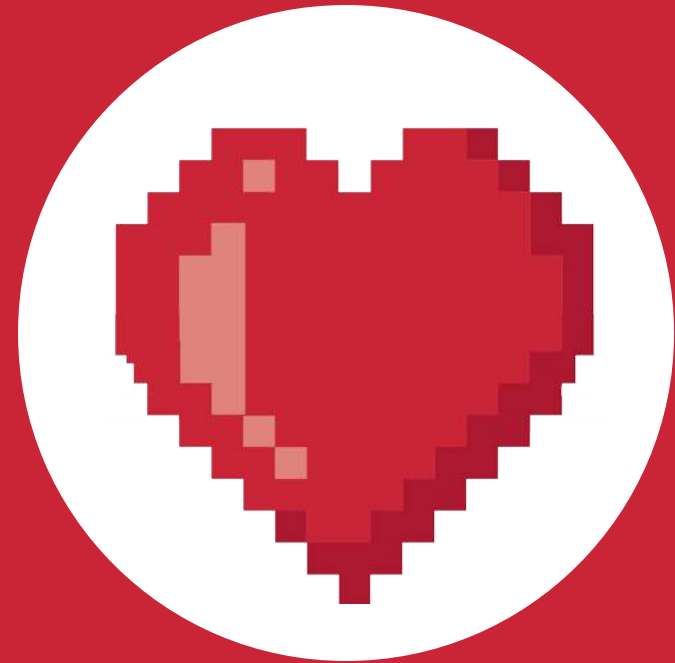


Health Points



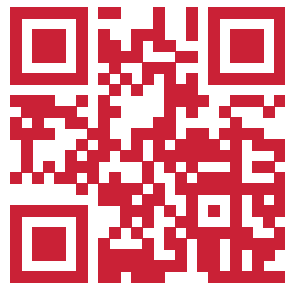
Un approccio di apprendimento basato
sul gioco per la promozione della salute
insieme a giovani adulti svantaggiati

Manuale digitale



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



healthpoints.eu



Partner

RINOVA

**Rinova Limited
United Kingdom**

Contact person: Alexandra Walker
a.walker@rinova.co.uk
www.rinova.co.uk



**CESIE
Italy**

Contact person: Giovanni Barbieri
giovanni.barbieri@cesie.org
www.cesie.org

BUPNET
Bildung und Projekt Netzwerk GmbH

**BUPNET
Germany**

Contact person: Sabine Wiemann
swiemann@bupnet.de
www.bupnet.de
www.bupnet.eu



**die Berater®
Austria**

Contact person: Franziska Steffen
f.steffen@dieberater.com
dieberater.com



**SOSU Østjylland
Denmark**

Contact person: Bodil Mygind Madsen
BMM@sosuoj.dk
www.sosuoj.dk



**MMC Management Center
Cyprus**

Contact person: Christiana Knais
christiana@mmclearningsolutions.com
www.mmclearningsolutions.com



**Rogers Foundation
Hungary**

Contact person: Virág Suhajda
virag.suhajda@rogersalapitvany.hu
www.rogersalapitvany.hu/en

Introduzione

Questo manuale è pensato per **insegnanti, istruttori ed educatori** che lavorano nel contesto del progetto Erasmus+ Health Points per la prevenzione della salute.

L'offerta Health Points si adatta alle esigenze di **giovani adulti che vivono in condizioni socioeconomiche precarie** e non conducono uno stile di vita sano. Un intervento educativo può promuovere e incentivare scelte di vita più sane, ma è difficile interessare e motivare qualcuno a prendersi cura di sé, soprattutto quando si ha a che fare con i giovani. Health Points vuole essere una risorsa didattica flessibile e interattiva per tutti gli educatori che lavorano con questo gruppo di riferimento.

Health Points offre ai partecipanti una combinazione di minigiochi online interattivi e attività educative in classe, volti a sensibilizzare sul tema della salute e della prevenzione con l'obiettivo di:

- Ridurre l'incidenza di malattie dovute ad abitudini poco salutari tra i giovani
- Promuovere il senso di auto-responsabilità e uno stile di vita più sano
- Uno stile di vita più sano e responsabile facilita l'ingresso nel mondo del lavoro.

Questa guida pratica spiega come introdurre l'offerta formativa di Health Points in contesti didattici formali e informali.

Project's objectives



Sviluppare un approccio educativo basato sul gioco.



Fornire un accesso innovativo alle informazioni sulla prevenzione della salute e l'educazione per i giovani adulti svantaggiati.



Promuovere abilità chiave, come le competenze ICT, la lettura e la scrittura, le competenze sociali e civiche.



Fornire ai formatori e agli educatori uno strumento innovativo per promuovere la consapevolezza su argomenti relativi alla salute

Activities

- ▶ Sviluppo di metodi e contenuti di apprendimento innovativi e interattivi.
- ▶ Miglioramento degli esempi di buone pratiche su come integrare l'istruzione relativa alla salute tra le offerte educative e / o formative esistenti.
- ▶ Maggiore comprensione dei bisogni di alfabetizzazione sanitaria da parte di insegnanti, formatori ed educatori.
- ▶ Acquisizione di conoscenze, abilità e competenze concrete per utilizzare il gioco interattivo e integrarlo efficacemente nelle attività educative.
- ▶ Maggiore consapevolezza dei benefici e dell'importanza della prevenzione della salute per i giovani adulti e migliore conoscenza per fare scelte più salutari nella vita quotidiana.

Content

1.	Prevenzione della salute per giovani adulti svantaggiati	5
1.1.	Fattori che influiscono sullo stato di salute	5
1.2.	Problemi di salute tra i giovani	6
1.3.	L'importanza dell'alfabetizzazione sanitaria	7
1.4.	Obiettivi di apprendimento e moduli	7
2.	L'approccio educativo basato sul gioco di Health Points	7
2.1.	Le dinamiche di gioco	8
2.2.	Equilibrio tra apprendimento online e tradizionale	9
3.	Health Points nella pratica	10
3.1.	Struttura dei moduli e situazioni di apprendimento	10
3.2.	La piattaforma didattica di Health Points	11
3.3.	Moduli didattici	12
	Modulo 1: Viver sano	12
	Modulo 2: Salute e benessere fisico	14
	Modulo 3: Benessere mentale	18
	Modulo 4: Vivere senza droghe e dipendenze	21
	Modulo 5: Sapere a chi rivolgersi	24
3.4.	Aspetti chiave per lo svolgimento del corso Health Points	26
4.	Highlight delle esperienze di lancio di Health Points	30

1. 1. Prevenzione della salute per giovani adulti svantaggiati

Una delle tappe più significative dell'adolescenza è l'acquisizione di autonomia e indipendenza che si verifica nel secondo decennio di vita. A quell'età è importante saper riconoscere i problemi di salute e sapere a chi rivolgersi per ottenere il supporto necessario. Questo progetto vuole incoraggiarli a essere responsabili del proprio benessere e offrire una panoramica dei servizi di assistenza sanitaria a cui possono accedere.

