Ministero dell'Istruzione e del Merito
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia
Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

OFFERTA FORMATIVA

Anno scolastico 2026-'27

Scuola Primaria e Secondaria di primo grado

A cura della
Struttura Complessa Promozione della salute
e prevenzione
dei fattori di rischio comportamentali
ATS Bergamo

Scuole che Promuovono Salute Lombardia

Indice

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NEL CONTESTO SCOLASTICO 3

RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE 4

LIFESKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA 6

LIFE SKILLS TRAINING PRIMARIA 8

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM – SECONDARIA 9

EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ E ALLA SESSUALITÀ SECONDO IL METODO LST ED EDUFORIST.. 10

PROGRAMMI DI PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI 12

LA SALUTE SI IMPARA DA PICCOLI 12

IGIENE ORALE – LA SALUTE E IL MIO SORRISO 13

IL SEGRETO DELLE PIRAMIDI 14

MOVIMENTO A SCUOLA 15

Un miglio al giorno 15

Piedibus 16

Pause attive 17

Playgrounds Marked 17

MANGIANDO SI IMPARA 19

Cliccare qui per approfondire i contenuti dei programmi e scaricare le schede di adesione

Per informazioni e adesioni

ATS BG Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Struttura Semplice Prevenzione delle Dipendenze
Tel: 035 2270 519 e-mail: promozione.dips@ats-bg.it

Referente: Dott.ssa Sara Bernardi e-mail: sara.bernardi@ats-bg.it

Offerta formativa A.s. 2026-'27

La promozione della salute nel contesto scolastico

Le strategie di promozione della salute in ambito scolastico si fondano su un **approccio integrato** basato sulla collaborazione tra sistema scolastico e sistema sociosanitario, nel rispetto della titolarità della scuola nella costruzione e governo dei processi di salute che si determinano nel proprio contesto. In tale prospettiva la scuola non è soltanto destinataria di intervento ma si configura come soggetto attivo nella costruzione di ambienti educativi favorevoli al benessere, in coerenza con il modello delle Scuole che Promuovono Salute. Al sistema sociosanitario è richiesto di supportare e sostenere le scuole in questo impegno, garantendo collaborazione e coinvolgimento attivo in una ottica di **corresponsabilità**. La scuola in quanto luogo di apprendimento, relazione e crescita, rappresenta infatti un contesto privilegiato per promuovere il benessere e la salute degli studenti e di tutta la comunità scolastica.

La strategia regionale di promozione della salute, in coerenza con le indicazioni ministeriali e con le linee guida internazionali, si fonda sull'approccio della **Evidence-Based Prevention (EBP)** e promuove l'adozione di programmi e "*buone pratiche*" validate scientificamente. Tale orientamento garantisce l'appropriatezza e l'efficacia degli interventi, nonché la loro sostenibilità nel tempo attraverso il radicamento strutturale nel contesto e la valorizzazione del **ruolo attivo degli insegnanti quali agenti di cambiamento all'interno della comunità scolastica**. Gli interventi sono guidati da un principio di equità volto a ridurre le disuguaglianze nell'accesso alle opportunità di salute e a orientare la programmazione e la distribuzione delle risorse in funzione dei bisogni degli studenti.

Un ruolo centrale viene attribuito allo sviluppo delle competenze personali e sociali degli studenti che consentono di affrontare in modo consapevole le sfide della crescita e di compiere scelte responsabili in relazione alla propria salute. La promozione di tali competenze favorisce non solo la prevenzione dei comportamenti a rischio ma -in **prospettiva salutogenica**- contribuisce anche al benessere psicologico, alla qualità delle relazioni e al successo formativo. Numerose evidenze scientifiche evidenziano come **salute e apprendimento siano dimensioni strettamente correlate**: contesti educativi che promuovono il benessere favoriscono processi di apprendimento efficaci e al contempo esperienze scolastiche positive rappresentano un importante fattore di protezione per la salute nel corso di vita.

La promozione della salute si realizza quindi attraverso un **approccio globale** che considera l'insieme delle determinanti che influenzano il benessere dei membri della comunità scolastica e che prevede azioni integrate su diversi livelli: non solo sviluppo delle competenze individuali ma anche qualità delle relazioni all'interno della comunità scolastica, organizzazione degli ambienti di apprendimento e rafforzamento delle relazioni tra scuola e territorio.

Rete delle Scuole che Promuovono Salute

La Rete "*Scuole che Promuovono Salute – Lombardia (Rete SPS)*" nasce in seguito all'Intesa sottoscritta nel luglio del 2011 e rinnovata nel 2020 e 2023 (DGR 1383/2023) tra Regione Lombardia e l'Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia.

Il modello delle Scuole che Promuovono Salute (SPS) si fonda sui principi della Carta di Ottawa (WHO, 1986) ed è promosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità da oltre 25 anni, configurandosi come una delle principali strategie di collaborazione intersettoriale tra il sistema sanitario e il sistema scolastico. Attraverso un percorso di lavoro condiviso è stato elaborato un Modello d'azione finalizzato a supportare le scuole nella definizione e attuazione di politiche che impattano sulla salute e sul benessere dell'intera comunità scolastica.

Il modello della Scuola che Promuove Salute

Una Scuola che Promuove Salute assume una visione positiva e globale della salute - secondo un approccio bio-psico-sociale- e interviene in modo strutturato e sistematico sui determinanti di salute favorendo la modifica del contesto sociale e l'adozione di stili di vita sani da parte di tutta la comunità scolastica (SHE, 2019).

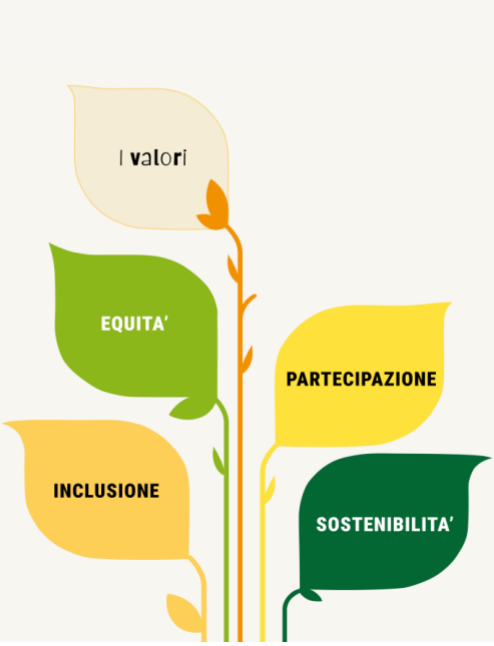
Una Scuola che Promuove Salute riconosce il legame tra salute e apprendimento e assume titolarità nel governo dei processi di salute che si determinano nel proprio contesto e quindi nella definizione di priorità, obiettivi, strumenti, metodi - sul piano didattico, ambientale-organizzativo, relazionale, affinché benessere e salute diventino esperienza concreta e quotidiana.

La promozione della salute è pertanto integrata nella mission formativa della scuola come processo che influenza il successo formativo e il benessere di tutti i membri della comunità scolastica e non solo come un mero contenuto "per adempiere".

Approccio globale

Nel pianificare e realizzare il proprio processo di miglioramento la Scuola che Promuove Salute adotta un approccio articolato in quattro ambiti strategici di intervento:

- **Sviluppare le competenze individuali,** integrando in modo strutturato e interdisciplinare le tematiche di salute nel curricolo e promuovendo life skill e health literacy;
- **Qualificare l'ambiente sociale**, promuovendo un clima scolastico positivo, l'appartenenza alla comunità scolastica e la costruzione di relazioni positive;
- **Migliorare l'ambiente strutturale e organizzativo**, qualificando gli spazi e difendendo politiche scolastiche che facilitino scelte salutari;
- **Rafforzare la comunicazione comunitaria**, costruendo alleanze con le famiglie, la comunità locale e il sistema socio-sanitario.





Adesione alla Rete di scopo provinciale

L'adesione alla Rete avviene mediante comunicazione ufficiale alla Scuola Capofila. Ciascuna scuola al momento dell'iscrizione dovrà:

- fornire i dati richiesti;
- allegare gli atti deliberativi dei Collegi dei docenti e dei Consigli di Istituto;
- assumersi l'impegno a rispettare i criteri necessari per far parte della Rete Provinciale "Scuole che Promuovono Salute – Lombardia" di pertinenza, così come descritti nella terza sezione di questo Documento;
- sottoscrivere l'accordo di Rete.

