



Progetto SPAHCO

Stronger Parents - Healthier Communities

LA GUIDA

INTRODUZIONE AL PROGETTO SPAHCO E AI SUOI OBIETTIVI.

Questa guida per educatori è stata creata all'interno del progetto Erasmus Plus SPAHCO (Genitori più forti – Comunità più sane), nella cornice delle partnership strategiche nel settore dell'educazione degli adulti. La guida è dedicata a educatori per adulti che promuovono uno stile di vita sano e

formano genitori di figli tra 0 e 18 anni sulle abilità parentali: SSP, scuole di genitori, centri di salute, centri di psico-educazione, istituti di prevenzione per dipendenze da alcol e droghe, eccetera.

I media dovrebbero essere usati in maniera coscienziosa e consapevole a ogni livello. L'utente dovrebbe capire lo schema di funzionamento, al fine di usare i media in modo efficace e sicuro. Le persone che acquisiscono questa abilità sanno fare scelte consapevoli, capire il tenore del contenuto e dei servizi, e anche usare tutto lo spettro delle possibilità offerte dalle nuove tecnologie dell'informazione. Essi sono meglio preparati a proteggere se stessi e le loro famiglie da contenuti che possono essere dannosi e offensivi. Questa è la ragione per la quale è auspicabile la promozione dello sviluppo di abilità nell'uso dei media.

Oggi giorno la società affronta molte sfide: in alcuni casi, i genitori sono privi di abilità sociali e genitoriali, essi non usano i media in modo efficace, preferiscono una vita sedentaria e non si dedicano molto ai figli. Gli educatori non hanno strumenti e metodi per raggiungere i genitori e incoraggiarli a condurre uno stile di vita più sano.

L'opportunità di un uso corretto dei media, introdotto dal progetto SPAHCO di ERASMUS PLUS, come l'uso di strumenti ICT, consente a educatori per adulti di raggiungere facilmente genitori e trasmettere loro messaggi con regolarità. E' un progetto che si sviluppa su un arco temporale di 2 anni ed è finalizzato alla creazione di strumenti digitali moderni e innovativi e di metodologie per educatori per adulti, che conducono programmi di formazione sulle abilità genitoriali, allo scopo di rendere i genitori capaci di condurre uno stile di vita più sano e -cosa più importante - offrire loro un'ampia scelta di attività e strumenti studiati per aiutarli a conseguire obiettivi. Questo progetto appunto ha come obiettivo principale gli educatori per adulti e come beneficiari i genitori. 7 partner da paesi diversi contribuiscono al progetto. Nel lavoro quotidiano essi educano, sia genitori che bambini, sul tema dello stile di vita sano e sul tema della prevenzione ad ampio raggio.

Grazie all'esperienze internazionali, sono stati creati due prodotti per professionisti e famiglie. Uno di essi è un'applicazione che include contenuto selezionato dall'area dell'educazione dei figli e dello stile di vita sana. L'altra è un gioco online che propone il soggetto della promozione della salute attraverso l'interazione ludica tra genitori e figli

PARTNERS:

- Comune di Ceutí (Spagna),
- Comune di Viborg (Danimarca),
- A.L.I.A.T. (Romania),
- Comune di Itawa (Polonia),
- Iskenderun Associazione giovanile ed educativa (Turchia),
- Euro-Net (Italia),
- Istituto pubblico di sanità di Varaždin (Croazia).

LA METODOLOGIA DEL PROGETTO E LE LEZIONI IMPARATE

Al fine di conseguire gli obiettivi del progetto e sviluppare gli output intellettuali, ogni partner, in accordo con la sua esperienza, ha condotto un lavoro e dato il suo contributo:

