



QUADRO DELLE UNITÀ DI APPRENDIMENTO PER LA SALUTE

Le conoscenze, le competenze e le attitudini dei lavoratori sono un fattore importante nell'innovazione, nella produttività e nella competitività delle imprese. Le competenze sociali e civili, tra cui l'alfabetizzazione sanitaria, fanno parte di esse e svolgono un ruolo importante nell'integrazione dei lavoratori nel mercato del lavoro: in effetti, la competenza si basa su un atteggiamento di collaborazione, assertività ed integrità che sono preziosi per le aziende.

I dati dell'European Health Literacy Survey (Sondaggio Europeo sull'alfabetizzazione sanitaria), pubblicati nel 2013, mostrano che quasi la metà degli europei intervistati ha un'alfabetizzazione sanitaria inadeguata o problematica. Al debole potenziamento di alfabetizzazione sanitaria sono associati comportamenti più rischiosi, salute peggiore, minore autogestione e più ricoveri e costi. Il rafforzamento dell'alfabetizzazione sanitaria invece ha dimostrato di costruire la resilienza individuale e della comunità, ad aiutare e risolvere le disuguaglianze sanitarie ed a migliorare la salute e il benessere.

Ogni anno nell'UE vengono persi circa 350 milioni di giorni lavorativi, con lo stress e la depressione riconosciuti come una delle principali cause di malattia. La popolazione europea in età lavorativa dovrebbe ridursi del 13,6% tra il 2020 e il 2060 mentre il numero di lavoratori di età superiore ai 65 anni aumenterà. Di conseguenza, l'alfabetizzazione sanitaria è una questione chiave nella nostra società che consente ad ogni membro di essere un cittadino attivo il più a lungo possibile.

Il fattore sanitario ed il ruolo sono molto spesso sottostimati per quanto riguarda l'inclusione professionale in questione. Secondo l'European Health Literacy Survey pubblicato nel 2013, gli interventi sul posto di lavoro sulla salute hanno dimostrato di aiutare a prevenire gli incidenti, ridurre il rischio di malattie industriali o professionali, migliorare le scelte di vita e ridurre il rischio di malattie non trasmissibili. È stato anche dimostrato che contrastano i fattori di stress (compresi la sicurezza del lavoro (in), le richieste ed il controllo dello sforzo e delle ricompense sul posto di lavoro) oltre alle questioni relative al raggiungimento di un adeguato equilibrio tra lavoro e vita privata.

Il rafforzamento dell'alfabetizzazione sanitaria come parte di programmi completi di salute e benessere migliora la frequenza, le prestazioni, l'impegno e la conservazione, nonché i costi dell'assistenza sanitaria.

INDICE

PREFAZIONE	2
INDICE	3
INTRODUZIONE AL PROGETTO ED AI SUOI OBIETTIVI	4
RISULTATI ATTESI	5
SKILLS E COMPETENZE DA SVILUPPARE CONNESSE ALLA SALUTE E ALL'INCLUSIONE PROFESSIONALE	5
Unità 1: Comprensione del sistema sanitario (Comprendere il concetto di "capitale sanitario" e il funzionamento del Sistema Sanitario Nazionale, il suo finanziamento e il sistema sanitario stesso)	7
Unità 2: Bilancio alimentare (adottare una dieta equilibrata adatta alla propria attività)	9
Unità 3: Ritmo biologico, equilibrio vitale e sonno (Adottare un ritmo biologico pertinente, un buon equilibrio vitale e garantire un sonno riposante	12
Unità 4: Igiene del corpo (adottare norme igieniche che consentano buone relazioni professionali e sociali)	17
Unità 5: Dipendenze (prevenzione di comportamenti ad alto rischio e comportamenti di dipendenza)	19
Unità 6: Rischi psicologici (prevenzione dei rischi associati a rischi psicologici)	22
Unità 7: rischi professionali (prevenzione dei rischi connessi alle attività professionali)	24
Unità 8: aspettative dei datori di lavoro (comprendere e cogliere le aspettative dei datori di lavoro e dell'ambiente professionale in merito ai comportamenti e ai risultati relativi alla salute dei dipendenti)	26

EASY HEALTH è un progetto Erasmus+, più precisamente un partenariato strategico che riunisce fornitori di IFP (corsi di formazione professionali), imprese, organizzazioni non governative, un ente pubblico regionale di 6 paesi diversi;

Intendiamo rivolgerci ai professionisti e ai disoccupati (in particolare agli adulti) per avere il comportamento e le reazioni appropriati per quanto riguarda la salute relativa all'inclusione professionale.

Il nostro obiettivo è fornire le chiavi al nostro gruppo target in modo che abbiano le migliori possibilità di avere una vita professionale soddisfacente ed appagante.

La partnership lavorerà sulla progettazione di un curriculum, un gioco formativo ed una strategia di comunicazione che possa promuovere l'educazione alla salute e ad un nuovo approccio, al fine di sensibilizzare sul tema della salute (competenze chiave che fanno parte delle competenze sociali e civiche) relative al lavoro.

Noi miriamo a:

- aiutarli a sviluppare le capacità interpersonali per un'interazione efficace su base individuale o in gruppo.
- aiutare il nostro gruppo target a conoscere come mantenere una buona salute, igiene e nutrizione per se stessi e la propria famiglia
- consolidare le competenze sociali necessarie per mantenere / ottenere un'occupazione che implementi situazioni / strumenti di apprendimento relativi alle loro attività professionali.
- rafforzare la sicurezza delle carriere professionali dei dipendenti o dei disoccupati, futuri professionisti, fornendo loro strumenti per prevenire situazioni rischiose legate alla salute in un contesto professionale.
- aiutare il nostro gruppo target ad acquisire le conoscenze e le competenze necessarie per essere in grado di adattarsi e soddisfare le esigenze e le aspettative dei datori di lavoro e / o dei clienti in un ambito professionale (relativo alla salute e all'igiene).
- prevenire e ridurre le disuguaglianze, molte delle quali sono dovute a condizioni di vita e a fattori di stile di vita, in modo da favorire economicamente la società riducendo i costi dovuti a malattie associate e a disuguaglianze e problemi della salute.
- dare alle persone i mezzi per monitorare la loro salute e quindi a garantire l'inclusione sociale e professionale.

Intendiamo rivolgerci agli studenti dell'IFP (Istituti professionali), in particolare all'IFP continua, il che significa ai futuri professionisti, persone in cerca di lavoro che si stanno impegnando a migliorare la propria competenza. Il progetto si rivolge a determinati livelli di certificazione, in particolare: i livelli EQF 3 e 4 nei nostri paesi, con l'obiettivo di costruire un quadro di competenze.

RISULTATI ATTESI

I partner desiderano creare strumenti digitali integrati in un approccio educativo più globale, che sarà facilmente utilizzabile dai formatori per promuovere la salute delle persone in cerca di lavoro (frequentare corsi di formazione professionale) ed in generale gli studenti CVET (istruzione professionale continua). I risultati e gli output previsti sono:

- un'indagine per identificare le esigenze di formazione e le strategie educative su cui concentrarsi,
- un quadro di competenze,
- un gioco per la formazione,
- alcuni contenuti e strumenti educativi digitali e non digitali per creare un approccio pedagogico descritto successivamente in una guida per formatori

Il nostro obiettivo è colmare il divario nell'offerta di IFP in termini di salute, igiene e inclusione professionale. Puntiamo anche a responsabilizzare le persone in materia di problemi di salute.