Per informazioni e adesioni

Scuola Capofila della Rete SPS di Bergamo
ISTITUTO COMPRENSIVO ALDO MORO DI BONATE SOPRA
Via Salvo D'Acquisto, 15 – 24040 Bonate Sopra (BG)
Tel: 035 991393 e-mail: BGIC826001@istruzione.it

Dirigente scolastico: Dott.ssa Marilia Cattaneo

Clicca qui per consultare l'allegato tecnico

Il "documento tecnico allegato all'accordo di Rete" rappresenta uno strumento di supporto per le scuole che intendono aderire alla Rete provinciale SPS offrendo indicazioni operative per l'implementazione concreta del modello delle Scuole che Promuovono Salute.

Clicca qui per accedere al sito delle Scuole lombarde che Promuovono Salute

LifeSkills Training Program Lombardia

LifeSkills Training Program è un programma validato scientificamente nella promozione della salute della popolazione scolastica, dimostratosi in grado di ridurre a lungo termine consumo di alcol, tabacco, sostanze e la messa in atto di comportamenti violenti attraverso l'incremento delle abilità personali e sociali. Il programma mira ad aumentare negli studenti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un maggior senso di controllo personale. A tal fine interviene sui principali fattori di rischio, siano essi relativi alle influenze esterne (l'ambiente, i media, i pari, ecc.) o a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricerca emozioni forti, ecc.).

Il programma utilizza una strategia educativo-promozionale e si focalizza sul rinforzo delle capacità di resistenza all'adozione di comportamenti a rischio, all'interno di un modello più generale di incremento delle abilità personali e sociali legate alla promozione della salute. Il rafforzamento di tali competenze rappresenta un importante fattore di protezione per l'individuo, che risulta maggiormente in grado di adottare strategie efficaci per affrontare le sfide della vita quotidiana e migliorare il proprio adattamento ai diversi contesti di vita. In questo modo -anche in presenza di fonti di stress ambientali o di pressioni sociali verso l'adozione di comportamenti a rischio- l'individuo può disporre di strumenti personali che gli consentono di compiere scelte più consapevoli e favorevoli alla salute.

LifeSkills Training Program è progettato in una prospettiva verticale, articolata per la scuola primaria e secondaria di primo grado, al fine di garantire la continuità educativa e massimizzare l'efficacia preventiva del programma.

Il programma risponde all'esigenza delle scuole di affrontare le tematiche più rilevanti di salute all'interno della propria offerta formativa (PTOF), organizzata per competenze, in linea con le indicazioni dei curricula scolastici e con la L. 107/2015.

Enti erogatori

La programmazione dei corsi di formazione per docenti è curata dalla Struttura di Promozione della Salute di ATS Bergamo, mentre la sua realizzazione coinvolge personale abilitato da Regione Lombardia e proveniente dalle ASST, dai Consultori Familiari e da Enti del Terzo Settore.

Materiale didattico

La formazione consente l'accesso alla piattaforma regionale LST attraverso la quale i docenti possono consultare i materiali didattici necessari per l'attuazione del programma in classe. Gli studenti delle classi partecipanti ricevono gratuitamente i quaderni in formato cartaceo.



L'adesione al programma prevede:

- la formalizzazione dell'adesione da parte del Dirigente Scolastico, con il coinvolgimento del Collegio Docenti e del Consiglio d'Istituto, garantendo l'impegno a realizzare il programma per almeno un triennio;
- la partecipazione di almeno il 75% delle classi terze presenti nell'Istituto;
- l'adesione ai percorsi di formazione e di accompagnamento metodologico previsti per i docenti coinvolti. È fondamentale garantire il coinvolgimento di un gruppo numeroso di insegnanti per rendere sostenibile il programma, prevedendo in ogni caso non meno di due docenti per consiglio di classe;
- l'inserimento del programma all'interno del Piano Triennale dell'Offerta Formativa;
- la realizzazione dele attività in classe da parte dei docenti, secondo quanto previsto dal programma;
- la partecipazione della Scuola alle attività di valutazione di processo, mediante la partecipazione a incontri di accompagnamento – da calendarizzare a inizio anno scolastico – e la compilazione delle schede di monitoraggio relative alle attività svolte in classe.

L'adesione al programma è finalizzata esclusivamente alla sua implementazione nell'Istituto e richiede il coinvolgimento e il sostegno dell'Istituto scolastico nel suo complesso.

Modalità di adesione

Per aderire al programma è necessario trasmettere la scheda di adesione sottoscritta dal Dirigente Scolastico, unitamente all'elenco dei docenti coinvolti nei corsi di formazione. I nominativi di eventuali ulteriori docenti in servizio a partire dal mese di settembre potranno essere comunicati in un momento successivo, previo accordo con i Referenti ATS.

Per informazioni e adesioni

ATS BG Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Struttura Semplice Prevenzione delle Dipendenze
Tel: 035 2270 519 e-mail: promozione.dips@ats-bg.it

Referente: Dott.ssa Sara Bernardi e-mail: sara.bernardi@ats-bg.it

ISCRIZIONI: ENTRO E NON OLTRE IL 30 GIUGNO 2026

Il programma Life Skills Training può essere integrato nelle attività di Educazione civica e nei percorsi di orientamento previsti per il ciclo di istruzione.

La partecipazione al programma è completamente gratuita: formazione dei docenti, accompagnamento, materiali e consulenza non comportano alcun costo per la scuola.



Life Skills Training Primaria

A chi è rivolto? Insegnanti della scuola primaria, a partire dalle classi terze.

L'implementazione del programma nelle classi è gestita direttamente dagli insegnanti che, a seguito di un percorso formativo, acquisiscono gli strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici necessari per integrarlo efficacemente nella programmazione curricolare ordinaria.

Impegno orario dei docenti

Ore dedicate alla formazione e accompagnamento dei docenti:
- **Classi terze (livello 1): 15 ore** sviluppate in 4 moduli durante il corso dell'anno
- **Classi quarte (livello 2): 12 ore** sviluppate in 3 moduli durante il corso dell'anno
- **Classi quinte (livello 3): 12 ore** sviluppate in 3 moduli durante il corso dell'anno

I corsi si svolgono in presenza. Le date e gli orari della formazione e degli incontri di accompagnamento saranno definiti in base agli Istituti coinvolti e al numero di richieste pervenute.

Ore dedicate alla realizzazione del programma in classe con gli studenti, da suddividere per il numero di docenti formati:
- **Ogni livello è composto da 8 unità didattiche della durata di 3 ore ciascuna**, progettate per essere svolte in sequenza.

LST Primaria è proposto agli alunni a partire dalle classi Terze, con sessioni di rinforzo in Quarta e in Quinta. I temi trattati durante la prima annualità sono ripresi durante i successivi due anni scolastici in un'ottica di rafforzamento delle abilità e competenze, considerate quali fattori predisponenti all'apprendimento.

Cliccare qui per approfondire i contenuti dei programmi e scaricare le schede di adesione



Life Skills Training Program – Secondaria

A chi è rivolto? Insegnanti delle classi della scuola secondaria di primo grado.

L'implementazione del programma nelle classi è gestita direttamente dagli insegnanti che attraverso percorso formativo mirato acquisiscono gli strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici necessari per integrarlo efficacemente nella programmazione curricolare ordinaria.

Impegno orario dei docenti

Ore dedicate alla formazione e accompagnamento dei docenti:
- 14 ore circa per il Livello 1
- 14 ore per il Livello 2-3

I corsi si svolgono in presenza. Le date e gli orari della formazione e degli incontri di accompagnamento saranno definiti in base agli Istituti coinvolti e al numero di richieste pervenute.

Durante l'anno sono previsti **due incontri di accompagnamento** finalizzati a supportare gli insegnanti nella realizzazione del programma; le relative date dovranno essere indicate nella scheda di adesione

Ore dedicate alla realizzazione del programma in classe con gli studenti, da suddividere per il numero di docenti formati:
- Il primo livello comprende 15 unità didattiche da svolgere in sequenza nelle classi prime, per un totale di 16/20 ore.
- Il secondo livello comprende 10 unità didattiche da svolgere in sequenza nelle classi seconde, per un totale di 11/14 ore.
- Il terzo livello comprende 9 unità didattiche da svolgere in sequenza nelle classi terze, per un totale di 10/12 ore.