- **Il comune di Ceuta** (Spagna) è stato il coordinatore del progetto.
- **Euro-net** (Italia) ha condotto il lavoro sugli strumenti di lavoro e comunicazione. Il progetto SPAHCO voleva sviluppare due prodotti a uso dei genitori: la app e l'e-game, così i partner hanno consegnato un questionario ai genitori sulle loro preferenze sulle app, il contenuto che vorrebbero trovare su SPAHCO e gli apparecchi che usano, per garantire che il progetto non lasciasse nessuno indietro. Per esempio, dopo aver maturato la considerazione che persone con minori risorse economiche posseggono uno smart phone piuttosto che un computer, i partner hanno deciso di produrre giochi per mobile.
- **ALIAT** (Romania) è stato responsabile del lavoro sulle abilità parentali, quindi ha chiesto a tutti i partner coinvolti nel progetto di scoprire le abilità dei genitori in modo quantitativo e qualitativo. Potrai trovare i dettagli nella nostra terza newsletter sul sito www.spahco.eu, ma è interessante sottolineare la collaborazione con il Dr. Robert Epstein, uno dei più illustri psicologi americani, che ha stilato l'Inventario delle Competenze Genitoriali di Epstein (EPCI), definendo i risultati positivi di molti aspetti della genitorialità. Questi studi suggeriscono che 10 diverse categorie di competenze genitoriali contribuiscono a risultati positivi, e i genitori possono comprendere in quali eccellono e in quali dovrebbero migliorare attraverso il test sul sito <http://myparentingskills.com/>. Questo test è disponibile in quasi tutte le lingue dei partner del progetto.
- **L'Istituto di Sanità Pubblica di Varaždin** (Croazia) è stato responsabile della parte relativa alle "comunità sane" e ha elaborato un modo molto utile di lavorare su questo tema. Ogni partner ha prodotto uno studio sui fattori sociali che determinano la salute e ha delineato alcuni degli effetti negativi e positivi dei fattori determinanti all'interno delle loro comunità delineando i punti chiave attraverso cui le loro organizzazioni possono influenzare la salute all'interno della loro comunità, e come SPAHCO può innescare il cambiamento del contesto sociale nelle comunità locali. Questo lavoro è descritto nella nostra quarta newsletter su www.spahco.eu. Durante l'incontro a Varaždin, i partner dell'Istituto di Sanità Pubblica hanno presentato uno story-telling per promuovere la salute e il benessere tra i bambini in età prescolare. I partner dell'Istituto di Sanità Pubblica di Varaždin sono stati inoltre responsabili della valutazione del progetto.
- A **Viborg** (Danimarca), i partner hanno partecipato alla conferenza del Dottor Imran Rashid, un dottore danese che ha pubblicato il libro "OFFLINE – The Art of Survival in a Digital World" e dalla pubblicazione è diventato una persona chiave del dibattito pubblico danese su come noi in quanto individui, famiglie, società e comunità, navighiamo la rete in modo sicuro nel mondo digitale. La sua presentazione può essere trovata sul sito di SPAHCO e in un film sulla sua partecipazione all'incontro sul sito: <https://www.facebook.com/docrashid/videos/10156056940268913/>. I partner hanno lavorato sull'importanza per i genitori di essere presenti con i propri figli e hanno convenuto sulla raccomandazione che deve esserci un'alfabetizzazione digitale dei genitori. Questa informazione può essere trovata sulla newsletter #5. Essi sapevano anche dei Safer Internet Center (Centri Internet più sicuri), che stanno svolgendo un ottimo lavoro stimolando la consapevolezza sui rischi che il web/la rete pone a bambini, genitori, insegnanti e a chi si prende cura dei nostri figli. Ulteriori informazioni in merito sono contenute sul sito <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/safer-internet-centres>
- **Ilwca** (Polonia) in qualità di responsabile della creazione di questa Guida per gli Educatori, ha organizzato il meeting finale in occasione del quale la versione finale dell'E-game è stata concordata.
- **ISKENDERUN** (Turchia) ha svolto il ruolo di esperto d'inclusione sociale. Informazioni ulteriori sul loro lavoro possono essere trovate sulle pratiche migliori di ciascun partner.

GLI OUTPUT INTELLETTUALI DEL PROGETTO SPAHC

L'APPLICAZIONE GROW TOGETHER

Grow Together è un'applicazione prodotta dai partner del progetto SPAHC destinata agli educatori per adulti per fornire loro uno strumento moderno che li aiuti a raggiungere le famiglie per ispirarle a iniziare a condurre uno stile di vita più sano. Attraverso l'app, gli educatori e i lavoratori di 7 diversi paesi europei condivideranno conoscenze, esperienze, buone pratiche e i genitori e le loro famiglie beneficeranno dell'app per cominciare a raggiungere uno stato di benessere psichico, mentale e sociale. Noi speriamo anche che consegnando questa app nelle mani degli educatori ci consentirà di raggiungere genitori e famiglie a rischio di esclusione sociale e a creare per loro l'opportunità di diventare una componente in pieno funzionamento all'interno delle comunità locali. L'applicazione fornirà alle persone abbastanza informazioni su temi come: educazione dei figli, stile di vita sano, modi di trascorrere il tempo con la propria famiglia e altre famiglie nella propria zona e sarà uno strumento di comunicazione tra le persone all'interno della comunità locale.

L'applicazione sarà disponibile in 7 lingue, secondo l'area di funzionamento, ma l'uso dell'applicazione non è limitato ai paesi dei 7 partner del progetto SPAHC. Può essere totalmente adattata – può essere tradotta in altre lingue, fa uso della geo-localizzazione e - cosa ancora più importante - può essere completamente declinata secondo i bisogni specifici della comunità.

L'app Grow Together si divide in diverse sezioni. L'app contiene: informazioni sul progetto, una sezione social – tramite cui è possibile contattare altri utenti e proporre attività da fare con altre famiglie per creare comunità sane, una sezione eventi – con informazioni sugli eventi locali e su attività sane a cui partecipare nelle comunità di appartenenza e nelle città vicine, una sezione temi – in cui poter scegliere informazioni utili, link utili, previsioni meteo e altro che potrà essere incluso nell'app in accordo con la regione in cui la stessa app viene usata.

