

Progetti di promozione di uno  
stile di vita sano:  
attenzione alla propria salute e  
cura del proprio corpo

**SAPERE È SALUTE**

**CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO  
GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI  
GIORNATE DELLO SPORT**

**SPORT – TERRITORIO –  
SVILUPPO SOSTENIBILE**

## EDUCAZIONE ALLA SALUTE SAPERE È SALUTE

---

**Progetto di “Educazione alla salute – Sapere è salute”** si pone come **obiettivi**:

- fornire ai ragazzi strumenti informativi finalizzati ad una maggiore consapevolezza su scelte che possono mettere a rischio la loro salute fisica e/o psichica;
- consentire un dialogo in cui i ragazzi possano confrontarsi con problematiche riguardanti: l'affettività, la sessualità, la dipendenza da sostanze stupefacenti, l'alimentazione, le relazioni interpersonali, l'ambiente;
- fornire ai ragazzi interlocutori adulti, insieme agli insegnanti e a tutto il personale scolastico, con i quali costruire un sereno rapporto di fiducia che li renda in grado di affrontare un processo di crescita;
- attivare percorsi di prevenzione del disagio relazionale, delle varie forme di dipendenza, delle malattie derivanti da una cattiva alimentazione, degli incidenti stradali; con strumenti di orientamento e sensibilizzazione rivolti agli studenti, ma anche ai genitori affinché ai ragazzi giunga un chiaro messaggio sia da parte degli operatori alla salute (istituzioni pubbliche, collaborazione di operatori specialisti, associazioni) sia della famiglia e della scuola;
- educare ad una comunicazione sana e costruttiva; al rispetto dell'altro, come diverso da sé; ad una cultura dell'informazione e del volontariato; al rispetto dell'ambiente.

Durante il corso dell'anno scolastico, in base alle esigenze, in orario curricolare ed extracurricolare, si prevede la realizzazione delle seguenti attività.

- Progetto di PREVENZIONE al GIOCO d'AZZARDO

**È inserito quest' anno nelle attività delle Scuole in Rete considerando che il progetto è in collaborazione con le Scuole in Rete.**

**Docente di riferimento:** prof.ssa Pernechele

- Attività di PREVENZIONE ALL'USO DI DROGHE FRA ADOLESCENTI -

**Quest'anno inserita durante l'attività curricolare in Biologia e Chimica.**

Prevenzione in ambito scolastico di comportamenti a rischio riguardo al consumo di alcol e sostanze stupefacenti.

**Docenti coinvolti:** proff. Bonotto e Sitta.

- **INTERVENTO sull'uso corretto del cellulare con esperti esterni**

**“Cellulari, internet e social network: abuso, rischi, pericoli”.**

L'attività intende far conoscere i rischi legati ad un uso improprio delle nuove tecnologie.

L' intervento si completa con lo studio delle onde elettromagnetiche in Fisica, al fine di evitare rischi anche per la salute.

È previsto l'intervento dell'avv. Fogliato e suoi collaboratori come esperti esterni durante il secondo periodo dell'a.s., da febbraio.

**Alunni coinvolti:** classi prime.

**Docenti coinvolti:** docente di Fisica **Prof.ssa Zorzi** e **prof.ssa Bonotto** di Scienze della Terra.

- **INTERVENTO sull'affettività e sessualità con esperto esterno Dott.ssa Medeot e sua collaboratrice.**

## Obiettivi

- Conoscere sé in un periodo di cambiamento. Promuovere un atteggiamento consapevole verso il proprio corpo e la sessualità.
- Promuovere il confronto e la riflessione critica intorno alle esperienze dei ragazzi in tema di relazioni.

**Durata:** nel pentamestre si propongono 2 incontri di un'ora e mezza ciascuno per ogni classe. In ogni incontro ci sarà una parte di informazione e una di discussione.

## Contenuti

- Lo sviluppo in adolescenza: cambiamenti corporei – fisiologici e gestione del mondo emotivo nei ragazzi e nelle ragazze.
- Amicizia, innamoramento, amore, diverse modalità di vivere le esperienze affettive in adolescenza.
- Modelli, stereotipi relativi all'essere uomo e all'essere donna.
- Assertività nelle relazioni, autoconsapevolezza, comprensione dei sentimenti dell'altro, capacità di comunicare.

