

Prot. nr 7999 del 07 NOV. 2018

A l Dirigente Scolastico I.I.S. " A. RIGHI"

**Oggetto :** Programma Progetto P.2.1.3.1.1 del Piano della Prevenzione 2014-2019 della Regione Calabria:  
Interventi di promozione della salute centrata sulle life skills finalizzati al benessere dello studente negli Istituti Superiori della Calabria.

**Tematiche:**

- Prevenzione abuso di bevande alcoliche.
- Promozione di una alimentazione corretta. Riduzione del consumo del sale.
- Promozione dell'attività fisica.

**I INCONTRO-*Le life skills*-13 Nov.2018 h.15,30 - Dr.ssa Romana Barbieri**

- Breve presentazione individuale dei partecipanti con l'aiuto di un gioco rompighiaccio(es.:nomi e aggettivi).
- Presentazione generale del progetto:"le life skills come strumento di prevenzione"
- Brainstorming sul progetto.

**II INCONTRO-*Alimentazione corretta e riduzione del consumo del sale.*-20 Nov.2018 h.15,30**

- Presentazione "La dieta mediterranea" - *Dr.ssa Cristina Condemi*
- Presentazione " Riduzione del consumo di sale."- *Dr.ssa Rosamaria Murdocca*

**III INCONTRO – *L'attività fisica*-27 Nov. 2018-h. 15,30**

- La promozione dell'attività fisica e sportiva per la salute dell'adolescente.- *Dr. Martino De Vito*

**IV INCONTRO-*Prevenzione abuso di bevande alcoliche*-4 Dic. 2018-h. 15,30**

- Alcool fattori di rischio e protezione.- *Dr. Martino De Vito*

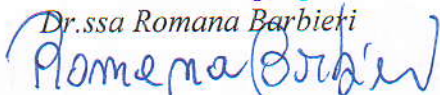
**V INCONTRO *Il problem solving* -11 Dic. 2018-h.15,30- *Dr.ssa Romana Barbieri***

- Soluzione di problemi e capacità decisionali.  
Presentazione della "Storia di Maria" e relativa discussione (in alternativa giochi sul problem solving e decision making).  
Presentazione dei 5 passi per risolvere i problemi.
- Presentazione "La definizione degli obiettivi".  
Distinzione degli obiettivi a breve, medio e lungo termine.

**CHIUSURA**

Discussione finale e presentazione del questionario di gradimento.

La Referente del progetto

*Dr.ssa Romana Barbieri*  


Il Direttore

*Dr. Guido Sansotta*

