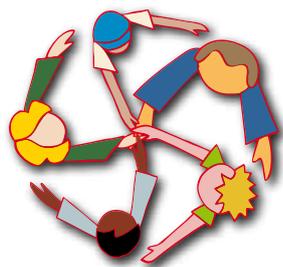


SHE



Scuole per la salute in Europa

Promozione della
salute nelle scuole:
evidenze per
azioni efficaci



Azioni per una scuola migliore, verso una vita migliore

Questa scheda informativa (factsheet) sintetizza le evidenze scientifiche sull'efficacia della promozione della salute nelle scuole. Si basa su un report che contiene riferimenti scientifici completi, intitolato "Promozione della salute nelle scuole: una panoramica delle evidenze per azioni efficaci", scaricabile dal sito www.schoolsforhealth.eu.

I paesi che hanno inserito con successo nei loro sistemi educativi nazionali l'attuazione di scuole che promuovono salute, dimostrano in modo chiaro che questo richiede tempo e:

- *volontà politica;*
- *lavoro in partnership e comprensione reciproca tra i settori dell'istruzione e della sanità;*
- *leadership e sostegno da parte dei dirigenti scolastici;*
- *sviluppo di un senso di appartenenza all'interno del sistema educativo;*
- *riconoscimento delle iniziative locali /regionali nell'ambito del programma di sviluppo nazionale;*
- *formazione degli insegnanti.*

Evidenze sempre più consistenti mostrano che quanto più i giovani si sentono legati alla propria scuola, maggiore sarà il loro benessere emotivo e il loro livello d'istruzione. Le scuole hanno il potenziale per svolgere un ruolo importante nel miglioramento dell'istruzione, della salute e del benessere di tutti i giovani e nella riduzione delle disuguaglianze di salute in Europa e in tutto il mondo.



1 Introduzione

Che cosa è SHE?

SHE

- è la Rete Europea delle Scuole che Promuovono Salute;
- è una rete consolidata di Coordinatori Nazionali nei 43 paesi della regione Europea a partire dal 1992;
- è impegnata a rendere la promozione della salute a scuola una parte integrante dello sviluppo di politiche nei settori di istruzione e sanità europei;
- fornisce una piattaforma per i professionisti europei interessati alla promozione della salute nelle scuole;
- è supportata da tre organismi europei: l'Ufficio Regionale per l'Europa dell'OMS, il Consiglio d'Europa e la Commissione Europea;
- contribuisce a rendere le scuole in Europa un posto migliore per l'apprendimento, la salute e la vita;
- utilizza un concetto positivo di salute e benessere e riconosce l'importanza della Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti del Bambino.

Che cosa è una scuola che promuove salute?

Una scuola che promuove salute è una scuola che implementa un piano strutturato e sistematico per la salute, il benessere e lo sviluppo del capitale sociale di tutti gli alunni e del personale docente e non docente. Nei diversi paesi europei viene indicata con altri termini, ma è comunque caratterizzata da un approccio scolastico globale.

Perché la promozione della salute è importante nel setting scuola?

La promozione della salute nel setting scuola è importante perché la salute e l'istruzione sono intrinsecamente collegate:

- i bambini sani hanno maggiori probabilità di imparare in modo efficace;
- l'educazione svolge un ruolo importante in termini di benessere economico e di risultati di salute in una fase successiva della vita ;
- promuovere la salute del personale della scuola può portare ad una maggiore soddisfazione sul lavoro e a una riduzione dell'assenteismo;
- la promozione attiva della salute nelle scuole può aiutare le scuole e i decisori a raggiungere i propri obiettivi educativi, sociali ed economici.

La rete SHE deriva dalla Rete Europea delle Scuole che Promuovono Salute. C'è una condivisione totale della ricerca e delle attività con reti come la Rete Internazionale per la Salute nelle Scuole (International School Health Network, ISHN) e le associazioni degli insegnanti, quali l'ASCD, che sostengono un approccio globale scuola/bambino a livello internazionale. Inoltre, esistono reti correlate che condividono molti dei valori fondamentali e degli approcci della rete SHE, come per esempio le scuole di comunità, le "school connectedness"¹, le scuole sostenibili e le eco-scuole. Tutti condividono il miglioramento dell'istruzione, della salute e del benessere di tutti i giovani.