SKILLS E COMPETENZE DA SVILUPPARE CONNESSE ALLA SALUTE E ALL'INCLUSIONE PROFESSIONALE

Il progetto coprirà diversi aspetti come l'equilibrio tra salute e vita: ritmi biologici e sociali, sonno, attività fisiche ..., igiene personale, cibo e salute, dipendenze e prevenzione di comportamenti rischiosi.

In seguito ad indagini documentate su questo tema, è stato identificato un certo numero di argomenti che aiutano la partnership a determinare gli argomenti su cui lavorare e quindi le unità dei risultati di apprendimento da progettare.

Il curriculum sarà composto da 8 unità di risultati di apprendimento; alcuni per i livelli 3 e 4 dell'EQF (perché considerati come conoscenze e competenze di base come cittadini attivi e in grado di decidere da soli per il proprio benessere e il benessere dei familiari); e alcuni altri solo per il livello EQF 4 che richiedono un livello più elevato di analisi e più complesso da capire se consideriamo che fanno appello ai meccanismi sociali e psicologici integrati nell'ambiente professionale con i suoi diritti, doveri e aspettative.

Il processo di apprendimento comprende le seguenti unità:

- Unità 1: comprensione del sistema sanitario
- Unità 2: bilancio alimentare
- Unità 3: ritmo biologico, equilibrio vitale e sonno
- Unità 4: igiene del corpo
- Unità 5: prevenzione di comportamenti ad alto rischio e comportamenti di dipendenza
- Unità 6: prevenzione dei rischi legati ai rischi psicologici
- Unità 7: prevenzione dei rischi legati all'attività professionale
- Unità 8: aspettative dei datori di lavoro

La seguente tabella definisce i **risultati di apprendimento** in relazione all'EQF. Un risultato di apprendimento è definito come una dichiarazione di ciò che uno studente conosce, comprende ed è in grado di fare al completamento di un processo di apprendimento.

I risultati dell'apprendimento sono specificati sotto forma di:

1. **Conoscenza:** nel contesto dell'EQF, la conoscenza è descritta come teorica e/o reale. Livello 4: conoscenze reali e teoriche in contesti trasversali all'interno di una serie di attività svolte nel settore della ristorazione.
2. **Skills:** nel contesto dell'EQF, le abilità sono descritte come cognitive (comportando l'uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (implicando la destrezza manuale e l'uso di metodi, materiali, tools e altri strumenti). Il livello 4 indica una serie di abilità cognitive e pratiche necessarie per generare soluzioni a problemi specifici, una serie di attività svolte nel settore della ristorazione.
3. **Competenze:** nel contesto dell'EQF, la responsabilità e l'autonomia sono descritte come la capacità dello studente di applicare conoscenze e abilità in modo autonomo e con responsabilità. Esercita l'autogestione all'interno delle linee guida di contesti di lavoro o di studio che sono generalmente prevedibili, ma sono soggetti a cambiamenti; supervisiona il lavoro di routine degli altri, assumendosi alcune responsabilità per la valutazione e il miglioramento delle attività lavorative o di studio.
4. **Criteri di valutazione:** la qualità e la precisione delle descrizioni dei risultati di apprendimento sono una base importante per la valutazione. Spetta a ciascuna istituzione IFP sviluppare il proprio metodo di valutazione in base ai percorsi di formazione e al curriculum generale che intraprendono.

UNITA' 1: COMPrensIONE DEL SISTEMA SANITARIO (COMPRENDERE IL CONCETTO DI "CAPITALE SANITARIO" E IL FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA SANITARIO NAZIONALE, IL SUO FINANZIAMENTO E IL SISTEMA SANITARIO STESSO)

Unità 1:	Titolo : Comprendere il concetto di "capitale sanitario" ed il funzionamento del sistema sanitario nazionale, il suo finanziamento ed il sistema sanitario stesso	punti di credito ECVET:
I risultati di apprendimento corrispondono al livello EQF	3/4	
<p>Risultato dell'apprendimento: Lo studente verifica se il suo stato di salute generale è compatibile con la pratica di una determinata attività professionale, a tal fine: - Può lavorare attraverso il sistema di assicurazione sanitaria e prendersi cura del proprio capitale sanitario e diventare un attore nella propria prevenzione sanitaria. - Conosce i suoi diritti e sa chiaramente come utilizzare il sistema sanitario</p>		
Conoscenze	Skills	Competenze
<p>Lo studente conosce e capisce:</p> <p><input type="checkbox"/> L'importanza di preservare il proprio capitale sanitario.</p> <p>Lei/lui conosce comportamenti a rischio in termini di dieta, sonno, stile di vita, dipendenza da sostanze e attività.</p> <p>Lei/lui sa di poter beneficiare di regolari controlli medici per verificare se è in buona salute, per questo motivo conosce le raccomandazioni che consentono di valutare il corretto funzionamento di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema cardiaco e arterioso - Sistema polmonare - Sistema muscolare e articolare - Sistema neurofisiologico - Apparato digerente, dentatura - Organi sensoriali <p>Lei/lui conosce le vaccinazioni raccomandate nel suo settore professionale.</p> <p>Lei/lui sa di poter beneficiare di un esame sanitario</p>	<p><u>Lo studente è in grado di:</u></p> <p>Identificare se il suo atteggiamento nei confronti dei rischi e non compromette il suo capitale sanitario.</p> <p>Consultare un professionista sanitario per le cure mediche standard progettate per rilevare disfunzioni fisiche o fisiologiche o malattie.</p> <p>Prendere un appuntamento in una delle cliniche sanitarie e fornisci tutte le informazioni relative agli eventi significativi che segnano la sua storia di vita.</p>	<p>Lo studente:</p> <p>Partecipa alla sua salute in linea con le aspettative dell'ambiente professionale.</p> <p>È autonomo a orientarsi nel percorso di cura, conosce i propri diritti in termini di protezione sociale, è aggiornato come membro della previdenza sociale e beneficiario di una salute reciproca assicurazione.</p>

