HEPS
supports school health policy

Strumento HEPS per le Scuole

Una guida per lo sviluppo di una policy scolastica nel settore del mangiar sano e dell'attività fisica

Italian language

COLOPHON

Titolo
Strumento HEPS per le Scuole
Una guida per lo sviluppo di una policy scolastica nel settore del mangiar sano e dell'attività fisica

Autori
Venka Simovska Ph.D., Kevin Dadaczynski M.Sc., Nina Grieg Viig M.Sc., Hege E. Tjomsland M.Sc., Sue Bowker M.Sc., Barbara Woynarowska Ph.D., Silvia de Ruiter M.Sc., Goof Buijs M.Sc.

Tradotto da:
Dott.ssa Francesca Ramondetti *, Dott. Niccolò Lanati*, Dott.ssa Alessia Varetta*, Dott.ssa Maria Sacco* (*Centro Interdipartimentale di Studi e Ricerche in Medicina della Comunità per la Promozione della Salute Umana, Dipartimento di Sanità Pubblica e Neuroscienze, Università degli Studi di Pavia)

Questo documento non è stato riprodotto altrove né da altri autori per assicurare la massima accuratezza rispetto alla versione originale.
Nè NIGZ nè i partner HEPS si assumeranno responsabilità per eventuali inaccuratezze.

Ringraziamenti
E. Flaschberger (Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research, Austria), S. Nic Gabhainn (National University of Ireland, Galway, Ireland), A. Jociute (State Environmental Health Centre, Lithuania), A. Lee (NHS Health Scotland), P. Paulus (Leuphana University Lüneburg, Germany), D. Piëtte (Universite Libre de Bruxelles, Belgium), K. Sokou (Institute of Child Health, Greece), N. de Vries (University Maastricht, the Netherlands).
Vogliamo ringraziare il gruppo educazionale HEPS per i suoi commenti e input.

Data di pubblicazione
Aprile 2010
Codice NIGZ : OJ072133
ISBN: 9789069282749
Indirizzo: Customer service NIGZ, P.O. Box 500, 3440 AM Woerden, The Netherlands
Questa relazione può essere scaricata gratuitamente dal sito web HEPS:www.hepseurope.eu

Finanziato da:
Questa pubblicazione nasce dal progetto HEPS che ha ricevuto finanziamento dall'Unione Europea , nel contesto del Programma di Sanità Pubblica.
Il progetto HEPS è cofinanziato da ZonMw (Organizzazione Olandese per lo Sviluppo e la Ricerca sulla Salute).

© NIGZ, 2010. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta né su carta né in forma digitale senza un permesso scritto. Richieste riguardo la riproduzione di immagini o di parti del testo dovrebbero essere inviate a Uitgeverij NIGZ – P.O. Box 500 – 3440 AM Woerden – The Netherlands – E-mail: uitgeverij@nigz.nl

Strumento HEPS per le Scuole

Una Guida per lo Sviluppo di una Policy Scolastica nel Settore del Mangiar Sano e dell'Attività Fisica

Venka Simovska Ph.D. [1]
Kevin Dadaczynski M.Sc. [2]
Nina Grieg Viig M.Sc. [3]
Hege E. Tjomsland M.Sc. [3]
Sue Bowker M.Sc. [4]
Barbara Woynarowska Ph.D. [5]
Silvia de Ruiter M.Sc. [6]
Goof Buijs M.Sc. [6]

1) Danish School of Education, Aarhus University, Denmark
2) Leuphana University, Germany
3) University of Bergen, Norway
4) Welsh Assembly Government
5) Warsaw University, Poland
6) Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ

TABELLA DEI CONTENUTI

Introduzione 5

1 Prima di iniziare 9
1.1 Chi dovrebbe sviluppare la policy? 9
1.2 Come creare condizioni favorevoli per il processo di sviluppo della policy? 9

2 Quali sono le idee principali della policy? 11
2.1 Il concetto di salute 11
2.2 Il concetto del mangiar sano 12
2.3 Il concetto di attività fisica 12
2.4 La necessità di un set coerente di valori 15

3 Come sviluppare una policy scolastica globale orientata al mangiar sano e alla promozione dell'attività fisica? 17
3.1 Fase 1: Preparare la scena 17
3.1.1 Assicurare il sostegno e l'impegno della direzione scolastica 18
3.1.2 Costruire il consenso all'interno della comunità scolastica 18
3.1.3 Stabilire un gruppo di lavoro per la policy e nominare un coordinatore 18
3.1.4 Costruire le condizioni per lo sviluppo della policy 19
3.2 Fase 2: Analizzare le politiche e le attività già esistenti 19
3.3 Fase 3: Sviluppo e stesura della policy 20
3.3.1 Stabilire le priorità e formulare gli obiettivi 20
3.3.2 Stesura della policy 20
3.3.3 Revisione 20
3.4 Fase 4: Diffusione e implementazione 21
3.4.1 Diffusione 21
3.4.2 Sviluppare strategie di implementazione 21
3.4.3 Implementare e integrare la policy nelle attività scolastiche quotidiane 21
3.5 Fase 5: Monitoraggio, valutazione e apprendimento 22

4 Esempi di diverse esperienze scolastiche come ispirazione 23

Appendice 1 Strumento di Valutazione Rapida 31
Appendice 2 Indicatori del Livello Scolastico 35

Bibliografia 39

INTRODUZIONE

Tutti ci preoccupiamo per i nostri bambini; essi rappresentano il futuro dell'Europa. Attualmente circa un bambino su quattro è obeso. Per aiutare a contrastare questo problema, il progetto HEPS sostiene gli Stati Europei nella promozione di una sana alimentazione e dell'attività fisica nelle scuole in un'ottica positiva e sostenibile. HEPS utilizza l'approccio della scuola promotrice di salute come strumento efficace per sviluppare una policy di salute scolastica.
HEPS come progetto europeo è collegato alla rete "Scuole per la Salute in Europa" (SHE) e si pone due obiettivi principali:

1. Sviluppare, implementare e valutare una policy nazionale efficace ed una attività pratica sostenibile per lavorare sul mangiar sano e sull'attività fisica in tutti gli Stati membri dell'Unione Europea (UE).
2. Sostenere lo sviluppo e la realizzazione pratica di programmi scolastici completi, sostenibili e basati sull'evidenza negli Stati membri atti a promuovere una sana alimentazione e l'attività fisica sulla base dell'approccio di una scuola promotrice di salute.

Nei vari Stati membri dell'UE vi sono molte iniziative volte a ridurre il numero dei bambini in sovrappeso con una particolare attenzione verso lo sviluppo di attività, programmi e metodi di insegnamento. Tuttavia, attualmente nessuno Stato membro dell'UE possiede una policy scolastica nazionale efficace. HEPS mira ad assolvere a questa mancanza essendo un progetto nato per sviluppare tale policy a livello nazionale in tutta Europa. HEPS aiuterà a realizzare questi programmi in un modo sostenibile a livello scolastico.

→ Il Kit scolastico HEPS

Il progetto HEPS produrrà il Kit scolastico HEPS. Il kit scolastico HEPS aiuterà gli Stati membri dell'UE a sviluppare una linea di condotta comune per la promozione di una sana alimentazione e dell'attività fisica nelle scuole, basandosi sull'approccio della scuola promotrice di salute. Esso consiste dei seguenti 6 componenti:

1. Linee guida HEPS: un set di principi sulla promozione del mangiar sano e dell'attività fisica nelle scuole, indirizzata alle organizzazioni operanti a livello nazionale in Europa.
2. Guida di sostegno HEPS: uno strumento che assisterà coloro che sostengono lo sviluppo di una policy scolastica nazionale verso la promozione di una sana alimentazione e dell'attività fisica.
3. Strumento di Inventario HEPS: un set di criteri qualitativi per i programmi scolastici per la promozione del mangiar sano e dell'attività fisica.
4. Strumento HEPS per le Scuole: un manuale che aiuterà le scuole nelle Nazioni membri ad introdurre e implementare un programma scolastico che promuove un'alimentazione sana e l'attività fisica.
5. Risorsa per il Training HEPS dei docenti: un programma che verrà utilizzato per formare gli insegnanti nella promozione del mangiar sano e dell'attività fisica nelle scuole.
6. Strumento di Monitoraggio HEPS sarà utilizzato per monitorare come effettivamente il Kit scolastico HEPS sia stato implementato in ognuno degli stati membri.

LO STRUMENTO HEPS PER LE SCUOLE

Lo Strumento HEPS per le Scuole introduce il concetto di una policy scolastica su un'alimentazione sana e attività fisica e fornisce suggerimenti e linee guida per il suo sviluppo.
Come enfatizzato nella Guida di Sostegno HEPS (Bada, et al, 2009) e le linee Guida HEPS (Boonen, et all, 2009), fino a un quarto dei bambini europei sono sovrappeso o obesi. Questo può avere un impatto negativo sulla salute fisica, mentale e il benessere dei bambini sui loro risultati accademici e di apprendimento. Perciò si raccomanda che ogni scuola sviluppi e implementi una policy sul mangiar sano e l'attività fisica come parte della policy scolastica e in accordo con la policy e le priorità sulla salute regionale e nazionale.
Il quadro 1 sottolinea alcune delle ragioni per cui la si raccomanda.
C'è una crescente evidenza che una policy scolastica globale sul mangiar sano e l'attività fisica possa condurre a risultati accademici migliori degli alunni, così come promuoverne la salute. Ciò significa che oltre a contribuire alla promozione generale della salute a scuola, una policy sul mangiar sano e l'attività fisica

- Approccio coerente, pianificato e sistematico all'alimentazione sana e all'attività fisica
- Motivazione accresciuta di tutti i membri della comunità scolastica
- Promozione di uno stile di vita sano tra gli studenti

- Miglioramento dei risultati di apprendimento e scolastici

- Promozione della salute, del benessere e accresciuta soddisfazione per il lavoro da parte dello staff scolastico
- Processi decisionali più trasparenti e democratici all'interno della scuola
- Miglioramento della comunicazione con i genitori
- Migliore atmosfera a scuola
- Migliori collegamenti tra la scuola e la comunità locale
- Miglioramento della collaborazione tra le organizzazioni e i finanziatori che supportano la scuola

Quadro1: Benefici di una policy scolastica sul mangiar sano e attività fisica

contribuisce a raggiungere la funzione primaria della scuola per esempio l'educazione dei suoi studenti.

COS'E' UNA POLICY SCOLASTICA SU ALIMENTAZIONE SANA E ATTIVITA' FISICA?

In questa pubblicazione, *una policy scolastica su alimentazione sana ed attività fisica* significa un documento scritto sviluppato in forma di dialogo ad un livello scolastico. Una policy di questo tipo si focalizzerà su:

- I bisogni della scuola e della sua comunità che la circonda riguardo l'alimentazione sana e la regolare attività fisica.
- Descrizione dei valori scolastici circa la promozione della salute e la promozione del mangiar sano e dell'attività fisica.
- Gli scopi e gli obiettivi riguardo il mangiar sano e l'attività fisica che si riferiscono ai valori educazionali generali della scuola.
- Priorità. Compiti e attività finalizzate alla promozione del mangiar sano e attività fisica nella scuola
- Calendario di attività e specifiche pilastri, inclusi il monitoraggio, la valutazione e la revisione.
- Risorse disponibili per lo sviluppo della policy scolastica.
- Un piano per l'implementazione, il monitoraggio e la valutazione.
- Comunicazione e organizzazione.

Come illustrato nelle linee guida HEPS e in accordo con i capisaldi e i pilastri SHE, questa pubblicazione utilizza un concetto ampio, positivo e solistico di salute conforme alla Convenzione ONU sui Diritti per l'Infanzia (Boonen et al, 2009).
Un concetto ampio di salute include una comprensione dell'importanza sia dello stile sia delle condizioni di vita (Simovska et al, 2006). L'intera scuola è coinvolta nella pratica della promozione della salute a scuola così la salute è salvaguardata in tutti i suoi aspetti nella vita scolastica per chi studia e chi lavora. Essa include l'ambiente strutturale della scuola e anche la salute sociale, fisica, emotiva, mentale e spirituale degli alunni e dello staff scolastico.
Inoltre si raccomanda che:

- La policy dovrebbe definire l'allocazione di risorse necessarie per indirizzare verso un'alimentazione sana e l'attività fisica a scuola.
- La policy delinea una visione sulla direzione che la scuola intende seguire per il suo sviluppo futuro e stabilisce priorità verso il raggiungimento di questa visione nel rispetto dei valori stabiliti.
- La policy lavora per risolvere i problemi legati alla salute che riguardano i bambini in soprappeso e obesi a livello scolastico, additando i fattori negli stili di vita individuali di ogni bambino ma anche quelli dell'ambiente scolastico sia fisici sia sociali.
- La policy fornisce strumenti efficaci per l'implementazione dei servizi, del piano didattico e dell'ambiente scolastici.