È previsto l'intervento della dott.ssa Medeot Arianna e di una sua collaboratrice come esperti esterni durante il secondo periodo dell'a.s..

**Alunni coinvolti:** classi seconde

**Docente di riferimento:** prof.ssa Bonotto

- **INTERVENTO DI PREVENZIONE AI TUMORI**

**Progetto "Fattivedere"** dell'Associazione Veronesi.

Intervento di referenti dell'Associazione con proiezione del film al teatro comunale "Il peggior anno della mia vita".

**Destinatari:** *classi terze.*

**Docente di riferimento:** prof.ssa Arrigoni.

- **ATTIVITÀ relativa al progetto "Mister cervello".**

**Docente di riferimento:** prof.ssa Bonotto

Il progetto prevede la presenza di Psicologi, affiancati anche da studenti di Psicologia, in aula, con un'attività di due ore, in cui pratica e teoria si intrecciano.

L'attività si suddivide in:

- un approfondimento teorico delle Neuroscienze
- una parte pratica e di laboratori di facile realizzazione da svolgere in aula con gli alunni e insegnanti.

## Obiettivi:

- far acquisire consapevolezza del funzionamento cerebrale e dei cambiamenti che intervengono in adolescenza e in situazioni tipiche di questo periodo;

- favorire il benessere psicofisico riflettendo sui comportamenti e sulle attività che promuovono o mettono a rischio uno sviluppo sano e integrato del corpo

### **Contenuti:**

Adolescenza: cambiamenti cerebrali e psicologici;

Meccanismi neurali delle dipendenze (alcol, droghe, internet...);

Il cervello innamorato: cosa succede a livello neurale;

Lateralizzazione e specializzazione emisferica, split - brain;

Ansia e stress nel contesto scolastico: come reagisce il nostro cervello;

Bullismo e comportamenti antisociali: da quali meccanismi cerebrali sono sostenuti?

Problem-solving e decision-making: come affrontiamo i continui ostacoli e decisioni della vita?

Rappresentazione del corpo nel cervello: Homunculus

Empatia: quali sono le basi neurali e come favorirla

Rapporto tra sviluppo neurale e sviluppo di identità e valori.

### **Destinatari: classi seconde**

#### **- INTERVENTO DI OPERATORI DELLE ASSOCIAZIONI AVIS E ADMO**

#### **In particolare: progetto AVIS-BEST CHOICE**

**Docente di riferimento:** prof.ssa Sitta.

**Destinatari:** classi seconde e terze.

Il progetto è proposto da AVIS per i ragazzi di seconda e terza; l'intento è quello di promuovere uno stile di vita sano, educare a corretti stili di vita e disincentivare i giovani alla messa in atto di comportamenti quali: abuso di alcool, concausa di molti incidenti stradali; utilizzo di tabacco, soprattutto in età adolescenziale; comportamenti sessuali a rischio, disinformazione (fake news) ed errata percezione dei rischi per la salute. Assunto fondamentale della progettazione: il giovane informato e formato è il candidato ottimale alla donazione volontaria, responsabile, periodica e associata.

**Destinatari:** classi quinte

Incontri rivolti alle classi quinte per sensibilizzare gli studenti alla donazione del sangue e del midollo osseo.

#### **Durata dei progetti**

Durante il corso dell'anno scolastico:

in orario curricolare gli incontri con gli alunni, anche in orario extracurricolare per i docenti gli incontri di presentazione dei progetti, di formazione e di verifica.

#### **Risorse umane**

Docenti:

Proff. Arrigoni, Bonotto, Canton, Danieli, Di Muzio, Lise, Lotto, Gasperi, Ganz, Olivier, Olivotto, Pernechele, Ravagni, Saccol, Sitta e altri eventuali docenti che daranno la loro disponibilità.

### **Esperti esterni:**

Fondazione Veronesi, Operatori Associazioni Avis e Admo come prestazioni gratuite.  
Studio Fogliato, Dott.ssa Medeot e collaboratrice.