Il programma di LST è proposto agli alunni a partire dalle classi Prime, con sessioni di rinforzo in Seconda e in Terza. I temi trattati durante la prima annualità sono ripresi durante i successivi due anni scolastici in un'ottica di rafforzamento delle abilità e competenze, considerate quali fattori predisponenti all'apprendimento.

Attraverso il programma LST è possibile affrontare tematiche quali: bullismo e cyberbullismo, educazione affettiva e sessuale, sana alimentazione, attività fisica ed educazione digitale.

Cliccare qui per approfondire i contenuti dei programmi e scaricare le schede di adesione



Educazione all'affettività e alla sessualità secondo il metodo Life Skills Training ed EduForIST

L'educazione affettiva e sessuale mira a sostenere e tutelare lo sviluppo globale della persona promuovendo l'empowerment di bambini e ragazzi attraverso l'acquisizione di conoscenze, competenze e valori volti a favorire una comprensione consapevole della propria affettività e sessualità. Tale consapevolezza costituisce la base per instaurare relazioni rispettose della propria salute e di quella altrui.

La proposta formativa per la scuola secondaria di primo grado si fonda sul modello Life Skills Training (LST) volto a valorizzare il coinvolgimento del sistema scolastico nelle sue diverse componenti, intese come agenti di cambiamento, e l'integrazione degli obiettivi di promozione della salute all'interno della didattica curricolare.

A chi è rivolto? Insegnanti delle classi terze della scuola secondaria di primo grado.

Contenuto del programma

Le tematiche affrontate riguarderanno l'area dell'affettività e della sessualità includendo il superamento dei falsi miti e della disinformazione, la conoscenza dell'anatomia del corpo umano e l'analisi dei cambiamenti fisici, emotivi, sociali e cognitivi propri della pubertà e dell'adolescenza. Il percorso affronterà inoltre i temi della contraccezione e delle Infezioni Sessualmente Trasmesse (IST). Particolare attenzione sarà riservata alle dimensioni identitarie e di genere, con riferimento a norme, stereotipi e ruoli di genere, alla prevenzione della violenza di genere e ai temi LGBTQIA+, nonché agli aspetti relazionali ed affettivi ad esse connessi tra cui il consenso, il rispetto di sé e dell'altro, il riconoscimento della diversità e lo sviluppo dell'assertività. Saranno infine approfonditi gli aspetti legati all'utilizzo dei social media e alle relative implicazioni con particolare riferimento ai temi dell'esposizione personale e sociale, inclusa la condivisione di immagini personali.

È prevista una visita degli studenti presso uno dei Consultori Familiari del territorio dell'ASST di riferimento

Oltre alla presentazione del modello teorico di riferimento (Life Skills Training – LST) e dei contenuti tematici oggetto dell'intervento, il percorso formativo prevede momenti di lavoro finalizzati a promuovere nei docenti la riflessione e la consapevolezza rispetto ai vissuti personali connessi ai temi dell'affettività e della sessualità, nonché alla sperimentazione diretta delle attività didattiche da implementare successivamente in classe. Una parte della formazione sarà inoltre dedicata alla progettazione delle attività educative, al fine di consentire ai docenti di adattare la proposta formativa alle caratteristiche delle classi e

degli studenti destinatari del percorso, elaborando interventi coerenti e mirati al contesto scolastico di riferimento.

Impegno orario dei docenti

12 ore di formazione rivolta ai docenti

- I corsi si svolgono in presenza. Le date e gli orari della formazione e degli incontri di accompagnamento saranno definiti in base agli Istituti coinvolti e al numero di richieste pervenute;
- Durante l'anno è previsto un **incontro di follow-up** finalizzato a supportare gli insegnanti nella realizzazione del programma.

10 ore di attività da realizzare in classe con gli studenti, da suddividere per il numero di docenti formati.

- L'attività in classe può essere integrata con le discipline curriculari (ad es. scienze, diritto o altre materie da valorizzare nella trattazione del tema)

Obiettivi della formazione

Tra gli obiettivi della formazione vi sono:

- fornire informazioni accurate ed aggiornate sugli aspetti della sessualità e dell'affettività;
- predisporre esercitazioni pratiche utilizzando metodi interattivi per agevolare l'apprendimento;
- sviluppare la capacità di gestione efficace della classe;
- sviluppare la capacità di utilizzare i termini riferiti alla sessualità con competenza e sentendosi a proprio agio;
- conoscere la Rete dei Servizi presenti sul territorio;
- potenziare le conoscenze affettive e sessuali in bambini e adolescenti;
- conoscere gli elementi fondamentali della legislazione nazionale.

Cliccare qui per scaricare le schede di adesione

Per informazioni e adesioni

ATS BG Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Struttura Semplice Prevenzione delle Dipendenze
Tel: 035 2270 519 e-mail: promozione.dips@ats-bg.it

Referente: Dott.ssa Sara Bernardi e-mail: sara.bernardi@ats-bg.it

Programmi di promozione di stili di vita sani

La salute si impara da piccoli

Scuola dell'infanzia

L'ATS di Bergamo attraverso il lavoro congiunto della Struttura Complessa di Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali e della Struttura Igiene Alimenti e Nutrizione sostiene l'implementazione nelle scuole dell'infanzia di percorsi curriculari dedicati all'educazione alimentare e allo sviluppo dell'attività motoria.

A chi è rivolto? Insegnanti di scuola dell'infanzia.

Il percorso prevede la realizzazione di buone pratiche attraverso l'utilizzo di materiali educativi che -mediante il gioco- promuovano la conoscenza per una sana alimentazione e l'importanza dell'attività motoria. Percorsi proposti con materiali dedicati:

- Colazione che passione
- Fata verdurina
- Il segreto delle piramidi
- Gioco e mangio

Le scuole aderenti al progetto si impegnano a realizzare le azioni previste dai percorsi









proposti secondo il modello delle Scuole che Promuovono Salute, documentando le attività svolte mediante materiale fotografico e/o didattico.
L'articolazione del percorso prevede:

- la presentazione del progetto e dei materiali alle scuole aderenti;
- un evento finale rivolto a tutte le scuole partecipanti dedicato alla presentazione delle buone pratiche realizzate.

Clicca qui per compilare la scheda di adesione: La salute si impara da piccoli

Igiene orale – la salute e il mio sorriso

Scuola primaria – Classi II e III

Partendo dalla definizione di salute dell'OMS: "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non solo l'assenza di malattia o infermità", la salute orale non si limita all'assenza di malattia, ma costituisce un elemento fondamentale del benessere complessivo della persona. La letteratura scientifica ha infatti evidenziato correlazioni tra malocclusione dentale e alterazioni posturali, nonché tra parodontopatie e patologie cardiovascolari o diabete.

A questo scopo è stata avviata una collaborazione tra ATS di Bergamo e ANDI sezione di Bergamo (Associazione Nazionale Dentisti Italiani), per promuovere e sostenere il progetto "LA SALUTE E IL MIO SORRISO". Si tratta di un percorso educativo finalizzato all'acquisizione di stili di vita sani con particolare riferimento all'igiene orale e alla prevenzione della carie, rivolto agli studenti della scuola primaria.

A chi è rivolto? Insegnanti della scuola primaria.

Descrizione del progetto

Il progetto si compone di 8 unità didattiche che i docenti, supportati dal materiale didattico fornito, dovranno implementare in classe nell'arco di **15 ore totali**. Le unità didattiche sono così organizzate:

- Unità Didattica n° 1: La Salute
- Unità Didattica n° 2: I Cambiamenti della Crescita
- Unità Didattica n° 3: La Funzione dei Denti
- Unità Didattica n° 4: La Struttura del Dente
- Unità Didattica n° 5: La Prevenzione della Carie
- Unità Didattica n° 6: L'Igiene Orale
- Unità Didattica n° 7: L'Alimentazione ed il Fluoro
- Unità Didattica n° 8: Il Dentista

Al termine del percorso, gli alunni saranno in grado di comprendere l'importanza di mantenere denti sani, adottare comportamenti preventivi contro la carie e riconoscere il ruolo fondamentale dell'alimentazione e del fluoro. Il dentista viene presentato come figura amichevole, contribuendo a ridurre eventuali timori legati alle visite odontoiatriche.

