato a contrastare gli effetti della sedentarietà in ambito scolastico trasmettendo un messaggio teso a favorire il movimento e una corretta postura. Vengono proposti degli esercizi estremamente semplici e praticabili da ogni bambino, con focus sulla consapevolezza corporea e del respiro, con l'aspettativa che quella pratica possa essere ripetuta a casa coinvolgendo genitori e nonni. I benefici dello stretching non si limitano all'aspetto fisico, ma agiscono anche sul benessere psichico del soggetto. La riduzione della tensione muscolare favorisce il rilassamento, stimola la concentrazione e riattiva l'attenzione. Lo stretching si può considerare un'attività utile allo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> - Alfabetizzazione emozionale: promuovere lo sviluppo delle competenze emotive, relazionali, cognitive, che consentano di adottare comportamenti flessibili e adattivi. - Ridurre i problemi dovuti ad una prolungata posizione scorretta sui banchi scolastici e ad eccessiva sedentarietà. - Promuovere pochi minuti di semplici esercizi di stretching in classe anche al di fuori delle lezioni di educazione motoria. - Stimolare lo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo.
Azioni	<p>Gli insegnanti delle scuole aderenti al progetto partecipano alle due giornate di formazione teorico-pratiche su life skills, elementi di mindfulness e stretching. Consegna materiale didattico "Stretching in classe" e "Stretching che favola" per ogni classe.</p> <p>Gli esercizi verranno realizzati nelle classi da parte degli insegnanti formati. In seguito saranno i bambini che si alterneranno nel ruolo di peer educator per condurre la sessione di stretching.</p>
Metodologie e strumenti	<p>Laboratorio formativo pratico progettuale di 2 giornate: 7/8 ore sulle Life Skills Education, 6 ore sullo Stretching</p> <p>Materiale didattico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poster degli esercizi di "Stretching in classe", uno per ogni classe - brochure degli esercizi di stretching, uno per ogni bambino - libretto "Stretching che favola", uno per ogni insegnante dell'infanzia - linee guida per la conduzione degli esercizi, uno per ogni insegnante
Tempi	La formazione sarà svolta preferibilmente nella prima parte dell'anno scolastico. Saranno attivate una o più edizioni, in base alle richieste.
Valutazione	Questionario di gradimento della formazione. Monitoraggio intermedio e finale.
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord; operatori Struttura di medicina dello Sport
Come fare per richiederlo	<p>Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a</p> <p>Zona Versilia: gioia.farioli@uslnordovest.toscana.it</p> <p>Zona Apuane: chiara.musetti@uslnordovest.toscana.it</p> <p>Zona Lunigiana: sonia.manuguerra@uslnordovest.toscana.it</p>

Area tematica: Star bene a scuola/ Alimentazione e movimento

Titolo	Gaia <i>percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)</i>
Grado della scuola	Scuole di ogni ordine e grado
Zona	Zona Versilia, Apuane e Lunigiana
Area Tematica	Star bene a scuola/ Alimentazione e movimento
Destinatari	Dirigenti, Insegnanti e personale ATA di ogni ordine e grado
Descrizione del progetto	Il progetto, basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP), si rivolge a tutto il personale scolastico per la promozione del benessere, della salute psicosomatica e l'allenamento della consapevolezza di sé. Prendendosi cura del benessere e della capacità di gestire lo stress del personale, si auspica una ricaduta positiva sul clima scolastico, come fattore protettivo della salute. Non prevede un'esecuzione a cascata sugli studenti da parte degli insegnanti. Si articola in 10 incontri da un'ora e mezza, in presenza, con cadenza settimanale. Ogni incontro è un'unità didattica funzionale e fa parte della progressione di approfondimento sul corpo, la respirazione, il movimento, la percezione delle zone di tensione da stress e il rilassamento. Sono previsti spazi di confronto sul sentire e l'espressione grafica dell'esperienza. E' richiesta costanza di presenza agli incontri.
Obiettivi	Promuovere il benessere attraverso l'attivazione di risorse individuali per sviluppare una maggiore consapevolezza corporea e dei disturbi fisici, delle proprie emozioni, comportamenti e relazioni, al fine di prevenire e ridurre lo stress, migliorare la gestione delle emozioni, delle comunicazioni e l'intelligenza emotiva.
Azioni	Organizzazione ed esecuzione del percorso in base alle adesioni
Metodologie e strumenti	Basato sul Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP) che applica le conoscenze derivate dalle neuroscienze con un approccio "integrale" e multidimensionale della persona, integrando il livello mentale-cognitivo con quello emozionale-relazionale e corporeo-sensoriale. Mindfulness come consapevolezza di sé, del respiro, delle emozioni e della propria mente.
Tempi	Da calendarizzare in base alle adesioni
Valutazione	Questionario di gradimento
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area Nord
Come fare per richiederlo	Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a Zona Versilia: gioia.farioli@uslnordovest.toscana.it Zona Apuane: chiara.musetti@uslnordovest.toscana.it Zona Lunigiana: sonia.manuguerra@uslnordovest.toscana.it

Titolo	A scuola ... ci devi stare bene <i>percorso triennale di formazione sulle Life Skills</i>
Grado della scuola	Scuole di ogni ordine e grado
Zona	Zona Versilia, Apuane e Lunigiana
Area Tematica	Star bene a scuola/ le Life Skills
Destinatari	Insegnanti delle Scuole di ogni ordine e grado.
Descrizione del progetto	Scopo del progetto è contribuire a creare una comunità di insegnanti che alleni le Life Skills, ed in particolare le abilità di vita degli studenti, durante lo svolgimento delle normali attività scolastiche. Il percorso formativo si snoda su 3 anni: <ul style="list-style-type: none"> • primo anno Life Skills emotive, • secondo anno Life Skills relazionali, • terzo anno Life Skills cognitive. La formazione di ogni anno prevede la partecipazione a due campus giornalieri della durata di 7/8 ore ciascuna, per un totale di 14/16 ore annue.
Obiettivi	Allenare le abilità di vita degli Insegnanti affinché progettino e attivino percorsi di cambiamento sostenibili all'interno delle attività curricolari.
Azioni	Organizzazione ed esecuzione del percorso in base alle adesioni.
Metodologie e strumenti	La metodologia è esperienziale e include tecniche interattive quali circle time, attivazioni, role-playing, brainstorming, dibattiti, lavori di gruppo, consapevolezza corporea etc.
Tempi	A settembre 2025 attiveremo il percorso sulle relazionali, su invito diretto a chi ha già fatto le emotive; e il percorso sulle cognitive su invito diretto a chi ha già fatto le relazionali. Dopo il mese di ottobre 2025 attiveremo il corso sulle emotive per le nuove adesioni. Nota bene: chi ha fatto le emotive a maggio/giugno 2025 sarà chiamato a fare le relazionali nel settembre 2026.
Valutazione	Questionario di gradimento, monitoraggio intermedio e finale
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area Nord
Come fare per richiederlo	Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a Zona Versilia: gioia.farioli@uslnordovest.toscana.it Zona Apuane: chiara.musetti@uslnordovest.toscana.it Zona Lunigiana: sonia.manuguerra@uslnordovest.toscana.it

Prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio

Titolo	Educazione digitale – Rete senza fili
Grado della scuola	Classi quarte e quinte della Primaria <i>(per progetti su altri target, per es. Ali 3.0 e Slow Life Slow Games, contattare direttamente il Ser.D della Versilia)</i>
Zona	Zona Versilia, Apuane, Lunigiana
Area Tematica	Prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio
Destinatari	Docenti studenti e famiglie
Descrizione del progetto	Progetto locale, prosecuzione del progetto Nazionale promosso da Regione Piemonte e Agenzia Formativa Eclettica, coordinato dal Ser.D della Zona Versilia. La formazione è on line suddivisa in 2 incontri pomeridiani di 4 ore basati sui principi della Life Skills Education.
Obiettivi	Promuovere l' utilizzo critico e consapevole del Digitale. Formare insegnanti e altri soggetti territoriali. Accompagnare il mondo adulto e la comunità locale nella costruzione di un corretto rapporto con le nuove tecnologie e con i social network.
Azioni	Formazione degli insegnanti delle scuole aderenti al progetto, attraverso formazione teorico-pratica in cui avranno la possibilità di sperimentare il materiale didattico da riproporre agli studenti e approfondire alcuni aspetti teorici sull'educazione ai nuovi media. Sono previsti incontri con i genitori per le scuole che ne faranno richiesta.
Metodologie e strumenti	Due laboratori formativi progettuali pomeridiani di 4 ore on line, basati sui principi della Life Skills Education. I materiali del progetto sono scaricabili dal seguente link: https://retesenzafili.it/manuali-download
Tempi	Incontri da 4 ore on line, fascia pomeridiana, nella prima parte dell'anno scolastico. Il progetto si svolgerà, a cascata nelle scuole, durante l'anno scolastico. Ove richiesto, incontri con i genitori nella seconda parte dell'anno scolastico.
Valutazione	Questionario di gradimento della formazione. Monitoraggio intermedio e finale.
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord; operatori Ser.D aziendale
Come fare per richiederlo	Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a Zona Versilia: gioia.farioli@uslnordovest.toscana.it