Il partner SPAHC in ciascun paese sarà quello che introdurrà il contenuto sulla genitorialità, i link e i relativi video in quella lingua, ma è possibile che altre città possano gestire la sezione agenda per le famiglie. Una città che vuole scegliere questa possibilità dovrebbe fare richiesta di un codice come amministratore al suo partner di riferimento nel suo paese mandando una mail a:

- Spagna o altri paesi non appartenenti a SPAHC: isabel.serna@ceuti.es
- Croazia: matejagrizelj@gmail.com
- Danimarca: Louise Ørum Skytt, looe@viborg.dk
- Italia: info@a-dsign.com
- Polonia: pat.jaskula@gmail.com
- Romania: office@aliatong.ro
- Turchia: iskged@gmail.com

Essi possono trovare le istruzioni su come gestire questa sezione sul sito:

<http://app.spahc.eu/doc/event.html>

La partnership SPAHC consentirà solo uno username a istituzioni pubbliche o organizzazioni non-profit a patto che provino che il loro obiettivo principale è promuovere uno stile di vita sano tra le famiglie e non hanno un interesse economico nel promuovere certe attività.

COSE DA CONSIDERARE PRIMA DI COMINCIARE A USARE UN'APPLICAZIONE

APPLICAZIONI MOBILI

Applicazioni Mobile sono un tipo di software creato per strumenti mobile, i cui principali pregi sono la facile installazione e la manutenzione. Essi possono assolvere diverse funzioni, più spesso essi sono usati per intrattenimento, comunicazione ed educazione. C'è un software che ci consente di navigare Facebook, giocare a Scrabble, leggere le notizie più recenti o consentire un accesso alle previsioni meteo e ai dizionari.

La varietà di applicazioni mobile è ancora in espansione. Molti Internet Stores (App Store, Google Play, BlackBerry App World) offrono un'ampia scelta di applicazioni per ogni sistema esistente (Android, Apple iOS, Windows Phone, Black-Berry).



Usa il codice QR per scaricare l'applicazione sul tuo cellulare

PRIVACY

Alcune delle applicazioni possono mettere in pericolo la nostra privacy e favorire la diffusione dei nostri dati personali o addirittura dei dati delle persone che sono nella nostra lista dei contatti. Essi spesso si riferiscono alle informazioni salvate sui nostri strumenti, come i contatti, le foto, le password o dati di geo-localizzazione. Teenager e bambini più giovani non sempre sono consapevoli delle possibili conseguenze che può implicare il rivelare dati personali, quindi dovrebbero essere ben informati prima di usare ogni applicazione mobile.

COSTI NASCOSTI E MICROPAGAMENTI

Quando prendiamo in considerazione solo applicazioni gratuite si deve essere consapevoli che chi ha prodotto l'applicazione spesso fa profitti dalla pubblicità sull'applicazione stessa. La pubblicità può essere innocua, ma potrebbero esserci anche banner fastidiosi o anche link nascosti con pagamenti camuffati. Essi possono portare a ordini di cui non si è consapevoli e consentire un addebito sul conto bancario.

CONTENUTI INAPPROPRIATI

Un'altro pericolo legato alle applicazioni mobile è il contenuto non appropriato che presenta oscenità, violenza o altro. Qualche volta essi includono anche la pubblicità di siti di appuntamenti o prodotti per soli adulti.

VIRUS E SOFTWARE NOCIVI

Sfortunatamente, nei negozi è possibile trovare software infettati da virus o app che installano software fraudolenti. Questo tipo di applicazione può danneggiare il sistema operativo del dispositivo mobile o distruggere i dati contenuti.

PORTENZIALE EDUCATIVO DELL'APP

Il mercato offre sempre più applicazioni per bambini. Sebbene noi dovremmo essere molto attenti quando scegliamo una app dobbiamo riconoscere il valore educativo del software. I negozi consentono di fare una selezione delle applicazioni per categoria – per esempio quelle dell'area dell'educazione.

Indipendentemente da quanta enfasi viene posta sui valori educativi dell'app i genitori dovrebbero familiarizzare con essa e assicurarsi che il suo uso sarà un'esperienza piacevole per i bambini.

GROW TOGETHER - ONLINE GAME

L'era digitale ha cambiato il nostro stile di vita. Noi stabiliamo relazioni più deboli con gli altri, conduciamo una vita sedentaria e perdiamo abilità sociali e genitoriali. In risposta a questa situazione, i partner del progetto SPAHC hanno prodotto un gioco online 'Grow together' destinato ad adulti e bambini e da condividere tra loro.