<p><input type="checkbox"/> Le fasi e le procedure che devono essere coperte dall'assicurazione sociale</p> <p>Lei/lui conosce le regole relative al sistema sanitario e come può ottenere i diritti di previdenza sociale (secondo il sistema sanitario nazionale)</p> <p>Lei/lui sa come è finanziato il sistema.</p> <p>Lei/lui sa di poter beneficiare dell'assistenza medica statale se è straniero (non facente parte della CE) in base al suo status di : residente, rifugiato ..</p> <p>Lei/lui sa che, in quanto cittadino europeo (parte della CE) in caso di viaggio in un paese europeo, può ottenere una tessera europea di assicurazione malattia (CEAM / EHC) che certifica il diritto all'assicurazione sanitaria e gli consente di ricevere assistenza medica, in conformità con la legislazione e le formalità in vigore nel paese di residenza.</p> <p><input type="checkbox"/> Il sistema di assistenza a livello nazionale, regionale e locale.</p> <p>Lei/lui sa che a livello nazionale lo Stato interviene direttamente nel finanziamento e nell'organizzazione delle prestazioni sanitarie, in quanto è garante dell'interesse generale, della protezione della salute della popolazione e della coerenza delle iniziative degli attori sanitari.</p> <p>Lei/lui sa che sono i ministeri sanitari e sociali a sviluppare e ad attuare politiche sanitarie.</p>	<p>Lei/lui è in grado di rispettare la procedura richiesta per beneficiare del sistema assicurativo: documenti da fornire, scelta degli operatori sanitari ... in base alla loro situazione personale.</p> <p>Lei/lui è in grado di richiedere Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM). In Italia la tessera viene rilasciata a tutti i cittadini che hanno diritto all'assistenza sanitaria da parte del Servizio Sanitario Nazionale (ASL)</p> <p>Lei/lui è in grado di identificare attori chiave nella promozione della salute pubblica a livello nazionale, regionale e territoriale.</p>	<p>Lo studente acquisisce informazioni sui diritti alla salute, sul sistema sanitario</p> <p>Lei/lui è autonomo nel creare e visitare il proprio account sanitario online.</p> <p>Lei/lui è consapevole che le istituzioni hanno come missione la promozione e la conservazione della salute dell'intera popolazione che costituisce un territorio.</p> <p>Lei/lui è in grado di navigare attraverso il flusso di informazioni disponibili sulla prevenzione e l'assistenza sanitaria nel complesso sistema delle istituzioni</p>
<p>Criteria di apprendimento per la valutazione</p>		

Lo studente è in grado di fare:	Risultati attesi*:	
<ul style="list-style-type: none"> - Trova la sua strada nel sistema sanitario per ottenere informazioni e consigli di prevenzione. - Lei/lui è in grado di verificare se è coperto da un'assicurazione sanitaria a copertura della sua salute, a seconda della sua situazione personale, sociale e familiare. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lo studente identifica chiaramente cosa copre il concetto di capitale sanitario - Lei/lui partecipa attivamente al mantenimento della sua buona salute per tutta la vita - Lei/lui può facilmente identificarsi nel percorso assistenziale, padroneggia i suoi obiettivi 	
Numero di ore : Almeno 3 sessioni di 3 ore ciascuna - Tempo dedicato ad elaborare una guida ed un promemoria		
Metodi di valutazione		
Elaborazione di una guida / promemoria "Per preservare il mio capitale sanitario" Raccomandato lavoro di gruppo		

UNITA' 2: BILANCIO ALIMENTARE (ADOTTARE UNA DIETA EQUILIBRATA ADATTA ALLA PROPRIA ATTIVITÀ)

Unità 2	Titolo : Adottare una dieta equilibrata adattata alla propria attività	punti di credito ECVET:
I risultati di apprendimento corrispondono al livello EQF	3/4	
Risultati di apprendimento - conoscere i principi di un'alimentazione equilibrata al fine di integrarli quotidianamente nelle proprie pratiche di vita (per essere in grado di soddisfare le esigenze inerenti all'ambiente di lavoro).		

Conoscenze	Skills	Competenze
<p>Lo studente conosce e comprende:</p> <ul style="list-style-type: none"> - I diversi tipi di bisogni necessari per il corretto funzionamento del suo corpo: bisogni energetici, plastici e funzionali. - I componenti essenziali forniti dalla nostra dieta, per un corpo sano - Fattori che influenzano il comportamento alimentare (socio-culturale, economico, ecc.) - Sostanze nutritive ed il loro ruolo - Classificazione degli alimenti e le caratteristiche dei diversi gruppi alimentari - La composizione di un pasto equilibrato - L'importanza del ritmo dietetico per mantenersi in forma e in salute - Distribuzione dell'assunzione di cibo e assunzioni giornaliere raccomandate - Le conseguenze di spuntini ed eccessi - Carenze alimentari comuni e loro effetti sulla salute, soluzioni - Vincoli professionali (viaggi, turni di lavoro, lavoro sedentario, lavoro in piedi, emergenze, ecc.) E loro conseguenze sulla dieta. - Il legame tra sovrappeso e malattie professionali (lombalgia, insufficienza venosa, dolori e dolori articolari). - L'importanza di prevenire i disturbi nutrizionali sul lavoro (anoressia, bulimia, ...) - Malattie metaboliche (diabete, colesterolo ...): obblighi e vincoli 	<p><u>Lo studente è in grado di:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificare i bisogni nutrizionali in relazione alle sue condizioni fisiologiche - Indicare i principi di una dieta equilibrata - Sviluppare linee guida personali per un'alimentazione più sana sulla base di fattori medici, emotivi, pratici, sociali e di altro tipo che influenzano le abitudini alimentari. - Identificare composizioni e distribuzioni di pasti, errori frequenti e suggerire miglioramenti - Spiegare le conseguenze degli errori alimentari sulla sua salute e sulla sua attività professionale - Adattare le esigenze di calorie in relazione al tipo di lavoro - Fare una scelta di cibo ragionato tra diversi suggerimenti tenendo conto dei vincoli professionali - Calcolare il suo BMI, analizzarlo e rifletti sui risultati ottenuti - Avvisa chi ti circonda dei rischi di una cattiva alimentazione 	<p>Lo studente :</p> <p>Conforme ad alcuni principi nutrizionali per:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Essere più efficienti ed efficaci nell'area urbana e sul lavoro - Gestire meglio la propria salute evitando determinati disturbi metabolici - Gestire il surbooking (troppo lavoro) ed evitare di cadere in burn-out (stress cronico associato al contesto lavorativo) - Dormire meglio e recuperare più velocemente - Scegliere la giusta alimentazione per evitare una perdita di energia durante il giorno - Controllare gli acquisti al fine di mantenere un'alimentazione equilibrata (ad es. controllo delle etichette dei nutrienti, selezione con criteri nutrizionali ...) - Adottare uno stile di vita migliore che incoraggi lo sviluppo personale - Aumentare la consapevolezza tra i colleghi sul loro benessere, stile di vita e dieta

Criteri di apprendimento per la valutazione	
Lo studente è in grado di:	Risultati attesi*:
<ul style="list-style-type: none"> - Preparare un pasto equilibrato qualunque siano i suoi vincoli professionali - Scegliere il cibo giusto per evitare una perdita di energia durante il giorno - Adattare le assunzioni alimentari (qualitative e quantitative) in base alla sua attività - Mantenere un peso ideale non "dicendo addio" a tutte le cose che gli piacciono - Analizzare la composizione dei pasti di tutti i giorni di una settimana e discutere i miglioramenti da apportare 	<ul style="list-style-type: none"> - Suggestimenti di pasti equilibrati adattati a specifici vincoli professionali - Suggestimenti per pasti e spuntini adattati all'attività professionale al fine di preservare energia e concentrazione sul lavoro - Le discrepanze sono identificate in specifiche abitudini alimentari, le cause e gli effetti sono identificati e vengono fatte proposte pertinenti per migliorare - Vigilare sui cibi pronti e sulla decodifica delle loro etichette
Numero di ore : 25	
Metodi di valutazione	
<p>Parte teorica: un caso di studio con la creazione di documenti</p> <p>Parte pratica: raccolta di un pasto equilibrato in una determinata situazione professionale + orale</p>	