A CHI E' RIVOLTA QUESTA PUBBLICAZIONE?

Lo scopo principale di questa pubblicazione è quello di servire come guida pratica per lo sviluppo di un a policy scolastica sostenibile sul mangiar sano e sull'attività fisica. E' auspicabile che essa sia utilizzata da tutti coloro che lavorano nel campo della educazione e della promozione della salute nelle scuole. In particolar modo è indirizzata ai dirigenti scolastici, ai docenti e ad altro staff nelle scuole primarie e secondarie, nelle scuole professionali e speciali. I partner e i finanziatori scolastici a livello locale, regionale e nazionale potrebbero trarre beneficio da questa pubblicazione così come coloro che si occupano di programmare e delineare le policy in campo della promozione e dell'educazione alla salute in senso più lato.

COME UTILLIZARE QUESTA PUBBLICAZIONE?

Questa pubblicazione dovrebbe essere usata come guida poiché lo sviluppo di una policy scolastica è un processo che si realizza all'interno di una comunità scolastica dinamica e interagisce con i contesti individuali e con quelli locali e nazionali in evoluzione.
I passi delineati in questa pubblicazione possono essere utilizzati come cornice o come ispirazione verso lo sviluppo e l'implementazione di un piano d'azione adattato al contesto per creare una policy sul mangiar sano e sull' attività fisica in una scuola.
Inoltre, le altre pubblicazioni HEPS disponibili forniscono un supporto durante il processo di sviluppo, implementazione e valutazione.

COME ABBIAMO CREATO QUESTA PUBBLICAZIONE?

La *Guida per lo Sviluppo di un a Policy Scolastica sul mangiar sano e l'attività fisica* è stata creata dai partner del progetto HEPS in un processo di collaborazione che includeva tre momenti chiave:

- *Esplorazione:* abbiamo condotto una ricerca bibliografica esplorando le risorse esistenti circa lo sviluppo di una policy scolastica sul mangiar sano e attività fisica e pubblicate nell'arco degli ultimi cinque anni (2004-2009). Brevi descrizioni di questi documenti sono pubblicate in una relazione interna HEPS (Morel, 2009) e sono state utilizzate come ispirazione per la stesura di questa pubblicazione.
- *Feedback dai professionisti della salute e dell'educazione in tutta Europa:* abbiamo effettuato un questionario di gradimento sulla prima bozza della pubblicazione con 15 professionisti della salute e dell'educazione provenienti da sette Paesi della UE. I loro commenti e suggerimenti sono stati analizzati ed integrati nel testo finale.
- *Feedback dai partner del progetto HEPS e dal pannello educazionale HEPS:* una bozza del documento è stata discussa, conducendo alla versione finale di questo documento. ■

■ CAPITOLO 1

PRIMA DI INIZIARE

1.1 CHI DOVREBBE SVILUPPARE LA POLICY?

Un' ampia gamma di attori possono essere protagonisti per lo sviluppo di una policy orientata alla promozione di alimentazione sana e attività fisica nelle scuole. Preferibilmente il gruppo di lavoro per la pianificazione della policy dovrà comprendere rappresentanti delle seguenti categorie:

- Direzione scolastica e uffici amministrativi
- Genitori
- Alunni
- Insegnanti
- Staff non-docente
- Infermieri scolastici, nutrizionisti
- Comunità locale

I membri del gruppo di lavoro varieranno da scuola a scuola. Tuttavia, è importante costituire un gruppo di lavoro che possa favorire un processo di dialogo aperto e l' elaborazione di una visione condivisa su cosa sia importante, quali siano le sfide possibili e come si possano sfruttare nel migliore dei modi le risorse scolastiche disponibili.
Un simile processo aiuta l'intera comunità scolastica, alunni e genitori inclusi, ad acquisire padronanza della policy. Il raggiungimento di tale obiettivo aiuterà ad ottimizzare il successo sia nella fase di sviluppo sia in quella di implementazione.

1.2 COME CREARE CONDIZIONI FAVOREVOLI PER IL PROCESSO DI SVILUPPO DELLA POLICY?

Raccomandiamo di iniziare il processo di sviluppo della policy rispondendo ai seguenti interrogativi:

- Perché abbiamo bisogno di sviluppare una policy specifica sul mangiar sano e sull'attività fisica nella nostra scuola?
- Quali sono i particolari bisogni, problemi, esigenze sanitarie della nostra scuola e della nostra comunità, verso i quali questa policy dovrebbe indirizzarsi?
- Quali sono le priorità chiave relative alle esigenze sanitarie individuate?
- Che cosa vogliamo ottenere a livello ideale in tema di mangiar sano e attività fisica a scuola (Qual è la nostra visione)?
- Quali sono le risorse disponibili per questo lavoro (tempo, ore, risorse umane e finanziarie)? Come possiamo assicurare sostegno e comunicazione ottimali con le organizzazioni coinvolte e le persone all'esterno dell'ambiente scolastico, inclusi i genitori?

Altri interrogativi che possono essere utili:

- Quali metodi sono i migliori per assicurare il sostegno, la motivazione, la padronanza, l'ispirazione e l' apprendimento dei vari enti territoriali coinvolti nel processo di sviluppo della policy?
- Quali sono le tappe fondamentali che possono aiutarci a strutturare, monitorare, valutare e adattare il processo di sviluppo nel tempo?
- Dove possiamo ottenere un supporto adeguato ed efficace per il processo di sviluppo della policy? ■

■ CAPITOLO 2

QUALI SONO I PRINCIPI DELLA POLICY?

2.1 IL CONCETTO DI SALUTE

Il concetto di salute da applicare a scuola dovrebbe essere concordato prima dello sviluppo di una policy scolastica per promuovere alimentazione sana e attività fisica. In letteratura, sulla definizione di salute, esistono parecchi punti di vista, che spaziano da visioni tecniche, che pongono l'accento sull'assenza di malattia, a considerazioni di stampo filosofico, che enfatizzano aspetti positivi di salute o benessere, la sfera soggettiva e la qualità di vita.
Alla domanda "che cos'è la salute?" non esiste una risposta unica, che possa facilmente essere tradotta in differenti culture, contesti e stili di vita. La condizione di salute, così come la condizione di malattia, è vissuta dall'individuo in una dimensione soggettiva ma anche attraverso determinanti che esercitano la loro influenza (condizioni di vita, ambiente, stato socioeconomico, etnicità, cultura, età, genere,...).
Come sottolineato nelle Linee Guida HEPS e in accordo con i principi e i capisaldi SHE, questa pubblicazione fa riferimento alla definizione di salute ampia, positiva ed olistica, riconosciuta dalla Convenzione ONU sui Diritti dell'Infanzia (Boonen et al, 2009).
Una concezione ampia di salute abbraccia l'importanza sia dello stile sia delle condizioni di vita (Simovska et al, 2006).
Per stile di vita si intende il modo di vivere della gente, le loro abitudini, le scelte che effettuano in relazione alla salute, incluse scelte riguardanti il cibo, l'attività fisica, comportamenti sessuali, abitudine al fumo di tabacco e all'assunzione di altre sostanze,...
Di solito le persone sono in grado di scegliere il proprio stile di vita.
Le condizioni di vita si riferiscono all'ambiente in cui la gente vive e lavora; al modo in cui l'ambiente circostante e la società influenzano la vita di un individuo. Questi aspetti potrebbero comprendere l'ambiente lavorativo, il background socioeconomico, il livello culturale, la città, il quartiere, l'economia,... E' più difficile, ma non impossibile, cambiare le proprie condizioni di vita.
Stile di vita e condizioni di vita si influenzano reciprocamente. Per esempio, persone che vivono in una comunità in cui frutta e verdura sono facilmente accessibili, probabilmente mangeranno in maniera più sana e questo influenzerà la loro salute.
La Figura 1 illustra come stile e condizioni di vita in relazione alla salute siano interconnesse.

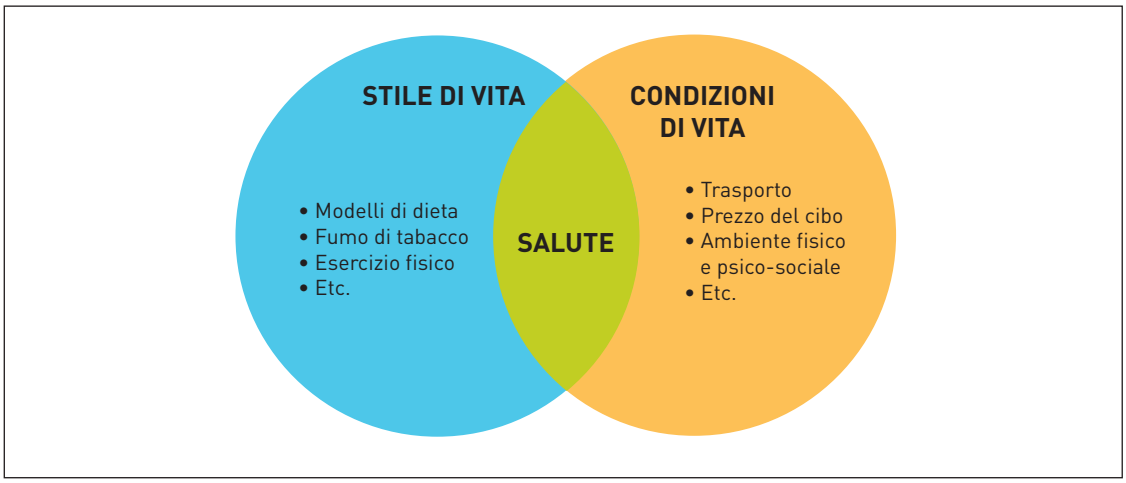

Figura 1 : Determinanti della salute: stile di vita e condizioni di vita

Una concezione positiva di salute comporta una visione per cui lo stato salute non si riduce all'assenza di malattia. Una buona salute, o benessere, rappresenta una risorsa per una buona qualità di vita. Cosa si intende per "buona qualità di vita" è strettamente connesso alla sensibilità di ognuno. In altre parole, lo stato di salute è determinato dell'interazione tra le persone e l'ambiente in cui vivono. Quindi, per migliorare la condizione di salute non dobbiamo considerare soltanto i comportamenti individuali, ma anche l'ambiente, le relazioni sociali e le condizioni di vita. Questo è il motivo per cui la policy scolastica, che si rivolge all'intero ambiente

scolastico, risulta cruciale nel promuovere alimentazione sana ed attività fisica.

2.2 IL CONCETTO DEL MANGIAR SANO

La scuola che promuove salute sul tema "alimentazione sana ed equilibrata" affronta un'ampia panoramica sulle problematiche relative agli alimenti piuttosto che focalizzarsi su caratteristiche nutrizionali e contenuto calorico. Tale approccio tiene in considerazione:

- L' estetica e l'impatto visivo degli alimenti
- L'ambiente in cui vengono consumati i pasti
- La temperatura, il sapore e la consistenza del cibo
- Gli aspetti sociali del mangiare in compagnia o del condividere un pasto
- L'accessibilità e il prezzo di alimenti freschi, biologici e salutari
- La modalità di produzione e distribuzione degli alimenti

Questa lista potrebbe essere completata da una varia raccolta di opinioni e considerazioni espresse dalla comunità scolastica, includendo gli alunni, in tema di cibo e alimentazione.
La Figura 2 illustra un approccio più completo al tema dell'alimentazione.

2.3 IL CONCETTO DI ATTIVITA' FISICA

L'approccio della scuola che promuove la salute in tema "attività fisica sana ed equilibrata" enfatizza numerosi e differenti aspetti, includendo sia il gioco, la danza, l'estetica e la percezione della propria immagine, sia lo sport e gli esercizi programmati. La Figura 3 illustra il concetto di attività fisica.
Le attività quotidiane collegate in qualche modo alla scuola comprendono un percorso a piedi o in bicicletta per andare o tornare da scuola, la corsa e il gioco (salto,stretching, flessioni) duranti gli intervalli scolastici, vari movimenti del corpo durante le lezioni, ecc.
Questo ampio concetto implica che la policy scolastica sul tema del mangiar sano e dell'attività fisica debba considerare un numero di fattori che influenzano l'attitudine al movimento.
Ciò si riferisce all'organizzazione e all'ambiente scolastica, così come all'educazione fisica e allo sport.