Il gioco consiste nel completare compiti. E' la combinazione perfetta di mondo virtuale – in cui collezioni punti al conseguimento degli obiettivi, e vita reale – in cui attraverso l'assolvimento dei compiti si migliorano le relazioni in famiglia. E' un magnifico strumento per aiutare le famiglie a usare i media digitali insieme in modo diverso. Attraverso la condivisione del gioco e l'assolvimento dei compiti possiamo creare abitudini sane nell'uso dei media, controllare la quantità di media digitali nella nostra vita e diffondere consapevolezza su stili di vita sani, buona genitorialità e comunità sane. In questo modo, i genitori possono anche diventare parte del mondo digitale dei loro figli, possono cambiare le loro abitudini e spendere un po' di tempo di qualità insieme.

Gli obiettivi principali del gioco online sono: suggerire alle famiglie modi alternativi di spendere del tempo libero di qualità insieme, creando relazioni sane all'interno della famiglia, diffondendo consapevolezza sullo stile di vita sano e la buona genitorialità, includendo le



famiglie nella vita delle loro comunità, dando loro un senso di sana competizione. GROW TOGETHER si divide in quattro sezioni: Amore & Affetto, Educazione & Apprendimenti, Gestione dello Stress e Comunità Sane. Da queste categorie il giocatore può scegliere da 5 a 8 compiti da completare per tutta la famiglia durante un arco temporale stabilito. Ogni compito realizzato viene premiato con un giusto numero di punti. I compiti possono essere molto semplici – laviamoci i denti insieme, o più complessi come – partecipa a un evento nella tua comunità locale. In altre sezioni del gioco puoi controllare il numero di punti acquisiti e il grafico dei giocatori migliori (famiglie).

Le diverse sezioni sono state selezionate dopo che è stato condotto uno studio sulle abilità genitoriali nei territori dei diversi partner. I compiti sono stati creati allo scopo di migliorare sia le abilità di cui i genitori sembrano particolarmente carenti che quelle che risultano le più importanti.

[Usa il codice QR per scaricare l'applicazione sul tuo cellulare](#)

COSE DA CONSIDERARE PRIMA CHE COMINCI A USARE I GIOCHI ONLINE

I giochi online sono tra le attività più diffuse tra i bambini e i teenager. C'è una selezione enorme – da giochi relativamente semplici ad altri molto avanzati. Anche se non giochiamo online dovremmo essere consapevoli dei loro vantaggi e svantaggi.

RISCHI LEGATI AI GIOCHI ONLINE

Con la popolarità crescente dei giochi online tra i giovani, crescono le paure e le preoccupazioni per genitori e tutor. Di fatto il pericolo esiste e dovremmo considerarlo separatamente.

Spesso ci riferiamo ai giochi online per parlare della tendenza tra i giovani di farne un uso eccessivo e sviluppare comportamenti di dipendenza. Molte caratteristiche dei giochi online fanno sì che i teenager e i bambini li usino con intensità allarmante. L'uso eccessivo dei giochi online può avere serie conseguenze sulle funzioni sociali e psicologiche dei bambini (Gentile, 2011). Naturalmente non significa che ogni giocatore svilupperà una dipendenza. Ma è essenziale essere consapevoli dei rischi e degli effetti negativi.

Un'altra categoria di rischio è legata all'interazione dei giocatori. Consente il phishing, la violazione della privacy o comportamenti pericolosi.

LE PRATICHE MIGLIORI DEI PARTNER DEL PROGETTO

Uno dei maggiori vantaggi dei progetti EU è la condivisione delle pratiche migliori. Questa sezione mette insieme le pratiche migliori di ciascuno dei partner del progetto SPAHCO.

ALIAT (BUCAREST, ROMANIA)

"THE CHILL TENT ("LA TENDA FREDDA")- UN'ATTIVITÀ DI RIDUZIONE DEL DANNO NEL PROGETTO ALCOHELP

Negli ultimi 6 anni Aliat ha organizzato ogni anno La Tenda fredda, un'attività di riduzione del danno che intende ridurre le conseguenze negative della dipendenza dall'alcol, informare la popolazione dei rischi dell'uso eccessivo di alcol e valutare il consumo di alcol al fine di determinare in che modo questo ha effetti sulla salute.

Le prime due edizioni della Tenda fredda si sono tenute sulle Montagne della Romania in occasione del festival chiamato PadinaFest (2013 e 2014).

Dal 2015 abbiamo organizzato 3 edizioni (ciascuna di 4 giorni) ogni anno (Maggio, Luglio e Agosto) a VamaVeche che è un resort sul mare in un villaggio che porta lo stesso nome, molto popolare in Romania tra i giovani.

Aliat mette insieme un team di specialisti e volontari: psicologi, psichiatri, terapisti, lavoratori in ambito sociale, PR, dottori, persone che si occupano del supporto tecnico e paramedici.

Il metodo prevede che durante le ore del giorno le persone vengano informate della nostra attività, ricevano informazioni sull'alcol e vengano invitate a fare un Test AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) allo scopo di determinare se il loro comportamento d'uso di alcol è nocivo per la loro salute. Se prendono un punteggio allarmante li invitiamo ad avere una breve conversazione con uno degli specialisti. Durante le ore notturne diamo alle persone te caldo, caffè, coperte calde e un posto dove riposare. Un luogo in cui rilassarsi.