Fattori che influiscono sullo stato di salute

In Europa, la maggior parte dei bambini e degli adolescenti gode di ottima salute. Tuttavia, "i fattori sociali e ambientali influiscono sullo stato di salute dei giovani adulti, che sembra variare considerabilmente tra un Paese e l'altro". Dahlgren (1995) ha dimostrato che lo stato di salute di un individuo può essere influenzato da una serie di fattori, dalle **condizioni socioeconomiche, culturali e ambientali** (alimentazione, istruzione, ambiente lavorativo, situazione abitativa, assistenza sanitaria) alle **reti sociali e comunitarie e gli stili di vita individuali**.

Alcune ricerche hanno provato a spiegare perché tra gli adolescenti con condizioni sociali precarie si registri una maggiore incidenza di comportamenti a rischio rispetto ai loro coetanei. Uno dei fattori decisivi sembra essere il basso livello d'istruzione, che va spesso di pari passo con un basso livello di alfabetizzazione sanitaria. Inoltre, a un basso livello d'istruzione si accompagnano spesso le difficoltà economiche dovute a un reddito familiare esiguo; tali condizioni fanno sì che le famiglie non possano permettersi, per esempio, di pianificare dei pasti salutari. Una cattiva alimentazione è dovuta al fatto che gli

alimenti ricchi di calorie e poveri di sostanze nutrienti sono più economici di quelli a basso contenuto calorico e ad alta densità nutritiva. Inoltre, spesso si ricorre a certi alimenti e comportamenti alimentari come strumento per affrontare i momenti difficili e per sopperire (coscientemente o inconscientemente) allo stress: per esempio, abitudini alimentari come il comfort eating (“consolarsi con il cibo”) prevedono l’assunzione di alimenti ad elevato contenuto calorico e alta concentrazione di grassi, quali dolci, patatine in busta e cioccolato.

Fattori psicosociali come il ripetersi di cattive abitudini, un’autoefficacia sottosviluppata e una scarsa capacità di autocontrollo. Inoltre, chi vive in situazioni socioeconomiche svantaggiate spesso abita in quartieri in cui le misure di prevenzione scarseggiano: è improbabile trovare piste ciclabili sicure, ed è difficile reperire prodotti alimentari freschi. In queste condizioni, è più probabile che socializzino con individui che influiscono negativamente sulle loro abitudini e sul loro atteggiamento in materia di salute. All’interno delle loro cerchie sociali più strette, mancano spesso dei modelli di ruolo positivi per quanto attiene all’adozione di comportamenti salutari.

Una scarsa alfabetizzazione sanitaria può rappresentare un limite, seppur nascosto, nella ricerca del lavoro.

- Mancanza di prospettive future
- Vivere in zone isolate o sottosviluppate
- Reddito basso
- Mancanza di sostegno sociale
- Disoccupazione e necessità di percepire dei sussidi da parte dello Stato
- Abuso di sostanze

- Precarietà abitativa
- Criminalità
- Gravidanza in adolescenza
- Stile di vita sedentario (troppa televisione, videogiochi, PC...)

Problemi di salute tra i giovani

Gran parte delle malattie che colpiscono gli adulti ha origine nell’adolescenza: le malattie cardiovascolari, il diabete o l’obesità sono causate da cattive abitudini come fumare, una cattiva alimentazione o scarso esercizio fisico in età adolescenziale.

“Molti problemi di salute nei giovani sono causati dal loro stile di vita e dall’adozione di comportamenti a rischio. In questa ottica è possibile individuare una serie di problematiche che caratterizzano questa fascia di età: consumo di alcol, tabacco e sostanze stupefacenti, disordini alimentari, stile di vita sedentario, violenza”. (Council of Europe Youth Partnership (2018): Young people’s health in Europe. URL: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/163>)

Molti giovani in Europa non sono consapevoli di quanto uno stile di vita non sano influisca sulla loro vita e sulle loro prospettive lavorative.

Ulteriori letture:

Zentner, M.: Body, health and the universe – A polemic and critical review of youth health behaviour. In Council of the European Union (ed.): Perspectives on youth, issue 3: „Healthy Europe: confidence and uncertainty for young people in contemporary Europe. URL: https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/47261944/12_PoY-3-EN.pdf

Youth and Health in Advanced Societies. Risks, Consequences and Policies.

URL: <https://www.population-europe.eu/event-review/youth-and-health-advanced-societies-risks-consequences-and-policies>

Perspectives on youth, issue 3 „Healthy Europe: confidence and uncertainty for young people in contemporary Europe“. Council of Europe.

URL: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/issue-3>

L'importanza dell'alfabetizzazione sanitaria

Vari studi a livello nazionale ed Europeo hanno evidenziato la necessità di educare i giovani alla medicina. (e.g. Quenzel et al, 2015; Perry, 2014).

Il grado di alfabetizzazione sanitaria di un individuo è misurato in base alla capacità dell'individuo di elaborare l'informazione circa il proprio stato di salute, riconoscere i propri bisogni e sapere a chi rivolgersi se necessario. Quasi tutte le definizioni di alfabetizzazione sanitaria prevedono:

- Comprendere informazioni rilevanti circa lo stato di salute
- Sviluppare la capacità di gestire il rischio e fare scelte di vita
- Capire e ammettere quando si ha bisogno di aiuto
- Avere familiarità con il sistema sanitario

Ulteriori letture:

Hagell, Ann (2015): Promoting young people's health literacy and understanding their help-seeking behaviour. In: AYPH Exploring Evidence series, March 2015.

URL: http://www.youngpeopleshealth.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/628_Health-literacy-EE-format-Updated-by-AH-march.pdf

Obiettivi di apprendimento e moduli

Gli obiettivi di apprendimento sono stati stabiliti sulla base di studi e pubblicazioni significativi, ma anche tenendo conto dei feedback di educatori e giovani adulti circa argomenti quali l'alfabetizzazione sanitaria e la promozione di uno stile di vita sano.

I moduli del manuale sono stati sviluppati sulla base dei seguenti obiettivi di apprendimento:

- Comprendere i vantaggi della prevenzione
- Conoscere i benefici dell'attività fisica e condurre una vita più attiva
- Curare la salute mentale e gestire lo stress
- Riconoscere e scansare i pericoli dettati dall'abuso di sostanze
- Sapere a chi rivolgersi se necessario

Puoi trovare la descrizione dettagliata dei moduli del manuale al capitolo 3.