---

## **CENTRO SPORTIVO SCOLASTICO E GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI**

---

### **Obiettivi:**

- incrementare l'offerta di momenti ricreativi e agonistici legati alla pratica sportiva.
- coinvolgere il maggior numero di allievi già praticanti ma anche principianti in attività che possano diventare momento significativo nel percorso scolastico.
- far conoscere ai ragazzi nuove discipline sportive e strutture che operano nel territorio.
- dare la possibilità di fare esperienze agonistiche a ragazzi che già praticano una attività sportiva

### **Contenuti:**

1. Attività di base (avviamento ai giochi sportivi di squadra): gruppo sportivo di CALCIO a 5, PALLAVOLO, PALLACANESTRO
2. TORNEO INTERCLASSI DI CALCIO 5, PALLAVOLO, PALLACANESTRO
3. ALLENAMENTI delle squadre di Istituto di Calcio a 5, Pallacanestro, Pallavolo, Pallamano, Atletica
4. ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE trekking (a piedi, bicicletta, altri mezzi...), mountainbike, sci, ciaspe, arrampicata
5. PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI STUDENTESCHI nelle varie fasi delle attività proposte dagli Uffici Territoriali e promosse dal Centro Sportivo Scolastico (presumibilmente CORSA CAMPESTRE – CALCIO a 5 e a 11 – SCI – PALLAVOLO e BEACHVOLLEY- PALLACANESTRO – PALLAMANO – NUOTO - ATLETICA).

**Durata:** Il Progetto si svolgerà per tutto l'anno scolastico dal 1° ottobre al 30 maggio in orario curricolare per alcune manifestazioni dei G.S.S. e uscite in ambiente naturale ed extracurricolare; per le altre attività, durante i pomeriggi stabiliti dalle ore 14 alle 17 (gruppi sportivi, attività di base, tornei).

**Risorse umane:** Eventuale collaborazione docenti di educazione fisica in servizio durante il corrente anno scolastico e Centro Sportivo Scolastico.

---

## **GIORNATE DELLO SPORT**

---

**Finalità:** creare momenti di riflessione e sperienze vissute in ambito sportivo-ricreativo

### **Obiettivi:**

Promuovere la pratica sportiva utilizzando strutture presenti nel territorio e stimolare la cultura dello sport in tutte le sue sfaccettature.

**Modalità:** coinvolgimento di persone e istruttori che operano nel mondo dello sport, utilizzo di impianti sportivi in località interessanti dal punto di vista sportivo e turistico

**Destinatari:** tutti gli alunni della scuola

**Risorse umane:** docenti di Scienze Motorie Capraro Elena, Orsingher Dennis, Mario Massimiliano e docenti della scuola in servizio durante le giornate indicate

Istruttori di discipline sportive, e operatori dell'ambito sportive anche volontari.

---

## SPORT, TERRITORIO E TURISMO SOSTENIBILE

---

### Obiettivi:

- Partecipare e collaborare all'organizzazione di eventi sportivi sul territorio
- Analizzare e programmare le varie fasi organizzative degli eventi (impiantistica, logistica, spostamenti, accoglienza, marketing, ...)
- Valutare le possibili opportunità e ricadute economiche create sul territorio
- Progettare o realizzare percorsi turistici alternativi (mappature, rilevazione gps, foto-video, materiale informativo)
- Promuovere nuove forme di turismo sostenibile
- Visione di grandi eventi e partecipazione attiva
- Attività in ambiente naturale: trekking (a piedi, bicicletta, altri mezzi...), mountainbike, sci, ciaspe, arrampicata
- Collaborare con associazioni ed enti per la conoscenza e la valorizzazione di aspetti relativi all'educazione ambientale, alla sostenibilità e alla scoperta e tutela del territorio.
- Collaborare con associazioni ed enti per la conoscenza e la valorizzazione di aspetti relativi al benessere psicofisico e alla prevenzione, alla salute e alla sicurezza.

**Durata:** Durante il corso dell'anno scolastico. In orario curricolare ed eventualmente extracurricolare

**Risorse umane:** Prof. Orsingher e altri eventuali docenti che daranno la loro disponibilità. Eventuali esperti esterni. Collaborazione con Enti locali e territoriali, associazioni sportive. Collaborazione in rete con altre scuole e istituti.

### Attività

- Progetto "Grandi Carnivori"
- Scuola sci in collaborazione con Collegio Regionale Maestri di Sci del Veneto
- Trekking con gli sci sui percorsi della "Grande Guerra" e del "Sella Ronda"
- SicuraMente guida sicura
- BLSA, massaggio cardiaco e manovre di primo soccorso.