Come esiti e risultati della nostra attività abbiamo un set di dati combinati come segue (per tutte le 12 edizioni finora):

- 22.800 visitatori.
- 2861 di test AUDIT.
- 953 di ore di intervento e risultati di consulenze AUDIT per tutte le 12 edizioni:
 - "basso-rischio" 45% (0-7 punti)
 - "rischioso e pericoloso" - 31%, (8-15 punti)
 - "alto rischio o dannoso" - 7% (16 - 19 punti)
 - "alto rischio o estremamente dannoso" - 8% (più di 20 punti)

Nella nostra ultima edizione nel maggio del 2018 i risultati di basso rischio sono cresciuti del 53% (paragonati al 45% di media). Ci piace pensare che è perché negli ultimi 4 anni a VamaVeche è stato fatto un buon lavoro.



#Cortuldehill - 27 aprile - 2 maggio 2018

FONDAZIONE DI EDUCAZIONE E RICERCA ISKENDERUN (TURCHIA)

MANUALE DI INTEGRAZIONE

Abbiamo preparato un manuale per aiutare il processo di integrazione dei rifugiati e immigrati nella società. Siamo in contatto con un gran numero di rifugiati e immigrati appena arrivati nel nostro paese e chiediamo loro i problemi principali che devono affrontare. Ci focalizziamo in particolar modo sul loro status ufficiale e sui loro diritti. E' evidente che essi sanno poco dei loro diritti educativi, sanitari e di asilo. Quindi, dopo aver individuato i problemi, abbiamo prodotto un manuale per rifugiati e immigrati.

I manuali sono stati lasciati a disposizione di tutti in luoghi pubblici come comuni, palazzi di governo, biblioteche locali e ospedali. Il comune di Iskenderun ci ha supportato nella distribuzione dei manuali ai rifugiati appena arrivati. A parte ciò, l'associazione giovanile ed educativa Akdeniz e la Fondazione per l'educazione e la ricerca di Iskenderun ha avuto molti aiuti per raggiungere le persone bisognose.

I risultati del manuale sono stati abbastanza positivi. Abbiamo ricevuto riscontri dai rifugiati con cui siamo entrati in contatto, mentre identificavamo e analizzavamo i problemi. Essi hanno dichiarato di sentirsi più sicuri, fiduciosi all'interno della società e con maggiore autostima. Questo prova che il manuale ha centrato l'obiettivo per cui è stato realizzato.

I link del manuale in turco, inglese e arabo sono i seguenti:

Arabo: <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/%D9%83%D8%AA%D9%8A%D8%A8-%D9%84%D9%84%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%86-ISKGED-Project-results-SPAHC-Erasmus-plus.pdf>

Turco: <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/g%C3%B6%C3%A7menler-i%C3%A7in-el-kitab%C4%B1-ISKGED-Project-results-SPAHC-Erasmus-plus.pdf>

Inglese: <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/handbook-for-immigrants-ISKGED-Project-results-SPAHC-Erasmus-plus.pdf>

Abbiamo anche ospitato seminari per il nostro team di insegnanti allo scopo di far crescere la consapevolezza sull'integrazione dei rifugiati e immigrati. Ci siamo concentrati sulle difficoltà incontrate nel settore dell'educazione e integrazione di studenti rifugiati e immigrati, nel riconoscere e ridurre nella scuola disparità e ineguaglianze etniche, socioeconomiche, di genere, contestuali e comunicative.

Sulla base di ciò abbiamo realizzato quanto segue:

- Supportare gli insegnanti nel gestire la diversità culturale e sviluppare pratiche innovative e collaborative.
- Prendere precauzioni dalla prima infanzia per ridurre l'ostacolo della lingua che è un punto chiave.
- Entrare in contatto con studenti rifugiati e immigrati e con le loro famiglie, tramite consulenza psicologica e servizi di assistenza
- Evitare problemi che possono scaturire dalla diversità culturale
- Prevenire le discriminazioni sessuali tra studenti
- Eliminare i problemi culturali portando luce su regole sociali formali o informali
- Eliminare "l'esclusione sociale" di studenti immigrati e rifugiati attraverso l'implementazione di attività che rafforzano l'unità della classe.
- Cercare le soluzioni ai problemi dovuti a impossibilità economiche
- Organizzare 'seminari per la crescita della consapevolezza' con gli studenti e le loro famiglie.

CONFERENZE PER GENITORI

E' stata tenuta una conferenza per i genitori dei nostri studenti che riguardava 'Abitudini alimentari sane e il successo scolastico degli studenti' . Circa in 200-220 hanno partecipato alla conferenza presentata dai dietisti che era aperta al pubblico.