2. 2. L'approccio educativo basato sul gioco di Health Points

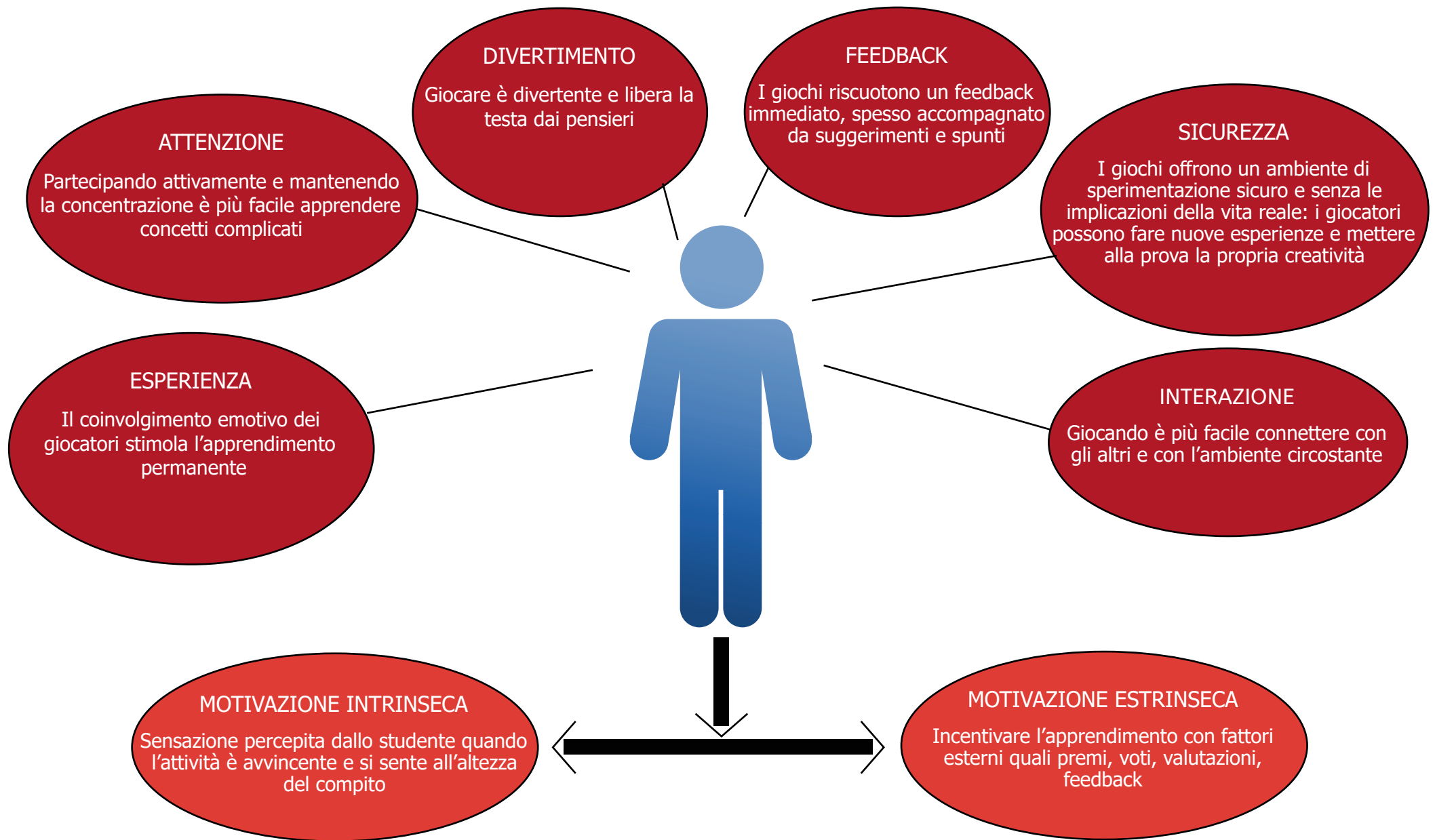
Uno dei compiti più difficili per formatori ed educatori è incentivare i giovani all'istruzione ed educarli all'importanza della prevenzione e dell'alfabetizzazione sanitaria.

A questo proposito, Health Points ha adottato un approccio didattico basato sul gioco e su lezioni frontali non formali per creare un ambiente stimolante e inclusivo per i partecipanti.

Le dinamiche di gioco

Sono sempre più i corsi di formazione che integrano le dinamiche di gioco nelle proprie attività formative.

Dall'unione degli elementi tipici del gioco (regole, interazione, competizione, premi e punteggi) e dell'istruzione, è possibile trovare un **equilibrio perfetto tra il massimo grado di concentrazione dello studente (ottenuto attraverso la componente ludica) e il raggiungimento degli obiettivi didattici**. Learning Points si inserisce in questa tendenza e pone le dinamiche di gioco al centro del suo approccio didattico.



Equilibrio tra apprendimento online e tradizionale

Oltre alle dinamiche di gioco, un altro metodo di apprendimento efficace è quello dei giochi online.

Approfittando della passione dei giovani per i giochi online e i social media, Health Points ha ideato una serie di minigiochi per ciascun modulo di apprendimento.

Questo non significa, però, che l'esperienza didattica sia esclusivamente basata sul gioco: all'elemento ludico sono associate altre modalità di apprendimento.



Oltre all'aspetto economico (sviluppare giochi richiede un enorme dispendio di denaro e risorse), riteniamo che sia comunque necessario assistere gli studenti nel loro percorso di apprendimento. **Le attività didattiche ibride esaltano i benefici dell'apprendimento online e di quello in presenza, compensandone i rispettivi limiti.**

Online



← amplified →

IN CLASSE



La serie di minigiochi e attività online consente di:

Sfruttare la passione per i giochi online

Sensibilizzare su temi legati alla salute

Riflettere sulla salute e sul benessere

Favorisce l'efficacia del processo di apprendimento poiché consente di:

Riflettere sui temi trattati

Accrescere l'autoconsapevolezza: "il mio corpo – la mia vita"

Mettere in pratica le conoscenze apprese



← compensate →



Spesso non efficace per la crescita individuale e contenuti didattici specifici

Necessita del ricorso a modalità di apprendimento tradizionali

Puoi trovare ulteriori informazioni sull'applicazione di questo approccio ibrido al capitolo 3.

3. Health Points nella pratica

Struttura dei moduli e situazioni didattiche

Poiché è improbabile che i giovani siano interessati a un corso incentrato esclusivamente sulla salute, Health Points ha una struttura modulare e flessibile che gli permette di essere integrato, parzialmente o totalmente, all'interno di altre iniziative didattiche per giovani con situazioni sociali precarie.

Durante la fase di sperimentazione, gli educatori hanno applicato due tipi di approccio:

- Stabilire i moduli da trattare prima del corso. (UK, DK, AT, IT, HU)
- Lasciar scegliere ai partecipanti i moduli da trattare. (CY, DE)

La differenza principale tra i due scenari è il numero di sessioni. In entrambi i casi, dopo le attività online si sono svolte altre attività e discussioni in classe.

Health Points si compone di 5 moduli. Il secondo e il quarto modulo sono rispettivamente dedicati a un argomento specifico, mentre il primo e il quinto, al di là delle loro funzioni didattiche, costituiscono l'introduzione e la conclusione del manuale.

L'educatore dovrebbe selezionare i moduli da trattare durante il corso in base al profilo degli studenti e al tempo a disposizione.

Ciascun modulo prevede attività online e tradizionali.

- I minigiochi trattano i sotto-temi di ciascun modulo e sono disponibili sulla piattaforma didattica di Health Points.
- Durante le sessioni tradizionali i contenuti vengono approfonditi, con discussioni di gruppo e attività individuali per facilitare l'applicazione nella vita reale delle nozioni apprese. A questo proposito è consigliato l'uso di metodi diversi: brainstorming, discussioni, casi di studio, giochi di ruolo e altre attività interattive. Puoi trovare le risorse consigliate nella descrizione dei rispettivi moduli. Una ulteriore sezione del manuale è dedicata a indicazioni generali per lo svolgimento del training.