Target: alunni delle classi seconde e/o terze della scuola primaria

Materiali: Alle scuole/classi iscritte verrà fornito un manuale per i docenti e una guida per ciascun alunno de "La salute e il mio sorriso" e offerta la presenza in classe di un medico dentista per la parte più esplicativa e dimostrativa con gli alunni da concordare con ANDI. Il manuale "*La salute e il mio sorriso*" include obiettivi didattici specifici, unità di apprendimento dettagliate, attività pratiche come giochi e fiabe, schede informative per gli alunni, prove di verifica e schede di approfondimento, oltre a un glossario di termini odontoiatrici.

Clicca qui per compilare la scheda di adesione: Igiene orale – La salute e il mio sorriso

Il segreto delle piramidi

Scuola primaria – Classi I e II

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'educazione alimentare a scuola è molto importante perché aiuta i bambini e i ragazzi a sviluppare abitudini alimentari sane fin dalla giovane età. Il rapporto OKKIO alla salute fornisce dati importanti sulle abitudini alimentari dei bambini. Secondo il rapporto, molti bambini non seguono ancora una dieta equilibrata: spesso consumano poca frutta e verdura, e tendono a mangiare cibi ricchi di zuccheri, sale e grassi saturi. Questi comportamenti alimentari poco salutari possono aumentare il rischio di problemi di salute come l'obesità e altre malattie croniche in età adulta. È quindi importante favorire che la cultura della promozione della salute e dei corretti stili di vita trovi spazi adeguati di sensibilizzazione e di partecipazione del personale scolastico, degli studenti e delle famiglie.

Il progetto ha l'obiettivo strategico di promuovere una sana alimentazione, inserendola all'interno del curriculum scolastico. A livello operativo, i docenti, con il supporto di ATS, propongono le attività in classe con gli studenti utilizzando il materiale di supporto fornito dal manuale per docenti. È previsto un incontro di presentazione del percorso e dei materiali a cura di ATS di Bergamo.

A chi è rivolto? Insegnanti della scuola primaria.

Descrizione del progetto

"Il segreto delle piramidi" è un progetto educativo che vede l'inserimento dell'educazione alimentare nel curriculo scolastico. Sviluppando il tema dell'alimentazione all'interno delle diverse discipline è mirato ad accrescere le conoscenze e le competenze degli studenti relativamente ai propri comportamenti alimentari. In particolare, attraverso la proposta di esperienze concrete punta a renderli maggiormente consapevoli delle proprie abitudini, a individuare ed analizzare criticamente le difformità rispetto a modelli alimentari di riferimento, ad intraprendere infine cambiamenti adatti a migliorare il proprio stile di vita.

Target: studenti della scuola primaria.

Materiali: Schede con proposte di attività finalizzate a comprendere l'importanza della prima colazione: la colazione, Leggo le etichette, il miele, il latte, lo yogurt, il pane, assaggiare nuovi alimenti.

Clicca qui per compilare la scheda di adesione: Il segreto delle piramidi

Movimento a scuola

Scuola primaria e Secondaria di primo grado

Premessa

L'attività fisica è fondamentale per la salute, il benessere e lo sviluppo delle bambine e dei bambini, apportando benefici significativi che spaziano dal miglioramento della forma fisica e della salute mentale fino al potenziamento delle funzioni cognitive, riconoscendo che la scuola -dopo l'ambiente domestico- rappresenta il luogo in cui i più giovani trascorrono la maggior parte del loro tempo, configurandosi come un setting privilegiato per la promozione di adeguati livelli di attività fisica. Tuttavia, le evidenze scientifiche dimostrano che non esiste un singolo intervento capace, da solo, di garantire livelli ottimali di attività fisica per tutti i membri di una comunità scolastica. Pertanto, il modo più efficace per massimizzare le opportunità di movimento all'interno del contesto scolastico è attraverso l'adozione di un approccio globale ('whole approach'). Questo approccio innovativo va oltre il tradizionale insegnamento in aula, riconoscendo che ogni aspetto dell'esperienza scolastica può esercitare un impatto significativo sulla salute e sul benessere degli studenti. In sintesi, un approccio globale integra il movimento in ogni possibile occasione offerta dalla vita scolastica, mirando a creare un ambiente che supporti attivamente uno stile di vita attivo per tutti.

Il progetto "Movimento a scuola" viene proposto attraverso quattro buone pratiche finalizzate a promuovere il movimento degli studenti all'interno della giornata scolastica. Le scuole aderenti si impegnano, nel corso dell'anno scolastico, a realizzare almeno una delle buone pratiche proposte.

Per informazioni e adesioni

ATS BG Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
Struttura Semplice Prevenzione delle Dipendenze
Tel: 035 2270 519 e-mail: promozione.dips@ats-bg.it

Referente: Dott.ssa Sara Bernardi e-mail: sara.bernardi@ats-bg.it

Clicca qui per compilare la scheda di adesione: Movimento e scuola

Un miglio al giorno

Il progetto prevede che, tutti i giorni durante l'orario scolastico, le classi a rotazione escano dall'edificio scolastico, accompagnate dagli insegnanti, per percorrere circa un miglio (1.600 metri) a passo svelto. La durata dell'attività, stimata in 15-20 minuti (andatura 5-5,5 km/h), favorisce il benessere, la concentrazione e l'apprendimento, riducendo noia, ansia e demotivazione. L'attività non richiede attrezzature particolari, solo abbigliamento e scarpe comode, e può offrire a docenti e studenti uno spazio nuovo in cui inserire elementi didattici. Le scuole ricevono accompagnamento e supporto operativo dagli operatori del servizio di Promozione della Salute dell'ATS di Bergamo.

Obiettivi:

- Promuovere il movimento e l'attività all'aria aperta come parte integrante della giornata scolastica.
- Diffondere nella comunità scolastica conoscenze sui benefici dell'attività motoria.

Azioni previste:

- Condivisione delle modalità di realizzazione del progetto con dirigente scolastico e colleghi.
- Individuazione di un percorso idoneo intorno alla scuola.
- Programmazione del numero di uscite settimanali.
- Registrazione delle uscite per monitoraggio e valutazione.

Piedibus

Il Piedibus trasforma il tradizionale tragitto casa-scuola -normalmente percorso in auto o autobus- in un percorso pedonale sicuro e organizzato. I bambini percorrono a piedi -accompagnati e supervisionati da volontari adulti- percorrono a piedi il tragitto casa-scuola. Il Piedibus funziona come un vero e proprio "scuolabus a piedi": parte da un capolinea e, seguendo un itinerario prestabilito, raccoglie i piccoli passeggeri alle fermate lungo il percorso, rispettando gli orari concordati.

Obiettivi:

- Incrementare il livello di attività fisica quotidiana di bambine e bambini.
- Contribuire all'apprendimento e al consolidamento di abitudini salutari a lungo termine.
- Migliorare il comportamento rispetto alla sicurezza stradale.
- Promuovere una maggiore autonomia negli spostamenti. Rafforzare la fiducia nell'affrontare percorsi stradali in condizioni protette.
- Favorire opportunità sociali positive per alunni, famiglie, personale scolastico e altri stakeholder, rafforzando il senso di appartenenza alla comunità scolastica e migliorando le connessioni nel territorio.
- Contribuire a migliorare la qualità dell'aria in prossimità della scuola grazie alla riduzione del traffico veicolare.

Azioni previste:

- **Organizzazione del Piedibus**:
  - Pianificazione dell'organizzazione generale e delle linee Piedibus: valutazione della fattibilità, sondaggio dell'interesse delle famiglie e richiesta di sostegno, reclutamento degli accompagnatori, progettazione del percorso e delle fermate, definizione di orari e mappe.
  - Preparazione prima della partenza: definizione del calendario dettagliato alle famiglie sul programma, orari e regole di condotta e dell'organizzazione generale del servizio con turni e sostituzioni.
- **Partire e mantenere il Piedibus**:
  - La partenza: stabilire una data e comunicarla pubblicamente
  - Sostegno e rinforzo: inserire attività attrattive lungo il percorso, pubblicizzare

racconti sul Piedibus, risolvere eventuali inconvenienti, comunicare positivamente con le famiglie.