Titolo	La bocca centro di relazione ed espressione di sé
Grado della scuola	Scuole: dell'Infanzia, della Primaria e della Secondaria di 1^ grado.
Zona	Azienda usl nordovest, tutte le zone
Area Tematica	Alimentazione e movimento
Destinatari	Docenti della Scuola dell'Infanzia, della Primaria e della Secondaria di 1^ grado, quindi a cascata, bambini e ragazzi delle scuole aderenti.
Descrizione del progetto	<p>Percorso formativo online in cui i contenuti saranno veicolati con la metodologia Life Skills Education e attraverso laboratori esperienziali pensati e costruiti in modo da essere fruibili nelle diverse fasce d'età. Gli insegnanti erogheranno le attività agli studenti in classe durante l'anno scolastico seguendo il materiale didattico consegnato durante il corso, comprensivo di un manuale delle unità didattiche, slides e filmati.</p> <p>Sono previste:</p> <ul style="list-style-type: none"> - incontro in presenza con la classe della scuola sorteggiata (solo 1 per area), per svolgere insieme alle operatrici EPS il laboratorio finale; - incontro online con gli adulti di riferimento solo su richiesta della scuola
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> - Promuovere lo stato di salute orale degli studenti attraverso l'aumento della consapevolezza dell'"organo bocca" e dell'importanza del prendersene cura. - Fornire conoscenze teorico-pratiche necessarie per poter attuare corretti comportamenti relativi alla salute orale e globale del singolo.
Azioni	Organizzazione ed erogazione del percorso in base alle adesioni
Metodologie e strumenti	Percorso formativo online basato sui principi della Life Skills Education
Tempi	La formazione insegnanti è prevista indicativamente nel periodo novembre - dicembre 2025
Valutazione	Questionario di gradimento, monitoraggio intermedio e finale
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area Nord; Odontoiatra dell'U.O.S.D. Odontoiatria Aziendale
Come fare per richiederlo	<p>Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a</p> <p>Zona Versilia: gioia.farioli@uslnordovest.toscana.it</p> <p>Zona Apuane: chiara.musetti@uslnordovest.toscana.it</p> <p>Zona Lunigiana: sonia.manuguerra@uslnordovest.toscana.it</p>

Prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio

Titolo	Unplugged
Grado della scuola	Scuola Secondaria di primo grado
Zona	Zona Versilia, Apuane e Lunigiana
Area Tematica	prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio
Destinatari	Docenti della Scuola Secondaria di 1° grado. Studenti e famiglie della Scuola Secondaria di primo grado (classe 2^)
Descrizione del progetto	Laboratorio formativo in presenza rivolto ai docenti per n. 20 ore, 2 giornate e mezzo, da realizzare preferibilmente entro settembre. UNPLUGGED è un programma scolastico per la prevenzione dell'uso di tabacco, alcool e sostanze tra gli adolescenti, basato sul modello dell'Influenza Sociale e dell'Educazione Normativa. E' stato sviluppato e valutato nell'ambito di un progetto multicentrico europeo che ha dimostrato la sua efficacia nel prevenire l'uso di tabacco e cannabis e gli episodi di ubriachezza nei ragazzi di 12-14 anni. Le attività previste dal progetto, che agiscono sulle Life Skills degli studenti coinvolti, intendono favorire e consolidare il rafforzamento delle competenze interpersonali e delle abilità intrapersonali.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> - Favorire lo sviluppo e il consolidamento delle competenze interpersonali; - sviluppare e potenziare le abilità intrapersonali; - correggere le errate convinzioni dei ragazzi sulla diffusione e l'accettazione dell'uso di sostanze psicoattive, nonché sugli interessi legati alla loro commercializzazione; - aumentare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive per prevenire l'uso di sostanze; - conoscere il modello dell'influenza sociale, le Life Skills e il loro ruolo nella prevenzione scolastica dell'uso di sostanze e nella promozione della salute degli studenti; - sviluppare e rafforzare negli adolescenti le competenze necessarie per affrontare la vita quotidiana e per resistere alla pressione dei pari e alle influenze sociali
Azioni	Laboratorio formativo esperienziale e interattivo, rivolto ai docenti per n. 20 ore da realizzare preferibilmente entro l'inizio dell'anno scolastico. Durante la formazione sarà presentato lo studio EU-Dap e saranno fornite informazioni sul background teorico dell'intervento; le attività saranno dedicate alla formazione del gruppo e finalizzate ad approfondire la conoscenza delle Unità Unplugged
Metodologie e strumenti	Laboratorio formativo basato sui principi della Life Skills education, sul modello dell'Influenza Sociale e dell'Educazione Normativa. Strumenti: Manuale insegnanti; manuale studenti
Tempi	Laboratorio formativo in presenza rivolto ai docenti per n. 20 ore, 2 giornate e mezzo, da realizzare preferibilmente entro settembre. Sede da definire
Valutazione	Questionario di gradimento della formazione. Monitoraggio intermedio e finale.
Operatori coinvolti	Operatori UF Ser.D. territoriali, eventualmente integrati da operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord
Come fare per richiederlo	Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a Zona Versilia: gioia.farioli@uslnordovest.toscana.it

Titolo	Col cavolo, le api, il polline e la cicogna!
Grado della scuola	Scuola Primaria
Zona	Versilia
Area Tematica	Sessualità e Affettività
Destinatari	Studenti classi 5°
Descrizione del progetto	<p>I bambini della scuola elementare iniziano a porsi diverse domande e a studiare i diversi aspetti legati alla natura animale, umana, all'origine della vita, alla riproduzione; iniziano a socializzare tra di loro, a scambiarsi esperienze, ad approfondire le relazioni tra i pari, la differenziazione sessuale appare sempre più importante, così come i ruoli di genere dettati dal contesto socio culturale.</p> <p>Parlare di questi argomenti con i bambini è importante al fine di favorire un apprendimento idoneo, congruo all'età, e favorevole ad un'immagine sana e serena di quella che è la relazione affettivo-sessuale.</p> <p>E' importante informare e sensibilizzare i bambini sin da piccoli a riflettere sulle emozioni, sui sentimenti, sui valori della relazione umana, sugli aspetti legati alla sessualità, sul valore e il rispetto del corpo e dell'intimità, affinché crescano con delle immagini mentali ed un atteggiamento il più possibile empatico,sereno e chiaro.</p>
Obiettivi	<p>Aumentare le competenze dei bambini circa il proprio corpo, sessualità ed emozioni.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoscere ed essere in grado di utilizzare le parole giuste per indicare le diverse parti del corpo e le loro funzioni; ▪ Aiutare i bambini a sviluppare un'immagine positiva del corpo e di sé, autostima; ▪ Far conoscere ai bambini le modifiche che i loro corpi subiranno durante la pubertà (comparsa dei caratteri sessuali secondari, menarca ecc) ▪ Aiutare i bambini a sviluppare un'identità di genere positiva; ▪ Conoscere le emozioni e come affrontarle.
Azioni	<p>Contatti con i referenti educazione alla salute degli Istituti, accordo programmazione annuale e classi individuate</p> <p>Definizione di programmi d'intervento nelle scuole in collaborazione con l'Educazione alla Salute, con incontri di promozione della salute per diffondere la conoscenza dei Consulenti Giovani e dei temi legati all'adolescenza</p>
Metodologie e strumenti	Lezione interattiva, circle time, lavori individuali o di piccoli gruppi, materiale informativo/formativo, slide, materiale audio/video. Utilizzo lavagna multimediale, dispositivi elettronici
Tempi	a.s. 2025- 2026 – 4 h a classe
Valutazione	Questionario di gradimento, sondaggi post attività in stile analisi dei bisogni



Operatori coinvolti e referenti	Responsabile U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest-Ambito territoriale Viareggio Dottoressa Barbara Quirici. Responsabile del progetto e referente organizzativo: Ostetrica Laura Fruzzetti Operatori U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest-
Come fare per richiederlo	Scheda di adesione allegata al progetto, ogni Istituto aderisce attraverso il contatto con i referenti NB: l'ordine di accettazione delle richieste verrà effettuato fino ad esaurimento risorse

PROGETTO “ Col cavolo, le api, il polline e la cicogna”

Rivolto alle scuole primarie

Responsabile U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest- Zona Distretto Versilia
Dottoressa Barbara Quirici.