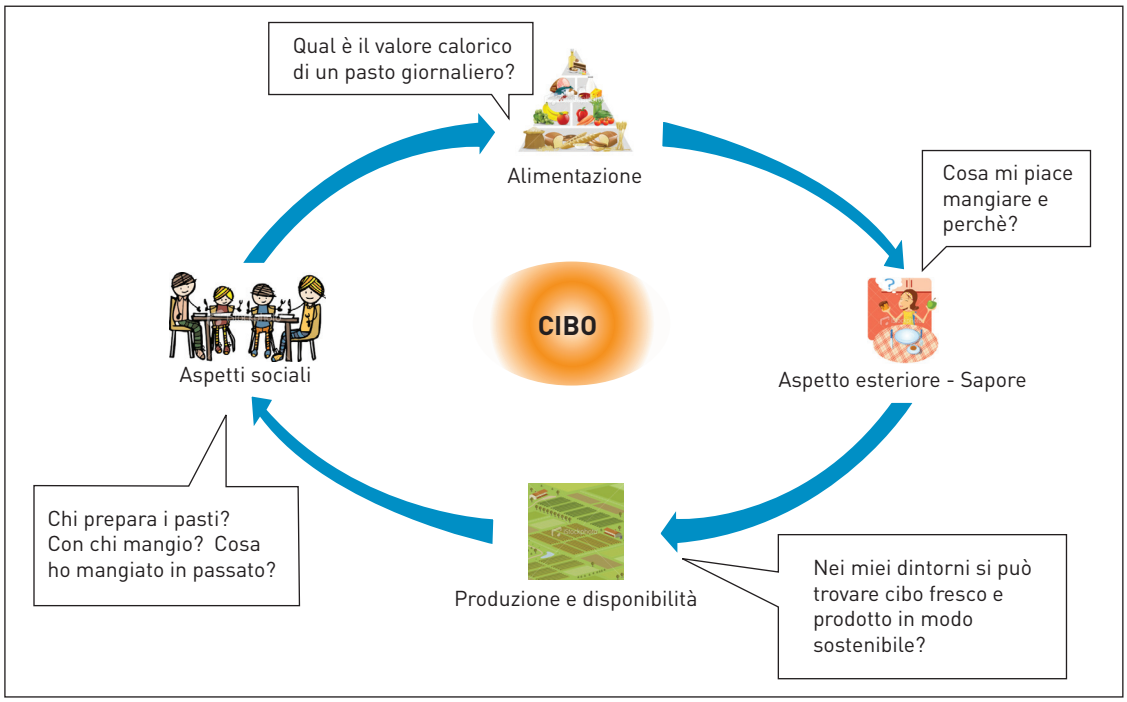

Figura 2. Aspetti del cibo e dell'alimentazione (modificati da Simovska et al, 2006)

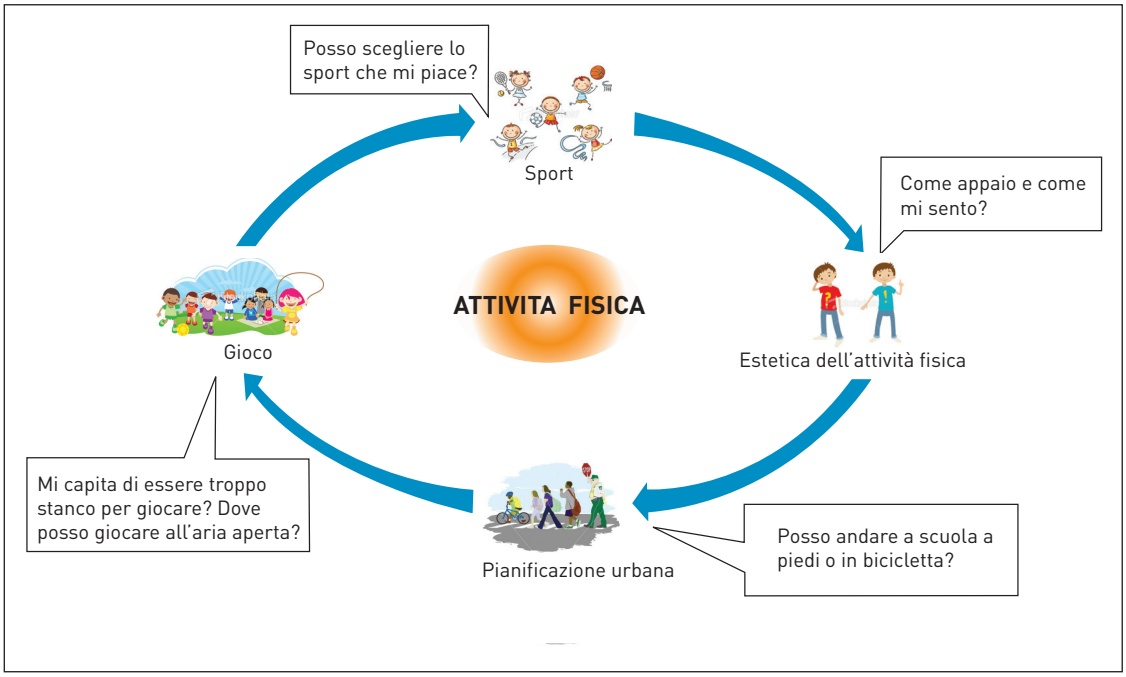

Figura 3. Aspetti dell'attività fisica (modificati da Simovska et al. 2006)

L'approccio SHE alla promozione della salute nelle scuole è basata su un nucleo di cinque principi e fondamenti.

I principi SHE:

1. Equità
La promozione della salute nelle scuole garantisce a tutti uguale accesso all'intera gamma delle opportunità educative e di salute. Questo principio, a lungo termine, rivestirà un impatto significativo nel ridurre le disuguaglianze di salute e nel migliorare la qualità e la disponibilità di un sistema di apprendimento continuo nel corso della vita di ogni individuo.

2. Sostenibilità
Le scuole che promuovono la salute riconoscono che salute, educazione e sviluppo sono aspetti strettamente correlati tra loro. Le scuole operano come centri di diffusione del sapere accademico. Supportano e sviluppano una visione responsabile e positiva del futuro ruolo degli alunni nella società. Le scuole che promuovono salute si sviluppano meglio quando sforzi e risultati vengono implementati in modo sistematico per un periodo di tempo prolungato, di almeno 5-7 anni. Gli outcome (sia in termini di salute che educativi) si verificano soprattutto a medio e lungo termine.

3. Inclusione
Le scuole che promuovono salute celebrano la diversità e garantiscono che le scuole stesse siano comunità per l'apprendimento, dove tutti confidano gli uni negli altri e si sentono rispettati. Buone relazioni sociali tra alunni, tra alunni e staff scolastico e tra scuola, genitori e comunità scolastica sono importanti.

4. Empowerment e Competenze
Le scuole promotrici di salute consentono ai bambini e ai ragazzi, allo staff scolastico e a tutti i membri della comunità scolastica di essere attivamente coinvolti nel definire obiettivi di salute e nel mettere in atto azioni a livello scolastico e comunitario per raggiungere questi obiettivi.

5. Democrazia
Le scuole promotrici di salute sono basate su principi democratici e mettono in pratica i diritti umani e l'assunzione delle proprie responsabilità.

I Pilastri SHE

1. L'approccio globale alla salute da parte della scuola
Esiste un nesso tra le policy scolastiche e la loro realizzazione, nei seguenti ambiti, che è riconosciuto e compreso dall'intera comunità scolastica. Questo approccio implica:

- Un approccio all'educazione sanitaria di tipo partecipativo ed orientato all'azione nel programma didattico.
- Prendere in considerazione il punto di vista degli studenti sul concetto di salute e di benessere
- Sviluppare una policy scolastica orientata alla salute
- Sviluppare il contesto fisico e sociale della scuola
- Sviluppare competenze per la vita
- Creare collegamenti efficaci tra casa e comunità
- Realizzare un utilizzo efficiente dei servizi sanitari

2. Partecipazione
Un senso di appartenenza è favorito da studenti, staff e genitori attraverso la partecipazione ed un coinvolgimento profondo, prerequisiti essenziali per l'efficacia delle attività di promozione della salute nelle scuole.

3. Qualità della scuola
Le scuole promotrici di salute supportano meglio i processi di insegnamento e di apprendimento. Studenti sani imparano meglio, uno staff in salute lavora meglio ed ottiene soddisfazioni lavorative maggiori. Il principale compito della scuola è di ottimizzare i risultati scolastici. Le scuole promotrici di salute supportano le scuole nel raggiungimento dei loro obiettivi educativi e sociali.

4. Evidenza
La promozione della salute nelle scuole in Europa si basa su esperienze riportate nella letteratura esistente ed emergente e sull'evidenza di approcci ed attività efficaci di promozione della salute nelle scuole,sia su tematiche sanitarie (es. malattie mentali, alimentazione,assunzione di sostanze,...) sia sull'orientamento scolastico globale in tale ambito.

5. Scuola e Comunità
Le scuole promotrici di salute interagiscono con la comunità più grande. Approvano collaborazioni tra la scuola e la comunità e sono elementi attivi nel consolidare il capitale sociale e la cultura alla salute.

Quadro 2 : I valori e i pilastri fondamentali della rete SHE

2.4 LA NECESSITA' DI ADOTTARE UN INSIEME DI VALORI COERENTI

La policy scolastica dovrebbe essere concepita in base ai bisogni e alle priorità della scuola. Tuttavia, si raccomanda anche che la policy scolastica integri e rifletta i valori principali e i fondamenti dell'approccio alla promozione della salute nelle scuole.
Tali valori e fondamenti possono essere discussi nel processo di sviluppo della policy a scuola al fine di costituire un'interpretazione comune.
Sarà possibile, quindi, coniugare quest'ultima con i principi di attività fisica e alimentazione sana, per poter poi procedere all'inserimento nel contesto scolastico specifico.

■ CAPITOLO 3

COME SVILUPPARE UNA POLICY SCOLASTICA GENERALE SU ALIMENTAZIONE SANO E ATTIVITA' FISICA?

3.1 FASE 1: PREPARARE LA SCENA

Fase 1: Preparare la scena

- *Assicurare sostegno e impegno della direzione scolastica*
  Una policy di successo su alimentazione sana e attività fisica dipende dal sostegno e dall'impegno della direzione scolastica
- *Costruire il consenso all'interno della comunità scolastica*
  Cercare di creare una filosofia e un'intesa positiva all'interno dell'intera comunità scolastica nell'ottica della policy scolastica. Solo così l'implementazione della suddetta policy scolastica può realizzarsi con successo.
- *Stabilire un gruppo di lavoro per la policy e nominare un coordinatore*
  Il gruppo di lavoro per la policy , che comprende insegnanti, membri della comunità scolastica e alunni, è responsabile per lo sviluppo, l'implementazione e il sostegno della policy scolastica.
- *Assicurare le condizioni per lo sviluppo della policy scolastica*
  Tra le condizioni importanti sono incluse l'ambiente fisico della scuola, la cultura scolastica e le relazioni sociali e il tempo dedicato all'attuazione della policy.

Fase 2: Analizzare le policy e le attività già esistenti

La valutazione dei fattori organizzativi, fisici ed individuali che influenzano l'attività fisica e l'alimentazione sana a scuola aiutano a definire priorità ed obiettivi per la policy scolastica.
Lo strumento di valutazione rapido HEPS (Appendice 1) può fornire un rapido aiuto nello svolgimento di questa valutazione.

Fase 3: Sviluppo e stesura della policy

- *Definire le priorità e formulare obiettivi*
  Gli scopi e gli obiettivi possono essere formulati sulla base dell'analisi della situazione attuale. Gli indicatori di livello scolastici (appendice 2) possono essere d'aiuto per identificare le aree su cui si potrebbe focalizzare la policy scolastica.
- *Redigere la policy*
  Il documento della policy potrebbe includere i bisogni e le priorità della scuola, le risorse umane ed economiche disponibili, i compiti, le responsabilità e un calendario organizzativo
  Attività di consulenza e di verifica sono parte del processo di sviluppo della policy.
- *Revisione*
  Osservazioni e suggerimenti vengono analizzati, discussi e se importanti inclusi nel testo della policy scolastica.