- **Monitorare e valutare**:
  raccogliere dati sulle linee attivate, sugli alunni e i volontari partecipanti, sulla frequenza, regolarità, eventuali attività promozionali svolte, rilevare il gradimento attraverso questionari somministrati ad alunni e famiglie per introdurre eventuali miglioramenti.

Pause attive

Le pause attive consistono in brevi interruzioni delle lezioni in aula, della durata di pochi minuti (3–15 minuti), durante le quali gli studenti svolgono attività ludico-motorie. Queste pause vengono generalmente integrate nella didattica ordinaria e rappresentano uno strumento pratico e facilmente inseribile nella routine scolastica in quanto non necessitano di spazi ampi o di attrezzature specifiche. Le pause attive si differenziano dall'attività fisica svolta durante la ricreazione o la pausa pranzo e possono assumere varie forme, quali: pause di movimento; pause di connessione mente-corpo; pause basate su semplici giochi verbali, fisici o sensoriali; pause di tipo cognitivo o cerebrale.

Obiettivi:

- **Incrementare il tempo di attività fisica quotidiano degli studenti**;
- **Ridurre il tempo trascorso seduti**, contrastando i comportamenti sedentari che costituiscono un rischio per la salute
- Favorire la **connessione sociale**, sostenere il **lavoro di gruppo**, la **comunicazione** e la capacità di risoluzione dei problemi.

Azioni previste:

- **Programmazione condivisa e supporto nelle politiche scolastiche**, coinvolgendo il Dirigente Scolastico e, se opportuno, istituendo un Gruppo di Lavoro dedicato;
- **Formazione degli insegnanti** per fornire conoscenze teoriche e competenze pratiche necessarie alla conduzione delle pause attive.

Playgrounds Marked

Il marked playground è un'area di gioco in cui i bambini sono guidati da forme colorate tracciate sulla superficie, sia all'interno (atrii, corridoi, palestre) sia all'esterno (cortili, campi da gioco). L'intervento prevede modifiche ambientali minime, realizzate tramite pittura o marcatura del suolo, senza ricorrere a strutture verticali fisse. Le marcature possono comprendere forme geometriche, simboli, immagini o orme, che i bambini possono utilizzare per muoversi, camminare, correre e saltare. L'uso di piccoli attrezzi può massimizzare l'impiego delle marcature. Ogni forma può avere regole specifiche, da spiegare inizialmente ai bambini per avviare il gioco; successivamente, essi possono ampliare le attività usando la propria creatività.

Obiettivi:

- Incrementare il gioco e l'attività fisica durante le pause scolastiche;
- Aumentare i livelli di attività fisica quotidiana degli studenti;
- Migliorare memoria, attenzione e concentrazione;

- Favorire lo svolgimento dei compiti scolastici;
- Ridurre i comportamenti dirompenti in classe;
- Rafforzare lo sviluppo sociale ed emotivo;
- Garantire pause scolastiche piacevoli, sicure, varie e divertenti;
- Accrescere il divertimento, la motivazione e il coinvolgimento degli studenti;
- Favorire la partecipazione individuale e di gruppo mediante l'utilizzo dei marked playgrounds;
- Rinforzare le life skills attraverso il gioco libero, come autogestione, relazioni positive, consapevolezza sociale ed empatia, capacità decisionale, problem solving e lavoro di gruppo;
- Sfruttare gli spazi di gioco anche a fini curriculari attraverso strategie di apprendimento fisicamente attivo.

Azioni previste:

- **Costituzione di un gruppo di lavoro tecnico**, coinvolgendo diverse figure come il dirigente, il responsabile della sicurezza, insegnanti, personale non docente e genitori
- **Fase di progettazione**
  - Analisi delle aree esistenti per identificare gli spazi già utilizzati e le loro caratteristiche;
  - Definizione dei criteri progettuali, considerando sicurezza, numero di studenti, spazio disponibile, intensità del gioco e attrattività per diverse fasce di età e genere;
  - Coinvolgimento della comunità scolastica e locale per favorire conoscenza degli spazi e senso di appartenenza.
- **Utilizzo del marked playground**
  - Formazione degli insegnanti su strategie di attivazione e sicurezza;
  - Educazione dei bambini all'uso corretto del playground, alle regole di sicurezza e dei giochi, con incoraggiamento allo sviluppo di life skills e physical literacy;
  - Implementazione di strategie di gestione delle interazioni, come creazione di aspettative positive, utilizzo di peer leaders e promozione del rinnovamento dei giochi;
  - Definizione di regole comportamentali chiare e condivise per l'utilizzo del playground. Nota: l'approfondimento della buona pratica sarà incluso nel pomeriggio formativo dedicato ai docenti a cura di ATS.
- **Inserimento del playground nella giornata scolastica**, prevedendone l'utilizzo durante la ricreazione, la pausa pranzo, prima e dopo le lezioni e in orario extracurricolare, con eventuali turnazioni in base agli spazi disponibili e al numero di studenti.

Mangiando si impara

Scuola secondaria di primo grado

Il percorso educativo proposto si pone l'obiettivo di incrementare la consapevolezza di studentesse e studenti della scuola secondaria di primo grado in merito alle proprie scelte alimentari, promuovendo comportamenti orientati alla riduzione dello spreco e al consumo di prodotti locali e stagionali. Si ritiene -infatti- che un programma strutturato di educazione alimentare possa favorire un adeguato livello di alfabetizzazione alla salute, con ricadute positive sulle abitudini alimentari non solo dei giovani, ma anche dei loro nuclei familiari.

Secondo le linee guida regionali e locali, il percorso dedicato allo sviluppo delle tematiche proposte — integrate all'interno dei curricoli scolastici — sarà realizzato in classe dagli insegnanti, previamente formati attraverso un breve intervento che affronta i principali argomenti contenuti nelle unità e fornisce strumenti operativi utili per la loro applicazione. Il percorso si articola in cinque unità didattiche, che approfondiscono temi legati all'alimentazione e alle scelte alimentari, proponendo attività finalizzate al coinvolgimento attivo degli studenti.

A chi è rivolto? Insegnanti della scuola secondaria di primo grado.

Obiettivi

Implementare buone pratiche di educazione alimentare, creare consapevolezza rispetto alle abitudini, individuare ed analizzare criticamente le difformità rispetto a modelli alimentari di riferimento e intraprendere cambiamenti adatti a migliorare il proprio stile di vita.

L'avvio del percorso prevede un incontro iniziale di presentazione rivolto alle scuole aderenti, finalizzato a illustrare le tematiche trattate e i materiali didattici messi a disposizione.

Tematiche trattate

- corretta lettura e interpretazione dell'etichetta dei prodotti alimentari;
- cibo e territorio;
- cibo e sostenibilità.

Clicca qui per compilare la scheda di adesione: Mangiando si impara

OFFERTA FORMATIVA

a.s.2026-'27

Scuola Primaria e Secondaria di primo grado

A cura della
SC Promozione della salute e prevenzione
dei fattori di rischio comportamentali
ATS Bergamo

Scuole che Promuovono Salute Lombardia



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia
Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Programmi scolastici proposti da ATS e ASST

Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

1. **Rete delle Scuole che Promuovono Salute di Bergamo**
   Programma rivolto alle scuole di ogni ordine e grado

2. **LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM - Scuola Primaria**
   Programma triennale proposto a partire dalla classe III

3. **LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM - Scuola Secondaria di primo grado**
   Programma triennale che copre tutto il ciclo della Secondaria di primo grado

4. **Educazione all'affettività e alla sessualità: tra Life Skills ed EduForIST**
   Programma annuale rivolto alle classi III della scuola secondaria di I°

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Programmi di promozione della salute e di stili di vita sani

5 **LA SALUTE SI IMPARA DA PICCOLI**
Progetto rivolto alla scuola dell'Infanzia

6 **MOVIMENTO A SCUOLA – Scuola Primaria**
Progetto rivolto alla scuola Primaria

7 **LA SALUTE E IL MIO SORRISO**
Progetto rivolto alle classi II e III della scuola Primaria