UNITA' 3: RITMO BIOLOGICO, EQUILIBRIO VITALE E SONNO (ADOPTARE UN RITMO BIOLOGICO PERTINENTE, UN BUON EQUILIBRIO VITALE E GARANTIRE UN SONNO RIPOSANTE)

Unità 3 :	Titolo : Adottare un ritmo biologico pertinente, un buon equilibrio vitale e garantire un sonno riposante.	punti di credito ECVET:
I risultati di apprendimento corrispondono al livello EQF		
<p><u>Risultati di apprendimento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere i ritmi biologici per gestire l'equilibrio della propria vita (adottare un ritmo biologico, garantire un sonno riposante, gestire la propria attività fisica). - Adottare nella vita di tutti i giorni comportamenti che promuovono una buona salute, in particolare per quanto riguarda l'equilibrio della vita, al fine di sviluppare il capitale di salute e quindi essere in grado di soddisfare le esigenze inerenti all'ambiente di lavoro. - Identificare comportamenti che promuoveranno la gestione di un equilibrio di vita stabile. 		
<u>Conoscenze</u>	<u>Skills</u>	<u>Competenze</u>
<p><u>Lo studente conosce e comprende:</u></p> <p><u>Come funziona il sonno:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La nozione di ritmo biologico (orologio biologico, circadiano e sociale). - Il meccanismo e il funzionamento del sonno (cicli, stadi). - La nozione di cicli del sonno e fasi del sonno (sonno leggero, sonno profondo, sonno REM). - La percentuale di diverse fasi del sonno varia durante la notte. - Che ogni individuo è un vero e proprio dormiente. Il sonno è personale e non standard, (profilo del dormiente, "mattiniero" o "nottambulo", dormiente piccolo o grande, numero di cicli e durata delle fasi diversi a seconda della persona, in base all'età, al sesso, al tempo medio di sonno cambia anche in base all'attività). 	<p><u>Lo studente è in grado di:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificare le caratteristiche del suo sonno, capisce il funzionamento, la funzione fisiologica del sonno, il ritmo biologico, la frequenza, il numero di cicli. - identificare le sue abitudini di vita, determinare il suo profilo del sonno attraverso l'uso di diari del sonno e strumenti che gli consentano di identificare i suoi bisogni, in particolare attraverso le scale della sonnolenza. - rispettare il suo ritmo biologico, il suo sonno per essere efficiente il giorno successivo. Lui o lei è in grado di adattarlo in base alle sue esigenze. - attraverso l'osservazione e l'analisi del suo sonno, crea il legame tra la sua attività e le sue esigenze in termini di sonno, riposo e recupero. - descrivere il suo ritmo di vita, adattarsi in base alle sue esigenze, essere attento ai segni della fatica per adeguare le sue esigenze (riposo, sonno, attività, durata dell'attenzione, resistenza alla fatica, stili di vita ...) 	<p><u>Lo studente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adotta un atteggiamento sonno-veglia adattato alle sue esigenze (un ritmo coerente con la sua vita professionale, familiare e sociale; un ritmo basato sulla sua attività professionale e il suo orario di lavoro - trasferito, distaccato, notturno ... - per essere sempre in forma. - Adotta un ritmo regolare e stabile. - Lei/lui Adotta misure per favorire un sonno riposante. Se necessario, stabilisce un programma di sonno per identificare i momenti più favorevoli per addormentarsi. Interpreta questo programma e sa come comportarsi per non essere privato del sonno.

<p>- che il sonno è influenzato anche dalla vita familiare, professionale e sociale.</p> <p>- che l'orologio biologico cambia man mano che invecchiamo.</p> <p><u>Lo scopo del sonno:</u></p> <p>- lo scopo del sonno, il recupero fisico, il recupero mentale ...</p> <p>- alcuni effetti del sonno sui ritmi biologici (frequenza cardiaca, respirazione, digestione ...).</p> <p>- il sonno è un regolatore delle nostre funzioni vegetative (respirazione, circolazione sanguigna, secrezioni ...).</p> <p>- le specificità e il ruolo delle diverse fasi del sonno (recupero, sogni ...).</p> <p><u>Perché dormire bene?</u></p> <p>- le cause e le conseguenze dei disturbi del sonno. (Benessere fisico, Benessere sociale, Benessere mentale).</p> <p>- i benefici derivanti dalle seguenti norme sull'igiene del sonno.</p> <p>- il suo stato di salute è collegato al suo sonno.</p> <p>- la necessità di adottare un ritmo regolare per evitare la mancanza di sonno.</p> <p>- l'importanza di alternare i periodi di sonno e di veglia.</p> <p>- in base alla sua attività, età, stile di vita, orario di lavoro, condizioni fisiologiche o patologiche, deve rispettare il suo equilibrio biologico.</p> <p>- le conseguenze della desincronizzazione dei ritmi sull'individuo e sulla sua vita lavorativa.</p> <p>- la mancanza cronica di sonno comporta rischi per la salute e un riaggiustamento permanente dell'orologio biologico.</p>	<p>- identificare gli indicatori di salute relativi a ritmi biologici, sonno e attività fisica (respirazione, frequenza cardiaca, digestione, affaticamento ...)</p> <p>- confrontare il suo ritmo biologico e il suo ritmo dettato dalla vita familiare, professionale e sociale, motivo per cui adotta un ritmo biologico e un ritmo influenzato dal lavoro che gli consente di essere in sintonia con le esigenze di l'attività.</p> <p>- indicare e applicare misure correttive e atteggiamenti personali che promuovono un buon recupero (pisolino in base alle esigenze, ritmo regolare della vita ...)</p> <p>- giustificare i suoi bisogni in relazione al suo ritmo biologico, in termini di riposo, alimentazione, attività ...</p> <p>- identificare l'impatto del suo ambiente, stile di vita, attività e fattori interni sulla sua salute (ad es. età, genere, livello di inquinamento, condizioni di lavoro, consumo di tabacco, alcool, cibo, consumo di droghe ...)</p> <p>- Analizzare gli effetti e le conseguenze professionali e sociali della mancanza di sonno.</p> <p>- Creare le giuste condizioni per addormentarsi e svegliarsi.</p> <p>- Lei/lui identifica, se è il caso, i suoi disturbi del sonno.</p> <p>- Lei/lui è in grado di analizzare le sue attitudini, il comportamento per adattare le sue esigenze di sonno in base a un'attività non standard (lavoro a turni o lavoro notturno, turno di tempo, programma atipico, cambio di tempo ...).</p> <p>- Lei/lui è in grado di identificare un cambiamento nella sua attività, nel comportamento del sonno, è in grado di apportare modifiche comportamentali per compensare questo cambiamento.</p> <p>- Lei/lui Identifica i suoi errori comportamentali che hanno un impatto negativo sul suo sonno, in particolare valutando il tempo trascorso davanti agli schermi.</p>	<p>- Lei o lui può giustificare cambiamenti nei bisogni biologici in base a vari fattori (immobilità, vita sedentaria, stato fisiologico, stato patologico, aumento dell'attività, mancanza di sonno) ...</p> <p>-Il tirocinante opta per un'attività fisica regolare, una dieta sana e pasti regolari, e fa attenzione a non diventare troppo sedentario.</p> <p>- lei/lui se la qualità del sonno peggiora, utilizza una scala della sonnolenza per identificare meglio le sue esigenze (scala Epworth).</p> <p>- Se necessario, utilizza gli strumenti di gestione del tempo per promuovere la sua organizzazione e concedersi il tempo di riposare</p>
---	---	--

- le conseguenze della mancanza di sonno sull'individuo e sulla sua attività professionale, a breve e lungo termine (affaticamento, insonnia, sonnolenza, irritabilità, mancanza di concentrazione, difficoltà di apprendimento, disturbi della memoria, disturbi dell'umore, ritardo, rischio di obesità, disturbo alimentare, comportamento aggressivo, ansia, stress, depressione, diminuzione della motivazione, diabete, aumento di peso, ipertensione, aumento del rischio di incidenti, riduzione dei tempi di reazione, riduzione delle percezioni sensoriali ...)