Per via della flessibilità dell'approccio e del percorso di apprendimento individuale, non siamo in grado di stabilire quanto tempo vada dedicato a ciascun modulo. Tuttavia, gli educatori hanno stimato una durata indicativa di 10-15 minuti per ciascun gioco online, stima che può variare in base alle capacità degli studenti e alle necessità degli educatori.

Gli educatori possono seguire questo schema per lo svolgimento dei singoli moduli:

1. Introduzione all'argomento
2. Attività sulla piattaforma Healthy Points
3. Riflessione
4. Esercizi pratici/giochi
5. Riflessione e pianificazione
6. Valutazione

Nota: I punti 3-5-6 possono anche essere applicati dopo ogni attività online.

Sarà l'educatore a decidere se condurre le attività online in classe o se dare agli studenti la possibilità di svolgerle comodamente da casa; questa decisione dipenderà dalle necessità degli studenti e dal livello di intermittenza tra attività online e frontale che si vuole dare alle attività.

In base alle necessità del singolo studente, ai servizi offerti e al personale qualificato a disposizione dell'organizzazione, potrebbe rivelarsi necessario portare avanti un percorso parallelo di coaching individuale sulle tematiche trattate durante il corso.

La piattaforma didattica di Health Points

La piattaforma Health Points, che si appoggia alla piattaforma Moodle, è adatta a qualsiasi dispositivo e rispecchia la struttura dei 5 moduli didattici.

Per accedere alla piattaforma: <http://hplesson.projectsgallery.eu/>

La guida alla piattaforma ne illustra l'uso dal punto di vista dello studente.

Assegnazione dei punti e griglia di valutazione:

Gli studenti accumulano punti in due modi:

1. Quando completano tutte le attività online di un modulo (250 punti).
2. Quando l'educatore assegna dei compiti per casa, lo studente può caricarli su Moodle e ricevere una valutazione da parte dell'insegnante (che avrà peso sul voto finale del modulo).

Lo studente ottiene un badge per ogni modulo portato a termine.

Competenze IT necessarie e disponibilità delle infrastrutture

La piattaforma online è molto intuitiva, e dopo la registrazione l'utente è direttamente indirizzato verso i giochi disponibili. Per usarla con un gruppo di studenti sono necessarie delle postazioni di lavoro: anche se la piattaforma è efficiente e adattabile ai dispositivi mobili, è più facile accedere ai contenuti da un computer. L'ideale sarebbe averne uno per ogni partecipante, ma, se la disponibilità è limitata, più studenti possono lavorare insieme.

Moduli didattici



Modulo 1: Viver sano

Argomenti e obiettivi

Questo modulo introduttivo crea le premesse per i moduli successivi, con l'obiettivo di:

- Illustrare i concetti di salute, benessere e stile di vita sano
- Informare sull'importanza della salute e sui fattori che influiscono su di essa
- Rispondere alle necessità legate alla salute e al benessere personali
- Incentivare la cura di sé e riflettere sulle proprie scelte di vita

Come affrontare l'argomento

Il presente modulo serve a preparare gli studenti al resto delle sessioni; tuttavia, presenta delle caratteristiche specifiche che lo rendono autonomo rispetto alle altre sezioni del manuale.

Oltre ai giochi descritti qui sotto, lo svolgimento di questo modulo dovrebbe prevedere una discussione. L'educatore deve assicurarsi che i partecipanti riescano a vedersi e sentirsi, dando a ciascuno la possibilità di condividere le proprie idee e sentirsi coinvolto nella discussione. Tutte le opinioni vanno rispettate: creare un coinvolgimento collettivo nell'attività, soprattutto all'inizio del corso, è più importante che cercare una risposta "esatta".

Alla fine delle attività di riflessione in classe, gli studenti dovrebbero aver risposto a queste domande:

- Cosa significa per me la salute?
- Quali sono per me i fattori che determinano la salute e il benessere?
- Quali sono le priorità?
- Quali fattori influiscono sulla mia salute?
- Quali fattori determinano uno stile di vita sano?
- Cosa mi fa sentire bene e in forma?
- Cosa non contribuisce a uno stile di vita sano?
- Cosa mi fa ammalare?/Cosa è deleterio per la mia salute?
- Cosa posso fare per avere uno stile di vita più orientato verso la salute?
- Voglio veramente cambiare il mio stile di vita? Perché/Perché no?

Attività disponibili sulla piattaforma didattica Health Points

Attività: Cosa significano "salute" e "vivere sano"?

Questa attività anticipa una discussione sulla salute, offrendo nuove prospettive sul vero significato di "vivere sano".

Attività: I fattori che influiscono sulla salute

Vengono analizzati i fattori che influiscono sulla salute (genetica, lavoro, situazione abitativa, condizioni ambientali, istruzione, risorse economiche, stress, sostegno sociale, accesso all'assistenza sanitaria).

Attività: Stile di vita e abitudini sane

I partecipanti esplorano il rapporto tra stile di vita e salute.



Ulteriori risorse per le lezioni

- Guida per uno stile di vita sano con: calcolo del fabbisogno calorico, standard di rapporto vita-fianchi, diete, piani fitness:
<https://cdn.nof.org/wp-content/uploads/2016/04/Adult-Guide-to-an-Active-Healthy-Lifestyle.pdf>
- 12 consigli per vivere sani:
https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/infographic_health_promotion_12_tips.jpg?ua=1
- Il rapporto tra la salute e gli obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite:
https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/infographic_health_promotion.jpg?ua=1
- NHS GO – un'app gratuita riservata alla fascia d'età 16-25, con consigli, quiz e guide sulla salute, disponibile su dispositivi Apple e Android
<https://nhs.go.uk/>
- 9 guide per l'assistenza e il sostegno di adulti, bambini, giovani e famiglie:
<https://www.changegrowlive.org/what-we-do/about-us>



Modulo 2: Salute e benessere fisico

Argomenti e obiettivi

Il concetto di salute fisica e cura di sé viene affrontato da diversi punti di vista:

- I benefici di praticare sufficiente attività fisica
- Nozioni di base per un'alimentazione sana
- L'importanza e i benefici del sonno e i pericoli legati all'alterazione del ciclo sonno-veglia
- Nozioni di educazione sessuale, con particolare attenzione all'integrità sessuale

Affrontare l'argomento

Perché c'è un divario così grande tra l'intenzione di raggiungere un obiettivo e il suo effettivo raggiungimento? Tra le altre cose, degli "antagonisti" interiori sabotano le nostre buone intenzioni. Gli studenti possono trarre nuova motivazione dalla discussione di spunti e riflessioni sui vari aspetti del modulo:

- **Esercizio fisico:**



Dopo aver riflettuto sulle proprie abitudini, gli studenti dovrebbero domandarsi in che modo un'attività fisica regolare può influire su corpo e mente. Può essere intavolata una discussione sulle esperienze dei partecipanti: hanno mai riscontrato i benefici fisici e mentali dell'esercizio fisico? Sarebbe anche opportuno

organizzare qualche attività fisica ogni tanto, es. passeggiate di gruppo.