E-mail: laura.fruzzetti@uslnordovest.toscana.it .

SCHEDA DI ADESIONE

IL Dirigente Scolastico

Della Scuola primaria

Telefono

e-mail

Conferma la propria adesione al progetto e nomina quale referente dello stesso

Il Professore/La Professoressa.....

Telefonoe-mail

Fa presente inoltre che

Il n. di classi partecipanti è di:.....

Le sezioni sono le seguenti:.....

Per agevolare l'organizzazione degli incontri l'Istituto si impegna a:

- garantire, dove possibile, l'uso della lavagna multimediale;
- predisporre gli studenti in circle time prima dell'arrivo degli operatori;
- durante gli incontri le/gli studentesse/studenti sono invitati a spegnere il cellulare e depositarlo in vista sulla cattedra;
- garantire la presenza dell'insegnante durante lo svolgimento degli incontri perché la operatrice del consultorio non è responsabile del comportamento degli/delle studenti/studentesse.

_____, li ____ / ____ / ____

Dirigente Scolastico _____

Affettività e Sessualità consapevoli

Titolo	Impari- amo a conoscerci
Grado della scuola	Scuola Secondaria di Primo Grado
Zona	Versilia
Area Tematica	Sessualità e Affettività
Destinatari	Studenti classi 3°
Descrizione del progetto	Attraverso interventi di promozione ed informazione in ambito sessuale ed affettivo nelle classi tenuti dagli specialisti del consultorio, si intende potenziare la conoscenza del corpo, della propria identità e sessualità, promuovendo il senso di sé, dell'altro e della relazione.
Obiettivi	Promuovere le attività consultoriali sia per le famiglie che per i ragazzi; riconoscere ed accettare le modificazioni corporee durante la pubertà, favorire l'accettazione di sé e l'autostima; promuovere l'ascolto e la conoscenza di sé e delle proprie emozioni e sentimenti e la capacità di gestire costruttivamente la relazione con l'altro; conoscere l'anatomia e la fisiologia dell'apparato sessuale femminile e maschile; prevenire malattie sessualmente trasmissibili e gravidanze indesiderate attraverso educazione e informazione.
Azioni	Contatti con i referenti educazione alla salute degli Istituti, accordo programmazione annuale e classi individuate Definizione di programmi d'intervento nelle scuole in collaborazione con l'Educazione alla Salute, con incontri di promozione della salute per diffondere la conoscenza dei Consultori Giovani e dei temi legati all'adolescenza
Metodologie e strumenti	Lezione interattiva, circle time, lavori individuali o di piccoli gruppi, materiale informativo/formativo, slide, materiale audio/video. Utilizzo lavagna multimediale, dispositivi elettronici. Un incontro on line rivolto ai genitori delle classi, che avranno modo di conoscere le modalità d'intervento con i ragazzi e la realtà del consultorio giovani come punto di riferimento.
Tempi	a.s. 2025-2026 – 5h a classe
Valutazione	Questionario di gradimento, di apprendimento e sondaggi pre/post attività in stile analisi dei bisogni
Operatori coinvolti e referenti	Responsabile U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest-Ambito territoriale Versilia Dottoressa Barbara Quirici. Responsabile del progetto e referente organizzativo: Ostetrica Laura Fruzzetti Operatori U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest-Versilia
Come fare per richiederlo	Scheda di adesione allegata al progetto, ogni Istituto aderisce attraverso il contatto con i referenti NB: l'ordine di accettazione delle richieste verrà effettuato fino ad esaurimento risorse .

PROGETTO “Impari-amo a conoscerci”

Rivolto alle scuole secondarie di primo grado

Responsabile U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest- Zona Distretto Versilia
Dottoressa Barbara Quirici.

E-mail: laura.fruzzetti@uslnordovest.toscana.it ; giovanni.cherubini@uslnordovest.toscana.it

SCHEDA DI ADESIONE

IL Dirigente Scolastico

Della Scuola secondaria di I grado

Telefono

e-mail

Conferma la propria adesione al progetto e nomina quale referente dello stesso

Il Professore/La Professoressa.....

Telefonoe-mail

Fa presente inoltre che

Il n. di classi partecipanti è di:.....

Le sezioni sono le seguenti:.....

Per agevolare l'organizzazione degli incontri l'Istituto si impegna a:

- **garantire, dove possibile, l'uso della lavagna multimediale;**
- **predisporre gli studenti in circle time prima dell'arrivo degli operatori;**
- **durante gli incontri le/gli studentesse/studenti sono invitati a spegnere il cellulare e depositarlo in vista sulla cattedra;**
- **garantire la presenza dell'insegnante durante lo svolgimento degli incontri perché la operatrice del consultorio non è responsabile del comportamento degli/delle studenti/studentesse.**

_____, li ___/___/_____

Dirigente Scolastico_____

Titolo	Affettiva-mente
Grado della scuola	Scuola Secondaria di Secondo Grado
Zona	Versilia
Area Tematica	Sessualità e Affettività
Destinatari	Studenti classi 2°
Descrizione del progetto	Attraverso interventi di promozione ed informazione in ambito sessuale ed affettivo nelle classi tenuti dagli specialisti del consultorio, si intende potenziare la conoscenza del corpo, della propria identità e sessualità, promuovendo il senso di sé, dell'altro e della relazione.
Obiettivi	Promozione e avvicinamento attività consultoriali sia per le famiglie che per i ragazzi; Promozione al rispetto, all'accoglienza e all'inclusività dell'altro; prevenzione malattie sessualmente trasmissibili, gravidanze indesiderate attraverso educazione e informazione; promozione all'ascolto e alla conoscenza di se e della proprie emozioni
Azioni	Contatti con i referenti educazione alla salute degli Istituti, accordo programmazione annuale e classi individuate
Metodologie e strumenti	Lezione interattiva, circle time, lavori individuali o di piccoli gruppi, materiale informativo/formativo, slide, materiale audio/video. Utilizzo lavagna multimediale, dispositivi elettronici In continuità con il progetto "Go to health" verrà realizzato un incontro on line rivolto ai genitori delle classi , che avranno modo di confrontarsi sulle modalità d'intervento con i ragazzi; la realtà del consultorio giovani come punto di riferimento; aspetti psicologici dell'adolescenza; gestione delle emozioni; comunicazione genitori/figli; ansia, problemi psicosomatici; solitudine.
Tempi	a.s. 2025-2026 – 5h a classe
Valutazione	Questionario di gradimento, di apprendimento e sondaggi pre/post attività in stile analisi dei bisogni
Operatori coinvolti e referenti	Responsabile U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest-Ambito territoriale Viareggio Dottoressa Barbara Quirici. Responsabile del progetto e referente organizzativo: Ostetrica Laura Fruzzetti Operatori U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest-
Come fare per richiederlo	Scheda di adesione allegata al progetto, ogni Istituto aderisce attraverso il contatto con i referenti NB: l'ordine di accettazione delle richieste verrà effettuato fino ad esaurimento risorse .

PROGETTO “Affettiva-mente”

Rivolto alle scuole secondarie di secondo grado

Responsabile U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest-Zona Distretto Versilia
Dottoressa Barbara Quirici.

E-mail: laura.fruzzetti@uslnordovest.toscana.it ; giovanni.cherubini@uslnordovest.toscana.it

SCHEDA DI ADESIONE

IL Dirigente Scolastico

Della Scuola secondaria di II grado

Telefono

e-mail

Conferma la propria adesione al progetto e nomina quale referente dello stesso

Il Professore/La Professoressa.....

Telefonoe-mail

Fa presente inoltre che

Il n. di classi partecipanti è di:.....

Le sezioni sono le seguenti:.....