Fase 4: Diffusione ed implementazione

- *Diffusione*
  Il documento della policy potrà essere diffuso e condiviso nell'ambito dell'intera comunità scolastica. Potrà essere utile sviluppare un piano di comunicazione.
- *Sviluppare strategie per l'implementazione*
  Questo punto comporta la pianificazione di azioni specifiche che includono strategie ed attività mirate al raggiungimento degli scopi e degli obiettivi della policy . Questa parte del processo dovrebbe essere supportata a livello regionale.
- *Implementare e integrare la policy nelle attività scolastiche quotidiane*
  E' possibile mettere in atto il piano di lavoro. Il supporto da parte dei collaboratori presenti nella comunità locale e da parte dei genitori potrebbe essere utile. In questa fase, una coordinazione efficiente e una chiara comunicazione sono molto importanti.

Fase 5: Monitoraggio, valutazione ed apprendimento

Il processo di sviluppo e diffusione della policy necessita di continuo monitoraggio, revisione e aggiornamento con una frequenza di almeno 3-4 volte all'anno. Gli indicatori di livello scolastico HEPS (Appendice 2) possono essere utilizzati per il monitoraggio e per la valutazione.

3.1.1 Assicurare il sostegno e l'impegno della direzione scolastica

La figura di un dirigente scolastico positiva ed impegnato riveste un ruolo cruciale per uno sviluppo e una implementazione di successo di una policy orientata all'alimentazione sana e all'attività fisica. Inoltre, il mantenimento nel tempo di una policy attiva ed appropriata dipende anche dal sostegno offerto dalla direzione. Se lo sviluppo della policy è iniziato dai membri dello staff docente oppure dagli enti territoriali e le autorità locali, essi dovrebbero assicurare l'impegno e il sostegno del dirigente e della direzione scolastica.

3.1.2 Costruire il consenso all'interno della comunità scolastica

Il dirigente scolastico è importante per la creazione di un atteggiamento positivo e di un accordo nell'intera comunità scolastica nell'ottica della suddetta policy poiché la sua implementazione può avere successo solo se sostenuta dalla comunità scolastica. Può essere utile comprendere in maniera adeguata che la promozione di alimentazione sana e attività fisica sostiene la scuola nell'attività di insegnamento e apprendimento. Esiste anche un nesso tra alimentazione sana/attività fisica, salute mentale e benessere generale. Tale aspetto può essere evidenziato al fine di costruire il consenso all'interno della comunità scolastica, genitori compresi. I seguenti suggerimenti dovrebbero essere presi in considerazione al momento della pianificazione delle strategie per costruire il consenso all'interno della comunità scolastica:

- Organizzare incontri per lo staff e per i genitori in cui esperti nella promozione della salute nelle scuole possano aprire un dialogo con l'intera comunità scolastica sul collegamento tra attività fisica, alimentazione sana ed obiettivi di apprendimento.
- Pianificare per i membri dello staff e/o i genitori una visita ad un'altra scuola (promotrice di salute) con esperienza nello sviluppo e nell'implementazione della policy orientata all'attività fisica e all'alimentazione sana.

3.1.3 Stabilire un gruppo di lavoro per la policy e nominare un coordinatore

Il passo successivo prevede la definizione di un gruppo di lavoro per la policy costituito da rappresentanti della comunità scolastica. Potrebbe essere utile reclutare volontari, includendo insegnanti e membri della comunità scolastica , che abbiano un particolare interesse e le competenze nel campo dell'alimentazione sana e dell'attività fisica.

La partecipazione degli alunni è importante. Se agli alunni è consentito avere un ruolo attivo nella fase di pianificazione, così come nella fase di implementazione e valutazione della policy, crescerà in loro il senso di appartenenza e di motivazione ad adottare e sostenere le nuove pratiche.

Dopo aver stabilito il gruppo di lavoro per la policy, è importante nominare un coordinatore per orchestrare il gruppo di lavoro. Il coordinatore ha bisogno di avere a disposizione le risorse per acquisire queste responsabilità, per esempio, alcune ore di insegnamento.

Le responsabilità del gruppo di lavoro comprendono :

- Condurre una valutazione dei bisogni, delle attività esistenti e dei programmi (si può utilizzare lo Strumento di Valutazione Rapida in appendice 1).
- Pianificare, diffondere ed implementare la policy, curarne il monitoraggio e la valutazione.
- Supportare e sostenere l'impegno della comunità scolastica attraverso le iniziative della policy.

→ **A questo punto potrebbe essere utile riflettere e discutere sulle seguenti domande:**

- Chi appartiene alla nostra comunità scolastica (identificare tutti coloro che possono essere coinvolti)?
- Quali sono i membri più importanti e motivati ad essere coinvolti nel gruppo di lavoro (come insegnanti, direttori scolastici, alunni, infermieri scolastici, genitori, rappresentanti di organizzazioni locali, specialisti comunali di promozione della salute, ...)?

- Che cosa può comprendere il loro specifico ruolo o contributo al gruppo di lavoro per la policy?

3.1.4 Construire le condizioni per lo sviluppo della policy

Esistono alcune condizioni nell'ambito delle quali potrà essere sviluppata la policy. Ricordiamo tra queste l'ambiente fisico, la cultura dell'organizzazione, le relazioni all'interno della scuola e il tempo disponibile.
E' possibile modificare l'ambiente fisico al fine di promuovere alimentazione sana e attività fisica. Per esempio, l'istituzione o il miglioramento della mensa scolastica o dei bar della scuola o di altri spazi in cui gli alunni consumano il loro pranzo. Si possono prendere in considerazione gli aspetti funzionali o estetici. Allo stesso modo, è possibile non solo valutare la possibilità di adibire il cortile della scuola all'attività fisica, ma considerare anche il lato estetico che potrebbe invogliare gli alunni.
Questa fase dello sviluppo della policy può diventare un momento di insegnamento rivolto agli alunni. Essi possono infatti intervenire attivamente influenzando con i loro pareri i cambiamenti e lo sviluppo dell'ambiente fisico all'interno della scuola. Ad esempio, gli alunni, come ruolo nello sviluppo della policy e nel processo di implementazione, potrebbero cercare e fornire suggerimenti per modificare il look della mensa, gli spazi per il pranzo e per la ricreazione.
La cultura e le relazioni scolastiche possono essere migliorate mettendo in risalto come le attività di promozione della salute supporteranno e favoriranno lo sviluppo delle relazioni sociali a scuola e come lo sviluppo e l'implementazione della policy rafforzerà questo aspetto. Ad esempio, come una policy scolastica orientata all'alimentazione sana e all'attività fisica possa aiutare ad affrontare problemi di emarginazione e integrazione a scuola.
Il tempo da dedicare a queste attività dovrebbe tenere in considerazione la vita quotidiana scolastica ed individuare i momenti più appropriati per lo sviluppo e l'implementazione della policy; per esempio, la pausa pranzo o le opportunità di attività fisica e alimentazione sana tra soggetti della stessa categoria o tra soggetti appartenenti a categorie differenti

3.2 FASE 2: ANALIZZARE LE POLITICHE E LE ATTIVITA' GIA'ESISTENTI

Il primo compito per il gruppo di lavoro per la policy consiste nella realizzazione di un'analisi dell'attuale contesto scolastico. Tale compito comprende una valutazione di come fattori organizzativi, fisici ed individuali facilitino o ostacolino l'attività fisica e l'alimentazione sana nella scuola.
Per realizzare questa analisi è possibile utilizzare lo Strumento di Valutazione Rapida HEPS (Appendice 1) che consiste in un set di domande suddivise in 7 aree tematiche. Esse riflettono un approccio della struttura scolastica nel suo insieme orientato all'alimentazione sana e all'attività fisica. Si tratta di uno strumento flessibile al quale possono essere aggiunte ulteriori domande pensate ad hoc per una specifica realtà scolastica, qualora il gruppo di lavoro le ritenga utili.
Tale valutazione fornirà una panoramica sia delle attività che già stanno sortendo risultati positivi sia di quelle che dovranno essere migliorate. I risultati della valutazione aiuteranno a stabilire priorità ed obiettivi per la fase di sviluppo della policy e quindi le azioni che dovranno essere implementate.
Tale valutazione della situazione contingente potrebbe anche prendere in esame risorse in grado di influenzare la promozione dell'attività fisica e dell'alimentazione sana nelle scuole.
Tra queste potrebbero essere compresi il budget, il tempo, le competenze dello staff a disposizione per implementare la policy nella vita scolastica quotidiana.
Inoltre, l'analisi della situazione contingente potrebbe includere la valutazione delle abitudini degli alunni all'attività fisica e all'alimentazione sana a scuola.
Una buona comprensione di come fattori organizzativi, fisici e umani influenzino il comportamento degli alunni è di aiuto nella definizione di obiettivi realistici.

→ **A questo punto potrà essere utile riflettere e discutere sulle seguenti domande:**

- Quali sono le policy scolastiche attualmente in atto per la promozione dell' alimentazione sana ed dell'attività fisica?
- Attualmente cosa sta succedendo in materia di promozione dell'alimentazione sana e dell'attività fisica? (Esistono differenze individuali in ciascuna classe che dipendono dall'insegnante di ruolo?)

- Quali fattori organizzativi possono ostacolare o favorire la promozione dell'alimentazione sana e dell'attività fisica nelle scuole?
- Quali fattori fisici possono ostacolare o favorire la promozione dell'alimentazione sana e dell'attività fisica nelle scuole?
- Quali fattori individuali possono ostacolare o favorire la promozione dell'alimentazione sana e dell'attività fisica nelle scuole?
- Quali sono i livelli di attività fisica nelle diverse classi di età?
- Quali sono le abitudini alimentari nei vari gruppi di età?
- Esistono differenze tra maschi e femmine in termini di alimentazione sana ed attività fisica?
- Esistono differenze legate al background etnico o religioso in termini di alimentazione sana ed attività fisica nelle scuole?
- Esistono differenze legate allo status socioeconomico in termini di alimentazione sana ed attività fisica nelle scuole?
- Ci sono già enti esterni coinvolti nella promozione dell'alimentazione sana e dell'attività fisica?

3.3 FASE 3: SVILUPPO E STESURA DELLA POLICY

3.3.1 Stabilire le priorità e formulare gli obiettivi

Dopo aver conseguito una buona comprensione dei bisogni degli alunni e della situazione scolastica contingente, è possibile, per il gruppo di lavoro, procedere nella formulazione di scopi ed obiettivi. Questa fase offre l'opportunità di avanzare nella riflessione e nella descrizione di quegli aspetti che l'implementazione della nuova policy potrebbe far conseguire.
E' dimostrata l'utilità di selezionare le aree di priorità su cui si focalizzerà la policy.
Si raccomanda di ispirarsi, per l'individuazione delle aree di priorità, alla definizione più ampia di salute, di alimentazione sana e attività fisica, come discusso nel capitolo 2.1. Le aree di priorità riflettono i valori scolastici.

Gli indicatori di livello scolastico HEPS (Appendice 2) potrebbero essere utile riferimento per l'individuazione nella scuola delle aree di priorità su cui si dovrebbe focalizzare la policy orientata all'alimentazione sana e all'attività fisica.

3.3.2 Stesura della policy

Il compito del gruppo di lavoro per la policy consiste nella stesura del testo della policy. Il documento dovrebbe essere il più semplice e trasparente possibile in modo tale che i membri della comunità scolastica possano tutti prenderne visione e capire come si stia sviluppando la policy. Il documento della policy deve rispettare l'equilibrio tra i bisogni e le priorità della scuola e la disponibilità di risorse umane ed economiche. Dovrebbe, inoltre, esplicitare in modo chiaro compiti, responsabilità e calendario per le azioni.
A questo punto potrebbe essere utile intraprendere un semplice processo di indagine e feedback all'interno della scuola. Il target di soggetti intervistati potrebbe comprendere alunni, genitori e altri partecipanti esterni. Questo processo sarà utile nell'assicurare senso di appartenenza e consapevolezza del processo di sviluppo ed implementazione della policy tra tutti i membri della comunità scolastica. Il processo di revisione necessita di tempistiche adeguate per le risposte e per diverse forme di feedback, compresi questionari strutturati e commenti individuali dettagliati. Bisognerebbe formulare considerazioni specifiche sulle diverse forme di feedback adatte per differenti fasce d'età, in modo tale che alunni di ogni età e livello scolastico siano adeguatamente inclusi.

3.3.3 Revisione

A questo punto tutti i commenti e i suggerimenti ricevuti vengono analizzati e discussi dal gruppo di lavoro della policy e il testo della policy viene di conseguenza revisionato.

→ **In questa fase potrebbe essere utile riflettere e discutere sulle seguenti domande:**

- Le aree di priorità e gli obiettivi sono basati sulla struttura concettuale accordata e sui principi della scuola?
- Le aree di priorità e gli obiettivi tengono conto sia le considerazioni circa problematiche che necessitano di risoluzione

sia sulle previsioni circa i futuri sviluppi della scuola?