- **Alimentazione:**

La disponibilità di alimenti di alta qualità, la diversità culturale in cucina e l'alimentazione sana sono temi sempre più importanti nella nostra società. Tuttavia, non è neanche detto che i giovani pensino sempre alla propria salute quando si mettono a tavola. Molti giovani, ad esempio, consumano bevande zuccherate ed energy drink; per mettere subito in pratica le nozioni apprese, ecco alcune possibili attività:

- * Dopo aver studiato la piramide nutrizionale, i giovani confronteranno il loro menu giornaliero con la piramide, analizzandolo secondo questi criteri: Riesci a riempire tutti i livelli della piramide? Quali sono più ricchi? Quali meno? Quali modifiche andrebbero apportate alla dieta?
- * Selezionare delle ricette e riadattarle insieme in una variante più salutare ("Anche il fast food può essere salutare").
- * Tutti gli studenti parteciperanno alla preparazione di un pasto salutare, tenendo in considerazione e rispettando le differenze regionali o culturali.

- **Sonno:**

Gli studenti rifletteranno sulle proprie risposte all'attività online sulle abitudini del sonno: Cosa va bene? Dove sbagliano? Dovrebbero cambiare qualcosa per sfruttare al meglio le ore di sonno?

- **Integrità sessuale:**

L'obiettivo di questa sezione è colmare tutte le lacune in materia di funzioni biologiche, metodi contraccettivi e malattie sessualmente trasmissibili.



L'attività online è incentrata sulla componente emotiva del rapporto sessuale: i giovani potranno discutere di cosa più li spaventa e delle proprie aspettative. Alcuni metodi adatti a trattare queste tematiche sono:

- Storie di finzione o studi di casi che permettono di analizzare problematiche specifiche (es. paura di subire un'aggressione sessuale da parte di un amico, paura di contrarre infezioni veneree, paura di determinate pulsioni omosessuali o bisessuali)



- Un'attività che prevede la compilazione di didascalie di fumetti con monologhi e dialoghi fra personaggi di sesso differente (es. sul tema dell'attrazione o della contraccezione) può essere svolta in gruppi di sole ragazze o soli ragazzi, che ne discuteranno insieme in un secondo momento.
- Immaginare i possibili sviluppi di alcune foto-storie (es. una scenata di gelosia)
- Giochi di ruolo
- Tavola rotonda tra gli studenti che vestiranno i panni di esperti

Attività disponibili sulla piattaforma Health Points

Attività: Conoscere i benefici dell'attività fisica

Gli studenti riflettono sull'impatto dell'attività fisica sul proprio corpo, mettendo in luce eventuali carenze di attività fisica.

Attività: Attività fisica

Saranno organizzate sessioni di attività fisica che non richiedono l'uso di attrezzature specifiche per sfatare la convinzione che fare sport costa troppo.

Attività: L'importanza di un'alimentazione sana

Attività informativa sul processo di assorbimento delle sostanze nutritive da parte dell'organismo e sui rischi dettati dal consumo eccessivo (o insufficiente) di alimenti appartenenti a determinati gruppi alimentari.

Attività: Alimentazione e stile di vita sano

Questa attività si rifà ai punti dell'attività precedente

mettendoli in pratica: con l'aiuto della piramide nutrizionale, verranno dispensati alcuni consigli su come sostituire alcuni alimenti con delle opzioni più salutari.

Attività: Sonno

Gli argomenti toccati in questa attività interattiva riguardano gli effetti del sonno sul corpo, gli effetti di altre abitudini del sonno e le condizioni ottimali per il riposo. Gli studenti dovrebbero discutere le domande in gruppo prima di cercare la risposta esatta.

Activity: Integrità sessuale

Il tema di questa attività è la libertà di scelta (es. scegliere di non cedere alla pressione dei coetanei, credere in sé, prendere il controllo della propria vita sessuale, saper dire NO).



Ulteriori risorse per le lezioni

- **Cibo salutare e cibo spazzatura:**
http://www.comprensivouggianno.edu.it/icu/images/eventi_2016_2017/CLIL_Activity_JUNK_FOOD_vs_HEALTHY_FOOD.pdf
- **Manuale sull'alimentazione con varie attività:**
<http://www.fao.org/3/a0104e/a0104e00.htm#Contents>
- **Manuale di un corso sull'alimentazione sana:**
https://healthyweightsupport.weebly.com/uploads/1/4/2/1/14217397/ph_script_handouts.pdf
- **7 consigli per dormire meglio:**
<https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>
- **Guida per dormire meglio con diario lista di controllo:**
<https://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep>
- **Guida per gli insegnanti – come educare al consenso sessuale:**
https://www.ifpa.ie/sites/default/files/documents/Reports/teaching_about_consent_healthy_boundaries_a_guide_for_educators.pdf
- **Materiale didattico su come fare scelte sessuali sane:**
<https://www.cdc.gov/careerpaths/scienceambassador/documents/do-or-dont.pdf#>
- **Report particolarmente utile per gli educatori UK:**
<http://decipher.uk.net/need-make-health-promotion-young-people-priority/>
- **Sito web sull'alimentazione con vari materiali da scaricare gratuitamente:**
<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/helpingyoueatwell.html>
- **The Eatwell Guide. Helping you eat a healthy, balanced diet. Published by Public Health England:**

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742750/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf

- **Stile di vita attivo:**

<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/an-active-lifestyle.html>

<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/an-active-lifestyle/how-much-physical-activity-do-i-need.html?limit=1&start=4>

https://www.nutrition.org.uk/attachments/article/1150/BNF%20Try%20Swap%20Change%20Planner_WEB.pdf

- **Formazione per formatori – materiale sull'alimentazione:**

<https://www.nutrition.org.uk/online-training.html>



Modulo 3: Benessere mentale

Argomenti e obiettivi

L'obiettivo principale di questo modulo è imparare a prendersi cura della propria salute mentale:

- Capire e gestire lo stress
- Riuscire a prevenire i pensieri negativi
- Individuare e valutare le risorse disponibili per la cura del benessere mentale
- Saper distinguere i rapporti sani da quelli tossici

Come trattare l'argomento

Gestire positivamente lo stress richiede un processo di apprendimento, non è una cosa che si impara da un giorno all'altro, ma lo studio dei processi fisici coinvolti nella gestione dello stress può essere un buon punto di partenza. Poiché la percezione dello stress è molto soggettiva (infatti il confine tra stress positivo e negativo varia da persona a persona), sono

consigliate attività di riflessione, brainstorming e discussione sulle seguenti domande:

- Che cosa è per me lo stress? Che cosa è lo stress positivo (e negativo)? Quali sono i miei fattori di stress? Sono interni o esterni?
- Come capisco se sono stressato? Quali sono i sintomi dello stress a livello fisico ed emotivo?
- Come reagisco allo stress? Come cambia la mia percezione del mondo quando sono in situazioni di stress?
- Quali metodi posso applicare per ridurre lo stress nelle situazioni più gravi? (es. fai un respiro profondo, chiudi gli occhi, fai il conto alla rovescia)
- Quali sono i metodi per prevenire lo stress?

