



HPH
The International Network of Health
Promoting Hospitals & Health Services

Emergenza COVID-19 e Sistema What's Up.



S·H·E
Schools for Health in Europe



Coordinamenti Benessere-CB- e Resilienza

L'invito che viene rivolto agli Istituti Scolastici è di collaborare in stretta sinergia con i Coordinamenti Benessere-CB- (docente ed esperto esterno incaricato, psicologo e pedagogo) ed evitare iniziative frammentarie. La regia per promuovere benessere e gestire l'eventuale malessere durante questa situazione di emergenza deve essere unica: **Emergenza COVID-19 e Sistema What's Up-SWUP. La resilienza della scuola che promuove salute.**

Gli psicologi sono in rete. Si allega il documento: INTEGRAZIONE LINEE GUIDA DOCENTI.

Restare uniti su una strategia è più che mai importante ora, perché aumentare il controllo sulla situazione è il primo passo per la gestione efficace dello stress.

Il COVID-19 è uno stressor a tutti gli effetti. Su di esso non possiamo intervenire direttamente, possiamo solo attivare il distanziamento sociale e mettere in atto strategie di igiene personale e ambientale. Ma possiamo fare molto aumentando la percezione delle nostre capacità di difesa interna e di reazione funzionale allo stress. Mai come ora è indispensabile aiutare i sistemi innati di reazione allo stress.

Tra le funzioni più importanti per aumentare le capacità di reazione efficace allo stress in atto è necessario focalizzarci sulla regolazione della risposta alle emozioni, sulla messa in atto di tecniche di rilassamento e sull'attivazione della creatività di docenti, studenti e genitori.

Il Coordinamento Benessere della vostra scuola vi aiuterà a integrare queste azioni con la didattica a distanza: le materie curriculari si integrano con la realtà, insegnano a gestire lo stress, le emozioni, a valorizzare le relazioni a distanza, i lati positivi delle persone, la capacità di amare gli altri, di aver cura di sé, la creatività e le proposte per migliorare la scuola quando tutto sarà superato, sapersi dare obiettivi e risolvere problemi.

Uscire dalla teoria per entrare nella pratica: alcuni strumenti SWUP da adattare in base all'età:

- a) **Prima tappa_ Appello delle emozioni** : imparare a regolare la risposta emozionale in condizione di stress acuto è ora cruciale per adulti e bambini (il testo di riferimento è Definizione di obiettivi e soluzione di problemi scaricabile on line: http://www.ccm-network.it/documenti_Ccm/prg_area5/2005-manuale-scuola-depressione.pdf).
Esercizio quotidiano: costruire un grafico delle emozioni settimanale, per imparare a vedere la propria reazione e aumentare la consapevolezza di saperla gestire. È una abilità che servirà per esami e interrogazioni migliori in futuro. Alcuni docenti lo hanno già fatto con successo, facendo inserire i grafici nei quaderni. Monitorare e vedere per aumentare il controllo da parte degli studenti.
- b) **Seconda tappa_ Schede sulle attività piacevoli.** Per sviluppare la creatività relativa alle cose da fare in casa, dando importanza al contributo che ciascuno con la sua creatività può dare per la solidarietà con gli altri coetanei a distanza (potrebbe essere avviato un confronto virtuale sulla lista delle cose piacevoli da fare da condividere con le scuole in rete).

Le attività piacevoli possono essere fatte insieme: da bambini, ragazzi e genitori. Il dialogo a casa in altri momenti sembrava quasi impossibile per le differenze generazionali, ora diventa un salvagente se lo sappiamo trasformare.

- c) **Terza tappa: lavorare con la scheda degli obiettivi.** Immaginare il futuro significa allenarsi a contrastare la tendenza innata del cervello ad immaginare il peggior scenario possibile quando si è in allerta. Allenarsi a porsi obiettivi e a mettere in atto la programmazione per raggiungerli è una competenza fondamentale per la vita.