- In che modo scopi ed obiettivi stabiliti influenzano gli obiettivi didattici della scuola o il funzionamento della sua organizzazione quotidiana?
- Il processo di valutazione è stato approfondito ed ha coinvolto tutti i membri della scuola, compresi gli alunni?
- Ci sono gruppi di alunni o ambiti della vita scolastica a cui si dovrebbe dedicare particolare attenzione in base all'analisi della situazione contingente, come riscontrato attraverso l'analisi dei bisogni?
- I commenti emersi dal feedback sono stati analizzati sistematicamente?
- Gli scopi e gli obiettivi finali stabiliti sono realizzabili?

3.4 FASE 4: DIFFUSIONE E IMPLEMENTAZIONE

3.4.1 Diffusione

Il nuovo documento della policy ora può essere diffuso e condiviso nell'ambito dell'intera comunità scolastica.
Formati diversi sono appropriati per occasioni e gruppi target diversi, il che implica che si raccomanda lo sviluppo di una strategia di comunicazione.
Di seguito alcuni esempi di differenti strumenti di diffusione:

- Far girare tra tutti i membri dello staff scolastico e i genitori una copia del documento della policy, includendo la possibilità di pubblicarlo sul sito web della scuola.
- Organizzare incontri per informare ulteriormente sulla policy i membri della comunità scolastica e offrire loro un'opportunità di discussione.
- Informare gli alunni attraverso riunioni di classe, dibattiti, poster ed esposizione di altri supporti visivi all'interno della scuola.
- Organizzare diversi eventi per incrementare la conoscenza della policy, ad esempio all'interno della mensa o della palestra.
- Utilizzare i mass media locali per incrementare all'interno della comunità locale circostante il livello di consapevolezza sull'alimentazione sana e sull'attività fisica, oltre che sullo sviluppo della policy nella scuola.

3.4.2 Sviluppare strategie di implementazione

Questo passo comporta un piano d'azione specifico, che comprende lo sviluppo di strategie e attività per andare incontro agli scopi e agli obiettivi della policy.
Prima di iniziare a sviluppare il piano di lavoro, potrebbe essere utile mettere in contatto la scuola con l'amministrazione regionale. La regione può fornire un valido aiuto suggerendo idee realizzabili e utili.
Si dovrebbe poi stendere un piano di lavoro e un calendario per le azioni, descrivendo le strategie e le attività che saranno utilizzate e l'ordine con cui saranno implementate.
Potrebbe essere utile stilare una lista dei materiali necessari per l'implementazione.
Anche in questo caso un valido supporto potrà essere offerto della regione.
La maggior parte degli insegnanti e degli altri membri dello staff può trarre beneficio dalla partecipazione al processo di sviluppo professionale nell'ambito di alimentazione sana e attività fisica.
In alcuni Paesi, le università offrono corsi in promozione della salute. Se le risorse sono sufficienti, in questi corsi si raccomanda il coinvolgimento dello staff. Qualora,invece, le risorse a disposizione siano minime, sarà possibile far partecipare a questi corsi esterni solo uno o due membri dello staff, che a loro volta saranno portavoce all'interno della scuola delle competenze acquisite.

3.4.3 Implementare e integrare la policy nelle attività scolastiche quotidiane

La sfida successiva consiste nel mettere in pratica la policy. La policy acquisisce valore solo se inserita nella vita quotidiana dell'intera comunità scolastica. A tale scopo, occorre trasformare in azione il piano di lavoro precedentemente discusso. Tale processo richiede l'organizzazione e la delega delle responsabilità specifiche riguardanti ciascun obiettivo e l'allocazione adeguata delle risorse. A questo punto potrà essere utile il sostegno da parte dei partner all'interno della comunità locale e da parte dei genitori.
Si raccomanda di stabilire i capisaldi in modo tale che il processo di implementazione possa essere rivisto ed adattato.
Coordinazione efficiente e comunicazione chiara in questa fase risultano cruciali per assicurare che il lavoro sia svolto nei tempi stabiliti e gli obiettivi siano per-

seguiti e raggiunti con successo. E' significativo enfatizzare l'importanza dell'assicurare il tempo necessario per condividere e comunicare esempi di buona pratica nell'implementazione della policy .

A questo punto potrà essere utile riflettere e discutere sulle seguenti domande:

- I compiti, i target e il calendario delle azioni sono descritti ed esposti in modo chiaro?
- Tra i membri della comunità esiste un senso di appartenenza e di responsabilità per l'implementazione della policy?
- Avete promosso la nuova policy all'interno della comunità locale?
- Lo staff scolastico ha le competenze per implementare la policy?
- Lo staff scolastico ha tempo e risorse economiche sufficienti per un'adeguata implementazione della policy?
- Esiste un sistema in grado di sostenere continuamente e motivare lo staff scolastico in loco per l'implementazione della policy?
- Avete preso in considerazione eventuali transizioni-nuovi alunni, nuovi genitori e nuovi colleghi-e come sarà possibile per loro venire a conoscenza della policy?
- Sono stati forniti gli strumenti necessari per sostenere l'implementazione della policy in una prospettiva a lungo termine?

3.5 FASE 5: MONITORAGGIO, VALUTAZIONE E APPRENDIMENTO

Monitoraggio e valutazione sono aspetti integranti dell'implementazione della policy. Il processo di sviluppo e di diffusione della policy è ciclico; richiede monitoraggio, riesame e revisione almeno ogni 3-4 anni.
Le condizioni che influenzano le priorità, i bisogni e i risultati attesi, in relazione con l'implementazione della policy all'interno o all'esterno della scuola, potrebbero cambiare ed è probabile che sia necessario revisionarli a cadenza regolare.
Per orientare il monitoraggio e la valutazione della policy , è possibile cercare strumenti di monitoraggio e valutazione già esistenti. Il sito web della SHE (www.schoolsforhealth.eu) fornisce informazioni su tali strumenti. In alcuni Paesi, il settore educativo può offrire strumenti di supporto per la valutazione della policy a scuola.
L'Appendice 2 in questa pubblicazione offre un set di indicatori di livello scolastico che possono essere utilizzati per il monitoraggio e la valutazione della policy. Tali indicatori sono un punto di partenza e dovrebbero essere modificati ed adattati ai bisogni e priorità di ciascuna scuola.

In questa fase potrà essere utile riflettere e discutere sulle seguenti domande:

- A che livello gli scopi e gli obiettivi formulati nella policy sono stati raggiunti?
- Quali sono il livello e la natura del successo?
- In quali difficoltà e quali sfide ci si è imbattuti?
- Quali insegnamenti sono stati tratti dal superamento dei problemi?
- In che modo i membri della comunità scolastica hanno percepito le nuove attività intraprese con l'implementazione della policy?
- In che modo gli alunni hanno percepito le nuove attività intraprese con l'implementazione della policy?
- In che modo hanno risposto i genitori all'incremento dell'attenzione rivolta alla promozione dell'attività fisica e dell'alimentazione sana?
- Avete comunicato e valorizzato i vostri risultati?

■ CAPITOLO 4

ESEMPI DI DIVERSE ESPERIENZE SCOLASTICHE COME ISPIRAZIONE

4.1 SCUOLA ESEMPIO: DANIMARCA

Scuola Hillerødgades, Copenhagen, Danimarca (scuola pubblica a tempo pieno: classi dall'asilo alla V elementare, 230 alunni)
Contatto: Marika Ouchicha Jensen

4.1.1 Background

Nel 2006 il comune della città di Copenhagen ha deciso di sperimentare progetti con scuole a tempo pieno ubicate in zone della città caratterizzate da varietà etnica e sociale degli iscritti.
Il proposito di queste scuole consiste nell'assicurare un ambiente scolastico stimolante per tutta la giornata.
La scuola apre alle 7.00, le lezioni iniziano alle 8.00, la giornata scolastica si conclude alle 15.00. Poi dalle 15 alle 17 i ragazzi hanno a disposizione tempo libero per le attività e lo sport.

4.1.2 Che cosa ha fatto la scuola?

La scuola era stata coinvolta in un progetto sull'educazione alla salute nelle scuole e sullo sviluppo di una policy per la salute. Lo scopo consisteva nel riconoscere nella salute un elemento integrato all'interno del tradizionale piano didattico per tutte le classi.
La scuola ha iniziato tale processo creando un team per la salute, costituito da insegnanti, staff parascolastico, infermieri e direttore scolastici.
Vi era comune accordo sul concetto per cui la policy scolastica per la salute non consiste in una serie di regole su come comportarsi. Piuttosto, essa rappresenta una sorta di manifesto in virtù del quale la salute è riconosciuta quale importante materia di insegnamento che dovrebbe far parte dell'ambiente scolastico. In altre parole, la policy dovrebbe funzionare nella vita quotidiana della scuola proprio come una parte integrante del formale piano didattico. Inoltre, vi era comune accordo sul fatto che la policy scolastica per la salute dovrebbe enfatizzare la tendenza per cui gli insegnamenti in tema di salute nella nostra scuola sono orientati all'azione, in conformità con il metodo Investigation, Visio,Action, and Change (IVAC) che vede la partecipazione attiva degli alunni.

4.1.3 La policy in pratica: i pasti a scuola

In accordo con la nuova policy scolastica per la salute, si era deciso che il momento del pranzo sarebbe potuto diventare uno spazio di promozione della salute all'interno del quale i bambini avrebbero lavorato su uno degli aspetti più importanti della salute: cibo, non solo per se stessi, ma per la scuola intera.
Così la scuola ha introdotto i pasti scolastici. Lo scopo consisteva nel far sì che i pasti salutari fossero abbracciati ed incorporati negli scopi filosofici ed educativi della scuola. Gli alunni dovrebbero partecipare attivamente all'intero processo di preparazione dei pasti in modo tale da poter imparare nozioni sul mangiar sano e saper compiere scelte salutari.
Il progetto dei pasti scolastici aveva anche lo scopo di incoraggiare lo sviluppo delle capacità di partecipazione e democratiche degli alunni, incrementare le relazioni sociali e le risorse umane, migliorare le rapporti informali tra alunni e insegnanti ed aumentare il benessere generale dell'intera comunità scolastica.
Si sono dovuti realizzare alcuni cambiamenti strutturali alla scuola, poiché non era attrezzata di mensa o cucina. Ora, ciascun pasto viene preparato nella cucina scolastica e servito nella mensa. La scuola ha assunto due cuochi professionisti per aiutare i ragazzi e l'insegnante di economia domestica a preparare e a servire i pasti.

4.1.4 Risultati

La scuola ha inserito il momento di preparazione del pasto nell'orario di lavoro degli insegnanti in modo tale che potessero raggiungere e assistere gli alunni .
Nel fare ciò, la scuola aveva lo scopo di creare un'atmosfera sicura ed accogliente in cui i ragazzi potessero sperimentare differenti tipi di cibo ed acquisire conoscenze sul mangiar sano.
Le classi hanno sempre pranzato con i propri insegnanti e ogni classe ha il proprio tavolo nella mensa. Il pranzo è servito al tavolo su invitanti vassoi che i ragazzi devono porgersi l'un l'altro per riempire il proprio piatto. In questo modo ogni ragazzo decide per sé quanto mangiare. Gli insegnanti li incoraggiano a riflettere sul contenuto e a creare un piatto sano contenente una varietà di alimenti diversi come verdura, carne, pesce, ...

4.1.5 La partecipazione degli alunni

La scuola sfrutta la produzione dei pasti scolastici in cucina come strumento pratico per insegnare l'educazione alla salute coinvolgendo gli alunni dalla prima alla quinta elementare e gli insegnanti di economia domestica. Ciascun alunno partecipa all'attività in cucina per una settimana; per un totale di 25 lezioni ogni anno. Gli alunni frequentano la cucina a gruppi di 4 o 5 e lavorano con il cuoco scolastico e con l'insegnante di economia domestica. In termini educativi, la cucina è un laboratorio didattico per la comunità scolastica, dove ciascun membro si assume responsabilità per il compito di preparare pasti appetitosi e sani per il resto della scuola.