1) School connectedness—la consapevolezza da parte degli studenti che gli adulti e i propri pari nella scuola si occupano sia del loro apprendimento che di loro come individui.

Maj Černe, Slovenia



2 Che cosa si intende per promozione della salute a scuola?

La promozione della salute nelle scuole potrebbe essere definita come qualsiasi attività intrapresa per migliorare e/o proteggere la salute di tutta la comunità scolastica. L'educazione alla salute in una scuola è un'attività di comunicazione che comprende l'apprendimento e l'insegnamento di conoscenze, credenze, atteggiamenti, valori, abilità e competenze. È spesso focalizzata su temi di salute individuali o permette di riflettere sulla nostra salute in modo più olistico. Sia la promozione della salute che i moderni concetti di educazione condividono un approccio partecipativo. Le scuole che promuovono salute sono considerate l'espressione di un approccio globale. L'approccio della scuola che promuove la salute comprende:

- un approccio di educazione alla salute partecipativo e orientato all'azione;
- la comprensione che gli studenti hanno propri concetti di salute e benessere;
- lo sviluppo di politiche scolastiche che promuovano la salute e il benessere;
- lo sviluppo di un sano ambiente scolastico fisico e sociale;
- lo sviluppo di competenze utili per la vita;
- la creazione di legami efficaci con la famiglia e la comunità;
- un utilizzo efficiente dei servizi sanitari nel contesto scolastico;
- lo sviluppo della salute e del benessere degli studenti e del personale scolastico.

Un approccio più tradizionale di educazione alla salute a scuola era incentrato su singoli temi come sana alimentazione, fumo, attività fisica e salute mentale, ma questi temi di salute non sono separati nella vita dei giovani e nei loro comportamenti relativi alla salute. In un approccio basato unicamente su singoli temi, la salute può essere vista a livello dell'individuo e della sua relazione con il tema di volta in volta affrontato, senza tener conto del fatto che l'ambiente sociale può essere un fattore più potente nel determinare i comportamenti.

L'istruzione e la salute sono strettamente correlate. Le evidenze suggeriscono che:

- i giovani sani hanno maggiori probabilità di imparare in modo più efficace;
- la promozione della salute può aiutare le scuole a realizzare i propri obiettivi sociali e a migliorare il livello di istruzione;
- i giovani che frequentano la scuola hanno maggiori possibilità di godere di buona salute;
- i giovani che stanno bene a scuola e che hanno un legame forte con la scuola e con adulti significativi, sono meno propensi a sviluppare comportamenti ad alto rischio e possono avere migliori risultati di apprendimento.

La ricerca rivela molte interazioni tra l'istruzione e la salute e vi sono evidenze sufficienti che giustificano l'azione. Molti ministeri dell'istruzione non hanno ancora pienamente investito in quella che considerano un'iniziativa correlata alla salute, anche se ora risulta evidente che vi sono da prendere in considerazione enormi potenziali benefici educativi proprio per il settore dell'istruzione.

Trasferimento di apprendimento

Un approccio per temi trova ancora posto nella promozione della salute a scuola. Una nuova ricerca guarda al "trasferimento di apprendimento" tra i diversi temi di salute. Con il termine trasferimento si intende un processo nel quale le conoscenze e le competenze apprese in un determinato contesto (ad esempio, un ambito relativo ad un comportamento di salute) vengono applicate ad un altro contesto (ad esempio, un ambito relativo ad un comportamento di salute diverso). Questo si basa sul presupposto che le conoscenze e le competenze relative a diversi ambiti, abbiano degli elementi in comune. Una recente ricerca nei Paesi Bassi ha concluso che il trasferimento è possibile. Questo ha permesso di progettare un programma su fumo e sesso sicuro, appositamente pensato per il trasferimento, al fine di ottenere effetti sul comportamento e sui determinanti, non solo del fumo e del sesso sicuro, ma anche nell'ambito più strettamente correlato dell'alcol e in quello meno strettamente correlato della sana alimentazione.