6) potenzialità del web e input possibili da parte degli psicologi: attivare percorsi (tutorial) dedicati alla gestione dello stress guidando la respirazione (vedi anche schede Rapporti Istisan 08/1; 08/21) e su altre tecniche di gestione dello stress*. Contattare il personale ATA per fornire questi materiali e far percepire l'attenzione rivolta al benessere di tutto il personale scolastico.

7) diffusione di link e tutorial accreditati da parte dei coordinamenti benessere

8) creazione di **video** per raccontare le emozioni di questo periodo

9) fare brevi sondaggi chiedendo ai ragazzi come si trovano con le lezioni a distanza e cosa farebbero per migliorarle: creare un flusso bidirezionale di collaborazione

*Vedi Pg 15-23 Rapporti Istisan 08/21: pg 53-57 Rapporti Istisan 08/1

MATERIALI DI CONSULTAZIONE

<http://old.iss.it/binary/publ/cont/081.pdf>; <http://old.iss.it/binary/publ/cont/0821.pdf>

http://www.ccm-network.it/documenti/Ccm/prg_area5/2005-manuale-scuola-depressione.pdf (schede appello emozioni, attività piacevoli, Obiettivi)

È disponibile gratuitamente, in formato E-BOOK, in quanto iniziativa di solidarietà, il Libro 100 Domande sulla gestione dello stress. Per scaricare il libro, andare sul sito:

<https://www.seedmedicalpublishers.com/it/product/100-domande-sulla-gestione-dello-stress/>

Si tratta di materiale utile per la consultazione da parte di docenti e genitori, oltre che da parte degli studenti delle secondarie di II grado. Prefazione a cura del Vice Presidente OMS dr. Ranieri Guerra.

Rapporti ISTISAN 08/21



Figura 1. Esempio di postura da assumere per l'esercizio di rilassamento

Descrizione:

1. La **postura**: sedere con la spina dorsale eretta e rilassata, allineata
 2. Le **mani**: mettere le mani sulle ginocchia, con le palme rivolte verso l'alto o il basso in modo naturale e comodo
 3. La **testa e il collo**: mantenere le spalle rilassate e la testa dritta
- A questo punto il formatore (docente formato o referente sanitario per l'Educazione alla Salute) conduce la sperimentazione pratica con il gruppo dei docenti leggendo testualmente il testo di seguito riportato:

Scegli mentalmente una parola o visualizza un luogo che ti piace o ti fa star bene

1. Siediti in una posizione comoda
2. Chiudi gli occhi
3. Rilassa profondamente i tuoi muscoli
4. Respira attraverso il naso. Diventa consapevole del tuo respiro. Quando inspiri, di mentalmente la parola che hai scelto, che per te ha un significato positivo o visualizza il luogo che hai scelto. Per esempio, ispira...espira... "pace"... ispira... espira... "pace" Respira facilmente e naturalmente. Se hai in mente un luogo, prova a percepire gli odori e i profumi, senti i rumori (acqua, uccelletti uccelli...), senti la temperatura dell'aria...
5. Continua per 10-20 minuti. Puoi aprire gli occhi per controllare il tempo, ma non usare timer. Quando hai finito, stai seduto tranquillamente ancora per qualche minuto, all'inizio con gli occhi chiusi, poi ad occhi aperti.
6. Non preoccuparti se non riesci ad ottenere un livello profondo di rilassamento. Mantieni una atteggiamento passivo e permetti al rilassamento di instaurarsi. Quando i pensieri ti distraggono, prova ad ignorarli e ripeti mentalmente la parola che avevi scelto.

Con la pratica, la risposta comparirà con un piccolo sforzo. Pratica la tecnica una o due volte al giorno, ma non nelle due ore successive al pasto, poiché i processi digestivi sembrino interferire con la elicitazione della Relaxation Response.¹

¹Bevone H, Wilcher M. Mind Body Medical Institute, Harvard Medical School, www.mbsi.us



100 domande sulla gestione dello stress

Cristina Aguzzoli, Anna Maria De Santi

Data pubblicazione Aprile 2018

Lingua

Formato 17 x 24 cm

Numero pagine 174

ISBN 978-88-97419-51-8

ISBN e-book 978-88-97419-52-5

[Leggi preview](#)