Programmi scolastici proposti da ATS e ASST

Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

8 **IL SEGRETO DELLE PIRAMIDI**

Progetto rivolto alle classi I e II della scuola Primaria

9 **MOVIMENTO A SCUOLA - Scuola Secondaria di primo grado**

Progetto rivolto alla scuola Secondaria di primo grado

10 **MANGIANDO SI IMPARA**

Progetto rivolto alla scuola Secondaria di primo grado

SC Promozione della Salute
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo
promozione.dips@ats-bg.it
035 2270519

Per qualsiasi informazione contattare:

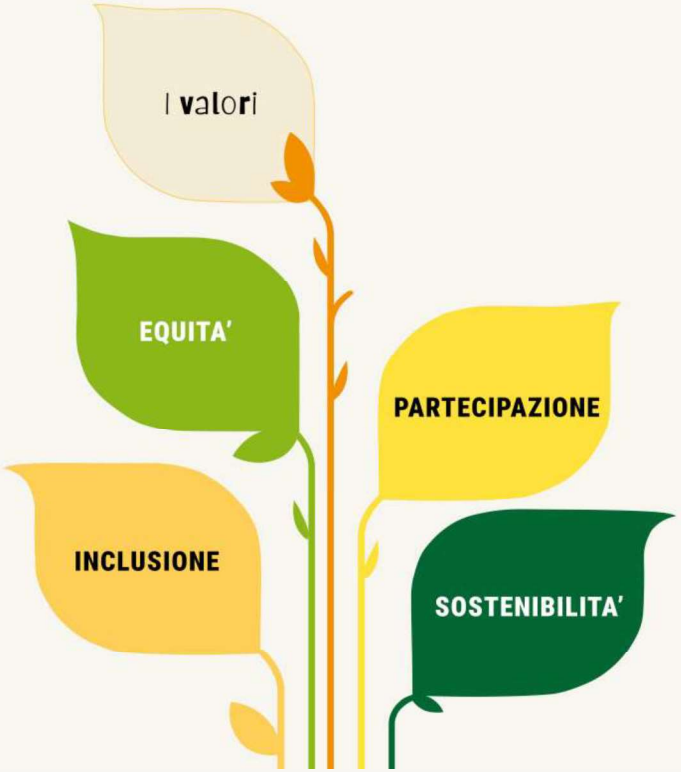
Sara Bernardi
Referente Programmi scolastici
sara.bernardi@ats-bg.it

Rete delle Scuole che Promuovono Salute di Bergamo

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Scuole di ogni ordine e grado

Il modello delle Scuole che Promuovono Salute





Rete delle Scuole che Promuovono Salute di Bergamo

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Scuole di ogni ordine e grado

Caratteristiche e impegni di una scuola che aderisce alla Rete SPS

Una **Scuola che Promuove Salute** è una scuola che rinforza costantemente la propria capacità di creare un ambiente salutare per vivere, apprendere e lavorare.
(World Health Organization, 2015)



Rete delle Scuole che Promuovono Salute di Bergamo

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Scuole di ogni ordine e grado



Rete delle Scuole che Promuovono Salute di Bergamo

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Scuole di ogni ordine e grado

Programmazione Scolastica e Salute

La scuola adotta un curriculum formativo che comprende in modo strutturale la dimensione della salute

La scuola definisce nella sua programmazione obiettivi per la promozione della salute in integrazione al RAV e al Piano di miglioramento e in linea con il Profilo di salute

La scuola promuove l'utilizzo di metodologie partecipative e cooperative

La scuola prevede nella propria programmazione per la promozione della salute la collaborazione con i diversi soggetti sociali e della comunità

Rete delle Scuole che Promuovono Salute di Bergamo

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Scuole di ogni ordine e grado

Programmi e Pratiche Raccomandati

Una scuola che aderisce alla Rete SPS delle diverse province della Lombardia si impegna ad **attivare strategie ed azioni** a diversi livelli in un **processo continuo di miglioramento**.

I programmi e le buone pratiche agiscono sulle **quattro componenti** del modello SPS.



Rete delle Scuole che Promuovono Salute di Bergamo

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Scuole di ogni ordine e grado

S·H·E Schools for Health in Europe
guadagnare salute rendere facili le scelte salutari
Ufficio Scolastico per la Lombardia
Regione Lombardia

Rete delle Scuole che Promuovono Salute Lombardia

https://www.scuolapromuovesalute.it/

Presentazione tratta dalle infografiche:
Allegato-Tecnico all'Accordo di rete
"Scuola che Promuove Salute- Lombardia"

Clicca qui per visionare la presentazione completa

Scuole che Promuovono Salute Lombardia

Life Skills Training Lombardia

Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Life Skills Training Program è un programma educativo di prevenzione dei comportamenti a rischio che si basa sullo sviluppo e il potenziamento delle abilità personali e sociali.

E' un **programma validato**, la cui efficacia è stata dimostrata anche nelle scuole della Lombardia.

Nell'anno scolastico 2026/27, in provincia di Bergamo, hanno aderito:

- LST Primaria: 39 Istituti Comprensivi e Scuole Paritarie con 78 plessi e sono stati raggiunti 7460 studenti.
- LST Secondaria: 25 Istituti Comprensivi e Scuole Paritarie con 37 plessi e sono stati raggiunti 6400 studenti.



Life Skills Training Lombardia

Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado

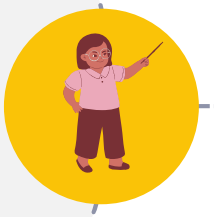
Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Il programma coinvolge docenti e studenti, con l'obiettivo di accompagnarli durante l'intero percorso del ciclo di istruzione, perseguendo le seguenti finalità:



Studenti

Accrescere il bagaglio di risorse personali (life skills) degli studenti in quanto fondamentali fattori protettivi per la salute.



Insegnanti

Rinforzare le competenze trasversali degli INSEGNANTI in tema di salute attraverso l'integrazione del LST Program nel curriculum verticale.
Offrire strumenti conoscitivi, tecnici e metodologici per implementare il programma e da integrare nelle lezioni curricolari.



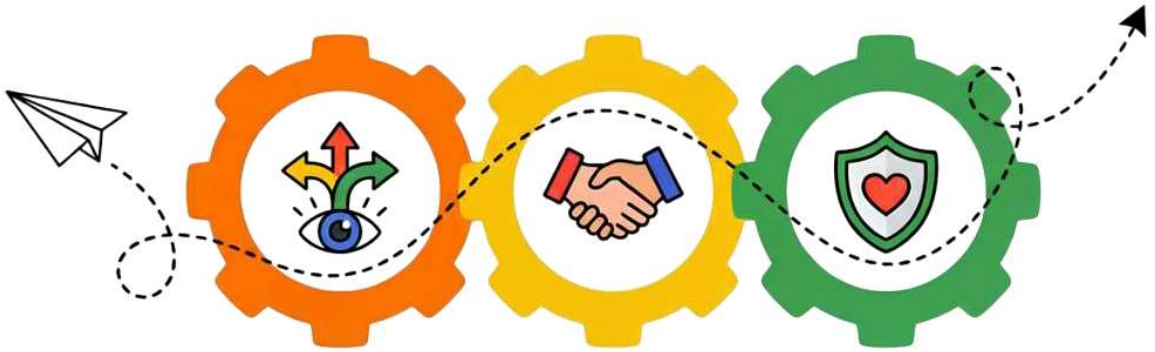
Istituto scolastico

Promuovere interventi scolastici validati e sviluppare strumenti coerenti con i principi ispiratori della Rete delle Scuole che Promuovono Salute (SPS).

Life Skills Training Lombardia

Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest



Il programma Life Skills Training persegue i seguenti **obiettivi e contribuisce a migliorare il benessere generale:**

- Aumenta la capacità di gestione delle sfide quotidiane legate al percorso di crescita degli studenti
- Interviene sui fattori di influenza esterna (pari, media, ambiente) e interna

- Rafforza le competenze comunicative e relazionali degli studenti
- Migliora il clima di classe
- Lavora sulla relazione studente-docente.