- il legame tra stress correlato al lavoro e sonno (nozione di gestione del tempo, rilassamento, esercizio di respirazione, sofrologia, attività di rilassamento, identificazione di pensieri dannosi che causano ansia ...)

- la mancanza di sonno ha conseguenze sulla sua salute e attività, sul lavoro (scarsa attenzione, sonnolenza, riduzione dell'efficienza, aumento del rischio di infortuni sul lavoro, rischio di incidenti alla guida ...)

Come dormire meglio:

- le condizioni ideali per addormentarsi.

(Insonorizzazione dell'alloggio, regolazione della temperatura, rispetto del buio, biancheria da letto adeguata e regolarmente rinnovata, riduzione degli stimoli luminosi, rispetto dei tempi di sveglia e di sonno, evitare di cambiare orari, rispettare i tempi dei pasti, rispettare l'alternanza di oscurità / luce del giorno, praticare attività fisica e attività sportive, fare attenzione a non ritardare i tempi di risveglio e di sonno, evitare l'assunzione di alcol e medicine prima di andare a letto, nessuna attività stimolante prima di andare a letto, anche fumare, bevande energetiche e caffeina, bibite gassate, tè ...)

- le buone pratiche (luoghi tranquilli, proteggersi dai rumori, essere al buio, essere esposti alla luce durante il giorno, abbassare la temperatura corporea, mangiare regolarmente, allenarsi regolarmente, dormire almeno 7 ore a notte, incoraggiare attività calme prima di

- Il tirocinante può utilizzare all'occorrenza l'applicazione «My Sleep Coach» per identificare il suo ritmo e le sue esigenze. Può ad esempio identificare il suo profilo di sonno.

- Lei/lui elenca e adotta buone abitudini per aiutarlo ad addormentarsi e migliorare la qualità del suo sonno.

addormentarsi come leggere, disegnare, rallentare l'attività intellettuale prima di addormentarsi, organizzare una camera di decompressione prima di andare a dormire)

- le cattive abitudini come avere un cellulare, una radio, un telefono, un tablet, un computer nella camera da letto, evitare l'inquinamento acustico, giochi elettronici, navigazione in Internet ... evitare uno stile di vita troppo sedentario ...)
- l'impatto negativo delle nuove tecnologie sul sonno. Troppa luce può ritardare ad addormentarsi. Gli schermi causano la privazione del sonno e possono portare alla privazione cronica del sonno.
- i meccanismi e i benefici del pisolino, se il pisolino è conforme ad alcune regole (durata 10-30 minuti, tra le 12:00 e le 15:00).
- il nostro orologio biologico detta i tempi di riposo ed è per questo che è importante andare a letto al momento giusto e non ritardare ad addormentarsi.

Prevenzione :

- alcuni disturbi del sonno.
- se lavora durante la notte, avrà un controllo medico più rigoroso (controllo medico obbligatorio ogni 6 mesi), dovrà anche adattarsi, adattare il suo sonno, ai diversi orari, alle discrepanze temporali. Gli orari dei turni di lavoro devono essere organizzati secondo determinati criteri (rotazione rapida, ogni 2-3 giorni, rotazione oraria, pausa pasto, rotazione regolare, periodo di riposo aggiuntivo ...)
- la qualità del suo sonno (durata, sonnolenza, insonnia, risveglio notturno ...)
- Durante il lavoro, durante la guida o durante il lavoro notturno, segni di ipervigilanza, sbadigli, rigidità del collo, formicolio agli occhi, sonnolenza ...
- disturbi del sonno che dovrebbero avvisarlo (deterioramento della qualità della giornata, difficoltà di concentrazione, diminuzione dell'attenzione, vigilanza, riduzione delle prestazioni durante il giorno, disturbi

dell'umore ...)

Criteria di apprendimento per la valutazione:

Lo studente è in grado di:

Adottare le buone pratiche per ottimizzare la qualità del suo sonno (ad esempio, va a letto quando è stanco, non cambia gli orari del sonno o le ore per mangiare, adotta un comportamento che lo aiuta ad addormentarsi ...).

Identificare i fattori che promuovono il sonno, il sonno rigenerativo e una vita equilibrata (Favorire un luogo tranquillo, disconnettersi da dispositivi elettronici ...).

Adottare abitudini di vita regolari, mantiene il più possibile il suo ritmo biologico.

Il tirocinante identifica le difficoltà per gestire il suo stile di vita, sa come cambiarlo in base alle esigenze.

Risultati attesi*:

Lo studente adotta un ritmo di veglia / sonno regolare

Lui / Lei adatta il suo ambiente per aiutarlo a dormire.

Adatta il suo sonno secondo la sua attività, il lavoro, la vita familiare e la vita sociale.

Lui / Lei adatta il suo comportamento ed il suo stile di vita per aiutarlo a dormire.

Rispetta il suo programma di sonno.

Lui / lei presta attenzione al suo sonno e sa come identificare una disfunzione del sonno che implicherebbe una visita medica..

Numero di ore: 20h
Metodi di valutazione:
<p>Il tirocinante potrebbe utilizzare un diario del sonno (durata del sonno, qualità del sonno, insonnia, sonnolenza, risveglio precoce, tempo trascorso a letto senza dormire ...) per un periodo di un mese per identificare il suo profilo del sonno ed adottare le misure correttive necessarie.</p> <p>Il tirocinante fa un elenco delle regole d'oro di un buon dormiente: conoscere i suoi bisogni, mantenere un ritmo regolare, aggiustare il risveglio da rinfrescare (doccia, colazione, luce ...), essere attento ai segni di dormire (palpebre pesanti, sbadigliare, allungare, formicolio agli occhi ...), evitare stimolanti la sera (caffè, tè, vitamina C, bibite gassate, sigarette, caffeina ...), evitare di mangiare troppo durante i pasti serali e bere troppo alcol, non Esercitare o svolgere un'attività stimolante un'ora prima di andare a letto, seguire i rituali per prepararsi al sonno (lettura, tisana, rilassamento ...) per controllare la sonnolenza, creare un ambiente tranquillo (stanza separata, areata, letto di buona qualità, temperatura intorno 18-20 ° C, evitare stimolazioni visive (televisione in camera da letto, luce, schermo ...), stimolazioni audio (radio, musica) o stimoli intellettuali, il letto dovrebbe essere un luogo dedicato al sonno e all'intimità</p>