Per agevolare l'organizzazione degli incontri l'Istituto si impegna a:

- garantire, dove possibile, l'uso della lavagna multimediale;
- predisporre gli studenti in circle time prima dell'arrivo degli operatori;
- durante gli incontri le/gli studentesse/studenti sono invitati a spegnere il cellulare e depositarlo in vista sulla cattedra;
- garantire la presenza dell'insegnante durante lo svolgimento degli incontri perché la operatrice del consultorio non è responsabile del comportamento degli/delle studenti/studentesse.

_____, li ___/___/_____

Dirigente Scolastico_____

Affettività e Sessualità consapevoli

Titolo	Affettiva-mente Peer <i>per le scuole in cui è presente il progetto di peer education</i>
Grado della scuola	Scuola Secondaria di Secondo Grado
Zona	Versilia
Area Tematica	Sessualità e Affettività
Destinatari	Studenti classi 2°
Descrizione del progetto	Attraverso interventi di promozione ed informazione in ambito sessuale ed affettivo nelle classi tenuti dagli specialisti del consultorio, si intende potenziare la conoscenza del corpo, della propria identità e sessualità, promuovendo il senso di sé, dell'altro e della relazione.
Obiettivi	Promozione e avvicinamento attività consultoriali sia per le famiglie che per i ragazzi; Promozione al rispetto, all'accoglienza e all'inclusività dell'altro; prevenzione malattie sessualmente trasmissibili, gravidanze indesiderate attraverso educazione e informazione; promozione all'ascolto e alla conoscenza di se e della proprie emozioni
Azioni	Contatti con i referenti educazione alla salute degli Istituti, accordo programmazione annuale e classi individuate
Metodologie e strumenti	Lezione interattiva, circle time, lavori individuali o di piccoli gruppi, materiale informativo/formativo, slide, materiale audio/video. Utilizzo lavagna multimediale, dispositivi elettronici. In continuità con il progetto "Go to health" verrà realizzato un incontro on line rivolto ai genitori delle classi , che avranno modo di confrontarsi sulle modalità d'intervento con i ragazzi; la realtà del consultorio giovani come punto di riferimento; aspetti psicologici dell'adolescenza; gestione delle emozioni; comunicazione genitori/figli; ansia, problemi psicosomatici; solitudine. Scheda "didattica" che verrà fornita ai peer esperti
Tempi	a.s. 2025-2026 – 5h a classe (di cui un'ora verrà gestita dai peer esperti)
Valutazione	Questionario di gradimento, di apprendimento e sondaggi pre/post attività in stile analisi dei bisogni
Operatori coinvolti e referenti	Responsabile U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest-Ambito territoriale Viareggio Dottoressa Barbara Quirici. Responsabile del progetto e referente organizzativo: Ostetrica Laura Fruzzetti Operatori U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest-
Come fare per richiederlo	Scheda di adesione allegata al progetto, ogni Istituto aderisce attraverso il contatto con i referenti NB: l'ordine di accettazione delle richieste verrà effettuato fino ad esaurimento risorse .

PROGETTO “Affettiva-mente” PEER

Rivolto alle scuole secondarie di secondo grado

Responsabile U. F. Attività Consultoriali Azienda USL Toscana nordovest-Ambito territoriale Viareggio Dottoressa Barbara Quirici.

E-mail: laura.fruzzetti@uslnordovest.toscana.it ; giovanni.cherubini@uslnordovest.toscana.it

SCHEDA DI ADESIONE

IL Dirigente Scolastico

Della Scuola secondaria di II grado

Telefono

e-mail

Conferma la propria adesione al progetto e nomina quale referente dello stesso

Il Professore/La Professoressa.....

Telefonoe-mail

Fa presente inoltre che

Il n. di classi partecipanti è di:.....

Le sezioni sono le seguenti:.....

Per agevolare l'organizzazione degli incontri l'Istituto si impegna a:

- consentire l'adeguato svolgimento della lezione di presentazione del progetto gestita dai PEER esperti
- garantire, dove possibile, l'uso della lavagna multimediale;
- predisporre gli studenti in circle time prima dell'arrivo degli operatori;
- durante gli incontri le/gli studentesse/studenti sono invitati a spegnere il cellulare e depositarlo in vista sulla cattedra;
- garantire la presenza dell'insegnante durante lo svolgimento degli incontri perché la operatrice del consultorio non è responsabile del comportamento degli/delle studenti/studentesse.

_____, li ___/___/_____

Dirigente Scolastico_____

Zone Apuane e Lunigiana



Contatti Zone Apuane e Lunigiana

Sede: Carrara 54033 – Piazza Sacco e Vanzetti

Centro Polispecialistico A. Sicari

Palazzina I

Operatrici di riferimento

Chiara Musetti

Email chiara.musetti@uslnordovest.toscana.it

Tel. 0585 657943

Sonia Manuguerra

Email sonia.manuguerra@uslnordovest.toscana.it

Tel. 0585 657918

Indice dei progetti per livello scolastico (Apuane e Lunigiana)

Livello scolastico	Nome del progetto	Target	Area Tematica
Scuola dell'Infanzia	<u>Life Skills e Stretching</u>	Insegnanti	Star bene a scuola / Alimentazione e movimento
	<u>La bocca centro di relazione ed espressione di sé</u>	Insegnanti	Alimentazione e movimento
	<u>Gaia percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)</u>	Personale scolastico	Star bene a scuola / Alimentazione e movimento
	<u>A scuola ... ci devi stare bene percorso triennale di formazione sulle Life Skills</u>	Insegnanti	Star bene a scuola
Scuola Primaria	<u>La bocca centro di relazione ed espressione di sé</u>	Insegnanti	Alimentazione e movimento
	<u>Siamo fatti così ...</u> (Lunigiana)	Studenti della classe quinta	Affettività e sessualità consapevoli
	<u>Cuori e cervelli: viaggio nell'Affettività e nella Sessualità</u> (Apuane)	Studenti della classe quinta	Affettività e sessualità consapevoli
	<u>Gaia percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)</u>	Personale scolastico	Star bene a scuola / Alimentazione e movimento
	<u>A scuola ... ci devi stare bene percorso triennale di</u>	Insegnanti	Star bene a scuola

	<i>formazione sulle Life Skills</i>		
Scuola secondaria di 1° grado	<u>Unplugged</u>	Insegnanti	Prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio
	<u>La bocca centro di relazione ed espressione di sé</u>	Insegnanti	Alimentazione e movimento
	<u>Chi si assomiglia si piglia</u> (Lunigiana)	Studenti delle classi seconde	Affettività e sessualità consapevoli
	<u>Con affetto e rispetto: Navigando tra le Onde dell’Affettività e della Sessualità</u> (Apuane)	Studenti delle classi terze	Affettività e sessualità consapevoli
	<u>Gaia percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)</u>	Personale scolastico	Star bene a scuola / Alimentazione e movimento
	<u>A scuola ... ci devi stare bene percorso triennale di formazione sulle Life Skills</u>	Insegnanti	Star bene a scuola
Scuola secondaria di 2° grado	<u>La cultura del dono:Stili di vita salutari per un futuro da cittadini più consapevoli</u>	Insegnanti e studenti delle classi quarte	Cultura della donazione e cittadinanza consapevole
	<u>Io, gli altri, il mondo</u> (Lunigiana)	Insegnanti e studenti delle classi terze e quarte	Affettività e sessualità consapevoli
	<u>Amare: istruzioni per l’uso</u>	Studenti delle	Affettività e

	(Lunigiana)	classi seconde	sessualità consapevoli
	<u>Sessualità e Scelte: Esplorare Diritti e Dilemmi nelle Relazioni</u> (Apuane)	Studenti delle classi quarte	Affettività e sessualità consapevoli
	<u>Gaia percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)</u>	Personale scolastico	Star bene a scuola / Alimentazione e movimento
	<u>A scuola ... ci devi stare bene percorso triennale di formazione sulle Life Skills</u>	Insegnanti	Star bene a scuola