3 La ricerca sull'efficacia della promozione della salute nelle scuole

Contesto

La seguente sezione riassume le prove di efficacia rispetto agli argomenti di contesto che hanno maggiore influenza in relazione al cambiamento e all'innovazione nelle scuole, tra cui l'introduzione e la creazione di scuole che promuovono la salute.

Equità

Le disuguaglianze nella salute e l'impatto che queste hanno sulla vita delle persone sono cruciali per una scuola che promuove la salute. Il rapporto dell'OMS sui determinanti sociali di salute fa riferimento all'importanza di rendere le scuole un luogo sano per i bambini e per i giovani. Esso afferma che investire sui bambini, in particolare con interventi per ridurre gli effetti delle disuguaglianze, può essere efficace. E' necessario che i dirigenti scolastici e i responsabili dei servizi socio-sanitari siano visibilmente impegnati nel ridurre le disuguaglianze di salute, se si vogliono produrre cambiamenti. L'efficacia di tali approcci multi-settoriali dipenderà dalla loro sostenibilità e dalla quantità di tempo a disposizione.

L'educazione e la formazione degli insegnanti

Il livello e la qualità della preparazione degli insegnanti per attuare la promozione della salute è un fattore cruciale. Sia la formazione di base degli insegnanti, sia quella in servizio, sono fondamentali per la promozione e l'educazione alla salute nelle scuole. Gli atteggiamenti e le conoscenze degli insegnanti sono fattori chiave nella loro motivazione a lavorare con contenuti relativi alla salute. La formazione degli insegnanti contribuisce a formare la loro identità di educatori della persona nella sua interezza, tanto quanto il loro ruolo di esperti in una singola materia.

Comprendere la cultura delle scuole

Le scuole sono strutture sociali complesse e ciò deve essere tenuto in considerazione quando sono previste delle innovazioni. La ricerca indica che a livello della scuola nel suo complesso ci sono fattori forti che possono inibire o promuovere il cambiamento. Essa suggerisce, inoltre, che gli insegnanti debbano sentirsi responsabili di qualunque cambiamento importante nel loro modo di lavorare all'interno del sistema. Il "fine morale" del docente, definito come l'impegno a fare la differenza nella vita degli studenti, è un fattore fondamentale per affrontare e sostenere una riforma complessa.

La partecipazione e il senso di appartenenza degli studenti

Vi sono evidenze che quanto più i giovani si sentono legati alla propria scuola, tanto maggiore sarà il loro benessere emotivo e il loro livello di istruzione. La sfida per i decisori politici e i dirigenti scolastici sta nel mettere in atto politiche e strategie che possano aumentare il legame che gli studenti sentono verso la propria scuola. Vi sono inoltre evidenze che dimostrano come la partecipazione attiva degli studenti sia vantaggiosa per quanto riguarda l'acquisizione di conoscenze e competenze. L'approccio mette gli studenti in grado di sviluppare un senso di appartenenza, di efficacia e di realizzazione lavorando su problemi "della vita reale".

Collegare la promozione della salute ai compiti fondamentali della scuola

Le evidenze suggeriscono che la via da seguire è la creazione di partnership efficaci tra i settori dell'istruzione e della sanità. In Germania il movimento della scuola che promuove salute è stato collegato ai compiti fondamentali della scuola in materia di apprendimento, attraverso il concetto di 'scuola buona e salutare'. Inoltre, esistono delle evidenze rispetto alla natura degli ostacoli alla creazione di partnership di successo tra istruzione e sanità e ci sono esempi di paesi in cui queste barriere sono state superate con successo. Lavorare in partnership richiede una definizione condivisa di concetti, terminologia, presupposti, valori e metodi di base. In paesi come la Polonia, il Portogallo e la Scozia, le scuole che promuovono salute sono ormai parte integrante del sistema di istruzione e ciò è caratterizzato da regolamentazioni a livello nazionale nel settore della salute che entrano a far parte del settore dell'istruzione.