4.1.6 Che cosa ha imparato la scuola?

Il progetto del pasto scolastico è un esempio specifico dell'implementazione della nostra policy scolastica nella vita quotidiana della scuola. L'idea di coinvolgere gli alunni nella preparazione dei pasti scolastici ha offerto alla scuola ben più di un semplice spazio per insegnare e lavorare sull' alimentazione sana e il cibo. Gli alunni hanno sviluppato consapevolezza sui pasti e atteggiamenti positivi verso il mangiar sano. Così circa l'85-90% degli alunni ha aderito al progetto dei pasti scolastici.
Il processo intrapreso per arrivare fino a questo punto è diventato un aspetto centrale della nostra giornata scolastica e della cultura scolastica. Alunni, insegnanti e genitori sostengono che i pasti sani, il metodo di lavoro e il coinvolgimento attivo dei ragazzi hanno sortito un influenza positiva sulla percezione del benessere a scuola. Abbiamo osservato meno conflitti. Gli alunni hanno molta più energia e un maggior livello di concentrazione in classe. I ragazzi che sono considerati scolasticamente più deboli in modo particolare sembrano aver acquisito molto dalla partecipazione all'attività in cucina. Sono più impegnati nel processo e i loro insegnanti osservano che questo impegno continua all'interno delle lezioni più tradizionali.
In conclusione, questo è un esempio di una policy scolastica per la salute in grado di rendere la scuola intera una comunità rivolta all'apprendimento di concetti e nozioni sulla salute.

4.2 SCUOLA ESEMPIO: GERMANIA

Scuola elementare a tempo pieno di Hollerbusch, Berlino, Germania (545 studenti,36 insegnanti, 29 non insegnanti). Contatto: Karin Ronneberger

4.2.1 Background

In Germania l'istituzione di scuole a tempo pieno era stata promossa dal 2003 al 2009 dal Ministro Federale dell'educazione. Una scuola a tempo pieno con ore di formazione anche pomeridiane per almeno tre giorni alla settimana. Oltre alle lezioni a scuola, le scuole a tempo pieno offrono anche il pranzo e attività ricreative e sportive.

4.2.2 Che cosa ha fatto la scuola?

Secondo "l'approccio ad una scuola buona e sana", la scuola è molto attiva in parecchie aree inerenti la salute:

- *Attività, percezione e rilassamento:* in considerazione della situazione scolastica e dell'età degli alunni, si offrono nel corso della giornata scolastica attività regolari , compresi giochi, esercizi, tecniche di respirazione,viaggi immaginari, musica rilassante o massaggi. Tutte le classi sono attrezzate per poter svolgere, ogni giorno, attività ricreative durante l'intervallo. Per andare incontro alle necessità individuali di tutti gli alunni, la scuola offre un' area per le attività e un'area per il relax.
- *Sedute dinamiche:* per andare incontro alla domanda da parte dei ragazzi di svolgere attività e per supportare gli insegnamenti teorici, sono stati introdotte sedute dinamiche. Ogni alunno e insegnante ha a disposizione una "sedia amica della schiena" per dare sollievo per la schiena. Gli alunni possono scegliere la posizione che preferiscono sulla sedia (Es. possono sedersi al contrario sulla sedia). Inoltre, nelle classi sono messe a disposizione dei ragazzi sedute alternative rispetto alla sedia tradizionale, come i fisio-palloni .
- *Progetti:* ogni classe, una volta all'anno, viene coinvolta in una giornata-progetto, adatta alla fascia d'età, sulla promozione della salute e sulla prevenzione delle forme di violenza.
- *Creazione di un ambiente scolastico gradevole:* poiché alunni e insegnanti trascorrono gran parte della giornata a scuola, la creazione dell'ambiente scolastico

costituisce un aspetto importante. Il cortile annesso alla scuola offre a tutti gli alunni l'opportunità per svolgere attività fisica in un percorso a ostacoli, uno spazio idoneo al gioco e all'attività fisica, bilanciando momenti di attività e momenti di relax. Nel cortile ci sono una collina per giocare, tavoli da gioco, tavoli da ping- pong, opportunità per arrampicarsi, panche e uno spazio per fare lezione all'aperto.

- *In aggiunta:* la scuola offre un'ampia gamma di attività per il tempo libero che gli alunni possono scegliere. C'è la possibilità di dedicarsi al fitness, alla crescita della propria interiorità (es yoga) o alle arti creative (es. ceramica).

Per garantire una pianificazione e controlli appropriati, la scuola ha costituito un gruppo di lavoro sulla promozione della salute, responsabile della coordinazione e della cooperazione complessive con i partner esterni alla scuola. Sono stati regolarmente organizzati corsi di formazione per tutti i colleghi. Come membri del "Network della scuola buona e sana di Berlino" abbiamo iniziato a contattare altre scuole del nostro distretto per confrontarsi sui lavori similari che si stavano realizzando. Inoltre, la nostra scuola ritiene di centrale importanza la partecipazione al progetto di alunni e genitori. I rappresentanti di classe dall'asilo alla terza elementare e i genitori sono stati coinvolti nelle discussioni sulla pedagogia e nella pianificazione degli eventi scolastici. A partire dalla prima elementare gli alunni preparano autonomamente esercizi di rilassamento e li presentano durante le lezioni.

4.2.3 Perché la scuola ha scelto di realizzare questo progetto?

La scuola è ubicata in una zona svantaggiata in cui il 60% degli alunni proviene da famiglie afflitte da problematiche sociali. Tale modalità di promozione della salute è stata concepita per dare a ciascun alunno la possibilità di uno sviluppo psico-fisico ottimale. Lo scopo iniziale consiste nell' aspirare ad uno stile di vita sano in cui fattori di rischio in generale, mancanza di attività fisica, disturbi mentali e stress dovuto alla scuola sono ridotti, mentre sono promossi i fattori positivi di salute, come l'attività fisica e le relazioni sociali.

4.2.4 Cosa è accaduto veramente?

In qualità di "scuola buona e sana" stiamo perseguendo lo scopo di rinforzare la qualità degli strumenti educativi e lo sviluppo sostenibile della scuola attraverso strategie di promozione della salute. La promozione della salute delinea la struttura della giornata scolastica ed è diventata forza trainante per lo sviluppo e la qualità dell'insegnamento della nostra scuola. Tale aspetto contribuisce a creare motivazione nel clima scolastico, supporta la responsabilità scolastica, le relazioni sociali, le considerazioni reciproche, contribuisce a far apprezzare i risultati raggiunti e a definire regole chiare e comprensibili. Questo contribuisce alla serenità e alla soddisfazione dei nostri alunni che ci ripaga con risultati di apprendimento migliori. La soddisfazione lavorativa e la preparazione al cambiamento sono cresciute tra gli insegnanti.

4.2.5 Quali aspetti sono andati particolarmente bene?

Il livello di continuità e di riproducibilità del lavoro sono stati raggiunti in modo molto soddisfacente.

4.2.6 Quali difficoltà si sono incontrate e come sono state superate?

Si è dovuto realizzare l'intero progetto senza costi aggiuntivi. Per questo motivo si sono resi necessari il supporto da parte dei genitori e la volontà dei colleghi nel contenimento delle spese.

4.2.7 Come è possibile misurare l'entità del successo?

Una verifica dell'apprendimento delle capacità di base somministrato la prima settimana del primo anno di corso, mostra che gli alunni si presentano a scuola con diversi livelli di conoscenza. Il numero di bambini che mostrano problemi significativi in diverse aree è messo in evidenza attraverso questi test. L'insegnante riceve una panoramica completa sui risultati dei test, di cui usufruire come base per la pianificazione delle strategie di sostegno e delle priorità. Inoltre, sono state pianificate con l'alunno attività di sostegno da svolgersi nel tempo libero. Tutti i provvedimenti hanno lo scopo di assicurare agli alunni un apprendimento efficace. Durante l'ultimo anno di scuola materna tutti i bambini di Berlino eseguono lo stesso test, in modo da poter confrontare livelli di conoscenza tra scuole diverse. I risultati mostrano che spesso la nostra scuola supera la media. Inoltre, all'interno del network delle scuole buone e sane, sono stati somministrati parecchi questionari, coinvolgendo alunni, genitori, insegnanti e staff non insegnanti, da cui sono emersi risultati positivi, soprattutto per quanto concerne la nostra cultura dell'apprendimento. Inoltre, nella nostra scuola, si svolgono verifiche e verifiche regolari. Per concludere, riteniamo che nella nostra scuola esista un clima positivo caratterizzato da rispetto reciproco, tolleranza e solidarietà.

4.2.8 Che cosa potrebbero aver imparato gli alunni?

Una concezione olistica di promozione della salute non solo fornisce un contributo per la salute fisica e mentale , ma riveste anche un impatto significativo sul successo di apprendimento degli alunni. Coniugando promozione della salute e qualità degli strumenti didattici, si può svolgere un lavoro teoricamente valido, che sia fortemente accettato ed efficace. Il lavoro è correlato al processo della policy e può avere prospettive future.

4.3 SCUOLA ESEMPIO: POLONIA

Scuola primaria nr 5: Scuola Gustaw Morcinek
Myslovice, Polonia
(scuola primaria, 86 studenti, di età tra i 7 e i 13 anni)
Contatto: Renata Boba

4.3.1 Che cosa ha realizzato la scuola?

La scuola è stata coinvolta in attività di promozione della salute a partire dal 2006, quando è stato realizzato un programma di educazione alla salute di tre anni. Nel 2009 la scuola ha aderito al progetto nazionale "Tieniti in forma", i cui obiettivi erano: far maturare negli studenti senso di responsabilità per la propria salute e per la salute degli altri, la capacità di prendersi cura della delle proprie condizioni fisiche e dell'alimentazione sana.

4.3.2 Le principali attività svolte nella nostra scuola sono:

In tema di alimentazione sana:

- Tutti gli alunni bevono latte o yogurt ogni giornola scuola aderisce al programma nazionale "un bicchiere di latte" promosso dall'Unione Europea.
- Tutti i mercoledì gli studenti e gli insegnanti consumano insieme una sana colazione a base di frutta e verdura.
- Gli alunni tra i 10 e i 13 anni frequentano un workshop intitolato "Che cosa, quanto e come mangiare"
- I genitori degli studenti frequentano un workshop sui disordini alimentari, come obesità, anoressia, bulimia.
- Gli studenti tra i 7 e i 10 anni si recano agli incontri del Club dello Scoiattolo, dove imparano a selezionare cibi sani per il loro "cestino sano".

In tema di attività fisica:

- La scuola è circondata da un' area con un gran numero di spazi verdi e con un buon isolamento acustico

dal traffico. Gli studenti hanno accesso ad un campo da pallavolo esterno e ad un campo da basketball veicolare. Gli studenti possono usufruire di un campo da pallavolo e da basket esterni. Inoltre ci sono strutture sportive moderne come un campo da calcio, una palestra attrezzata e uno spazio per ulteriori attività. In questo modo viene assicurata l'opportunità di poter praticare diversi tipi di attività fisica.

Le attività sono conosciute dagli studenti, dai genitori, dagli insegnanti, dal resto dello staff scolastico e dalla comunità. Ogni anno la scuola intera festeggia la Giornata Mondiale della Salute che offre agli studenti l'opportunità di preparare un sana varietà di macedonia, insalate di verdura, succhi e panini farciti con alimenti appetitosi e colorati. Tutti gli studenti e gli insegnanti, divisi in gruppi, allestiscono e presentano piccole rappresentazioni da palcoscenico sul tema dell'alimentazione sana e dell'attività fisica.
L'evento annuale tradizionale della scuola è l' Open Day, che vede riunita la comunità e offre l'opportunità di presentare le attività di promozione della salute svolte.

4.3.3 Perché la scuola ha scelto di realizzare questo progetto?

Prima di formulare il programma di educazione alla salute, i coordinatori scolastici hanno svolto una valutazione tenendo in considerazione le caratteristiche della scuola e i bisogni degli studenti.
Le attività individuali sono state stabilite da tutti gli insegnanti, basandosi sui risultati della valutazione precedentemente svolta, sulle considerazioni emerse durante la pausa per la colazione e dalle conversazioni con gli studenti. I dati raccolti hanno mostrato che si seguivano abitudini alimentari non sane, che si spendeva parecchio tempo libero in attività sedentarie e che una percentuale considerevole di alunni era obeso. All'inizio di ogni anno scolastico sono state indagate le aspettative di alunni e genitori. I nostri suggerimenti in tema di promozione della salute sono stati approvati dal 90% dei genitori e degli alunni.

4.3.4 Che cosa è successo in realtà?

Tutte le attività descritte continuano come parte integrante del nostro programma scolastico.
Si è ampliata la gamma delle attività extra-scolastiche includendo l'aerobica e l'aikido. Gli studenti più giovani possono partecipare nella stagione invernale a giochi organizzati sulla neve e slittino; d'estate, a giochi all'aperto e camminate. Stiamo lavorando per implementare:

- Il programma nazionale "Frutta a scuola" promosso dall'Unione Europea. Agli studenti tra i 7 e i 10 anni saranno distribuiti frutta, verdura e succhi di frutta e di verdura ogni giorno.
- "Settimana colorata", un progetto collegato alla celebrazione della Giornata Mondiale della Salute del 7 Aprile. Per ogni giorno di quella settimana viene assegnato un colore e ogni giorno studenti e insegnanti mangeranno frutta e verdura del colore corrispondente.