Area tematica: Star bene a scuola/ Alimentazione e Movimento

Titolo	Life Skills e Stretching <i>Con approfondimenti di Mindfulness</i>
Grado della scuola	Scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di I grado
Zona	Zona Versilia, Apuane, Lunigiana
Area Tematica	Alimentazione e movimento; Star bene a scuola / le life skills
Destinatari	Docenti, studenti e famiglie della Scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di I grado
Descrizione del progetto	La formazione degli insegnanti si articolerà in due giornate. La prima di 7/8 ore interamente dedicata alle Life Skills, la seconda di 6 ore sullo stretching con focus sulla consapevolezza corporea e del respiro ed elementi di mindfulness. Il progetto è finalizzato a contrastare gli effetti della sedentarietà in ambito scolastico trasmettendo un messaggio teso a favorire il movimento e una corretta postura. Vengono proposti degli esercizi estremamente semplici e praticabili da ogni bambino, con focus sulla consapevolezza corporea e del respiro, con l'aspettativa che quella pratica possa essere ripetuta a casa coinvolgendo genitori e nonni. I benefici dello stretching non si limitano all'aspetto fisico, ma agiscono anche sul benessere psichico del soggetto. La riduzione della tensione muscolare favorisce il rilassamento, stimola la concentrazione e riattiva l'attenzione. Lo stretching si può considerare un'attività utile allo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> - Alfabetizzazione emozionale: promuovere lo sviluppo delle competenze emotive, relazionali, cognitive, che consentano di adottare comportamenti flessibili e adattivi. - Ridurre i problemi dovuti ad una prolungata posizione scorretta sui banchi scolastici e ad eccessiva sedentarietà. - Promuovere pochi minuti di semplici esercizi di stretching in classe anche al di fuori delle lezioni di educazione motoria. - Stimolare lo sviluppo della consapevolezza del sé corporeo ed emotivo.
Azioni	<p>Gli insegnanti delle scuole aderenti al progetto partecipano alle due giornate di formazione teorico-pratiche su life skills, elementi di mindfulness e stretching. Consegna materiale didattico "Stretching in classe" e "Stretching che favola" per ogni classe.</p> <p>Gli esercizi verranno realizzati nelle classi da parte degli insegnanti formati. In seguito saranno i bambini che si alterneranno nel ruolo di peer educator per condurre la sessione di stretching.</p>
Metodologie e strumenti	<p>Laboratorio formativo pratico progettuale di 2 giornate: 7/8 ore sulle Life Skills Education, 6 ore sullo Stretching</p> <p>Materiale didattico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poster degli esercizi di "Stretching in classe", uno per ogni classe - brochure degli esercizi di stretching, uno per ogni bambino - libretto "Stretching che favola", uno per ogni insegnante dell'infanzia - linee guida per la conduzione degli esercizi, uno per ogni insegnante
Tempi	La formazione sarà svolta preferibilmente nella prima parte dell'anno scolastico. Saranno attivate una o più edizioni, in base alle richieste.
Valutazione	Questionario di gradimento della formazione. Monitoraggio intermedio e finale.
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord; operatori Struttura di medicina dello Sport
Come fare per richiederlo	<p>Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a</p> <p>Zona Versilia: gioia.farioli@uslnordovest.toscana.it</p> <p>Zona Apuane: chiara.musetti@uslnordovest.toscana.it</p> <p>Zona Lunigiana: sonia.manuguerra@uslnordovest.toscana.it</p>

Area tematica: Star bene a scuola/ Alimentazione e movimento

Titolo	Gaia <i>percorso di promozione del benessere del personale scolastico basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)</i>
Grado della scuola	Scuole di ogni ordine e grado
Zona	Zona Versilia, Apuane e Lunigiana
Area Tematica	Star bene a scuola/ Alimentazione e movimento
Destinatari	Dirigenti, Insegnanti e personale ATA di ogni ordine e grado
Descrizione del progetto	Il progetto, basato sul protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP), si rivolge a tutto il personale scolastico per la promozione del benessere, della salute psicosomatica e l'allenamento della consapevolezza di sé. Prendendosi cura del benessere e della capacità di gestire lo stress del personale, si auspica una ricaduta positiva sul clima scolastico, come fattore protettivo della salute. Non prevede un'esecuzione a cascata sugli studenti da parte degli insegnanti. Si articola in 10 incontri da un'ora e mezza, in presenza, con cadenza settimanale. Ogni incontro è un'unità didattica funzionale e fa parte della progressione di approfondimento sul corpo, la respirazione, il movimento, la percezione delle zone di tensione da stress e il rilassamento. Sono previsti spazi di confronto sul sentire e l'espressione grafica dell'esperienza. E' richiesta costanza di presenza agli incontri.
Obiettivi	Promuovere il benessere attraverso l'attivazione di risorse individuali per sviluppare una maggiore consapevolezza corporea e dei disturbi fisici, delle proprie emozioni, comportamenti e relazioni, al fine di prevenire e ridurre lo stress, migliorare la gestione delle emozioni, delle comunicazioni e l'intelligenza emotiva.
Azioni	Organizzazione ed esecuzione del percorso in base alle adesioni
Metodologie e strumenti	Basato sul Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP) che applica le conoscenze derivate dalle neuroscienze con un approccio "integrale" e multidimensionale della persona, integrando il livello mentale-cognitivo con quello emozionale-relazionale e corporeo-sensoriale. Mindfulness come consapevolezza di sé, del respiro, delle emozioni e della propria mente.
Tempi	Da calendarizzare in base alle adesioni
Valutazione	Questionario di gradimento
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area Nord
Come fare per richiederlo	Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a Zona Versilia: gioia.farioli@uslnordovest.toscana.it Zona Apuane: chiara.musetti@uslnordovest.toscana.it Zona Lunigiana: sonia.manuguerra@uslnordovest.toscana.it

Area tematica: Star bene a scuola

Titolo	A scuola ... ci devi stare bene <i>percorso triennale di formazione sulle Life Skills</i>
Grado della scuola	Scuole di ogni ordine e grado
Zona	Zona Versilia, Apuane e Lunigiana
Area Tematica	Star bene a scuola/ le Life Skills
Destinatari	Insegnanti delle Scuole di ogni ordine e grado.
Descrizione del progetto	Scopo del progetto è contribuire a creare una comunità di insegnanti che alleni le Life Skills, ed in particolare le abilità di vita degli studenti, durante lo svolgimento delle normali attività scolastiche. Il percorso formativo si snoda su 3 anni: <ul style="list-style-type: none"> • primo anno Life Skills emotive, • secondo anno Life Skills relazionali, • terzo anno Life Skills cognitive. La formazione di ogni anno prevede la partecipazione a due campus giornalieri della durata di 7/8 ore ciascuna, per un totale di 14/16 ore annue.
Obiettivi	Allenare le abilità di vita degli Insegnanti affinché progettino e attivino percorsi di cambiamento sostenibili all'interno delle attività curricolari.
Azioni	Organizzazione ed esecuzione del percorso in base alle adesioni.
Metodologie e strumenti	La metodologia è esperienziale e include tecniche interattive quali circle time, attivazioni, role-playing, brainstorming, dibattiti, lavori di gruppo, consapevolezza corporea etc.
Tempi	A settembre 2025 attiveremo il percorso sulle relazionali, su invito diretto a chi ha già fatto le emotive; e il percorso sulle cognitive su invito diretto a chi ha già fatto le relazionali. Dopo il mese di ottobre 2025 attiveremo il corso sulle emotive per le nuove adesioni. Nota bene: chi ha fatto le emotive a maggio/giugno 2025 sarà chiamato a fare le relazionali nel settembre 2026.
Valutazione	Questionario di gradimento, monitoraggio intermedio e finale
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area Nord
Come fare per richiederlo	Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a Zona Versilia: gioia.farioli@uslnordovest.toscana.it Zona Apuane: chiara.musetti@uslnordovest.toscana.it Zona Lunigiana: sonia.manuguerra@uslnordovest.toscana.it

