



PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLE SCUOLE

PIANO STRATEGICO REGIONALE 2015-2016

La Promozione della salute si impara a scuola. È alla sua quarta edizione l'iniziativa di sostegno alla prevenzione e alla promozione dei corretti stili di vita nelle scuole primarie e nelle scuole secondarie che quest'anno si arricchisce di nuove e importanti iniziative.

Il Dipartimento per la Promozione della Salute e l'Ufficio scolastico regionale presentano il catalogo 2015-2016 del "**Piano strategico per la promozione della Salute nelle Scuole**", in attuazione di quanto previsto dal Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018.

Il catalogo è un importante punto di riferimento per tutte le scuole del territorio regionale che intendono sostenere progetti rivolti agli studenti, agli insegnanti e ai genitori di promozione di corretti stili di vita in relazione a tematiche di interesse generale:

- Nutrizione e attività motoria
- Contrasto alle dipendenze
- Sicurezza in casa, in strada e a lavoro
- Salute e Ambiente
- Benessere mentale
- Corpo in salute
- Affettività, sessualità e Mst

Il punto di partenza per la stesura del Piano strategico per la Promozione della Salute nelle Scuole è l'analisi dello stato di salute della popolazione studentesca fotografata da progetti di studio a valenza nazionale:

- **Okkio alla Salute** è sistema di sorveglianza che ha lo scopo di raccogliere informazioni su peso corporeo, statura, alimentazione e attività fisica dei bambini dai 6 ai 10 anni.
- **HBSC** (Health Behaviour in School-agenda Children) ha lo scopo di fotografare e monitorare la salute degli adolescenti dagli 11 ai 15 anni.
- **ESPAD** (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) indaga il consumo di sostanze stupefacenti tra i ragazzi di età compresa tra i 14 e i 18 anni.

LO STATO DI SALUTE DEI BAMBINI 6-10 ANNI

In Puglia risiedono 136.322 bambini, di cui il 5 per cento è straniero.

Il 36,6 per cento dei bambini pugliesi presenta un eccesso ponderale, il 61,4 per cento è normopeso e il 2 per cento è sottopeso. Il 30,8 per cento dei bambini obesi ha almeno un genitore obeso.

I bambini pugliesi non hanno buone abitudini alimentari: solo 6 bambini su 10 fanno una colazione adeguata mentre solo il 31,4 per cento dei bambini fa una merenda adeguata.

Solo il 2,6 per cento dei bambini consuma 5 porzioni di frutta e verdura mentre ben il 4,3 per cento non consuma affatto questi alimenti. Sono invece 4 su 10 i bambini che consumano bevande zuccherate.

I bambini pugliesi inoltre sono poco attivi: i bambini dovrebbero svolgere almeno un'ora di attività fisica al giorno ma in Puglia un quarto dei bambini è risultato inattivo. Solo 3 bambini su 10 vanno a scuola a piedi mentre il 62 per cento ci va in macchina.

Il 45 per cento dei bambini passa davanti alla TV o ai videogiochi 3-4 ore al giorno.

LO STATO DI SALUTE DEI BAMBINI 11-15 ANNI

In Puglia risiedono 126.534 bambini dagli 11 ai 15 anni, di cui il 2,6 per cento è straniero.

Le percentuali di sovrappeso diminuiscono con l'aumento dell'età: 21 per cento a 11 anni, 16,65 per cento a 13 anni e il 14,29 per cento a 15 anni. I valori dell'obesità si mantengono costanti (3,3 per cento) ma riguardano più i maschi delle femmine.

L'abitudine di fare la prima colazione si perde con l'età: questo pasto viene consumato dal 66,87 per cento degli undicenni, dal 56,29 per cento dei tredicenni e dal 49,02 per cento dei quindicenni.

Solo il 18-20 per cento dichiara di consumare frutta e verdura più volte al giorno e la **percentuale di ragazzi che hanno attività fisica è più bassa della media nazionale.**

Il numero dei ragazzi che non fanno attività fisica raddoppia passando dagli 11 anni (5,92 per cento) ai 15 anni (12,17 per cento).

Nel passaggio tra gli 11 e i 15 anni si registra **un aumento delle ore passate davanti alla TV o ai videogiochi:** i tredicenni che usano questo svago da una a sette ore al giorno sono il 64 per cento del totale.

LO STATO DI SALUTE DEI RAGAZZI 14-18 ANNI

In Puglia risiedono 216.252 studenti dai 14 ai 18 anni, di cui il 2,6 per cento è straniero.

Il 70 per cento risulta normopeso, il 16 per cento sottopeso, l'11 per cento sovrappeso e il 3 per cento obeso: **le percentuali di sottopeso sono più marcate tra le femmine.**

Solo un ragazzo su tre dichiara di svolgere attività fisica più volte a settimana e **quasi uno su cinque non svolge attività fisica.**

Solo una minoranza pari al 15,4 per cento dichiara di non avere mai bevuto alcol mentre il 41,7 per cento riferisce di non aver bevuto nei gli ultimi 30 giorni.

La sostanza più provata dai ragazzi coinvolti nello studio risulta la cannabis (26,2 per cento).