Poiché si impara facendo, l'educatore dovrebbe concentrarsi su attività pratiche come i giochi di ruolo che, oltre a coinvolgere attivamente i partecipanti, rispecchiano situazioni di vita reale. Per affrontare temi quali "pensieri negativi" e "relazioni tossiche", una via praticabile è quella della discussione collettiva.

L'educatore dividerà i partecipanti in gruppi per discutere le seguenti domande da un punto di vista individuale, rispettando ovviamente la privacy di tutti.

- Quali sono le situazioni che innescano i tuoi pensieri negativi?
- Che cosa fai per allontanare o gestire i pensieri negativi?
- Dove puoi trovare aiuto in caso di necessità?

Lo stesso approccio può essere applicato al tema delle "relazioni tossiche":

- Che cosa è una relazione tossica?
- Come si capisce di essere in una relazione tossica?
- Sapresti come uscirne?
- Dove puoi trovare aiuto?

Attività disponibili sulla piattaforma Health Points

Attività: Comprendere e gestire lo stress

Lo scopo di questa attività, che prevede la preparazione di una presentazione Power Point, è introdurre il concetto di stress e i fattori che lo determinano, ed esplorare alcune strategie per gestirlo nel modo più efficace.

Attività: Prevenire i pensieri negativi

Si tratta di un video-esercizio: verranno presentati alcuni problemi e i partecipanti dovranno stabilire qual è l'azione più opportuna da intraprendere in quella determinata circostanza.

Attività: Individuare e valutare le risorse disponibili per la cura del benessere mentale

Verrà fornita ai partecipanti una serie di risorse per la cura della propria salute mentale, tra le quali potranno selezionare quelle più adatte alla propria situazione.

Attività: Relazioni sane

I partecipanti discuteranno gli elementi che più valorizzano in una relazione, prendendo in considerazione anche gli aspetti negativi che considerano assolutamente inaccettabili.



Ulteriori risorse per le lezioni

- Presentazione di un workshop di gestione dello stress - Wright State University:
<http://www.wright.edu/sites/www.wright.edu/files/page/attachments/Stress%20Management%20Workshop.pdf>
- Esercizio di gruppo per la gestione dello stress:
<http://www.sharc.org.au/wp-content/uploads/2017/10/Stress-Management-Taking-the-Escalator.pdf>
- Esercizio di gruppo per la gestione dello stress con palloncini e pennarelli:
<https://www.thecoachingtoolscompany.com/stress-management-workshop-exercise-for-groups-keep-balloons-in-air/>
- 9 esercizi per la gestione dello stress con istruzioni dettagliate per chi conduce l'attività:
<https://www.healthiersf.org/resources/pubs/StressReductionActivities.pdf>
- Manuale con esercizi per la gestione dello stress - Trinity College Dublin
<https://student-learning.tcd.ie/assets/docs/old/Stress%20Mgmt.%20Exercises.doc>
- Kit per relazioni sane con sezioni dedicate a differenti fasce

di età

<http://westernhealth.nl.ca/uploads/Addictions%20Prevention%20and%20Mental%20Health%20Promotion/Healthy%20Relationships%20Resource%20Kit%20-%20Western.pdf>

- Lezione completa con materiale didattico sulle relazioni sane e quelle tossiche:
<https://advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/3rscurric/documents/8-Lesson-3-3Rs-HealthyOrUnhealthyRelationships.pdf>
- Presentazione sulle relazioni sane e malsane con giochi di ruolo, discussioni e domande:
https://www.athenscsd.org/userfiles/41/Classes/279/healthy_vs_unhealthy_relationships_ceccarelli1.ppt?id=2429
- Piattaforma di sostegno per il benessere emotivo di bambini e ragazzi:
<https://www.kooth.com/>
- Materiale utile per giovani, genitori ed educatori sul tema della salute mentale:
<https://youngminds.org.uk/>
- Consigli utili e risorse didattiche della community 360 School; alla sezione "risorse" sono disponibili molti poster a colori scaricabili gratuitamente, oltre a una serie di opuscoli sulla depressione, l'autolesionismo e i disordini alimentari:
<https://youngminds.org.uk/youngminds-professionals/360-schools/>



Modulo 4: Vivere senza droghe e dipendenze

Argomenti e obiettivi

Le dipendenze da sostanze e i comportamenti di dipendenza minacciano seriamente la salute e il benessere dei giovani, ed è quindi necessario offrire loro delle alternative:

- Capire i meccanismi della dipendenza
- Avere nozioni di base sulle sostanze che creano dipendenza, saperle classificare e valutarne meglio gli effetti e i rischi
- Comprendere il fenomeno della cyber-dipendenza e i relativi rischi per la salute
- Prevenire l'insorgere di una dipendenza e sapere a chi rivolgersi in caso di necessità

Come affrontare l'argomento

Affinché l'educazione alle droghe e l'informazione sulle dipendenze siano efficaci, è consigliabile che le lezioni frontali siano basate sulle realtà di vita dei partecipanti. Alle esperienze

personali dei partecipanti si aggiungeranno delle conoscenze teoriche di base sulle dipendenze, e i giovani saranno incoraggiati a ragionare e riflettere sui propri comportamenti di dipendenza, a valutare le alternative disponibili e a prendere coscienza delle proprie responsabilità.

Durante le attività, l'accento può essere posto sulla componente informativa o sulla condivisione di esperienze, in modo che i partecipanti capiscano che ciascun individuo ha i propri comportamenti a rischio, che in certe situazioni sono evidenti e possono portare a sviluppare una dipendenza. La dipendenza non è causata solo dall'uso di droghe illegali o legali: l'assunzione serve all'individuo per raggiungere lo stato (emotivo) desiderato, per dimenticare le delusioni, ridurre l'ansia e lo stress, conoscere persone nuove, migliorare l'umore, ecc. In poche parole, si può diventare dipendenti da tutto ciò che è divertimento, allegria o piacere (es. sesso, sport, cura dimagrante, lavoro, social network, computer).

Al termine del modulo, gli studenti avranno risposto alle seguenti domande:

- Qual è la differenza tra dipendenza e assuefazione?
- Quali sono i meccanismi che portano alla dipendenza?
- Qual è la differenza tra dipendenza comportamentale e tossicodipendenza?
- Quali sono i fattori di rischio e di prevenzione legati all'abuso di droghe?
- Quali sono i rischi della dipendenza da smartphone e social media?
- Quali sono i benefici di una vita senza dipendenze?
- Come posso prevenire l'abuso di sostanze?



Attività disponibili sulla piattaforma Health Points

Attività: Capire i meccanismi della dipendenza

Attraverso un video, verrà spiegata la differenza tra dipendenze fisiche e psicologiche e il loro impatto sulla vita e sulla salute.

Attività: Nozioni di base sulle principali sostanze che creano dipendenza

I partecipanti dovranno distinguere i diversi tipi di dipendenza partendo dal meccanismo (chimico o comportamentale) alla loro base.

Attività: I rischi della dipendenza da social media

Si tratta di una TEDx talk (ispirata alle conferenze TED, "Technology, Entertainment, Design") sulla dipendenza da smartphone.