[Acquista ebook](#)

[SCARICA L'EBOOK GRATIS](#)

Link messi a disposizione nel sito Scuole che promuovono salute della Regione Lombardia

<https://www.scuolapromuovesalute.it/materiale-didattico/>

MATERIALE DIDATTICO

Nella sezione **CULTURA E INTRATTENIMENTO** del nel sito tematico di Regione Lombardia è possibile trovare giochi per bambini e ragazzi, spettacoli teatrali, documentari, biblioteche e ebook gratuiti

Nella sezione **CORONAVIRUS: INFORMAZIONI, FALSE NOTIZIE & FALSI MITI** nel sito tematico di Regione Lombardia è possibile trovare informazioni e strumenti per spiegare il coronavirus ai più giovani

Qui vengono riportati gli strumenti prettamente dedicati agli insegnanti

BENESSERE A CASA

PILLOLE DAL PROGRAMMA REGIONALE LIFESKILLS TRAINING LOMBARDIA

Pillola LST 3 – Pubblicità e media [Download](#)

Pillola LST 2 – Prendere decisioni [Download](#)

Suggerimenti di tecniche per aumentare salute e benessere degli studenti del ciclo della Scuola Secondaria di I grado durante l’Emergenza Covid-19 [Download](#)

Pillola LST 1 – Progetto di Automiglioramento [Download](#)



OPPORTUNITÀ PER PROMUOVERE IL BENESSERE FISICO, SOCIALE E PSICOLOGICO MENTRE

“RIMANIAMO A CASA”.

Tratto da Sito Scuole che promuovono salute Regione Lombardia

Video tutorial fitness con la musica e da sala

Lezioni di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness con metodologia musicale rivolta prevalentemente a giovani e adulti, che attraverso la musica possono mantenere allenare le capacità condizionali e stimolare gli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=K-wxyzVLXC0>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=5RgVxV85Daw>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=qVNrDnebl0Q>
4. https://www.youtube.com/watch?v=Q9_6nA5u03I
5. <https://www.youtube.com/watch?v=UVcOnPrQ-7A>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=9UxoKrnv0KQ>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=YS6konULnUg>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=npCS56Obkts>

Lezioni di fitness da sala rivolte prevalentemente agli adulti. Tonificazione generale, ginnastica finalizzata alla salute con metodiche pilates e yoga dinamico e total work out.

Tutorial Fitness #1 - Tonificazione Generale

<https://www.youtube.com/watch?v=jRMcPx1aFmA&t=218>

Tutorial Fitness #2 - Ginnastica Finalizzata alla Salute con Metodica

Pilates https://www.youtube.com/watch?v=0_whGIJEfIQ&t=12s

Tutorial Fitness #4 - Ginnastica Finalizzata alla Salute con Metodica Yoga

Dinamico <https://www.youtube.com/watch?=STUIGxNHiwM&t=6s>

Tutorial Fitness #5 - Total Workout

Simona <https://www.youtube.com/watch?v=VM8ug9sCrFI&t=163s>

Tutorial Fitness #6 - Total Workout

Stefania https://www.youtube.com/watch?v=SEWcP_1EvG8&t=329s

Tutorial Fitness #7 - Seconda Lezione Pilates <https://www.youtube.com/watch?v=FUJBLDPfGcs>

Tonificazione generale (total work out) <https://www.youtube.com/watch?v=uX1B1yapISO&t=500s>

Ginnastica con metodologia yoga <https://www.youtube.com/watch?v=n-FtK3cZVnU&t=47s>

Lezione di tonificazione generale (total body a corpo libero)

<https://www.youtube.com/watch?v=7hgBSzs9-LY&t=204s>

CENTRO SPORTIVO ITALIANO – CSI Comitato di MILANO

[PROGETTO KEEP FIT! PLAY AT HOME](#)

27/3/2020 Dr.Cristina Aguzzoli - Coordinamento Rete Regionale HPH

Sistema What's Up - cristina.aguzzoli@arcs.sanita.fvg.it