4.3.5 Quali aspetti sono andati particolarmente bene?

Grazie al coinvolgimento degli studenti , del dirigente scolastico e di tutto il personale scolastico e grazie all'approvazione e all'aiuto dei genitori, nel 2008 è stato assegnato alla scuola il certificato del network Silesiano delle scuole che promuovono salute e il terzo posto nella provincia per il progetto "Tieniti in forma".
Di seguito ulteriori traguardi che abbiamo raggiunto:

- La colazione sana: si è osservato da parte degli studenti un aumento del consumo di frutta e verdura.
- Partecipazione da parte degli alunni a tutte le attività sportive proposte e impiego del tempo libero in modo dinamico. Gli alunni stessi suggeriscono nuove idee per sfruttare in modo attivo il tempo della ricreazione. Spesso vengono coinvolti i fratelli e i genitori.
- Open Day per la comunità.
- Organizzazione di workshop in cui sono impiegati metodi attivi di insegnamento, come progetti di lavoro.

4.3.6 Quali difficoltà si sono incontrate e come sono state superate?

La principale area di difficoltà era costituita dalla comunicazione tra scuola e genitori sommata all'opinione di alcuni genitori secondo i quali le nostre attività non sono servite a nulla.
Attraverso poster, bollettini, incontri e conversazioni l'intera comunità scolastica è stata coinvolta e le difficoltà iniziali sono state superate grazie all'impegno degli insegnanti, l'approvazione dei genitori e le rivalutazioni continue del progetto.

4.3.7 Come è possibile misurare l'entità del successo?

Solo 86 studenti frequentano la scuola. Gli insegnanti conoscono tutti i genitori e la comunità locale. E' favorita la valutazione delle attività intraprese partendo dalla conversazione e dall'osservazione. Ogni anno i coordinatori delle due scuole che promuovono salute organizzano sondaggi di opinioni e questionari al fine di valutare il livello di soddisfazione di genitori, alunni e insegnanti. Il 90% di essi apprezza le attività e vorrebbe continuare. Una valutazione del programma di educazione alla salute è previsto per settembre 2011.

4.3.8 Che cosa potrebbero imparare gli alunni?

L'aumento delle conoscenze da parte dei coordinatori, dirigente scolastico e insegnanti è stato messo in pratica. La suola ha imparato che l'unica via del successo consiste nella coerenza, nella determinazione e nel lavoro di gruppo. La scuola avverte che gli studenti, i genitori e gli insegnanti:

- Hanno imparato le linee guida del mangiar sano ed hanno compreso quale impatto possano avere un'alimentazione non sana e la mancanza di attività fisica.
- Hanno imparato ad organizzare il tempo libero, introducendo sport ed attività all'aperto.
- Sono più diligenti ed organizzati.
- Hanno imparato a pianificare le loro azioni e a lavorare in gruppo.

4.4 SCUOLA ESEMPIO: PORTOGALLO

Scuola EB2,2/Sec, Movimenta da Beira, Portogallo (scuola secondaria:elementari e medie, 847 studenti)
Contatto: Melena Correia

4.4.1 Che cosa ha realizzato la scuola?

- "la giornata della salute" e "la giornata della mela" sono state confermate ad ogni anno scolastico.
- I pasti scolastici sono stati migliorati con l'introduzione di 3 porzioni di carne e 2 di pesce alla settimana e attraverso l'aumento del consumo di frutta e verdura in modo che ogni pasto comprenda le verdure e anche una minestra.
- Mette a disposizione frutta di stagione in vendita presso il bar sia degli insegnanti sia degli studenti.
- Ha limitato la quantità di cibi fritti e il contenuto di sale negli alimenti della mensa.
- Ha monitorato colesterolo, glicemia e pressione arteriosa settimanalmente presso la nostra "stanza della salute", con il supporto del Centro Sanitario Locale.
- Ha creato in V elementare una materia extra-curriculare denominata "Alimentazione Sana" (90 minuti alla settimana).
- Un gruppo di studenti della V elementare ha aderito al nostro progetto di promozione della salute e ha presentato con successo il tema del mangiar sano agli studenti della scuola materna.
- Con la collaborazione di altre istituzioni o personalità, la scuola ha continuato a sviluppare attività diverse durante l'anno scolastico, includendo l'attività fisica.

4.4.2 Perché la scuola ha scelto di realizzare questo progetto?

La scuola è costituita da una vasta gamma di persone diverse; insegnanti di differenti materie, infermieri scolastici, genitori e noi siamo un'istituzione che mette in atto strategie di protezione nei confronti del bambino. Noi tutti crediamo di poter fare la differenza nell'aiutare a costruire una popolazione più sana, perché per noi salute significa felicità.

4.4.3 Cos'è successo in realtà?

E'stato un successo! L'entusiasmo dei bambini è un fenomeno osservabile e prodotti agricoli locali hanno acquistato più visibilità.

4.4.4 Quali aspetti sono andati particolarmente bene?

Il consumo di frutta e verdura è raddoppiato. Studenti e genitori sono più consapevoli dei benefici del mangiar sano. Alcuni problemi individuali sono stati risolti o si stanno affrontando e la sostenibilità è in corso.

4.4.5 Quali difficoltà si sono incontrate e come sono state superate?

Nessun difficoltà. Siamo consapevoli del fatto che questi cambiamenti richiedono tempo.

4.4.6 Come è possibile misurare l'entità del successo?

Il numero di alunni che mangiano regolarmente in mensa è aumentato, la scuola ha riscontrato che questi alunni stanno mangiando mele ogni giorno; il feedback da parte di genitori, studenti e insegnanti è positivo e l'entusiasmo di tutti gli attori coinvolti è grande.

4.4.7 Che cosa si potrebbe imparare?

Un gruppo di persone motivate con la volontà di lavorare per il bene della comunità scolastica può fare la differenza.

APPENDICE 1

STRUMENTO DI VALUTAZIONE RAPIDA

Introduzione

Prima di sviluppare e implementare una policy del mangiare sano e dell'attività fisica dovrebbe essere eseguita una valutazione delle policy e pratiche inerenti la salute esistenti, per avere una visione d'insieme di cosa stia funzionando bene e di cosa necessiti un miglioramento.
In questo documento ciò è incluso nella Fase 2: Analisi delle esistenti policy e pratiche inerenti la salute.
Il risultato di questa valutazione dovrebbe essere una guida per fissare priorità e obiettivi e quindi i provvedimenti che devono essere presi.
Lo strumento di valutazione rapida HEPS contiene una serie di questioni che sono divise in sette aree che rispecchiano un approccio scolastico complessivo relativo al mangiare sano e all'attività fisica.
E' progettato per essere flessibile e domande aggiuntive possono essere articolate come appropriate da qualunque gruppo di lavoro individuale sulla policy per rendere lo strumento il più utile possibile per la loro scuola.
L'intero gruppo di lavoro deve essere coinvolto.

Istruzioni

Le risposte a ciascuna domanda dovrebbero essere quantificate in due modi:

1. Situazione attuale: La scuola dovrebbe essere valutata su una scala a tre punti: 1=completamente idoneo; 2=parzialmente idoneo; 3=non idoneo (colonne alla sinistra del modulo, intitolate "valutazione").

2. Priorità data alla questione. Questa dovrebbe essere valutata su una scala a tre punti: 1=assente/bassa priorità; 2=media priorità; 3=alta priorità. (colonne alla destra del modulo, intitolate "priorità).

Dopo la valutazione i risultati possono essere interpretati analizzando ciascuna domanda separatamente o sommando i risultati di ciascuna delle sette aree calcolando la media di ognuna.
Aree che risultano a bassa media nella prima dimensione (la valutazione della scuola) e allo stesso tempo hanno un'alta media nella seconda dimensione (priorità) possono essere il punto centrale per un'azione ulteriore nella policy della scuola.

Outil d'évaluation

La vostra valutazione: 1=completamente idoneo; 2=parzialmente idoneo; 3=non idoneo
La vostra priorità: 1=assente/bassa priorità; 2=media priorità; 3=alta priorità

	Valutazione			Priorità		
	1	2	3	1	2	3
1. Documentazione/Dati						
1.1 La nostra scuola ha una visione complessiva della situazione attuale riguardo alunni sovrappeso, obesi o affetti da disordini alimentari						
1.2 La nostra scuola può stimare gli attuali comportamenti relativi a alimentazione e attività fisica considerando età e sesso dei nostri studenti.						
1.3 La nostra scuola è impegnata a fare una valutazione dei bisogni e dei desideri di alunni e insegnanti concernenti il mangiare sano e l'attività fisica (ad esempio sondaggi, scatole dei desideri)						
2. Policy della scuola						
2.1 La nostra scuola ha una politica scritta riguardo il mangiare sano e l'attività fisica						
2.2 Attività fisica e mangiare sano sono collegati ai traguardi educativi della nostra scuola						
2.3 Attività fisica e mangiare sano sono parte del piano didattico della nostra scuola						
3. Struttura della scuola						
3.1 Gli impianti scolastici come il cortile per la ricreazione sono di facile accesso per le attività per tutti gli studenti e sono appropriati sulla base di età e sesso						
3.2 Gli studenti hanno accesso agli impianti sportivi scolastici al di fuori delle ore di scuola						
3.3 Tutti gli impianti sportivi della nostra scuola vanno incontro ai comuni standard di sicurezza						
3.4 La strada che porta alla nostra scuola è progettata per incoraggiare gli studenti a intraprendere l'attività fisica (ad esempio camminare o andare in bicicletta)						

4. Livello complessivo della scuola						
4.1 La mensa scolastica, il negozio della scuola o i distributori automatici offrono cibi e bevande che sono salutari e vanno incontro agli standard nazionali						
4.2 Cibi e bevande poco salutari in vendita nei distributori automatici sono ridotti al minimo						
4.3 La nostra mensa scolastica è organizzata in modo gradevole e accogliente						
4.4 La nostra scuola offre regolari attività condivise in materia di mangiare sano e attività fisica come progetti settimanali, festival, gare, gruppi per la colazione, ecc						
4.5 Attività fisica e mangiare sano sono inclusi nei programmi del dopo-scuola						
5. Livello della classe						
5.1 La nostra scuola mette in pratica programmi che sono focalizzati sulle attitudini individuali e sulla conoscenza in materia di mangiare sano, attività fisica e salute mentale						
5.2 Mangiare sano e attività fisica sono integrate come argomenti del programma di studi in diverse materie quali biologia, educazione fisica, chimica, ecc						
5.3 Sono state fissate regole chiare per scoraggiare modelli di alimentazione poco sana e gratificare gli alunni che seguono uno stile di vita sano (es. buon comportamento)						
5.4 Sono regolarmente incluse pause durante le lezioni e l'intervallo						
6. Cooperazione scuola-comunità						
6.1 I genitori sono coinvolti nell'organizzazione e nella implementazione di attività concernenti il mangiare sano e l'attività fisica nella nostra scuola						
6.2 La nostra scuola ha stabilito un contatto con partner locali quali club sportivi e circoli giovanili, ristoranti, assicurazioni sanitarie, servizi di consulenza ecc						
6.3 La nostra scuola organizza visite regolari agli enti locali territoriali per incoraggiare i nostri alunni ad una alimentazione sana e all'attività fisica						

7. Formazione professionale dello staff scolastico						
7.1 E' noto all'intera comunità scolastica chi è il responsabile per temi come il mangiare sano e l'attività fisica						
7.2 La nostra scuola offre agli insegnanti regolari training e assistenza per sviluppare abilità e competenze nel campo del mangiare sano e della attività fisica						
7.3 Ci sono sufficienti risorse disponibili per fornire allo staff scolastico materiali aggiornati in merito a alimentazione sana e attività fisica						

APPENDICE 2

INDICATORI HEPS DEL LIVELLO SCOLASTICO

Introduzione

Gli Indicatori HEPS del Livello Scolastico presenti in questa Appendice danno una panoramica sugli aspetti che bisogna considerare nella progettazione, implementazione, monitoraggio e valutazione di un'intera policy scolastica per quel che riguarda il mangiare sano e l'attività fisica.
In accordo con i valori e pilastri SHE, gli Indicatori HEPS del Livello Scolastico qui presentati sono classificati in tre gruppi:

- la scuola nel suo insieme (inclusi ambiente scolastico e piano didattico)
- partecipazione (alunni e personale)
- collaborazione scuola-comunità (con le famiglie e le autorità locali)

Mentre lo Strumento di Valutazione Rapida (Appendice 1) è utile nel processo di sviluppo della policy (fFase 2), gli Indicatori HEPS del Livello Scolastico possono essere usati per aiutare l'analisi di pratiche e politiche esistenti nel processo di organizzazione della policy, ma anche nel monitoraggio e nella valutazione.

