



# #ORIENTAlife

## SCHEMA DI PRESENTAZIONE DEL PERCORSO SALUTE (promozione di stili di vita sani e sicuri)

### DESCRIZIONE:

La Croce Rossa Italiana si impegna a supportare la comunità nel migliorare le proprie condizioni di salute, organizzando attività di promozione della stessa finalizzate a ridurre le vulnerabilità individuali e della Comunità. Si incentivano così gli individui ad adottare stili di vita sani durante tutto il ciclo di vita, in modo da ridurre l'incidenza di malattie e alleviare le sofferenze.

Con il percorso formativo che intraprenderemo, articolato in cinque appuntamenti a cadenza mensile della durata di 3 ore ciascuno, si intende promuovere la salute attraverso tutti gli stadi del proprio cambiamento, dalla conoscenza all'approvazione, dall'intenzione all'azione, fino all'ultimo gradino in cui il beneficiario diventa vero e proprio agente di cambiamento.

Il cambiamento parte dall'esperienza personale dei singoli e delle Comunità, dalle loro conoscenze e abitudini e passa attraverso il confronto e la condivisione, quali strumenti indispensabili atti a comprendere e mettere in discussione il proprio stile di vita. L'obiettivo è quello di favorire lo sviluppo attivo delle Comunità rendendole maggiormente resilienti, limitando l'incidenza delle problematiche che portano a un peggioramento dello stato di salute della persona e del benessere collettivo delle società.

### OBIETTIVI GENERALI

- Prevenzione delle malattie trasmissibili e non trasmissibili;
- Prevenzione degli eventi traumatici, in particolare incidenti domestici e stradali;
- Promozione degli stili di vita sani per lo sviluppo del benessere psico-fisico della persona;
- Promozione della cultura della donazione del sangue

**TIPOLOGIA DEGLI ISTITUTI COINVOLTI:** Progetto rivolto agli studenti del 4° e 5° anno delle scuole secondarie di secondo grado.

**NUMERO DELLE CLASSI:** All'interno dello stesso Istituto possono essere coinvolte più classi, purché venga rispettato il rapporto istruttore/ discenti 1\20

## ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO

### NUMERO di INCONTRI (ore di attività per ogni incontro)

Il percorso formativo prevede cinque incontri, a cadenza mensile, della durata di tre ore ciascuno per un monte ore complessivo pari a quindici.

### ATTIVITÀ PREVISTE durante i SINGOLI INCONTRI

---

- 1) **EDUCAZIONE ALLA SALUTE:** introdurremo il concetto di salute inteso come uno stato di completo benessere fisico e mentale, approfondendo dalle conoscenze base sul benessere terminando con l'approfondimento delle modalità di organizzazione di attività di promozione. Durante quest'incontro si lavorerà a una visione complessiva della salute e dei fattori che la determinano per fornire gli strumenti necessari per adottare comportamenti che contribuiscono a migliorare la propria salute e il proprio benessere

---

  - 2) **PREVENZIONE DELLE MALATTIE NON SESSUALMENTE TRASMISSIBILI:** analizzeremo le malattie non trasmissibili e l'impatto sulla vita quotidiana ed il rischio per il futuro; evidenziando come la dieta, l'educazione alimentare e l'adozione di stili di vita sani siano dei fattori di prevenzione. Inoltre, verranno fornite conoscenze base sulla nutrizione che spazieranno dalle linee guida per una sana alimentazione all'analisi e approfondimento delle patologie connesse all'alimentazione

---

  - 3) **PATOLOGIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI** forniremo informazioni sull'anatomia umana, gli apparati genitali maschili e femminili e il loro funzionamento. Approfondiremo le conoscenze dei metodi contraccettivi esistenti e delle malattie sessualmente trasmissibili analizzandone anche l'incidenza e modalità di contagio. Stimoleremo i concetti di consapevolezza dei propri limiti e la riflessione sui problemi di discriminazione correlati all'orientamento sessuale. (Si consiglia di programmare questo modulo durante le prime settimane di dicembre, mese dedicato anche alla prevenzione dell'HIV)

---

  - 4) **EDUCAZIONE ALLA SICUREZZA STRADALE** forniremo nozioni sul concetto di sicurezza stradale, sui fattori di maggior rischio e sulla normativa di riferimento in materia stradale. Tale incontro oltre ad approfondire il rischio per la guida in stato di ebbrezza e sotto effetto di sostanze stupefacenti fornirà informazioni circa le manovre di primo soccorso per saper far fronte ai casi di emergenza sanitaria (come nel caso di un'incidente stradale).

---

  - 5) **PROMOZIONE DELLA DONAZIONE SANGUE:** approfondiremo le conoscenze base sul sangue e identificazione dei suoi emocomponenti, accentueremo l'importanza della donazione nel contesto emergenziale e informeremo circa le modalità di raccolta del sangue. Forniremo informazioni base per lo sviluppo di strategie di divulgazione e sensibilizzazione sulla donazione del sangue e sull'organizzazione di attività di promozione e raccolta.
-

## **STRUMENTI DA UTILIZZARE DURANTE IL PERCORSO FORMATIVO**

L'intero percorso sarà basato su una modalità educativa non formale e partecipativa, incentrata principalmente sugli strumenti dell'educazione tra pari, sul dialogo e sull'interazione dei partecipanti, sull'ascolto e la condivisione delle esperienze dove saranno privilegiati lavori di gruppo, discussioni, focus group, role-play, esercitazioni e giochi educativi. L'interazione potrà essere sviluppata anche attraverso l'utilizzo di tecnologie innovative, materiali audiovisivi ed interattivi.

### **NOTE:**

Si comunica che

- agli incontri dovrà essere sempre presente, insieme all'esperto Croce Rossa, il docente referente del percorso che ha partecipato al percorso formativo.
- (indicare il numero massimo delle classi da coinvolgere e/o eventuali altre richieste o suggerimenti)