Noi abbiamo anche collaborato con Nutrition Friendly schools (scuole amiche della nutrizione) per informare bambini, genitori e staff sulle diete sane e supportato le scuole nel processo per diventare Nutrition Friendly schools.



GARE DI POESIA E PITTURA

Gare di poesia e pittura su "Abitudini di alimentazione sana" e "Come i media digitali impattano la nostra vita?" sono state tenute all'interno della nostra organizzazione. Noi abbiamo anche celebrato il 7 Aprile L'Organizzazione Mondiale della Salute per attirare l'attenzione su importanti questioni che riguardano la salute, come l'accesso di tutti a servizi essenziali di qualità della salute senza avere difficoltà economiche nel concetto di "Salute per tutti".

E INOLTRE...

Un consiglio scolastico educativo è stato preparato per presentare i vincitori delle gare di poesia e pittura

Le scale della nostra istituzione sono state decorate con abitudini alimentari sane.

COMUNE DI VIBORG (VIBORG, DANIMARCA)

"IL CATALOGO DELLE IDEE" – UNA LISTA STRUTTURATA E DEFINITE DI OFFERTE A TUTTI GLI ASILI E ALLE SCUOLE

Negli ultimi 15 anni i consulenti SSP a Viborg hanno sviluppato un catalogo di idee con offerte definite a tutti gli asili e le scuole del comune di Viborg. Le offerte cambiano in relazione ai problemi che i bambini, i genitori e i nostri educatori per adulti sperimentano nella cultura di bambini e giovani. Per esempio oggi ci dedichiamo alle abitudini d'uso dei media digitali durante i nostri incontri con genitori e bambini. Non era un problema 7 anni fa.

L'obiettivo primario sono i genitori durante gli incontri serali con loro, e dalla fine della scuola primaria noi parliamo con i bambini in classe durante il giorno.

L'obiettivo principale è rafforzare tutti i genitori nella loro capacità di assumersi la responsabilità della comunità dei loro figli – con gli altri genitori. E fornire conoscenza importante su questioni che sappiamo possono avere un effetto sulla comunità dei bambini in un modo buono o cattivo – per esempio rispetto per le differenze, responsabilità per la comunità, abitudini sane nell'uso dei media, bullismo, alcol, droghe, (a.s.o.)

Il nostro mantra è 'Il meglio che puoi fare per il benessere dei nostri figli è quello che puoi fare per la comunità'

Il catalogo è il cuore – la base – nella SSP corporation a Viborg. Sulla base di diverse offerte gli educatori per adulti (insegnanti, lavoratori sociali a.s.o) raggiungono i consulenti SSP e invitano noi nei loro asili e nelle scuole.

Quindi un piano strutturato per prevenire qualsiasi cosa che possa trasformare bambini sani in comunità non sane, attraverso un focus coerente sul rendere i genitori più forti insieme, è la nostra pratica migliore a SSP Viborg.

13 consulenti SSP facilitano 150 incontri coi genitori all'anno – tutti gratuiti.

Le offerte determinate:

- Genitori per la prima volta 'gli imprenditori della famiglia – l'importanza delle comunità sane'.
- Metodo: un incontro di gruppo organizzato insieme a Health visitors (visitatori della salute) nel Comune di Viborg.
- Asilo: 'il comportamento degli adulti ha un effetto sui bambini'
- Metodo: incontri coi genitori
- Primo – terzo livello (inizio scuola elementare): 'Genitori sulle abitudini d'uso dei media dei figli'
- Metodo: incontri coi genitori
- Quinto-sesto livello (fine scuola elementare):: 'La vita buona con i media digitali'
- Metodo: 1 ora e 1/2 con i bambini, 2 ore con i genitori
- Ottavo livello (scuola media): 'Seminario sul benessere'
- Metodo: workshop di 2 giorni con bambini che si conclude con diversi prodotti. Finisce il processo con un incontro coi genitori e una presentazione dei prodotti ai genitori.
- Ottavo livello 'Cultura dell'alcol'
- 1 ora e 1/2 con bambini, 2 ore con i genitori
- Ottavo livello (scuola media): 'Online – da solo' (un poliziotto SSP)
- 1 ora e 1/2 con bambini sulla legislazione e casi su crimini relativi all'IT e abitudini rispettose



CEUTA (SPAGNA)

La prevenzione e la strategia di promozione della Salute del NHS Spagnolo propone lo sviluppo progressivo di interventi atti a migliorare la salute e prevenire malattie, ferite e disabilità.

La vision di questa strategia è promuovere una società in cui gli individui, le famiglie e le comunità sono capaci di raggiungere il loro massimo potenziale che riguarda lo sviluppo, la salute, il benessere e l'autonomia, e dove lavorare per la salute è assunto come un compito condiviso da tutti.