Attività: I vantaggi di una vita senza dipendenze

Durante questa attività verranno esplorate le opportunità di chi riesce a sconfiggere la dipendenza.

Attività: Prevenire e gestire le dipendenze

Si tratta di una presentazione dei quattro punti chiave per la prevenzione delle dipendenze: coinvolgimento emotivo, informazione, creazione di una comunità e di valori, creazione di alternative.

Ulteriori risorse per le lezioni

- Lezione di 45 minuti sulle dipendenze con giochi di ruolo:
<https://www.theholler.org/wp-content/uploads/2017/07/alcohol.pdf>
- Scenari per giochi di ruolo sulla prevenzione:
http://www.bemedwise.org/documents/2015TI_RolePlayingScenarios.pdf
- Giochi di ruolo incentrati sull'alcol con valutazione comportamentale:
http://adai.washington.edu/instruments/pdf/Alcohol_Specific_Role_Play_Test_29.pdf
- Manuale sul teatro come strumento di prevenzione che contiene un'intera sceneggiatura, ideale per quando si ha molto tempo a disposizione per le attività:
https://www.orau.gov/cdcynergy/web/BA/Content/activeinformation/media/othermedia/Play_Script.pdf
- Articolo sulla dipendenza da smartphone; alcune sezioni (es. Self-help tips) possono essere usate come guida:
<https://www.helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction.htm>
- Articolo sulla dipendenza da gioco online, con domande per individuare l'esistenza di una dipendenza e suggerimenti per intervenire:
<http://www.encephalos.gr/pdf/51-1-02e.pdf>
- Infografica sulla tossicodipendenza:
<https://www.drugwise.org.uk/wp-content/uploads/WhyPeopleTakeDrugsInfographic-3.pdf>
<https://www.drugwise.org.uk/what-is-addiction/>
<https://www.drugwise.org.uk/factsheets-and-infographics/>



- Report e informazioni per gli educatori:
<http://www.emcdda.europa.eu/publications/insights/preventing-addictive-behaviours>
- Kit di ottime, ma costose, risorse didattiche sulla prevenzione per le scuole:
https://www.healthedco.co.uk/Subject/Drugs?gclid=CjwKCAjw9dboBRBU-EiwA7VrrzQrobRss2aoQhw8syktTYNT2TdGBXQ9OpKKKeI_8Qn7aT_8TFgK-ggBoCP5QQAvD_BwE



Modulo 5: Individuare e accedere ai servizi sanitari

Argomenti e obiettivi:

Il modulo conclusivo tratta i seguenti aspetti:

- Dove cercare sostegno e consulenza medica e avere un quadro generale del funzionamento del sistema sanitario a livello regionale e nazionale
- Conoscere i propri diritti in materia di salute e sapere cosa fare in caso di malattia
- Sapere come procedere in situazioni di emergenza sanitaria

Come affrontare l'argomento

In questo modulo conclusivo, che può anche essere considerato come un modulo indipendente, vengono trattate le varie modalità di accesso alle prestazioni sanitarie.

Le attività online previste per questo modulo trattano gli aspetti amministrativi della sanità. Per dar modo agli studenti di mettere in pratica ciò che hanno imparato, l'ideale sarebbe svolgere dei

giochi di ruolo durante le lezioni per affrontare alcune possibili problematiche ed elaborare una strategia per risolverle. Inoltre, un'altra idea per rendere l'argomento più "concreto" agli occhi degli studenti è quella di far loro preparare una mappa personale con un quadro generale delle infrastrutture sanitarie (può essere una lista, un collage, una mappa mentale, un poster, ecc.). Un'altra idea è quella di raccogliere informazioni relative alla frequenza dei controlli medici degli studenti (vedi attività online) e, se necessario, organizzare delle visite mediche collettive.

Attività disponibili sulla piattaforma Health Points

Attività: È un'emergenza?

Vengono affrontati i vari aspetti di una visita medica – cosa preparare, che procedure seguire, come trovare le informazioni necessarie, quali sono i diritti del paziente.

Attività: Sapere a chi rivolgersi per cercare sostegno e consulenza medica

Questa attività è incentrata sugli aspetti amministrativi relativi al diritto all'assistenza sanitaria, alla frequenza dei controlli medici e alle richieste di congedo per malattia.



Ulteriori risorse per le lezioni

- Simulazione di una conversazione tra medico e paziente con materiale in inglese da stampare:
https://bogglesworldesl.com/doctor_roleplay.htm
- Esercizio in inglese per simulare conversazioni tra medico e paziente:
<https://www.excellentesl4u.com/esl-doctors-conversations.html>
- Semplice vocabolario di terminologia medica in inglese:
<https://www.excellentesl4u.com/esl-doctors-vocabulary.html>
- Guida per una visita medica di 18 minuti, utile per i giochi di ruolo:
<https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/health-care/your-health-care-team/doctors-appointment-challenge.php>
- Cosa non fare prima di una visita medica, con illustrazioni:
<https://www.rd.com/health/wellness/things-not-to-do-before-doctor-appointment/>
- Materiale sull'assistenza sanitaria d'urgenza:
<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/urgent-and-emergency-care/>
- Come localizzare i servizi sanitari:
<https://www.nhs.uk/service-search>
- Chiedi a un medico:
<https://www.justanswer.co.uk/sip/NHS/Medical?r=ppc|ga|5|1630259748|61557450945|JPKW>

Note per il corso Health Points

Stabilisci un codice di condotta e di confidenzialità

Quando si lavora su un nuovo argomento o con un nuovo gruppo, molti educatori scelgono di concordare con gli studenti un "contratto" o una serie di "regole di base". Questa misura permette di stabilire il ruolo di ciascuno sin dall'inizio e, per qualsiasi eventualità, di avere un "regolamento" di riferimento per la risoluzione dei problemi.

Un'altra misura consigliata è quella di stipulare un accordo per il trattamento dei dati personali e per la confidenzialità.

Chiarire le aspettative

È più facile elaborare e svolgere un corso di formazione specifico per un determinato gruppo di riferimento se gli obiettivi del corso sono articolati chiaramente.

Motivare gli studenti: attività energizzanti, per rompere il ghiaccio, incentivi

Le attività per rompere il ghiaccio sono tecniche di "riscaldamento" collettivo per facilitare la comunicazione, conoscersi meglio, rilassarsi e divertirsi. Vengono solitamente svolte all'inizio del corso per creare un ambiente stimolante e familiare e incentivare l'apprendimento e la collaborazione.

Nel seguente articolo troverete alcuni esempi di https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_76.htm



Anche le attività energizzanti sono utili per stimolare le sinergie all'interno del gruppo o per ripetere il riscaldamento (soprattutto dopo pranzo). Puoi trovare alcuni esempi qui.

http://share.dieberater.com/healthpoints/Energisers_IT.pdf

In base alle risorse e alla situazione finanziaria delle organizzazioni, ma anche in base all'autonomia di cui gode il personale, l'attuale forma del programma Health Points potrebbe essere integrata da una sorta di programma "a premi" per incentivare l'apprendimento.