Il 47 per cento degli studenti ha giocato somme di denaro, ma per oltre la metà si è trattato di evento occasionale. Nell'ultimo mese **il 70 per cento ha giocato somme di denaro** e il 12,2 per cento ha dichiarato di aver sentito il bisogno di puntare somme di denaro sempre più alte. Il 7,8 per cento ha giocato più di quanto si era riproposto di fare.

Nel corso dell'anno scolastico 2014-2015 gli istituti che hanno aderito ad almeno una programma di educazione alla salute sono state 630: in totale **sono state coinvolte 3.300 classi, circa 3 mila insegnanti e complessivamente sono stati raggiunti 75 mila studenti** di età compresa tra gli 8 e i 18 anni.

Lo scorso anno é stato avviato anche il **programma di monitoraggio "Miglioriamoci"** rivolto sia agli operatori sanitari e che agli insegnanti, costruito con una matrice SWOT: è stato cioè chiesto di indicare i punti di forza, i punti deboli, le opportunità e i pericoli/rischi.

- **Per la sanità hanno risposto 30 operatori:** il giudizio espresso in relazione alla collaborazione con la scuola é stato buono mentre il tema che secondo gli operatori deve essere approfondito in maniera interdisciplinare e coinvolgendo le famiglie é quello relativo al sovrappeso e all'obesità. La corretta alimentazione e il mantenimento del peso forma sono naturalmente strettamente correlati all'attività fisica.
- **Per la scuola hanno risposto 190 operatori:** é stata segnalata la necessità di dare continuità ai singoli progetti. Sono stati considerati efficaci i progetti che valorizzano il ruolo attivo del bambino e la sua responsabilità personale. Anche gli operatori ritengono opportuno favorire la partecipazione attiva dei genitori.

I progetti a valenza regionale proposti dal catalogo 2015-2016 sono divisi per età:

- Scuola primaria:
 - Food and Go. A scuola di alimentazione con...mister Food e Miss Frog
 - Le avventure di Poll and Mony: prevenzione del tabagismo
 - Il gioco della Rete...che promuove la salute: prevenzione della dipendenza da telefoni cellulari, internet, videogiochi e gioco d'azzardo
 - Armonie per la scuola e la salute. Le arti per non disperdere le risorse: promozione del benessere e prevenzione del disagio giovanile
- Scuola secondaria di primo grado:
 - Food and Go: riscopriamo i sapori.
 - Libera il respiro!
 - Insieme per la sicurezza: prevenzione degli incidenti stradali alcol e droga correlati
 - Unplugged: programma di lotta alle dipendenze
 - Il gioco della rete...che promuove la salute
 - Teen Explorer: cyber bullismo, adescamento in rete
 - Armonie per la salute a scuola. Le arti per non disperdere risorse.
- Scuola secondaria di secondo grado:
 - Food and Go, un nuovo look a metà mattina
 - Unplugged: lotta alle dipendenze
 - Oltre il segno: progetto educativo sui rischi connessi alla pratica del tatuaggio e del piercing
 - Teen Explorer: prevenzione dei pericoli associati all'uso eccessivo del web
 - Armonie per la salute a scuola, le arti per non disperdere risorse: prevenzione del disagio giovanile

- Dal palcoscenico alla realtà: programma di informazione sulla sicurezza nei luoghi di lavoro
- Fatti vivo, insieme per la sicurezza: prevenzione degli incidenti stradali attraverso l'educazione tra pari

Tutte le scuole che aderiscono ai progetti di promozione della salute partecipano poi a un concorso che si conclude con una premiazione. A partire da quest'anno le singole scuole possono anche **candidarsi ad avere la certificazione di "Scuole che Promuovono la Salute"**: sarà necessario definire un piano triennale di intervento su alfabetizzazione alla salute, promozione della salute mentale e del benessere, alimentazione sana e attività fisica, salute sessuale, diritti e responsabilità rispetto alla sessualità.

"Fumo, abuso di alcol, cattiva alimentazione e inattività fisica sono i nostri principali nemici, la causa del 75 per cento delle morti da patologie croniche e la scuola é un luogo privilegiato per sconfiggerli - dice Giovanni Gorgoni, Direttore Dipartimento della Salute - molti passi in avanti sono stati compiuti ma c'è ancora molto da fare: i bambini e i ragazzi pugliesi sono in sovrappeso e sedentari, passano troppe ore davanti alla TV e non mangiano in maniera corretta. Sono ancora troppo poche le scuole che offrono una mensa scolastica (6 su 10) mentre solo 3 scuole su 10 distribuiscono ai bambini frutta, latte o yogurt. Nell'89 per cento dei casi però é stato avviato un progetto di promozione di sana alimentazione. Su questi temi la nostra attenzione, quella degli operatori scolastici e quella dei genitori deve essere costante: a vivere bene e con uno stile di vita corretto si impara da bambini. Mi auguro che sempre più istituti scolastici possano aderire ai progetti presentati nel catalogo perché rappresentano sicuramente un metodo efficace per trasmettere ai bambini e ai ragazzi, anche in maniera divertente e interattiva, informazioni preziose per essere gli adulti in buona salute di domani".