Al fine di implementare questa strategia, il Ministero della Salute ha ideato una metodologia con cui lavorare con le autorità più vicine ai cittadini: i comuni. Le autorità locali che aderiscono a questa Strategia devono costituire una commissione/comitato in cui tutti i settori che hanno un impatto sul benessere dei cittadini devono essere inclusi: sport, centri salute, polizia, ambiente, pianificazione urbana, educazione, servizi sociali, finanziamenti, associazioni... e creare mappe online che mettano insieme risorse comunitarie per la prevenzione e la promozione della salute. Contributi economici (borse di studio) per implementare questa strategia e la partecipazione al congresso nazionale, in occasione del quale le pratiche migliori vengono mostrate, sono alcuni dei vantaggi per chi decide di aderire a questa strategia.

Una delle pratiche migliori finanziate dal Ministero della Salute, e disponibile sul suo sito web, è il Programma DAME 10 il cui maggiore obiettivo è la lotta alla sedentarietà attraverso la proposta di brevi pause attive relative ai materiali insegnati. Il Ministero della Salute ha ideato esempi di attività per ogni livello scolastico, per la materna e primaria, e per ogni materia allo scopo di costruire programmi facendo fare attività fisica agli studenti durante le lezioni.



Alcuni esempi di attività proposte, che possono essere trovati sul website del Ministero della Salute: primo e secondo anno di scuola elementare

MATEMATICA

Attività – Somma salti

Posizione: Stando accanto al tavolo

Materiali: nessuno o una lavagna

Istruzioni: l'insegnante dice un'operazione matematica e gli studenti devono saltare in piedi insieme come risultato. Se lui dice, per esempio, $8+4$ essi devono saltare 12 volte.

Variazioni ed adattamenti: Se non è possibile saltare, possono battere le mani aprendo le braccia o fare un altro tipo di movimento su suggerimento dell'insegnante.

SOCIAL SCIENCES

Attività – Mi muovo con...

Posizione: Stando accanto al tavolo

Materiali: Nessuno

Istruzioni: l'insegnante dice un mezzo di trasporto e gli studenti lo mimano: aeroplano, treno, automobile, nave, sottomarino...

Variazioni ed adattamenti: Muoversi intorno alla classe

In coppia: uno studente mima un mezzo di trasporto e l'altro deve indovinarlo e sussurrarlo a lui o lei.

LINGUA SPAGNOLA E LETTERATURA

Attività – L'alfabeto

Posizione: stando accanto al tavolo

Materiali: nessuno

Istruzioni: scrivere in aria l'alfabeto in maiuscolo

Variazioni ed adattamenti: Scrivere a lettere piccole.

Provare con tutte e due le braccia allo stesso tempo.

Con l'altra mano. Uno studente lo fa e l'altro deve indovinare la lettera.

EDUCAZIONE ARTISTICA E MUSICALE

Attività – non fermare il ritmo

Posizione: seduto sulla sedia

Materiali: nessuno

Istruzioni: l'insegnante o gli studenti compongono sequenze ritmiche e il resto della classe segue. Il ritmo è prodotto battendo i palmi delle mani e le nocche sul tavolo

Variazioni ed adattamenti: Battendo le mani.

Battendo le mani su diverse parti del corpo

Mescolando corpo e tavolo

La traduzione di tutte queste attività in inglese può essere trovata sul sito di SPAHCO www.spahco.eu

Un'altra buona pratica introdotta dal Consiglio Comunale di Ceuta è stata la creazione di due commissioni multi settoriali sulla salute: una per gli studenti della scuola primaria e un'altra per gli studenti della scuola secondaria, in cui il resto delle parti interessate continuano a partecipare (polizia, centri salute, ambiente, pianificazione urbana, sport, educazione, servizi sociali...). Il modo migliore di incontrare i bisogni di bambini e teenager è parlare e discutere direttamente con loro.

L'ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DI VARAŽDIN (CROAZIA)

L'USO DI UN METODO NARRATIVO PER PROMUOVERE LA SALUTE E IL BENESSERE NEI BAMBINI IN ETÀ PRESCOLARE

Lo Story-telling nella fase prescolare e ai primi anni delle elementari è un modo ottimale di promuovere la salute e il benessere, ma anche di aiutare i bambini ad adottare uno stile di vita sano. Nel nostro programma per bambini in età prescolare chiamato "Little and Healthy" ('piccolo e sano') abbiamo usato storie scritte da un dottore – specialista di salute pubblica per raggiungere le emozioni dei bambini, la cognizione e il comportamento.

I bambini hanno bisogno di identificarsi con un personaggio per poter imparare ad approcciare o evitare le cose, in quanto il nostro atteggiamento nei confronti delle cose dipende da quanto sappiamo delle stesse e come ci sentiamo rispetto ad esse.

„How Gulliver got ill in the land of Lilliputians“ è principalmente una storia per bambini e in seconda battuta un intervento sulla salute per costruire un'attitudine positiva verso il cibo sano, e negativa verso gli zuccheri raffinati, i prodotti a base di carne processata e le bevande frizzanti e zuccherine, ma anche le sigarette e le bevande alcoliche in una modalità giocosa. Regala anche speranza, in quanto nella storia la malattia viene descritta come reversibile e ha un lieto fine.