Dalla teoria alla pratica: l'applicazione delle conoscenze nella vita quotidiana

L'apprendimento della teoria e l'applicazione della pratica sono concetti ben distinti: l'apprendimento è il primo mattone per la costruzione e il consolidamento di nuove abitudini e conoscenze, mentre la pratica consiste nell'applicare ciò che si è imparato per risolvere situazioni di vita reale. Poiché il trasferimento delle conoscenze apprese non è un processo automatico, bisogna

assistere gli studenti nella formulazione e nell'attuazione di attività e iniziative concrete.

I limiti dell'intervento educativo

Alcuni partecipanti potrebbero essere più vulnerabili di altri, avere seri problemi di salute fisica o mentale, essere vittime di violenza, soffrire di dipendenza da droghe o presentare comportamenti di dipendenza.

In questi casi bisogna valutare se è il caso di rivolgersi a una consulenza professionale esterna o di segnalare le problematiche dello studente agli organismi competenti.

Gestire questioni di custodia e fattori di rischio

All'interno delle organizzazioni per l'istruzione e la formazione vige l'obbligo di custodia, ovvero il personale è responsabile degli studenti quando essi si trovano negli edifici dell'organizzazione. Per prepararsi a ogni eventualità, sapere sempre cosa fare e a chi rivolgersi, consigliamo di prendere visione delle politiche di



custodia e delle procedure della tua organizzazione.

Valutazione del corso

Per assicurare un certo livello di qualità, è necessario effettuare valutazioni regolari con misure di rilevazione e indicatori ben precisi che analizzino i seguenti fattori:

- Teoria, concetti, modelli, tecniche, approcci, pratiche efficaci e nuovi sviluppi;
- Impatto concreto dell'intervento educativo;
- Feedback degli studenti.

Raccomandazioni per la supervisione e/o la consulenza collegiale

La consulenza (o intervizione) collegiale consiste in una serie di incontri, con un esperto esterno all'organizzazione o con un collega che possiede competenze in materia di supervisione, per intavolare una discussione strutturata su tematiche di assistenza sociale e problematiche professionali. Queste attività di "apprendimento intercollegiale" dovrebbero essere messe a disposizione di tutti gli educatori che lavorano con gruppi vulnerabili e a rischio.

L'obiettivo della supervisione/intervisione collegiale è dare al personale didattico l'opportunità di sollevare dubbi, analizzare problematiche e conflitti, scoprire nuove tecniche per gestire tali situazioni e migliorare la qualità dell'interazione con gli studenti. Un altro scopo di questo tipo di consulenza è prevenire lo stress e l'esaurimento nervoso, un fenomeno molto diffuso tra gli addetti al settore dell'istruzione: riuscire a distaccarsi emotivamente spesso richiede un alto livello di competenze.

4. Highlight delle esperienze pilota di Health Points

In ogni paese partner, la piattaforma è stata testata da gruppi di studenti con varie situazioni di svantaggio e disabilità, tra cui disturbi dell'apprendimento, problemi di salute mentale, diabete e altre condizioni cliniche. I giochi di Health Points sono stati inseriti in vari corsi di autodeterminazione per i giovani e con un occhio di riguardo per il tema della salute, a cui hanno partecipato 120 studenti e 13 educatori.



Il numero di interventi effettuati varia di paese in paese, con una sola sessione svolta a Cipro e 5 in Italia. Sono stati testati tutti i 5 moduli della piattaforma, e gli educatori hanno applicato due tipi di approccio:

- Stabilire i moduli da trattare prima del corso. (UK, DK, AT, IT, HU)
- Lasciar scegliere ai partecipanti i moduli da trattare. (CY, DE)

In entrambi i casi, alle attività online si sono aggiunte ulteriori attività di riflessione in classe.

La maggior parte degli studenti ha attribuito all'esperienza pilota una valutazione da "eccellente" a "buono" e si è detta interessata agli argomenti trattati, approvando anche la durata delle sessioni, i contenuti e la struttura della piattaforma. Alcuni studenti hanno espresso insoddisfazione a causa di problemi tecnici e difficoltà a orientarsi tra le attività, mentre la restante maggior parte ha apprezzato l'approccio didattico basato sul gioco e ha utilizzato la piattaforma senza problemi.

Dichiarazioni degli educatori che hanno partecipato alla sessione sperimentale:

"Il feedback complessivo è ottimo. La piattaforma può essere adattata a un'infinità di format diversi ed è utilissima per i giovani, i materiali sono molto interessanti. Senza il corso di formazione Health Points sarebbe stato impossibile sfruttare a pieno il potenziale della piattaforma".

Educatore, UK

"Dopo aver raccolto il feedback dei partecipanti e le mie esperienze personali durante i workshop, devo dire che i giochi Health Points e i materiali in dotazione sono davvero utili e versatili per la preparazione di qualsiasi tipo di lezione. Si ha davvero l'imbarazzo della scelta".

Educazione, HU

"Sono stato molto sorpreso dall'interesse dei giovani per gli esercizi online, non credevo che potesse essere un fattore così importante per loro. Il livello di partecipazione e motivazione degli studenti era molto alto, si vedeva che era una cosa nuova per loro, fuori dalla solita routine".

Educatore, AT

Considerando l'impatto delle sessioni sperimentali sui partecipanti, gli educatori hanno riportato quanto segue:

"La cosa che mi ha sorpreso di più è stato l'entusiasmo per la piattaforma e per l'e-learning, e la facilità con cui si sono orientati tra le risorse. Oltre ai giochi e alle app, gli studenti si sono mostrati aperti al dialogo e alla discussione di tematiche legate alla salute, accrescendo l'empatia nel gruppo..."

Educatore, DE

"Le conoscenze di base dei giovani partecipanti sono sicuramente aumentate: ora sanno come accedere alle prestazioni sanitarie, comprendono meglio il proprio stato di salute e sono interessati a discutere di stili di vita sani e altri aspetti legati alla salute. Inoltre, dopo lo svolgimento delle attività Health Points, il gruppo mi è sembrato più aperto nel condividere certe esperienze personali con gli altri, più consapevole delle reti di supporto disponibili a livello locale, e più interessato a curare la propria salute fisica e mentale".

Educatore, UK

"In entrambi i workshop i partecipanti erano profondamente coinvolti a livello emotivo, e hanno sviluppato un atteggiamento che rifletteva il loro stato d'animo. Dei 3 esiti possibili di questa attività (conoscenze, comportamenti e atteggiamenti),

il cambiamento di atteggiamento è stato sicuramente quello più incisivo. Hanno condiviso storie personali ed emozioni, riuscendo a trasmettere solidarietà agli altri e a prestare attenzione a tutti".
Educatore, HU

"Prima di tutto, tutti i partecipanti hanno migliorato le proprie competenze linguistiche e hanno imparato nuovi termini e metodologie. Inoltre, è cresciuta la fiducia nel sistema sanitario (sconosciuto ai più), e i partecipanti hanno capito i rischi di un'alimentazione scorretta e del cibo spazzatura. I modi informali e le attività interattive hanno riscosso l'entusiasmo e la soddisfazione degli studenti: è un traguardo importante in fase di sperimentazione".
Educatore, IT