Coinvolgere i genitori e chi si occupa dei giovani nella promozione della salute a scuola

Dalle evidenze appare chiaro che i genitori e la famiglia influiscono in modo preponderante nella vita dei giovani. Una revisione sull'impatto del coinvolgimento dei genitori nell'istruzione dei bambini ha confermato l'opinione che si tratta di un impatto forte. Inoltre, forti evidenze mostrano che gli interventi nelle scuole, con il coinvolgimento della famiglia o della comunità, e gli interventi multi-componente sono in grado di aumentare l'attività fisica negli adolescenti.

Promuovere la salute e il benessere del personale

Le scuole sono spesso viste come setting per la promozione della salute degli studenti, del personale e di tutti gli utenti della scuola. Una revisione delle evidenze sui programmi di

promozione della salute sui luoghi di lavoro ha suggerito che i programmi di successo hanno le seguenti caratteristiche:

- tengono conto delle esigenze dei dipendenti;
- hanno il supporto dei dirigenti;
- sono allineati con gli obiettivi generali delle scuole;
- consentono agli insegnanti di guidare i cambiamenti e le iniziative in atto;
- costruiscono una valutazione dei risultati del programma.

E' dimostrato che investire nello sviluppo personale dei dipendenti della scuola può avere effetti positivi sulla loro autostima, sui tassi di presenza e sul loro modo di vedere la propria professione. Vi sono, inoltre, evidenze che i giovani imparano meglio dagli insegnanti che rispettano. Gli insegnanti che forniscono supporto emotivo, premiano la competenza e promuovono l'autostima, sono in grado di diminuire la vulnerabilità degli studenti ad alto rischio in caso di eventi di vita particolarmente stressanti.

La ricerca su temi di salute

La maggior parte delle prove di efficacia sulla promozione ed educazione alla salute nelle scuole deriva dal lavoro su specifici temi di salute. Le evidenze più positive si riscontrano sui temi della promozione della salute mentale, della sana alimentazione e dell'attività fisica, mentre quelle più deboli nell'area del consumo di sostanze.

La salute mentale ed emotiva

L'evidenza mostra che le iniziative di successo a favore della salute mentale nelle scuole:

- sono ben progettate e fondate su teoria e pratica comprovate;
- collegano scuola, casa e comunità;
- si occupano dell'ecologia e dell'ambiente della scuola;
- creano una coerenza negli obiettivi di cambiamento del comportamento tra studenti, insegnanti, famiglia e comunità;
- promuovono relazioni improntate al rispetto e al sostegno tra studenti, insegnanti e genitori;
- utilizzano metodi di apprendimento e di insegnamento interattivi;
- aiutano ad aumentare i legami per ogni studente;
- aiutano a migliorare i livelli nei test di profitto, le competenze sociali ed emotive e a diminuire i comportamenti scorretti in classe, l'ansia e la depressione;
- producono benefici significativi in termini di riduzione dei comportamenti aggressivi e dei tassi di abbandono scolastico e nella costruzione di un senso di comunità nella scuola.

Consumo di sostanze

Alcuni risultati di successo nei programmi scolastici sul consumo di sostanze possono includere un ritardo nell'utilizzo e/o una riduzione dell'utilizzo a breve termine; è più probabile che gli effetti positivi influenzino il consumo di tabacco,

piuttosto che quello di alcool o di droghe illegali. Programmi specifici hanno maggiori probabilità di non sortire alcun effetto o di avere effetti dannosi rispetto all'uso di alcol. Il personale docente che comprende le problematiche di salute mentale ottiene migliori risultati negli studenti sia a livello di salute che a livello educativo.

L'evidenza mostra che le iniziative per ridurre il consumo di droga nelle scuole hanno maggiori probabilità di essere efficaci se:

- i programmi sono interattivi piuttosto che essere centrati sull'insegnante;
- si focalizzano sulle abilità psico-sociali (life skills), quali ad esempio la capacità di dire no e l'assertività;
- adottano un approccio globale alla scuola;
- creano un legame con la famiglia e la comunità locale;
- migliorano i legami degli studenti.

Igiene

Vi sono evidenze scientifiche molto forti rispetto ai benefici per la salute di bambini ed adolescenti legati al lavarsi le mani, bere acqua pulita ed utilizzare sistemi fognari adeguati.