- Promuove la salute e il benessere
- Previene i comportamenti a rischio: uso di alcol, tabacco, sostanze e comportamenti violenti

Life Skills Training Lombardia: gli attori

Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Il programma Life Skills Training è promosso da:

ATS Bergamo e le tre ASST della provincia

Regione Lombardia e Ufficio Scolastico Regionale

In collaborazione con alcune realtà del privato sociale



Rete SPS
Rete delle Scuole che Promuovono salute

Life Skills Training Lombardia: i materiali

Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest



Piattaforma WEB

Manuale docente

Guida dello studente

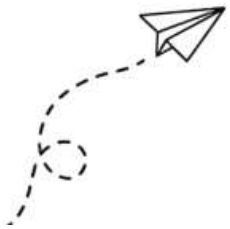
La formazione consente l'accesso alla piattaforma regionale LST, attraverso la quale i docenti possono consultare i materiali didattici necessari per l'attuazione del programma in classe.
Gli studenti delle classi partecipanti ricevono **gratuitamente** i quaderni in formato cartaceo.

Life Skills Training Lombardia: l'adesione della scuola

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Scuola Primaria e Secondaria di 1° grado

1. La scuola individua un team di docenti disponibili ad implementare il programma in classe con i propri studenti
2. Il Dirigente formalizza l'iscrizione della Scuola
3. I docenti vengono formati sulle attività da svolgere con i loro studenti in un percorso continuativo durante l'anno scolastico
4. I docenti realizzano le unità con i loro studenti
5. La scuola partecipa alle attività di monitoraggio



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

IMPEGNO ORARIO DEI DOCENTI – SCUOLA PRIMARIA

Ore dedicate alla formazione e accompagnamento dei docenti:

- **Classi terze (livello 1): 15 ore** sviluppate in 4 moduli durante il corso dell'anno
- **Classi quarte (livello 2): 12 ore** sviluppate in 3 moduli durante il corso dell'anno
- **Classi quinte (livello 3): 12 ore** sviluppate in 3 moduli durante il corso dell'anno

Ore dedicate alla realizzazione del programma in classe con gli studenti, da suddividere per il numero di docenti formati:

- **24 ore complessive per ciascun anno**: ogni livello è composto da 8 unità didattiche della durata di 3 ore ciascuna, progettate per essere svolte in sequenza.

Il programma Life Skills Training può essere integrato nelle attività di **Educazione civica** e nei percorsi di **orientamento** previsti per il ciclo di istruzione.

Life Skills Training – **Scuola Primaria**

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

LST Program per la Scuola Primaria è strutturato in **8 unità di lavoro in classe**, **ciascuna della durata di 3 ore**, volte a sviluppare le seguenti competenze e abilità di vita:

1. Autostima
2. Prendere decisioni
3. Pensiero critico
4. Gestione delle emozioni
5. Gestione dello stress
6. Abilità comunicative
7. Abilità sociali
8. Assertività



Life Skills Training – **Scuola Primaria**

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

UNITA'	3^ anno	4^ anno	5^anno
Autostima	Le cose che so fare	Essere unici	Ho fatto goal!
Prendere decisioni	Fà la cosa giusta	Cosa mi influenza?	Scegliere bene per stare bene
Pubblicità e pensiero critico	Sarà vero?	Consumatori consapevoli?	Ho fatto goal!
Gestione emozioni	Gestione delle emozioni: le cose che sento	Sano e non sano: questione di abitudini	Abitudini non sane: tabacco e alcol
Gestione stress	Cosa posso fare per calmarmi	Stress. buono o cattivo?	Organizzo il mio tempo
Abilità comunicative	Le parole per dire come sto	Comunicare senza parole	Imparo ad ascoltare
Abilità sociali	Essere amici	Stare bene con gli amici	Litigare bene
Assertività	Come dire di "no"	Farsi valere	Dico come la penso

Life Skills Training – **Scuola Primaria**

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

SC Promozione della Salute
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo
promozione.dips@ats-bg.it
035 2270519

Per qualsiasi informazione contattare:

Sara Bernardi
Referente Programmi scolastici
sara.bernardi@ats-bg.it

ISCRIZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 30 GIUGNO 2026

Clicca qui per approfondire e per scaricare le schede di adesione



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

IMPEGNO ORARIO DEI DOCENTI – SCUOLA SECONDARIA I°

Ore dedicate alla formazione e accompagnamento dei docenti:

- 14 ore circa per il Livello 1
- 14 ore per il Livello 2-3

Durante l'anno sono previsti **due incontri di accompagnamento** – da calendarizzare a inizio anno scolastico – finalizzati a supportare gli insegnanti nella realizzazione del programma.

Ore dedicate alla realizzazione del programma in classe con gli studenti, da suddividere per il numero di docenti formati:

- Il primo livello (classi prime) comprende 15 unità didattiche per un totale di 16/20 ore.
- Il secondo livello (classi seconde) comprende 10 unità didattiche per un totale di 11/14 ore.
- Il terzo livello (classi terze) comprende 9 unità didattiche per un totale di 10/12 ore.

Il programma Life Skills Training può essere integrato nelle attività di **Educazione civica** e nei percorsi di **orientamento** previsti per il ciclo di istruzione.

Life Skills Training – **Scuola Secondaria di primo grado**

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

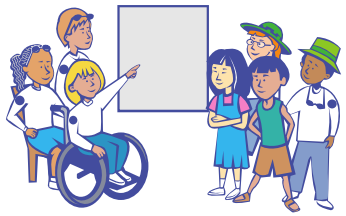
UNITA'
Introduzione al programma
Immagine di sè e automiglioramento
Prendere decisioni
Uso sostanze e abuso droghe
Pubblicità e influenza dei media
Violenza e media (opzionale)
Gestione ansia
Gestione rabbia (opzionale)
Abilità comunicative
Abilità sociali
Assertività
Risolvere conflitti (opzionale)
Resistere alla pressione dei pari

ESTENSIONE **opzionale di alcune tematiche, tradizionalmente oggetto di intervento per la scuola:**
Alimentazione sana
Attività fisica
Bullismo e cyberbullismo
Salute sessuale
LST Program consente di affrontare, trasversalmente alle varie unità, il tema dell'**uso consapevole di Social & Media**, tramite attivazioni specifiche

Life Skills Training – **Scuola Secondaria di primo grado**

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

La **valutazione di efficacia**, realizzata nelle **scuole lombarde**, confrontando studenti e docenti partecipanti a LST con quelli che non hanno partecipato, ha rilevato i seguenti effetti:



Per gli **STUDENTI:**

- aumento di **abilità individuali, sociali e di resistenza alle pressioni sociali**
- **maggior benessere** personale e minori sentimenti negativi
- **minor consumo di sostanze**: tabacco (- 41% di consumo), alcol (-21% di uso)



Per i **DOCENTI**:

- **maggiore autoefficacia**
- acquisizione di **nuovi strumenti per la didattica**
- **migliori relazioni** e maggiore **capacità di gestione degli studenti**
- è possibile **far rientrare il programma Life Skills Training nelle attività di educazione civica e di orientamento previste nel ciclo di istruzione**

Life Skills Training – **Scuola Secondaria di primo grado**

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

SC Promozione della Salute
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo
promozione.dips@ats-bg.it
035 2270519

Per qualsiasi informazione contattare:

Sara Bernardi
Referente Programmi scolastici
sara.bernardi@ats-bg.it

ISCRIZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 30 GIUGNO 2026

Clicca qui per approfondire e per scaricare le schede di adesione



Educazione all'affettività e alla sessualità – Secondaria di 1°

Tra Life Skills Training ed EduForIst

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Programma **annuale** che prevede la **formazione dei docenti** e la successiva realizzazione, da parte dei docenti stessi, di attività di promozione ed educazione all'affettività e alla sessualità.

Il programma si rivolge in modo specifico alle **classi terze** delle Scuola Secondaria di primo grado.

OBIETTIVI SPECIFICI

- fornire informazioni accurate ed aggiornate sugli aspetti della sessualità e dell'affettività;
- predisporre esercitazioni pratiche sui metodi interattivi che agevolano l'apprendimento;
- sviluppare la capacità di gestione efficace della classe;
- sviluppare la capacità di utilizzare i termini riferiti alla sessualità con competenza e sentendosi a proprio agio;
- conoscere la Rete dei Servizi presenti sul territorio;
- potenziare le conoscenze affettive e sessuali in bambini ed adolescenti;
- conoscere gli elementi fondamentali della legislazione nazionale.

