

STILI DI VITA, DIPENDENZE E PREVENZIONE - Anno Scolastico 2016/2017

La prevenzione primaria consiste nell'individuazione dei fattori di rischio che possono generare l'insorgenza della malattia e nella loro riduzione o eliminazione. Fumo, alcol, scorretta alimentazione, sedentarietà, eccesso di peso corporeo, errata esposizione alle radiazioni ultraviolette (raggi solari, lampade abbronzanti), sono elementi di rischio noti per molti tumori e per gravi malattie, su cui ciascuno di noi può intervenire, adottando stili di vita salutari. La prevenzione primaria si attua attraverso l'educazione sanitaria e una corretta informazione. La prevenzione comincia da noi, abbiamo sempre la possibilità di scegliere il nostro stile di vita e regalarci salute! Dobbiamo insegnare ai nostri giovani ad aver cura del proprio corpo, non solo perché sia bello ma soprattutto sano oltre che del proprio animo imparando a "star sempre meglio" svolgendo attività non dannose per sé stessi e gli altri.

L'obiettivo del nostro Progetto è quello di far sì che attraverso l'informazione, la conoscenza e l'offerta di idonei strumenti formativi, venga favorita la cultura del benessere psico-fisico all'interno anche delle famiglie con le quali i giovani si confrontano. La LILT già da molti anni si prodiga coi suoi volontari ad informare/educare i giovani delle scuole in città e provincia, sui danni causati dall'uso di sostanze nocive (fumo, alcool, stupefacenti), in quanto precursori di patologie fisiche gravissime, quali i tumori, ma non solo.

Per il prossimo anno scolastico è nostra intenzione allargare il discorso anche ad altri aspetti della prevenzione primaria (abitudini e stili di vita). Per ogni classe saranno previsti 2 incontri fissi.

Per il primo incontro saranno previsti 2 moduli: uno della Dott.ssa Marta Viappiani, psicologa e psicoterapeuta, e uno del Dott. Luigi Fecci, medico specialista in malattie dell'apparato respiratorio, che tratteranno rispettivamente della **dipendenza psicologica e dei danni fisici causati da fumo, alcol e droghe**.

Durante il secondo incontro saranno previsti altri 2 moduli: il primo sarà tenuto dal Prof. Leone Arsenio, medico specialista in diabetologia e malattie del ricambio, e tratterà del **rapporto fra alimentazione e salute per una corretta prevenzione primaria**; il secondo modulo sarà verterà invece sull'**educazione alla sicurezza e difesa personale** e sarà tenuto dall'istruttore di arti marziali e difesa personale Andrea Bisachi.

Sarà inoltre possibile aggiungere al primo o al secondo modulo un terzo intervento sulla **prevenzione e sicurezza stradale**.

La durata prevista per ogni modulo sarà di 50 minuti circa. Il numero massimo di partecipanti per ogni incontro dovrà essere al massimo di 60 studenti.

Al termine di ogni incontro, saranno forniti ai ragazzi i relativi questionari d'apprendimento, da compilare in modo anonimo. Per incentivare un maggior coinvolgimento dei ragazzi, sulla base di una delle tematiche scelte, ogni classe dovrà sviluppare un elaborato (uno per classe) da presentare in occasione della Giornata Mondiale Senza Tabacco 2017. Gli elaborati potranno avere la massima libertà di espressione artistica



Sezione Provinciale di Parma

(racconti, poesie, fumetti, filmati, grafica, musica fotografie in formato digitale con liberatoria scritta nel caso di immagini con persone, ecc.).

A partire dal prossimo anno scolastico introdurremo inoltre una novità: sarà offerta a famiglie e insegnanti la possibilità di partecipare a incontri dedicati esclusivamente a loro, affrontando sempre le tematiche citate, per un loro maggior coinvolgimento. Consideriamo infatti di fondamentale importanza il fatto che la prevenzione e l'educazione a corretti e sani stili di vita partano proprio dalle persone che sono quotidianamente più a stretto contatto con i ragazzi.

Ogni scuola interessata potrà inviare alla segreteria LILT, entro e non oltre il 30 settembre 2016 i moduli precompilati, in allegato alla presente, completi di tutti i dati richiesti.

Per qualsiasi informazione, sarà a disposizione la segreteria LILT al n. 0521/988886 o all'indirizzo e-mail parma@lilt.it

Sezione Provinciale di Parma

STILI DI VITA, DIPENDENZE E PREVENZIONE - Anno Scolastico 2016/2017

MODULO PER GLI STUDENTI

(compilare una scheda per ogni classe)

SCUOLA: _____ **CLASSE:** _____

INSEGNANTE DI RIFERIMENTO: _____

TELEFONO / E-MAIL: _____

NUMERO DI RAGAZZI COINVOLTI: _____

Barrare l'ultimo argomento se di interesse (quelli già spuntati sono obbligatori)

- Dott.ssa Marta Viappiani, psicologa e psicoterapeuta
La dipendenza psicologica.
- Dott. Luigi Fecci
I danni fisici causati da fumo, alcol e droghe.
- Prof. Leone Arsenio
Alimentazione, dieta, salute ed evoluzione dell'uomo: siamo quello che mangiamo?
- Dott. Andrea Bisaschi
Educazione alla sicurezza e difesa personale.
- Prevenzione e sicurezza stradale.***

Sezione Provinciale di Parma

STILI DI VITA, DIPENDENZE E PREVENZIONE - Anno Scolastico 2016/2017

MODULO PER GENITORI E INSEGNANTI

(compilare una scheda per ogni classe)

SCUOLA: _____ **CLASSE:** _____

INSEGNANTE DI RIFERIMENTO: _____

TELEFONO / E-MAIL: _____

NUMERO DI GENITORI COINVOLTI: _____

NUMERO DI INSEGNANTI COINVOLTI: _____

Barrare gli argomenti di interesse (quello già spuntato è obbligatorio)

- Dott.ssa Marta Viappiani, psicologa e psicoterapeuta
La dipendenza psicologica.
- Dott. Luigi Fecci
I danni fisici causati da fumo, alcol e droghe.
- Prof. Leone Arsenio
Alimentazione, dieta, salute ed evoluzione dell'uomo: siamo quello che mangiamo?
- Prof. Maurizio Vanelli
Corrette abitudini e stili di vita negli adolescenti
- Dott. Riccardo Franchini
La prevenzione dagli agenti cancerogeni
- Prof. Antonio Bonetti - Prof. Marco Vitale
Stili di vita: l'esercizio fisico