Sviluppo della policy

Questi indicatori sono concepiti per aiutare le scuole nella stesura e nella messa a punto delle componenti della loro policy. Essi possono essere utilizzati come suggerimento su ciò che potrebbe essere incluso nella policy, così si consiglia che il gruppo di lavoro confronti il testo bozza della policy con la lista degli indicatori nella fase di revisione (parte della Fase 3).

Valutazione

Una volta che la policy viene messa in pratica gli indicatori possono essere d'aiuto nel monitoraggio e nella valutazione della sua realizzazione. La valutazione può essere flessibile e seguire le priorità fissate, così per esempio una scuola potrebbe decidere quali indicatori dovrebbero essere focalizzati in un determinato periodo di tempo e anzi, aggiungere altri indicatori alla lista come appropriati. In questo modo essa risponde bene ai bisogni specifici di una scuola e mira ad essere un punto di partenza e una ispirazione piuttosto che essere un modello imposto.
Non tutti gli indicatori saranno importanti per tutte le scuole.

Indicatori HEPS del livello scolastico

Criteri	Indicatori
La scuola nel suo insieme	
Policy della scuola su mangiare sano e attività fisica, compatibile con politiche nazionali e locali esistenti e piani d'azione per la promozione della salute	· Policy della scuola in atto che segue line guida nazionali e locali concernenti il mangiare sano e l'attività fisica. La policy include ad esempio: pasti e spuntini scolastici e feste di compleanno degli alunni a scuola. · La policy alimentare emerge nelle gite e nelle feste scolastiche. · Monitoraggio e realizzazione della policy scolastica sono in atto · La policy è ben visibile nella scuola e compatibile col piano didattico. · Sono stanziate risorse per l'implementazione della policy. · Sono in atto chiare strategie per l'implementazione della policy, con ben definiti ruoli e responsabilità del personale scolastico e degli alunni.
Fornitura di cibo e bevande	· L'offerta di cibo e bevande a scuola è compatibile con le linee guida nutrizionali locali e nazionali. · Il cibo è fornito in modo personalizzato (specialmente se gli alunni partecipano a un programma di libero pasto). · Cibo e bevande sane sono disponibili nel bar della scuola · Evidenza che la scuola scoraggia attivamente la vendita di cibo-spazzatura agli alunni nei dintorni della scuola. · Distributori automatici e snack bar a scuola offrono scelte salutari, comprendenti acqua, frutta e merendine a basso contenuto energetico. · L'acqua è disponibile gratuitamente in numerosi posti visibili per tutta la scuola e separati dalle toilette. · Evidenza di attività scolastiche che incoraggiano l'uso di pranzo al sacco o altri pasti scolastici salutari. · Evidenza di un'attività scolastica che incoraggia una colazione sana a casa o a scuola.
La struttura, la cultura e la filosofia della scuola	· L'edificio scolastico e i dintorni incoraggiano l'attività fisica. Eventi sportivi e competizioni scolastiche sono organizzati regolarmente. · Prove che gli intervalli sono utilizzati attivamente e l'attività fisica è incoraggiata costantemente. · Il cortile scolastico e la palestra sono adeguati per incoraggiare e permettere varie modalità di attività fisica. · Ci sono programmi del dopo-scuola che offrono un'ampia gamma di attività fisiche e possibilità di cucinare sano. · Manifesti sui muri sostengono messaggi di mangiar sano e regolare attività fisica. · Sono in atto strategie per evitare e ridurre l'impatto del marketing e della pubblicità di cibi e bevande dannosi per la salute nell'ambiente scolastico.

Criteri	Indicatori
	· La mensa è sistemata in modo piacevole e accogliente, adatta ai bisogni degli studenti. · Ci sono aree per mangiare che offrono stanze sufficienti per gli studenti. · La pausa pranzo è organizzata in maniera da concedere tempo sufficiente per un pasto piacevole. · E' accordato del tempo agli alunni per socializzare e giocare, preferibilmente prima del pranzo. · La sala insegnanti è disposta in modo piacevole e rilassante. · Prove di messaggi continui concernenti il mangiar sano e l'attività fisica nelle competizioni scolastiche, schemi di ricompensa ecc. · La scuola offre consulenze riguardo al mangiare sano e appropriati livelli di attività fisica per alunni e genitori. · Prove di attività scolastiche che promuovono il benessere emotivo degli alunni sovrappeso e prevengono stigmatizzazioni, esclusioni o bullismo.
Formazione professionale dello staff scolastico	· Gli insegnanti e il personale di supporto ricevono una formazione adeguata per quanto concerne mangiar sano e attività fisica e le tematiche legate a salute e benessere. Inoltre formazione su metodi di coinvolgimento utilizzati per lavorare con gli studenti su queste e ulteriori tematiche. · La formazione è sequenziata e valutata regolarmente. · Materiale (stampe, video ecc) sul mangiare sano e l'attività fisica è divulgato regolarmente allo staff scolastico da organizzazioni locali, nazionali e internazionali. · Distribuzione di cibo e bevande sani alle riunioni dello staff. · Evidenza che la formazione influenza la pratica.
Piano didattico	· Coerenza tra il programma di studi e la policy della scuola sul mangiare sano e l'attività fisica. · Prove che risorse del piano didattico sono indirizzate al mangiar sano e all'attività fisica. · Chiari legami tra il benessere mentale e emozionale e il mangiar sano e l'attività fisica. · Messaggi continui sono forniti attraverso il programma di studi. · Progetti specifici sul mangiare sano e l'attività fisica sono stati implementati e valutati negli ultimi 3 anni.
Participazione	
Studenti	· Prove di influenza degli studenti su sviluppo, implementazione e valutazione della policy. · Prove di attività che promuovono il mangiare sano e l'attività fisica con la partecipazione attiva degli studenti nella pianificazione, così come nell'implementazione e nella valutazione.

Criteri	Indicatori
	· Prove di influenza degli alunni nell'approvvigionamento di cibi e bevande a scuola (menu della mensa scolastica, distributori automatici, magazzino della scuola, atmosfera dell'edificio scolastico ecc). · Prove di influenza degli studenti sull'ambiente strutturale della scuola, in relazione al mangiare sano e all'attività fisica.
Staff	· Prove di influenza del corpo docente sullo sviluppo della policy. · Prove di influenza del corpo docente nella pianificazione, implementazione e valutazione della formazione professionale concernente il mangiar sano e l'attività fisica. · Evidenza di iniziative che promuovono il mangiare sano e dell'attività fisica tra i docenti.
Collaborazione tra la scuola e la comunità	
Famiglie	· I genitori sono informati sulla policy della scuola e sulle attività concernenti il mangiar sano e l'attività fisica regolarmente. · I genitori sono invitati ad essere coinvolti nella pianificazione, nella messa in pratica e nella valutazione delle attività scolastiche e degli eventi speciali concernenti il mangiare sano e l'attività fisica. · La competenza dei genitori è utilizzata per sostenere le politiche scolastiche e le attività concernenti il mangiare sano e l'attività fisica, quando adeguata.
Autorità locali (Comune ecc)	· Rapporti con regioni e autorità locali per assicurare un sostegno per le politiche scolastiche e le attività concernenti il mangiare sano e l'attività fisica e coerenza con la politica locale e nazionale. · Le scuole adericono e sostengono iniziative locali e nazionali che promuovono il mangiare sano e l'attività fisica. · Le scuole danno inizio e organizzano attività per la comunità locale per incoraggiare il mangiare sano e l'attività fisica. · Strategie in atto per mobilitare i genitori e la comunità a organizzare eventi e attività extrascolastiche. · Ciascun contributo è pianificato, valutato e seguito nel tempo.
Organizzazioni professionali e persone singole (nutrizionisti, esperti di salute, associazioni sportive ecc)	· Rapporti e collaborazione attiva con associazioni esterne pertinenti, organizzazioni, agenzie e soggetti singoli sono stabilite per assicurare sostegno alle politiche scolastiche e alle attività concernenti il mangiar sano e l'attività fisica. · Ciascun contributo è pianificato, valutato e seguito nel tempo.

BIBLIOGRAFIA

- Bada, E., Sokou, K., Dafesh, Z., Lee, A., Flaschberger, E. & Buijs, G. (2009). *HEPS Advocacy Guide* [Guide de sensibilisation HEPS] : *Arguments and strategies towards a health policy* [Arguments et stratégies pour la mise en place d'une politique sur la santé]. Woerden, NIGZ.
- Boonen, A., Vries de, N., Ruiter de, S., Bowker, S. & Buijs, G. (2009). *HEPS Guidelines* [Lignes directrices HEPS] : *Guidelines on promoting healthy eating and physical activity in schools* [Lignes directrices sur la promotion d'une alimentation saine et de l'activité physique dans les établissements scolaires]. Woerden, NIGZ.
- BHF (2004). *The active school. Developing a Physical Activity Policy and Development Plan Section*. Téléchargé le 12 octobre 2009 à partir du site http://www.bhfactive.org.uk/downloads/PolicyDevelopment.pdf.
- CDC (2005). *School Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version*. Téléchargé le 15 juillet 2009 à partir du site http://www.cdc.gov/HealthyYouth/SHI/pdf/Elementary.pdf.
- *Developing a Whole School Food and Fitness Policy* (2006), Welsh Network of Healthy School Schemes, Gouvernement de l'Assemblée galloise.
- Young, I. (éd., version européenne) (2005) *Growing through adolescence* [Le passage de l'adolescence] : A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating. [Un dossier de formation, fondé sur l'approche d'une école promotrice de santé concernant l'alimentation saine.] Edimbourg : NHS Health, Ecosse.
- Morel, K. (2009). *Inventory for HEPS Tool for Schools. Internal report*. Woerden, NIGZ.
- Paulus, P. & Michaelsen-Gärtner, B. (2008). *Referenzrahmen schulische Gesundheitsförderung. Gesundheitsqualität im Kontext von Schulqualität*. [Cadre de référence pour la promotion de la santé dans les établissements scolaires. La qualité de la santé dans le contexte de la qualité de l'établissement scolaire]. Téléchargé le 12 octobre 2009 à partir du site http://www.bzga.eu/bot—Seite4427.html.
- Simovska, V. Jensen, B.B., Carlsson, M. et Albeck, C. (2006). *Shape Up Europe: Towards a healthy and balanced growing up – children and adults taking action together*. Guide méthodologique. Barcelone : PAU Education.
- Sørensen, K. Koch, B. et Jensen, B.B. (2006). *Health policies in schools: theory and practice*. Aabenraa, Danemark. Comté du sud du Jutland.
- *School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on diet, physical activity and health.* (2008). Organisation mondiale de la santé. http://www.who.int/dietphysicalactivity/SPF-en-2008.pdf. Site visité en novembre 2009.
- SNGS (2007). *Qualitäts-Kriterien Gesundheitsfördernde Schule* [Critères de qualité d'une école-santé]. Téléchargé le 9 juillet 2009 à partir du site http://www.gesundeschulen. ch/data/data—417.pdf.

Link utili su internet

- Schools for Health in Europe (SHE) network (Réseau européen des écoles promotrices de santé)
  http://www.schoolsforhealth.eu

- HEPS supports school health policy
  http://www.hepseurope.eu

- Shape Up Europe
  http://www.shapeupeurope.net

HEPS PARTNERS

L'Istituto Olandese per la Promozione della Salute (NIGZ) è il coordinatore del progetto HEPS in collaborazione con :

1. Université Libre de Bruxelles, Belgium
2. Welsh Assembly Government, Wales
3. Danish School of Education, Aarhus University, Copenhagen, Denmark
4. Institute of Child Health, Greece
5. University Maastricht, Netherlands
6. NHS Health Scotland
7. Warsaw University, Poland
8. University of Bergen, Norway
9. Leuphana University Lüneburg, Germany
10. National University of Ireland, Galway, Ireland
11. Boltzmann Institute Health Promotion Research (LBIHPR), Austria
12. State Environmental Health Centre, Ministry of Health, Lithuania

ISBN 9789069282749