L'obiettivo principale delle storie di salute è fare in modo che i bambini facciano domande ai genitori e ai nonni su problemi di salute che li facciano pensare, parlare e agire insieme.

I genitori sono liberi di modificare la storia per renderla più accettabile per i loro figli. Questa storia particolare fa che i genitori forniscano cibo sano e che i nonni si sottopagano a controlli medici per prevenire il cancro al colon.

Lo story-telling è una situazione domestica tranquilla e accogliente in cui i genitori possono pensare al cibo che danno ai loro bambini, e i nonni possono trovare la motivazione per sottoporsi ai controlli medici e occuparsi dei loro problemi di salute.

Le storie possono anche essere usate da professionisti negli asili in combinazione con workshop e attività di follow – up, come per esempio:

- Giardinaggio
- Preparare e cucinare il cibo
- Andare al mercato a comprare cibo sano (da comprare, mercati ortofrutticoli)
- Disegnare, dipingere e altre attività creative (come inventare un finale di storia alternativo, o continuare la storia come immaginata)
- Recitare un ruolo e altro

L'Istituto di Sanità Pubblica di Varaždin ha usato storie come questa negli asili e le stesse sono state molto ben accolte e apprezzate dai bambini e da chi si prendeva cura di loro.

Puoi trovare 'Come Gulliver got ill in the land of Lilliputians' nell'appendice di questa guida.

COMUNE DI ILAWA, CENTRUM PSYCHOEDUKACJI (POLONIA)

Una delle migliori pratiche del centro psicoeducativo è il sistema approccio famiglia (family system approach) – che vede la famiglia come una struttura integrale che può essere paragonata a un organismo vivente. Conoscere ogni membro della famiglia significa conoscere l'intero sistema. Richiede una visione ampia alla vita di tutta la famiglia, perchè ciascun sistema è un risultato di interazione tra i suoi elementi.

Per questa ragione forniamo attività adattate a:

1. Bambini:

- attività di dopo-scuola nel club 'JUNIOR' finalizzate all'insegnamento di abilità sociali universali (lavorare in gruppo, affrontare situazioni difficili, responsabilità per le proprie azioni). Prendere parte ad attività tra coetanei sviluppa la correttezza (fair play), il bisogno di aiutare gli altri, la tolleranza e la responsabilità. Durante le attività implementiamo la prevenzione di comportamenti pericolosi e promuoviamo uno stile di vita sano.
- i bambini possono usare il computer e internet privato di contenuti pericolosi sotto la supervisione dei tutor.
- le attività 'ferma la violenza cyber' per i bambini della scuola primaria - un workshop di 2 ore che spiega la cyber-violenza, i bambini lavorano alle regole di un uso sicuro di strumenti multimedia e reazioni appropriate in caso di cyber-violenza.
- lezioni preventive nelle scuole di Ilawa (alcol, violenza, stile di vita sano, conflitti, emozioni. Eccetera,...)

2. Adulti:

- consulenze con professionisti (psicologi, terapisti, terapisti della dipendenza, avvocati)
- terapia individuale
- gruppi di psico-educazione per: gente con problemi di dipendenza e le loro famiglie e DDA, per gente che soffre di situazioni di violenza domestica
- interventi di prevenzione indirizzati ai genitori
- gruppi di auto aiuto (AA, NA, DDA)

3. Professionisti:

- forniamo formazione a istituzioni educative, lavoratori sociali per supportarli nell'area della diagnostica di problemi sociali
- incontri nelle scuole (dibattiti, incontri insegnante-genitore, aiuto a implementare i programmi preventivi raccomandati)
- workshop per professionisti che lavorano nell'ambito della prevenzione
- supporto economico sotto forma di corsi e formazione per professionisti
- formazione per istituti che lavorano su prevenzione e violenza

4. Altre attività:

- campagna 'Attivamente e in modo sano' - promozione di uno stile di vita sano e attività fisica tra la gente di Ilawa
- progetti finalizzati all'integrazione di famiglie e comunità sociali

LINKS INTERESSANTI

Pubblicazioni sul cyberworld:

- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Jak%20post%C4%99powa%C4%87%20w%20cyberprzemocy.pdf>
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Fakt%20czy%20fake.pdf>
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/broszura.pdf>
- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zostan_znajomym-broszura-2.pdf
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Bezpieczestwo%20dzieci%20online.%20>

Per professionisti:

- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/nadmierne_korzystanie_z_internetu_przez_dzieci_i_mlodziuz.pdf
- https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zanim_kupisz_broszura.pdf

Siti utili:

- <http://osrodek.ilawa.pl/>
- <https://www.saferinternet.pl/>
- https://fdds.pl/baza_wiedzy/