Educazione all'affettività e alla sessualità – Secondaria di 1°

Tra Life Skills Training ed EduForIst

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

PIANIFICAZIONE DEL PERCORSO

- **12 ore di formazione rivolta ai docenti**;
- **10 ore di attività condotte dai docenti con gli studenti** da programmare all'interno dell'offerta didattica, rintracciando, ove possibile, collegamenti con le materie di studio;
- disponibilità di **accompagnamento** e supervisione ai docenti da parte dei formatori sia durante che al termine della realizzazione delle attività in favore degli studenti;
- **visita degli studenti presso il Consultorio Familiare del territorio ASST di riferimento**.

La formazione verrà condotta da professionisti dell'ASST e del terzo settore afferenti all'area psicologica, educativa, sanitaria ostetrico-ginecologica e sociale.

Educazione all'affettività e alla sessualità – Secondaria di 1°

Tra Life Skills Training ed EduForIst

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

SC Promozione della Salute
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo
promozione.dips@ats-bg.it
035 2270519

Per qualsiasi informazione contattare:

Sara Bernardi
Referente Programmi scolastici
sara.bernardi@ats-bg.it

Clicca qui per scaricare le schede di adesione

ISCRIZIONI ENTRO E NON OLTRE IL 30 GIUGNO 2026

Programmi di promozione della salute e di stili di vita sani

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Quali tematiche?

Sana e corretta alimentazione



Attività fisica e movimento



Corretta igiene orale



Come funziona?

- Per tutti i progetti proposti, a livello operativo, gli **insegnanti**, con il supporto di ATS, propongono le attività in classe con gli studenti utilizzando il **materiale di supporto fornito**.
- È previsto un **incontro di presentazione** (in presenza o online) del percorso e dei materiali a cura di ATS di Bergamo durante il quale verranno fornite ai docenti le indicazioni necessarie per svolgere con i loro studenti le attività previste in modo continuativo durante l'anno scolastico.

La salute di impara da piccoli

Scuola dell'Infanzia

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Il percorso prevede la realizzazione di buone pratiche che consistono nell'utilizzo di materiali educativi che attraverso il gioco promuovono la conoscenza di una sana alimentazione e dell'importanza del movimento.



I percorsi educativi proposti sono:

- **Il segreto delle piramidi**
- **Fata verdurina**
- **Colazione che passione**
- **Gioco e mangio**









Obiettivi:

Implementare buone pratiche di educazione alimentare e movimento mediante creazione di situazioni ludiche che portino a familiarizzare con categorie di alimenti meno consumate dai bambini (verdure, legumi, pesce) e a sviluppare forme di movimento diversificate all'interno della quotidianità scolastica.

L'avvio del percorso prevede un incontro di presentazione delle tematiche e dei materiali con le scuole aderenti

COMPILA IL MODULO DI ADESIONE ONLINE

Movimento a scuola

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Scuola Primaria

Il progetto viene proposto attraverso quattro buone pratiche finalizzate a promuovere il movimento degli studenti all'interno della giornata scolastica. Le scuole aderenti si impegnano a realizzare durante l'anno scolastico almeno una buona pratica tra quelle proposte:

Un miglio al giorno



Uscite quotidiane con l'insegnante per per coprire la distanza di un miglio (circa 1600 metri) a passo svelto

Pause attive



Brevi interruzioni della lezione in aula, della durata di pochi minuti (da 3 a 15 minuti), che prevedono attività di tipo ludico-motorio

Piedibus



Promozione del tragitto casa - scuola a piedi con l'aiuto di volontari

Playground marked



Realizzazione di marcature del suolo per creare aree dedicate al movimento sia in ambiente interno che esterno

Obiettivi: promuovere il movimento in ogni possibile occasione offerta dalla vita scolastica, mirando a creare un ambiente che supporti attivamente uno stile di vita attivo per tutti.

L'avvio del percorso prevede un incontro di presentazione delle tematiche e dei materiali con le scuole aderenti

COMPILA IL MODULO DI ADESIONE ONLINE

La salute e il mio sorriso

Scuola Primaria – Classi II e III

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Il progetto consiste in un percorso educativo, nato dalla collaborazione con ANDI, finalizzato all'acquisizione di stili di vita sani con particolare riferimento all'igiene orale e alla prevenzione della carie. Sono previste 8 unità didattiche che i docenti, supportati dal materiale didattico fornito, dovranno implementare in classe nell'arco di 15 ore totali.

Le unità didattiche sono così organizzate:
Unità Didattica n° 1: La Salute
Unità Didattica n° 2: I Cambiamenti della Crescita
Unità Didattica n° 3: La Funzione dei Denti
Unità Didattica n° 4: La Struttura del Dente
Unità Didattica n° 5: La Prevenzione della Carie
Unità Didattica n° 6: L'Igiene Orale
Unità Didattica n° 7: L'Alimentazione ed il Fluoro
Unità Didattica n° 8: Il Dentista





Obiettivi: creare consapevolezza sull'importanza di mantenere i denti sani, conoscere e mettere in pratica i comportamenti utili alla prevenzione della carie

L'avvio del percorso prevede un incontro di presentazione delle tematiche e dei materiali con le scuole aderenti

COMPILA IL MODULO DI ADESIONE ONLINE

Il segreto delle piramidi

Scuola Primaria – Classi I e II

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Sviluppando il tema dell'alimentazione all'interno delle diverse discipline, il progetto è mirato ad accrescere le conoscenze e le competenze degli studenti relativamente ai propri comportamenti alimentari. In particolare, attraverso la proposta di esperienze concrete punta a renderli maggiormente consapevoli delle proprie abitudini, a individuare ed analizzare criticamente le difformità rispetto a modelli alimentari di riferimento, ad intraprendere infine cambiamenti adatti a migliorare il proprio stile di vita.

Obiettivi: promuovere una sana alimentazione, inserendola all'interno del curriculum scolastico. A livello operativo, i docenti, con il supporto di ATS, propongono le attività in classe con gli studenti utilizzando il materiale di supporto fornito dal manuale per docenti.



L'avvio del percorso prevede un incontro di presentazione delle tematiche e dei materiali con le scuole aderenti

COMPILA IL MODULO DI ADESIONE ONLINE

Movimento a scuola

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Scuola Secondaria di primo grado

Il progetto viene proposto attraverso due buone pratiche finalizzate a promuovere il movimento degli studenti all'interno della giornata scolastica. Le scuole aderenti si impegnano a realizzare durante l'anno scolastico almeno una buona pratica tra quelle proposte:

Pause attive



Brevi interruzioni della lezione in aula, della durata di pochi minuti (da 3 a 15 minuti), che prevedono attività di tipo ludico-motorio

Playground marked



Realizzazione di marcature del suolo per creare aree dedicate al movimento sia in ambiente interno che esterno

Obiettivi: promuovere il movimento in ogni possibile occasione offerta dalla vita scolastica, mirando a creare un ambiente che supporti attivamente uno stile di vita attivo per tutti.

L'avvio del percorso prevede un incontro di presentazione delle tematiche e dei materiali con le scuole aderenti

COMPILA IL MODULO DI ADESIONE ONLINE

Mangiando si impara

Scuola Secondaria di primo grado

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

"Mangiando s'impara" è un progetto educativo che integra il percorso curricolare "Il segreto delle piramidi" che sviluppa il tema dell'alimentazione all'interno delle diverse discipline ed è mirato ad accrescere le conoscenze e le competenze degli studenti relativamente ai propri comportamenti alimentari.







Tematiche trattate:

- corretta lettura e interpretazione dell'etichetta dei prodotti alimentari
- cibo e territorio
- cibo e sostenibilità

Obiettivi: Implementare buone pratiche di educazione alimentare, creare consapevolezza rispetto alle abitudini, individuare ed analizzare criticamente le difformità rispetto a modelli alimentari di riferimento e intraprendere cambiamenti adatti a migliorare il proprio stile di vita.

L'avvio del percorso prevede un incontro di presentazione delle tematiche e dei materiali con le scuole aderenti



COMPILA IL MODULO DI ADESIONE ONLINE