UNITA' 4: IGIENE DEL CORPO (ADOPTARE NORME IGIENICHE CHE CONSENTANO BUONE RELAZIONI PROFESSIONALI E SOCIALI)

Unità 4 :	Titolo : Adottare regole di igiene che consentano buone relazioni professionali e sociali (igiene personale: corpo e viso, cure orali e dentali, cure dermatologiche, ecc.)	punti di credito ECVET:
I risultati di apprendimento corrispondono al livello EQF	3/4	
Risultati di apprendimento:		
<ul style="list-style-type: none"> - - Sensibilizzare all'igiene personale e al suo impatto socio-professionale - - Comprendere la metodologia, le pratiche e i metodi per integrare le buone pratiche igieniche - - Evitare i rischi legati alla cattiva igiene 		

Conoscenze	Skills	Competenze
<p>Lo studente conosce e capisce:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La conoscenza di base delle norme igieniche (mani, corpo, capelli, orali, abbigliamento, cibo e alloggio) - - Come definire l'igiene / la salute - - Cosa sono i microbi / batteri / virus e come vengono trasmessi - - Conoscenza generale delle diverse discipline - I vari professionisti che possono fornirgli un follow-up medico al fine di garantire che la sua salute sia mantenuta e monitorata. - - Che potrebbe avere diritto a un controllo sanitario gratuito (a seconda del sistema sanitario). 	<p>Lo studente è in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendere e definire la nozione di igiene personale in relazione alla definizione nel dizionario / delle linee guida dell'OMS - - Comprendere e stabilire il collegamento tra igiene individuale e relazione con il mondo professionale / collettivo (principio di contaminazione incrociata) - - Comprendere ed applicare alcune regole di base di igiene del corpo, dei locali, del cibo. - Essere consapevoli del fatto che le cose intorno a noi sono solo apparentemente pulite e quindi le mani sono i primi obiettivi per la contaminazione microbica - - Comprende l'importanza di essere in buona salute e come partecipare alla tua salute 	<p>Lo studente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - implementa buone norme igieniche nella propria vita personale e le corregge quando sono inadeguate. - - Può trasporre le regole di igiene personale nel mondo del lavoro / collettivo e comprende l'impatto di queste regole - - È consapevole che la nozione di igiene non si limita al lavaggio fisico ma comprende anche cibo, indumenti, abitazioni, ecc. Sa come applicare le norme igieniche di base per limitare la contaminazione
Criteria di apprendimento per la valutazione		
<p>Lo studente è capace di :</p> <ul style="list-style-type: none"> - - Diventare un attore nella sua salute - - Conoscere e applicare le norme di base sull'igiene personale e collettiva - - Comprendere il rapporto tra igiene / salute / autostima e il possibile impatto nel mondo del lavoro 	<p>Risultati attesi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo studente sa come applicare, comprendere e gestire le regole generali di igiene per rimanere in salute e comprende il suo impatto sul collettivo e sull'ambiente di lavoro. 	
Numero di ore : 2.5 giorni o 17h50 (durata indicativa in funzione dell'animazione e dei giochi pedagogici avviati)		
Metodi di valutazione		
<p>Valutazioni nel corso delle varie sessioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giochi pedagogici - Elaborazione da parte del gruppo di un questionario Kahoot e / o presentazione di (a) questionari kahoot al fine di convalidare le conoscenze acquisite durante le varie sessioni - Questionari sui quiz di carta <p>Fine valutazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborazione e creazione di un opuscolo o di una scheda memo per il follow-up medico / norme igieniche di base 		

UNITA' 5: DIPENDENZE (PREVENZIONE DI COMPORTAMENTI AD ALTO RISCHIO E COMPORTAMENTI DI DIPENDENZA)

Unità : 5	Titolo : Prevenire comportamenti ad alto rischio e comportamenti di dipendenza	punti di credito ECVET:
I risultati di apprendimento corrispondono al livello EQF	3/4	
Risultato chiave: identificare e prevenire i rischi elevati e i fattori protettivi associati a comportamenti e dipendenze che creano dipendenza		
<p>Risultati di apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificare e conoscere i concetti fondamentali nell'ambito di comportamenti e fatti che creano dipendenza - Conoscere vari farmaci (inclusi gli impatti sulla salute a breve e lungo termine), riconoscere i fattori protettivi e di rischio associati all'abuso e alla dipendenza da sostanze e apprendere l'importanza dei fattori resilienti. - Identificare e conoscere i tipi e le caratteristiche di abitudini e dipendenze senza sostanze - Identificare e conoscere i fattori di rischio e protezione in relazione ad abitudini e dipendenze, con e senza sostanze 		
Conoscenze	Skills	Competenze
<p>Lo studente conosce e comprende:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concetti fondamentali nell'ambito di comportamenti e dipendenze che creano dipendenza - Il tabacco come fattore causale prevenibile di malattia e morte prematura - Gli effetti immediati e a lungo termine del tabacco sulla salute, individuali, familiari, sociali e ambientali - Identifica i fattori che influenzano la percezione del rischio in relazione al fumo - I problemi legati all'alcol con malattia e morte prematura - Gli effetti dell'alcol sulla salute, immediati e a lungo termine - I fattori che influenzano la percezione del rischio in relazione al consumo di bevande alcoliche - I comportamenti adeguati in relazione al consumo di bevande alcoliche - Le caratteristiche e i tipi di sostanze psicoattive - Gli effetti immediati a breve e lungo termine dell'uso di sostanze psicoattive - I fattori che influenzano la percezione del rischio in relazione al consumo di sostanze psicoattive 	<p>Lo studente è capace di :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le aree di intervento nell'ambito di comportamenti e dipendenze che creano dipendenza: - Prevenzione, - Deterrenza; - Trattamento; - Riabilitazione / Reinserimento sociale; - Riduzione del danno. - Analizzare le componenti di conoscenza di sé associate ad un buon gruppo e all'integrazione sociale (empatia, fiducia, cooperazione, lavoro di gruppo) - Conoscere i principali componenti della composizione chimica del tabacco e i suoi effetti cancerogeni, tossici e mutageni -Analizzare le conseguenze del consumo di tabacco in termini di sviluppo del cancro, malattie cardiovascolari, malattie respiratorie, altre malattie - Valutare la riduzione dell'aspettativa di vita delle persone causata dal consumo dannoso e / o abusivo di bevande alcoliche - Valutare l'impatto che hanno sulla famiglia e nella società gli incidenti (strada, lavoro, ...) causati dal consumo abusivo di bevande alcoliche - Valutare le principali conseguenze del consumo prolungato di bevande alcoliche, in termini di prestazioni fisiche, psicologiche, familiari, sociali e scolastiche / lavorative. - Valutare i singoli fattori che facilitano il consumo di bevande 	<p>Lo studente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sarà in grado di interagire con le varie reti sociali e sanitarie locali nella comunità - Promuovere efficacemente le azioni necessarie da intraprendere per preservare la salute di una persona in conformità con il suo stile di vita - È in grado di discutere il significato di concetti fondamentali in comportamenti e abitudini che creano dipendenza - Saranno in grado di integrare concetti relativi al rischio di consumo: - Rischio; - percezione del rischio: - comportamento a rischio; - Motivazione per vivere il rischio - Identificare la percentuale di pazienti e decessi associati all'uso