Alimentazione e Movimento

Titolo	La bocca centro di relazione ed espressione di sé
Grado della scuola	Scuole: dell'Infanzia, della Primaria e della Secondaria di 1^ grado.
Zona	Azienda usl nordovest, tutte le zone
Area Tematica	Alimentazione e movimento
Destinatari	Docenti della Scuola dell'Infanzia, della Primaria e della Secondaria di 1^ grado, quindi a cascata, bambini e ragazzi delle scuole aderenti.
Descrizione del progetto	<p>Percorso formativo online in cui i contenuti saranno veicolati con la metodologia Life Skills Education e attraverso laboratori esperienziali pensati e costruiti in modo da essere fruibili nelle diverse fasce d'età. Gli insegnanti erogheranno le attività agli studenti in classe durante l'anno scolastico seguendo il materiale didattico consegnato durante il corso, comprensivo di un manuale delle unità didattiche, slides e filmati.</p> <p>Sono previste:</p> <ul style="list-style-type: none"> - incontro in presenza con la classe della scuola sorteggiata (solo 1 per area), per svolgere insieme alle operatrici EPS il laboratorio finale; - incontro online con gli adulti di riferimento solo su richiesta della scuola
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> - Promuovere lo stato di salute orale degli studenti attraverso l'aumento della consapevolezza dell'"organo bocca" e dell'importanza del prendersene cura. - Fornire conoscenze teorico-pratiche necessarie per poter attuare corretti comportamenti relativi alla salute orale e globale del singolo.
Azioni	Organizzazione ed erogazione del percorso in base alle adesioni
Metodologie e strumenti	Percorso formativo online basato sui principi della Life Skills Education
Tempi	La formazione insegnanti è prevista indicativamente nel periodo novembre - dicembre 2025
Valutazione	Questionario di gradimento, monitoraggio intermedio e finale
Operatori coinvolti	Operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area Nord; Odontoiatra dell'U.O.S.D. Odontoiatria Aziendale Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a
Come fare per richiederlo	Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a Zona Versilia: gioia.farioli@uslnordovest.toscana.it Zona Apuane: chiara.musetti@uslnordovest.toscana.it Zona Lunigiana: sonia.manuguerra@uslnordovest.toscana.it

Prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio

Titolo	<h3>Unplugged</h3> <p><i>*Attualmente proposto solo in Lunigiana. L'organizzazione si riserva di comunicare in seguito se il progetto verrà riattivato anche in Apuane</i></p>
Grado della scuola	Scuola Secondaria di primo grado
Zona	Zona Versilia, Apuane e Lunigiana
Area Tematica	prevenzione delle dipendenze e comportamenti a rischio
Destinatari	Docenti della Scuola Secondaria di 1° grado. Studenti e famiglie della Scuola Secondaria di primo grado (classe 2^)
Descrizione del progetto	Laboratorio formativo in presenza rivolto ai docenti per n. 20 ore, 2 giornate e mezzo, da realizzare preferibilmente entro settembre. UNPLUGGED è un programma scolastico per la prevenzione dell'uso di tabacco, alcool e sostanze tra gli adolescenti, basato sul modello dell'Influenza Sociale e dell'Educazione Normativa. E' stato sviluppato e valutato nell'ambito di un progetto multicentrico europeo che ha dimostrato la sua efficacia nel prevenire l'uso di tabacco e cannabis e gli episodi di ubriachezza nei ragazzi di 12-14 anni. Le attività previste dal progetto, che agiscono sulle Life Skills degli studenti coinvolti, intendono favorire e consolidare il rafforzamento delle competenze interpersonali e delle abilità intrapersonali.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> - Favorire lo sviluppo e il consolidamento delle competenze interpersonali; - sviluppare e potenziare le abilità intrapersonali; - correggere le errate convinzioni dei ragazzi sulla diffusione e l'accettazione dell'uso di sostanze psicoattive, nonché sugli interessi legati alla loro commercializzazione; - aumentare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcool e sostanze psicoattive per prevenire l'uso di sostanze; - conoscere il modello dell'influenza sociale, le Life Skills e il loro ruolo nella prevenzione scolastica dell'uso di sostanze e nella promozione della salute degli studenti; - sviluppare e rafforzare negli adolescenti le competenze necessarie per affrontare la vita quotidiana e per resistere alla pressione dei pari e alle influenze sociali
Azioni	Laboratorio formativo esperienziale e interattivo, rivolto ai docenti per n. 20 ore da realizzare preferibilmente entro l'inizio dell'anno scolastico. Durante la formazione sarà presentato lo studio EU-Dap e saranno fornite informazioni sul background teorico dell'intervento; le attività saranno dedicate alla formazione del gruppo e finalizzate ad approfondire la conoscenza delle Unità Unplugged
Metodologie e strumenti	Laboratorio formativo basato sui principi della Life Skills education, sul modello dell'Influenza Sociale e dell'Educazione Normativa. Strumenti: Manuale insegnanti; manuale studenti
Tempi	Laboratorio formativo in presenza rivolto ai docenti per n. 20 ore, 2 giornate e mezzo, da realizzare preferibilmente entro settembre. Sede da definire
Valutazione	Questionario di gradimento della formazione. Monitoraggio intermedio e finale.
Operatori coinvolti	Operatori UF Ser.D. territoriali, eventualmente integrati da operatori Struttura aziendale di Educazione e Promozione della Salute area nord
Come fare per richiederlo	<p>Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a</p> <p>Zona Lunigiana: sonia.manuquerra@uslnordovest.toscana.it</p>

Affettività e Sessualità consapevoli

Titolo	Siamo fatti così ...
Grado della scuola	Classi QUINTE scuola primaria
Zona	Zona Lunigiana
Area Tematica	Affettività e sessualità consapevoli
Destinatari	studenti
Descrizione del progetto	Incontri con l'Ostetrica e la Psicologa dell'Equipe Consultoriale con lo scopo di portare i bambini a conoscenza di queste due figure professionali, per approfondire i temi di anatomia e fisiologia degli apparati riproduttivi già previsti dal programma ministeriale, con focus sui cambiamenti prepuberali e puberali in entrambi i sessi, di affrontare il tema del cambiamento e del rispetto dell'altro anche dal punto di vista emotivo e relazionale.
Obiettivi	<p>- Promuovere nei bambini la consapevolezza delle emozioni positive e negative, favorire la loro gestione nel rispetto di se stessi e dell'altro.</p> <p>- Favorire la scoperta e la conoscenza del proprio corpo, la consapevolezza e accettazione dei cambiamenti e delle differenze nei corpi sia per i bambini che per le bambine, sensibilizzare sull'importanza della fisiologia di minzione, defecazione e sull'igiene personale.</p> <p>-Introduzione alla fertilità e riproduzione</p>
Azioni	
Metodologie e strumenti	Attività con il gruppo attraverso il gioco, la favola, metafore, immagini, libri, disegno, brainstorming
Tempi	Due/tre incontri della durata di circa 2h a seconda del numero di alunni 1° incontro psicologa/ostetrica 2° incontro psicologa/ostetrica 3° incontro ostetrica
Valutazione	//
Operatori coinvolti	Equipe Consultoriali della Zona Lunigiana Ref. Dott.ssa Maria Paola Mori
Come fare per richiederlo	<p>Inviare una mail di possibile adesione da parte dell'Istituto (anche provvisoria in attesa che il progetto venga approvato in Collegio docenti) possibilmente entro il 30 settembre 2025 al seguente indirizzo: maria.mori@uslnordovest.toscana.it</p> <p>La mail dovrà contenere :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nome, Cognome e Contatto telefonico del referente • Numero di classi • Numero di alunni per classe

Affettività e Sessualità consapevoli

Titolo	Chi si assomiglia si piglia
Grado della scuola	Classi TERZE Scuola secondaria di Primo grado
Zona	Zona Lunigiana
Area Tematica	Affettività e sessualità consapevoli
Destinatari	studenti
Descrizione del progetto	<p>Incontri con la Psicologa e l'Ostetrica del Consultorio Familiare per:</p> <p>1)sviluppare nei ragazzi un atteggiamento positivo e responsabile nel rispetto di sè e dell'altro, sia nella dimensione corporea che relazionale, nell'ambito dell'affettività e sessualità, anche alla luce dell'uso delle nuove tecnologie e dei social;</p> <p>2)promuovere il confronto,la curiosità, l'ascolto e la possibilità di porre domande riguardanti i temi proposti.</p> <p>3)fornire informazioni, strumenti e contenuti sul tema della pubertà e adolescenza, riproduzione, contraccezione e malattie sessualmente trasmesse.</p> <p>4)portare a conoscenza i ragazzi dei servizi consultoriali a loro dedicati.</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Riflettere sui bisogni nel contesto di una relazione, prendere coscienza che la sessualità è relazione e comunicazione • Acquisire fiducia nella relazione con l'altro, sul rapporto con i coetanei e sull'innamoramento. • Favorire la consapevolezza sull'anatomia e il funzionamento degli apparati genitali e dei cambiamenti fisiologici della pubertà, focalizzando l'attenzione sull'importanza della salute, come bene da preservare per tutta la vita • Conoscere le malattie sessualmente trasmesse • Conoscere le diverse tipologie di contraccettivi e le loro funzioni.
Azioni	
Metodologie e strumenti	Verranno prevalentemente utilizzati metodi attivi (brainstorming, discussione, lavori in piccoli gruppi, role play) finalizzati a stimolare la partecipazione, il confronto, la condivisione di esperienze. Oltre al lavoro di gruppo, verranno offerti spazi di lavoro individuale e di riflessione personale, per favorire le modalità espressive proprie di ciascuno.
Tempi	1° incontro di 2h Psicologa/Ostetrica sul tema della relazione 2°incontro di 2h Ostetrica
Valutazione	Questionario di apprendimento
Operatori coinvolti	Equipe Consultoriali della Zona Lunigiana Ref. Dott.ssa Maria Paola Mori
Come fare per richiederlo	<p>Inviare una mail di possibile adesione da parte dell'Istituto (anche provvisoria in attesa che il progetto venga approvato in Collegio docenti) possibilmente entro il 30 settembre 2025 al seguente indirizzo: maria.mori@uslnordovest.toscana.it</p> <p>La mail dovrà contenere :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nome, Cognome e Contatto telefonico del referente • Numero di classi • Numero di alunni per classe