Le evidenze indicano che nei paesi in via di sviluppo le iniziative ben progettate e ben realizzate, che hanno incluso:

- un approccio globale alla scuola che coinvolge l'ambiente fisico;
- legami con il settore sanitario;
- la disponibilità di politiche e curriculum adeguati;

hanno aumentato i tassi di frequenza scolastica e ridotto le infestazioni da vermi (principalmente attraverso la fornitura di farmaci vermifughi).

La salute sessuale e l'educazione alle relazioni

Gli interventi di salute sessuale e di educazione alle relazioni, se condotti da educatori qualificati e empatici:

- aumentano le conoscenze a livello sessuale;
- possono aumentare le pratiche di sesso sicuro;
- possono ritardare il momento del primo rapporto sessuale, con conseguente miglioramento delle capacità di comunicazione dei giovani nelle loro relazioni;
- non promuovono nei giovani un'attività sessuale precoce o maggiore;
- possono costruire "school connectedness"², per gli studenti e questo è fortemente associato ad una riduzione dell'attività sessuale in adolescenza.

Alimentazione sana

Interventi per una sana alimentazione che seguono pratiche didattiche basate su prove di efficacia ed un approccio globale hanno dimostrato di aumentare in modo costante le conoscenze degli studenti sul cibo e sulla dieta. Tuttavia, i

²) School connectedness — la consapevolezza da parte degli studenti che gli adulti e i propri pari nella scuola si occupano sia del loro apprendimento che di loro come individui.

Irina Demiclova,
Russian Federation



cambiamenti nei comportamenti alimentari degli studenti sono stati meno significativi. Le ragazze tendono a beneficiarne più dei ragazzi e alcune iniziative di qualità hanno registrato un modesto aumento del consumo di verdure.

Le iniziative di successo presentano alcune o tutte le seguenti caratteristiche:

- un approccio globale alla scuola;
- legami con i genitori e preparazione del cibo a casa;
- coerenza tra il curriculum d'insegnamento e la disponibilità di cibo nella scuola;
- durata del programma (oltre tre anni) e input regolari da parte del personale e degli studenti nelle attività di pianificazione e di attuazione;
- opportunità costanti di costruzione di competenze per il personale.

Attività fisica

Le evidenze suggeriscono che:

- le iniziative di attività fisica nelle scuole sono più efficaci se adottano un approccio globale; ad esempio promuovendo lo sviluppo di competenze, progettando e mantenendo ambienti fisici e risorse adeguati, patrocinando politiche di sostegno per consentire a tutti gli studenti di partecipare;
- l'attività fisica quotidiana a scuola migliora la motivazione degli studenti e non ha effetti negativi sullo sviluppo cognitivo, anche se si dispone di un tempo inferiore per le attività cognitive;
- esiste una forte correlazione diretta tra l'attività fisica a scuola e la pratica di attività fisica in età adulta;
- gli studenti traggono maggior beneficio dall'attività fisica se hanno l'opportunità di svolgerla in orari regolari durante la giornata scolastica;
- se gli studenti collaborano con il personale della scuola nel

decidere quale tipo di attività fisica svolgere, che potrebbe includere altre attività come il ballo, non considerate un vero e proprio "sport", allora saranno più propensi a parteciparvi;

- sono stati registrati effetti positivi dell'attività fisica nelle scuole rispetto alla durata dell'attività fisica, al tempo speso a guardare la televisione, alla VO2 max (una misura di consumo di ossigeno) e ai livelli ematici di colesterolo;
- i risultati di parametri biologici, come ad esempio l'indice di massa corporea (BMI), la pressione sanguigna e la misurazione del consumo di ossigeno, mostrano dei limiti e possono essere inefficaci per valutare i livelli di forma fisica nei giovani in crescita e gli altri risultati legati all'attività fisica nelle scuole;
- i programmi che tengono conto della diversità degli studenti in ambiti come l'etnia, l'abilità fisica, il genere, l'età e i fattori sociali sono più efficaci in termini di partecipazione ed impegno degli studenti.