<ul style="list-style-type: none"> - I diversi modelli di consumo di sostanze psicoattive e le rispettive conseguenze e rischi associati al loro consumo - I tipi e le caratteristiche delle abitudini e delle dipendenze senza sostanze -Gli effetti immediati, a breve e lungo termine di abitudini e dipendenze senza sostanze - I fattori di rischio e protezione in relazione a dipendenze e dipendenze senza sostanze 	<p>alcoliche, in particolare la normalizzazione del consumo, le convinzioni e le aspettative, i contesti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analizzare i comportamenti a rischio associati al consumo di bevande alcoliche (guida sotto l'influenza di alcol, comportamenti a rischio sessuale, violenza), Analizzare i rischi associati al consumo concomitante di alcol con altre sostanze: legale (medicinali, tabacco, bevande energetiche) e illegale (cannabis, un altro). - Identificare le caratteristiche delle sostanze psicoattive in base agli effetti causati nel sistema nervoso centrale (stimolanti, depressivi e disturbi) - Valutare i fattori che influenzano l'effetto delle sostanze psicoattive nel corpo (fisico / biologico, psicologico, comportamentale, ambientale). - Analizzare i fattori culturali e sociali che inducono o inibiscono il consumo di Sostanze Psico (media, marketing, social network) - Analizzare i singoli fattori che facilitano il consumo, vale a dire la normalizzazione del comportamento del consumo in base ai riferimenti circostanti - genitori - Analizzare i comportamenti a rischio associati al consumo (guidando sotto l'effetto di sostanze psicoattive, comportamento a rischio sessuale, violenza) e analizzare i rischi dell'uso concomitante di questi con altre sostanze: legali (alcol, medicine, tabacco, bevande energetiche) e illegale. - Analizzare i tipi più frequenti di comportamenti e dipendenze senza sostanze (gioco, internet, telefono cellulare) - Descrivere ed analizzare le implicazioni di aggiunte e dipendenze senza sostanze più frequente (gioco, internet, telefono cellulare) - Analizzare gli effetti immediati e a lungo termine di comportamenti e dipendenze senza sostanze più frequente (gioco, internet, telefono cellulare) - Analizzare le principali conseguenze di comportamenti e dipendenze senza sostanze, in termini di prestazioni fisiche, psicologiche, familiari, sociali e lavorative - Analizzare i fattori culturali e sociali che inducono o inibiscono comportamenti a rischio (media, marketing, social network). - Analizzare i rischi associati all'uso / al consumo di prodotti, beni e attività che possono innescare comportamenti di dipendenza. 	<p>di tabacco nel numero totale di decessi in Portogallo, nel resto d'Europa e nel mondo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificare la nicotina come sostanza tossica, potenzialmente letale per l'uomo per ingestione o assorbimento attraverso la pelle, - Caratterizzare il comportamento additivo e la dipendenza dal tabacco, discutere gli effetti neurobiologici della nicotina, conoscere i benefici della cessazione del fumo - È in grado di valutare le principali conseguenze del consumo prolungato di ABP, a livello di prestazioni fisiche, psicologiche, familiari, sociali e scolastiche / lavorative. - Valutare e promuovere comportamenti responsabili nei confronti di integrazioni e dipendenze senza sostanza. - E' in grado di comprendere dimensioni e fattori che influenzano comportamenti e dipendenze che creano dipendenza
<p>Criteri di apprendimento per la valutazione</p>		
<p>Lo studente è capace di:</p>	<p>Risultati attesi *:</p>	
<p>Comprendere i "processi di addizione" come comportamenti con caratteristiche impulsivo-compulsive in relazione a diverse attività o comportamenti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica la psicopatologia correlata a comportamenti di dipendenza. - Descrive l'impatto e le conseguenze personali e familiari del comportamento che 	

<p>Comprendere che il più frequente tra le persone è il consumo di sostanze psicoattive, vale a dire alcol, tabacco e cannabis, gioco d'azzardo e Internet e che il fenomeno dei comportamenti e delle dipendenze che creano dipendenza è complesso e multidimensionale, compresi fattori genetici, neurobiologici, psicologici e ambientali, essendo trasversale alla società.</p>	<p>crea dipendenza nell'uso di sostanze;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Discute diversi approcci e programmi esistenti; - Descrive gli aspetti principali per la pianificazione dell'assistenza; - Identifica diverse tecniche da utilizzare nel monitoraggio di individui e famiglie; - Identifica i risultati attesi per la persona, in modo personalizzato. - Riduce il consumo di sostanze psicoattive legali e illegali negli adulti, - Aumenta la percezione del rischio associato all'uso di sostanze. Licenze e sostanze psicoattive illecite negli adulti. - Aumenta la percezione del rischio associato ad alcol, comportamento e dipendenze che creano dipendenza, tabacco, altre sostanze psicoattive e altre aggiunte senza consumo di sostanze. - Riduce la prevalenza del consumo di alcolici, comportamento e dipendenze da dipendenza, tabacco, altre sostanze psicoattive e altre aggiunte senza consumo di sostanze.
<p>Ore di unità di apprendimento totale: 50 ore</p>	
<p> </p>	
<p>Metodi di valutazione</p>	
<p>Esame orale, esame pratico, lavoro scritto ed esame scritto</p>	

UNITA' 6: RISCHI PSICOLOGICI (PREVENZIONE DEI RISCHI ASSOCIATI A RISCHI PSICOLOGICI)