Titolo	Cuori e Cervelli: viaggio nell'affettività e nella sessualità
Grado della scuola	Classi QUINTE scuola Primaria
Zona	Zona Apuane
Area Tematica	Affettività e sessualità consapevoli
Destinatari	Studenti
Descrizione del progetto	<p>Questo progetto mira a fornire agli studenti della quinta elementare una base solida per comprendere e affrontare l'affettività e la sessualità in modo sano e consapevole. Promuovendo il rispetto di sé stessi e degli altri, nonché una comunicazione aperta e rispettosa, si cerca di preparare gli studenti a crescere come individui responsabili e consapevoli delle proprie emozioni e relazioni.</p> <p>Modalità: Il progetto si svolgerà in due incontri in cui saranno presenti a rotazione gli operatori del servizio consultoriale in base alle tematiche trattate.</p> <p>Saranno incontri da due ore ciascuna che si svolgeranno tramite circle time, role play, e laboratori creativi così da rendere maggiormente appetibile l'attività agli studenti. Al termine del progetto verrà chiesta la collaborazione delle maestre per la creazione di opuscoli e/o poster sulle tematiche affrontate che gli studenti potranno esporre all'interno della scuola.</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare e comprendere i concetti di affettività e sessualità in un contesto adatto all'età. • Promuovere la consapevolezza delle emozioni e dei sentimenti legati all'affettività. • Fornire informazioni di base sulla biologia della riproduzione umana. • Promuovere il rispetto di sé stessi e degli altri nelle relazioni interpersonali. • Favorire una comunicazione aperta e rispettosa all'interno della classe.
Azioni	<ul style="list-style-type: none"> • Incontro conoscitivo con gli insegnanti per calendarizzazione e conoscenza dei bisogni specifici della classe • N.ro 2 incontri di 2 ore con ogni classe.
Metodologie e strumenti	<ul style="list-style-type: none"> • Carta d'identità sulle Emozioni: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Avvio con un'attività che incoraggi gli studenti a esplorare le loro emozioni e a condividere le loro esperienze. ◦ Discussione guidata sulle varie emozioni e sui modi per gestirle in modo sano. • Laboratorio sulla Biologia: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Introduzione alla biologia della riproduzione umana attraverso semplici illustrazioni e spiegazioni adattate all'età. ◦ Attività pratica con materiale didattico appropriato per comprendere concetti come fecondazione, gravidanza, nascita e innamoramento • Rispetto e Consenso: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Discussione sul concetto di rispetto e consenso ◦ Attività di role-playing per praticare situazioni in cui è necessario chiedere e concedere il consenso. • Creazione di Risorse Creative: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Lavoro di gruppo per creare opuscoli, poster o presentazioni digitali sulle tematiche affrontate durante il progetto. ◦ Presentazione delle risorse create alla classe o ad altre classi della scuola per diffondere conoscenza e consapevolezza. <p>Strumenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiale cartaceo ▪ Lezioni interattive ▪ Materiale multimediale
Tempi	<p>Il progetto è composto</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 incontri preliminare con i docenti a inizio anno scolastico; • 2 incontri di 2 ore con ogni classe
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> • Questionario di soddisfazione docenti e studenti • La valutazione sarà principalmente con un'attenzione particolare alla partecipazione attiva degli studenti nelle discussioni e nelle attività pratiche. Saranno inoltre valutate la comprensione dei concetti chiave e la capacità di comunicare in modo efficace e rispettoso.

Operatori coinvolti	Docenti, equipe del consultorio giovani
Come fare per richiederlo	E-mail: adolescenti.massa@uslnordovest.toscana.it adolescenti.avenza@uslnordovest.toscana.it Telefono:0585/657818 Periodo di adesione da Luglio 2025 al 30/09/25 per poter garantire una calendarizzazione omogenea e permettere l'inizio dei progetti nel mese di Novembre

Affettività e Sessualità consapevoli

Titolo	Con Affetto e Rispetto: Navigando tra le Onde dell’Affettività e della Sessualità
Grado della scuola	Classi TERZE della scuola secondaria di primo grado
Zona	Zona Apuane
Area Tematica	Affettività e sessualità consapevoli
Destinatari	Studenti
Descrizione del progetto	<p>Questo progetto mira a preparare gli studenti della seconda media ad affrontare l'affettività e la sessualità in modo consapevole e responsabile, promuovendo il rispetto di sé stessi e degli altri e incoraggiando una comunicazione aperta e rispettosa. Fornendo informazioni accurate e promuovendo una riflessione critica, cercando di preparare gli studenti a navigare le sfide e le opportunità del loro sviluppo sessuale e relazionale durante l'adolescenza</p> <p>Modalità: Il progetto si svolgerà in due incontri in cui saranno presenti a rotazione gli operatori del servizio consultoriale in base alle tematiche trattate.</p> <p>Saranno incontri da due ore ciascuna che si svolgeranno tramite circle time, role play, e laboratori creativi così da rendere maggiormente appetibile l'attività agli studenti.</p> <p>Alla fine del progetto verrà chiesto, tramite la collaborazione dei professori, di un elaborato cartaceo/multimediale rispetto le tematiche trattate in classe</p>
Obiettivi	<ol style="list-style-type: none"> 1 Approfondire la comprensione dei concetti di affettività e sessualità, contestualizzandoli nell'ambito dello sviluppo adolescenziale. 2 Esplorare le emozioni e i sentimenti legati all'affettività, incoraggiando una comunicazione aperta e rispettosa. 3 Fornire informazioni chiare e accurate sulla biologia della riproduzione umana e sulle questioni legate alla salute sessuale. 4 Promuovere la consapevolezza dei diritti sessuali e riproduttivi e l'importanza del consenso nelle relazioni interpersonali. 5 Incoraggiare una riflessione critica sui media e sulla cultura popolare riguardanti l'affettività e la sessualità. 6 Promozione del servizio del Consultorio Giovani
Azioni	<ol style="list-style-type: none"> 1 Incontro conoscitivo con gli insegnanti per calendarizzazione e conoscenza dei bisogni specifici della classe 2 N.ro 2 incontri di 2 ore con ogni classe.
Metodologie e strumenti	<p>Workshop sulle Emozioni e le Relazioni:</p> <p>Discussione guidata su empatia, rispetto e fiducia nelle relazioni interpersonali.</p> <p>Attività pratiche per esplorare e identificare le proprie emozioni e i propri confini personali.</p> <p>Le Basi della Sessualità e consapevolezza della salute Sessuale:</p> <p>Lezioni interattive sulla biologia della riproduzione umana, comprese le trasformazioni fisiche.</p> <p>Presentazione di informazioni accurate sulla contraccezione, le malattie sessualmente trasmissibili.</p> <p>Attività di gruppo per discutere e analizzare i rischi e i miti comuni legati alla sessualità.</p> <p>Strumenti:</p> <p>Materiale cartaceo Lezioni interattive Materiale multimediale</p>

Tempi	<p>Il progetto è composto</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 incontri preliminare con i docenti a inizio anno scolastico; • 2 incontri di 2 ore con ogni classe
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> • Questionario di soddisfazione docenti e studenti • La valutazione sarà principalmente con un'attenzione particolare alla partecipazione attiva degli studenti nelle discussioni e nelle attività pratiche. Saranno inoltre valutate la comprensione dei concetti chiave e la capacità di comunicare in modo efficace e rispettoso.
Operatori coinvolti	Docenti, equipe del consultorio giovani
Come fare per richiederlo	<p>E-mail: adolescenti.mass@uslnordovest.toscana.it adolescenti.avenza@uslnordovest.toscana.it Telefono: 0585/657818 Periodo di adesione da Luglio 2025 al 30/09/25 per poter garantire una calendarizzazione omogenea e permettere l'inizio dei progetti nel mese di Novembre</p>

