

# Unplugged

Nel panorama nazionale ed internazionale, le attività di prevenzione in ambito scolastico basati sul potenziamento delle **Life Skills**, rappresentano uno degli approcci innovativi più efficaci per l'intervento con gli studenti: la prevenzione fondata sull'informazione è necessaria ma non sufficiente a modificare gli atteggiamenti e i comportamenti.

**Unplugged** è un programma educativo per le classi prime della scuola secondaria di 2° in grado capace di ridurre comportamenti a rischio e di agire positivamente sull'ambiente scolastico in termini di benessere e clima di classe: ***chi sta bene apprende meglio!***



## Che cos'è Unplugged e perchè è efficace?

Unplugged è un programma educativo-promozionale la cui efficacia è stata validata scientificamente che mira ad aumentare le capacità di gestione delle sfide quotidiane e favorisce un maggior senso di controllo personale. Il programma interviene sui diversi fattori implicati nell'uso e abuso di sostanze, sia relativamente alle influenze esterne - ambiente, media, pari, ecc. - sia a fattori psicologici interni - ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc., sviluppando un atteggiamento critico ai consumi.



## Obiettivi specifici

### Studenti

Accrescere il bagaglio di risorse personali e potenziare le abilità interpersonali (life skills), fondamentali fattori protettivi del consumo di sostanze:

- comunicazione efficace
- abilità sociali
- autoconsapevolezza
- empatia
- gestione di emozioni e stress
- autoefficacia
- efficacia collettiva
- pensiero critico
- pensiero creativo
- soluzione dei problemi
- capacità di prendere decisioni
- Modificare le errate convinzioni sulla diffusione e l'accettazione di comportamenti a rischio.
- Migliorare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive
- Sviluppare un atteggiamento non favorevole alle sostanze

### Docenti

- Approfondire la conoscenza delle Life Skills e comprendere il loro ruolo di *docenti moltiplicatori* dell'azione preventiva
- Rinforzare le competenze formative ed educative in merito ai metodi attivi, alla gestione dei gruppi, alla comunicazione efficace, condurre attività utili alla promozione della salute degli studenti.
- Conoscere il modello dell'influenza sociale e come le life skills possono agire nella prevenzione scolastica del uso di sostanze

### Scuola

Disporre strumenti di intervento validati e coerenti con i principi ispiratori della Rete di Scuole che Promuovono Salute (Rete SPS)  
[www.scuolapromuovesalute.it/](http://www.scuolapromuovesalute.it/)



# Unplugged

## Quali azioni sono previste?

Unplugged utilizza metodologie interattive ed è condotto da docenti che hanno seguito una formazione specifica di 20 ore nell'anno scolastico (4 incontri da 4h e 2 incontri di monitoraggio).

Il programma da svolgersi nelle classi prime si articola in 12 unità, di circa un'ora ciascuna:

1. *Ti presento Unplugged*
2. *Fare o non fare parte di un gruppo (resistere alla pressione dei pari)*
3. *Alcol, fattori di rischio e di protezione*
4. *Le tue opinioni riflettono la realtà? (pensiero critico e credo normativo)*
5. *Fumo di tabacco - informarsi per scegliere*
6. *Esprimi te stesso/a (gestione delle emozioni e comunicazione)*
7. *Get up, Stand up (abilità comunicativa assertività)*
8. *Keep in touch! (abilità relazionali, empatia, pensiero creativo)*
9. *Lo sai che...? (informazioni corrette, pensiero critico e credo normativo)*
10. *Come affronti le situazioni? (empatia, gestione delle emozioni, capacità di risolvere problemi)*
11. *Datemi una leva e vi solleverò il mondo! (pensiero creativo e capacità di risolvere problemi)*
12. *Obiettivo raggiunto: adesso tocca a me! (pensiero creativo e capacità di risolvere problemi)*

I corsi di formazione e le risorse didattiche per docenti e studenti sono finanziati da Regione Lombardia e non hanno costi per le scuole che intendono aderire al programma

Inquadra il QR Code per visualizzare tutte le proposte di *Promozione della Salute* nel contesto scolastico di ATS Brianza



**OPPURE CLICCA QUI**

[https://ats-brianza.it/  
promozione-della-salute/scuola](https://ats-brianza.it/promozione-della-salute/scuola)

**per info:**

[lifeskill@ats-brianza.it](mailto:lifeskill@ats-brianza.it)  
039.3940255