Approccio globale alla scuola

Vi sono evidenze che la salute mentale dovrebbe essere una peculiarità di tutte le iniziative di promozione della salute nelle scuole. Un'efficace promozione della salute mentale ha maggiori probabilità di ridurre l'uso di sostanze e migliorare altri aspetti degli stili di vita legati alla salute, che possono essere influenzati dal disagio emotivo. Una revisione ha sottolineato la carenza di studi sperimentali relativi all'approccio delle scuole che promuovono salute, ma ha affermato che vi sono evidenze che gli approcci multifattoriali contribuiscono all'efficacia.

La conclusione complessiva delle singole revisioni tematiche della ricerca è che esistono evidenze che dimostrano come gli approcci scolastici globali, multifattoriali e sostenuti nel tempo, hanno maggiori probabilità di essere efficaci.

CONCLUSIONE

Le evidenze sui risultati educativi e di salute sono molto positive. Inoltre, vi sono evidenze sui fattori che influenzano il processo di cambiamento nelle scuole e nei sistemi educativi. Realizzare con successo la creazione di scuole che promuovono la salute all'interno dei sistemi di istruzione nazionali, necessita di tempo e richiede:

- la volontà politica;
- il lavoro di partnership e la comprensione reciproca tra i settori dell'istruzione e della sanità;
- la leadership e il sostegno da parte dei dirigenti scolastici;
- la creazione del senso di appartenenza rispetto a iniziative legate alla salute, all'interno del sistema educativo;
- il riconoscimento delle iniziative locali/regionali nell'ambito del programma di sviluppo nazionale;
- la formazione degli insegnanti.

Le scuole da sole non sono in grado di risolvere il problema della riduzione delle disuguaglianze di salute, ma è necessario un approccio multicomponente e a più livelli. Sono necessari anche altri componenti, quali l'istruzione pre-scolare, i servizi sociali, il supporto genitoriale, la salute clinica, l'accesso ai trasporti e ad ambienti stimolanti e sicuri. Le evidenze suggeriscono di focalizzarsi sui bambini

vulnerabili all'interno delle scuole e in altri setting, se si vuole ottenere una riduzione delle disuguaglianze di salute. Qualsiasi intervento incentrato sui bambini, soprattutto quelli progettati specificamente per ridurre l'effetto delle disuguaglianze, avrà bisogno di tempo per mostrare risultati positivi.

È evidente che bisogna sostenere la ricerca che utilizza una vasta gamma di metodi. Vi è, inoltre, la necessità di utilizzare diversi sistemi di ricerca, che tentino di valutare le interazioni sinergiche che possono verificarsi nella complessa ecologia di una scuola.

Tutto ciò è necessario per garantire che la pratica professionale, in questo lavoro fondamentale, continui ad essere basata sulle migliori evidenze possibili. Una buona pratica deve essere considerata alla stregua delle evidenze e questo deve essere riconosciuto e diffuso attraverso casi di studio validi. Le scuole hanno le potenzialità per svolgere un ruolo importante nel migliorare l'istruzione, la salute e il benessere di tutti i giovani e nel ridurre le disuguaglianze di salute in Europa e in tutto il mondo.



Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sulla rete SHE o per ricevere una copia del rapporto completo, con i riferimenti scientifici, si prega di visitare il nostro sito web www.schoolforhealth.eu, o di contattare la segreteria SHE.

CBO

SHE secretariat

P.O. Box 20064
3502 LB Utrecht
The Netherlands

T: +31 (0)30 284 39 36

E: she@cbo.nl



Traduzione italiana e note a cura di: (Italian translation and notes by):

Elena Barbera, Maria Elena Coffano, Simonetta Lingua, DoRS Regione Piemonte
Daniela Pinna, Franco Calcagno, M.I.U.R. Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte
Danilo Cereda, Liliana Coppola Direzione Generale Sanità Regione Lombardia
Anan Judina Bastiampillai, Eugenia Gabrielli Università degli Studi di Milano
Giugno 2015



The SHE network is coordinated by CBO as a WHO Collaborating Centre for School Health Promotion.

www.schoolforhealth.eu