Affettività e sessualità consapevoli

Titolo	Io, gli altri, il mondo
Grado della scuola	Scuole secondarie di II grado
Zona	Zona Lunigiana
Area Tematica	Affettività e sessualità consapevole
Destinatari	Insegnanti e studenti del 2° anno della scuola secondaria di 2° grado
Descrizione del progetto	Il progetto prevede la partecipazione degli insegnanti aderenti ad un campus formativo esperienziale di 5 ore, in presenza, dove gli insegnanti potranno acquisire strumenti riguardo l'educazione ai sentimenti, le relazioni funzionali, la sessualità consapevole, la conoscenza delle tematiche legate alla Violenza di Genere e strumenti normativi correlati. A seguito della formazione gli insegnanti svolgeranno un primo laboratorio di 2 ore in classe e organizzeranno un secondo laboratorio condotto dalle operatrici del Consultorio e Centro Donna.
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ presentare agli insegnanti e agli studenti del 3° e 4° anno delle Scuole Secondarie di II grado i Servizi presenti sul Territorio ▪ offrire uno spazio di riflessione su temi di salute relazionale e sociale; allenamento delle Life Skills (abilità per la vita) emotive e relazionali; fattori protettivi della salute relazionale e sociale ▪ fornire bibliografia e sitografia sui temi trattati ▪ implementare nelle classi aderenti l'esecuzione di laboratori a conduzione degli insegnanti e successivamente a conduzione del gruppo di lavoro Consultorio Giovani e Centro Donna Lunigiana
Azioni	Presentazione del progetto nel mese di giugno; raccolta adesioni nel mese di settembre. Partecipazione alla formazione insegnanti, svolgimento dei laboratori in classe.
Metodologie e strumenti	Campus esperienziale basato alla metodologia Life Skills Education; laboratori didattici
Tempi	Formazione insegnanti entro il mese di gennaio 2026 Esecuzione dei laboratori in classe durante l'anno scolastico
Valutazione	Questionario di gradimento, monitoraggio intermedio e finale
Operatori coinvolti	Operatrici Azienda USL Toscana Nord Ovest, UOS Educazione e Promozione della Salute Area Nord, Consultorio Giovani Lunigiana e Centro Donna Lunigiana.
Come fare per richiederlo	Compilare la scheda di adesione allegata e inviare entro il 30 settembre a sonia.manuguerra@uslnordovest.toscana.it chiara.musetti@uslnordovest.toscana.it

Affettività e sessualità consapevoli

Titolo	Amore: Istruzioni per l'uso
Grado della scuola	Classi SECONDE della Scuola secondaria di Secondo grado
Zona	Zona Lunigiana
Area Tematica	Affettività e sessualità consapevoli
Destinatari	Studenti
Descrizione del progetto	Incontri con Ostetrica, Ass.Sociale, Psicologa del Consultorio e Centro Donna Lunigiana
Obiettivi	<p>1) Favorire la conoscenza dei servizi dedicati e delle relative modalità di accesso per facilitare le richieste ai servizi specifici Consultoriali e Centro Donna.</p> <p>2) Approfondire il concetto di "relazione interpersonale" con focus sulla "relazione tossica", favorire l'acquisizione di valori universali quali la libertà, la responsabilità, il "consenso", il rispetto di sé e dell'altro, l'accettazione e il rispetto per opinioni e scelte diverse dalle proprie, tipologie di violenza di genere.</p>
Azioni	
Metodologie e strumenti	Verranno prevalentemente utilizzati metodi attivi di gruppo (brainstorming) finalizzati a stimolare la partecipazione, il confronto, la condivisione di esperienze.
Tempi	1 incontro di 150 minuti
Valutazione	Questionari di gradimento
Operatori coinvolti e referenti	<p>Equipe Consultoriali della Zona Lunigiana</p> <p>Ref. Dott.ssa Maria Paola Mori</p>
Come fare per richiederlo	<p>Inviare una mail di possibile adesione da parte dell'Istituto (anche provvisoria in attesa che il progetto venga approvato in Collegio docenti) possibilmente entro il 30 settembre 2025 al seguente indirizzo:</p> <p>maria.mori@uslnordovest.toscana.it</p> <p>La mail dovrà contenere :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nome, Cognome e Contatto telefonico del referente • Numero di classi • Numero di alunni per classe

Titolo	Sessualità e Scelte: Esplorare Diritti e Dilemmi nelle Relazioni
Grado della scuola	Classe II (per il Classico, V ginnasio) - Scuola di secondaria di secondo grado
Zona	Zona Apuane
Area Tematica	Affettività e sessualità consapevoli.
Destinatari	Studenti
Descrizione del progetto	<p>Questo progetto mira a preparare gli studenti delle scuole superiori a vivere in modo consapevole e responsabile la propria affettività e sessualità, e di come vengono vissute anche nei social. Promuovendo relazioni sane, rispettose e consensuali.</p> <p>Promuovendo l'esplorazione, la riflessione critica e l'approfondimento dei temi legati all'affettività e alla sessualità, si cerca di fornire agli studenti gli strumenti necessari per navigare con sicurezza e rispetto nel complesso mondo delle relazioni intime.</p> <p>Modalità: Il progetto si svolgerà in due incontri in cui saranno presenti a rotazione gli operatori del servizio consultoriale in base alle tematiche trattate.</p> <p>Saranno incontri da due ore ciascuna che si svolgeranno tramite circle time così da rendere maggiormente appetibile l'attività agli studenti.</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondire la comprensione dei concetti di affettività e sessualità, contestualizzandoli nell'ambito dello sviluppo adolescenziale. • Esplorare le emozioni e i sentimenti legati all'affettività, incoraggiando una comunicazione aperta e rispettosa. • Fornire informazioni chiare e accurate sulla biologia della riproduzione umana e sulle questioni legate alla salute sessuale. • Promuovere la consapevolezza dei diritti sessuali e riproduttivi e l'importanza del consenso nelle relazioni interpersonali. • Incoraggiare una riflessione critica sui media e sulla cultura popolare riguardanti l'affettività e la sessualità. • Promozione del servizio del Consultorio Giovani
Azioni	<ul style="list-style-type: none"> • Incontro conoscitivo con gli insegnanti per calendarizzazione e conoscenza dei bisogni specifici della classe • N.ro 2 incontri di 2 ore con ogni classe.
Metodologie e strumenti	<p>7 Workshop sull'Affettività e le Relazioni</p> <p>8 Basi della Sessualità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lezioni dettagliate sulla fisiologia della riproduzione umana, sull'identità di genere e sull'orientamento sessuale. • Presentazione di informazioni accurate sulla contraccezione, la prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili e la salute riproduttiva. • Diritti e Consenso: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Approfondimento sui diritti sessuali e riproduttivi, con particolare attenzione alla necessità del consenso nelle relazioni intime. ▪ Attività di role-playing per praticare situazioni in cui è necessario chiedere e concedere il consenso in modo chiaro e rispettoso.

	<ul style="list-style-type: none"> • Media e sessualità: • Esplorazione dei messaggi veicolati dai media e dalla cultura popolare riguardo all'affettività e alla sessualità. <p>Strumenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materiale cartaceo • Lezioni interattive • Materiale multimediale
Tempi	<p>Il progetto è composto</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 incontri preliminare con i docenti a inizio anno scolastico; • 2 incontri di 2 ore con ogni classe
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> • Questionario di soddisfazione docenti e studenti • La valutazione sarà principalmente con un'attenzione particolare alla partecipazione attiva degli studenti nelle discussioni e nelle attività pratiche. Saranno inoltre valutate la comprensione dei concetti chiave e la capacità di comunicare in modo efficace e rispettoso.
Operatori coinvolti	Docenti, equipe del consultorio giovani
Come fare per richiederlo	<p>E-mail: adolescenti.mass@uslnordovest.toscana.it adolescenti.avenza@uslnordovest.toscana.it Telefono: 0585/657818</p> <p>Periodo di adesione da Luglio 2025 al 30/09/25 per poter garantire una calendarizzazione omogenea e permettere l'inizio dei progetti nel mese di Novembre</p>