Unita' 6:		Titolo : Prevenire i rischi associati ai rischi psicologici		punti di credito ECVET:	
Learning outcomes correspond to EQF level		3/4			
<p>Risultato chiave: Identificare e prevenire i fattori associati ai rischi psicologici (stress, conflitti, posture, ...) e le loro conseguenze.</p>					
<p>Risultati di apprendimento - Gli studenti impareranno ad identificare e valutare i rischi psicosociali (fisici e fisiologici, comportamentali, psicologici ed emotivi, cognitivi). Impareranno ad adottare misure di prevenzione, valutazione e controllo dei rischi psicosociali. Gli studenti discuteranno di come i rischi psicologici possono influenzare la produttività dei dipendenti e, di conseguenza, la redditività di un'azienda.</p>					
Conoscenze		Skills		Competenze	
<p>Lo studente conosce e comprende:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la definizione di rischi psicosociali e le diverse tipologie: carichi di lavoro eccessivi, mancanza di chiarezza sui ruoli, insicurezza del lavoro, mancanza di coinvolgimento nei processi decisionali riguardanti i lavoratori e mancanza di influenza sul modo in cui il lavoro viene svolto, comunicazione inefficace, mancanza di sostegno da parte di colleghi e superiori, molestie psicologiche, violenza da parte di terzi, conflitti ... - L'importanza di prevenire i rischi psicosociali sul posto di lavoro. - Promuovere gli investimenti nell'istruzione preventiva e nelle politiche di informazione, misure di sostegno organizzativo, prevenzione e riabilitazione. 		<p>Lo studente è capace di:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificare le parti interessate all'interno dell'azienda e sollecitarle. - Individuare e gestire i rischi psicosociali sul luogo di lavoro (rischi fisici e fisiologici, comportamentali, psicologici ed emotivi, cognitivi). - Valutazione dei rischi psicosociali. - Stima del rischio psicosociale professionale (probabilità di esposizione al fattore di rischio psicosociale professionale + gravità del rischio o danno psicosociale professionale). - Valutazione del rischio psicosociale professionale. - Azioni per la gestione dei rischi psicosociali. - Adozione di misure preventive o organizzative. 		<p>Lo studente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valutazione del rischio: identificare il problema e valutare il rischio che rappresenta. - Formazione per la gestione di stress e posture. - Riorganizzazione dei contenuti funzionali. - Azioni per la gestione dei rischi psicosociali: mediazione dei conflitti, sostegno sociale, consulenza, reinserimento. <p>Follow-up psicologico (terapia individuale o di gruppo). Modifica degli orari di lavoro. Posto di lavoro ergonomico</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - Sviluppo e attuazione di un piano d'azione (con l'obiettivo di risolvere i problemi identificati e ridurre il rischio) - Identificazione dei lavoratori esposti. 	
Criteri di apprendimento per la valutazione		
Lo studente è capace di:	Risultati attesi*:	
<p>Individuare e valutare i rischi psicosociali, tenendo conto dell'uso di metodologie, tecniche, strumenti e modelli di analisi specifici (questionari, interviste individuali e di gruppo, dati su assenteismo e salute, ecc.), Con la collaborazione dei lavoratori e del datore di lavoro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificare i rischi psicosociali sul luogo di lavoro: stress professionale, molestie, molestie sessuali, violenza sul lavoro) e adottare comportamenti di supporto adeguati. - Riduzione dei fattori che inducono rischi psicosociali: associati al contesto lavorativo (cultura e funzione organizzativa, ruolo nell'organizzazione e responsabilità, sviluppo professionale, autonomia / controllo delle decisioni, relazioni interpersonali sul lavoro, conciliazione tra lavoro e vita familiare) e contenuto della lavoro (ambiente fisico, attrezzatura di lavoro, organizzazione dei compiti e contenuto del lavoro, carico di lavoro / ritmo di lavoro, orario di lavoro). - Promuovere gli investimenti nelle politiche preventive attraverso programmi di istruzione e informazione, misure di supporto organizzativo, prevenzione e riabilitazione. - Valutare il piano d'azione. - Incoraggiare l'importanza della partecipazione dell'organizzazione e dei lavoratori allo sviluppo di strategie efficaci per il controllo dei rischi psicosociali. - Dimostrare conoscenze su igiene, salute e sicurezza sul lavoro - Contesto giuridico dell'organizzazione del lavoro. 	
Ore di unità di apprendimento totale:: 50h		
Metodi di valutazione		
<p>La seguente metodologia si baserà sull'analisi di un caso di studio. L'obiettivo sarà quello di elaborare un piano d'azione che dovrebbe contemplare i seguenti aspetti: identificazione del problema e come è apparso; a cosa questo problema è dovuto; chi dovrebbe essere coinvolto nel piano; tempistica delle azioni da attuare e mezzi necessari; risultati attesi, misurazione di questi risultati e valutazione del piano d'azione.</p> <p>A tal fine, dovrebbero essere raccolte le informazioni più varie, preferibilmente da diversi punti di vista: lavoratori, dirigenti, clienti, fornitori, tra gli altri.</p>		

UNITÀ 7: RISCHI PROFESSIONALI (PREVENZIONE DEI RISCHI CONNESSI ALLE ATTIVITÀ PROFESSIONALI)

Unità 7:	Titolo : Prevenire i rischi legati all'attività professionale		punti di credito ECVET:
I risultati di apprendimento corrispondono al livello EQF	3/4		
<p>Risultato chiave: Individuare e prevenire i fattori professionali ad alto rischio (chimici, elettrici, ergonomici, biologici) e le loro conseguenze.</p>			
<p>Risultati di apprendimento:</p> <p>Gli studenti impareranno ad identificare e a valutare i rischi professionali (chimici, ergonomici, biologici) * Impareranno anche ad adottare misure di prevenzione e controllo * dei rischi professionali. Gli studenti saranno consapevoli della prevenzione del rischio professionale nella politica di sicurezza, salute e igiene sul lavoro.</p>			
Conoscenze	Skills	Competenze	
<p>Lo studente conosce e comprende:</p> <ul style="list-style-type: none"> - il quadro giuridico e regolamentare * per il controllo e la valutazione dei rischi professionali. - la legislazione specifica, nell'ambito di igiene e sicurezza sul lavoro - misure di prevenzione e protezione dai rischi (diversi tipi di dispositivi di protezione e uso adeguato). - metodologie di valutazione del rischio. - i vari rischi professionali. - gli attori della sicurezza aziendale nonché i loro diritti e doveri. 	<p>Lo studente è capace di :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinare e identificare i Principi generali di prevenzione. - - Valutare i rischi e adottare misure di controllo del rischio. * - - Determinare le mansioni del datore di lavoro (relative alla salute e alla sicurezza dei lavoratori dell'azienda) - Identificare i pericoli (cosa può accadere, dove e quando?, Perché e come potrebbe accadere? Quali metodi e tecniche per l'identificazione del rischio?) E la valutazione del rischio 	<p>Lo studente :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definire una politica di sicurezza, igiene e salute sul lavoro. - Avere competenza per effettuare valutazioni tecniche. - Accompagnamento e indagine sugli infortuni sul lavoro. - Valutare i rischi professionali (rischi chimici; rischi ergonomici; rischi biologici). - Elaborare e organizzare un dossier documentario con le registrazioni obbligatorie, basato su sicurezza, igiene e salute sul lavoro. - Elaborare manuali di benvenuto, salute e igiene nel lavoro. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare dispositivi di protezione individuale (protezione dell'udito, protezione delle vie respiratorie, mani, piedi). Conosci i pittogrammi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Partecipazione a riunioni di sicurezza e salute sul lavoro. - Accompagnamento al posizionamento di segnali di sicurezza.
Criteri di apprendimento per la valutazione		
<p>Lo studente è capace di:</p> <p>Identificare i pericoli sul posto di lavoro, definendo metodi per controllare ed eliminare i rischi professionali attraverso le conoscenze e le competenze tecniche acquisite</p>	<p>Risultati attesi*:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individuare e valutare vari rischi professionali (rischi chimici, fisici, ergonomici, biologici). Differenzia i 2 concetti: pericolo e rischio. - Principi generali di prevenzione (protezione individuale / di gruppo) e loro monitoraggio. - Identificare i doveri del datore di lavoro. - Dimostrare conoscenze sull'organizzazione del lavoro - Contesto legale. - Descrivere misure di controllo del rischio e piani d'azione. - Importanza delle aziende nel messaggio di sicurezza e salute nell'uso di macchinari e attrezzature di lavoro; - Discutere le opzioni sulle opportunità di lavoro per una riforma delle imprese. - Rafforzamento della struttura igienica, sanitaria e di sicurezza della società nell'esercizio della pianificazione, supervisione, supervisione e controllo della società. 	
Ore di unità di apprendimento totale: 50h		
Metodi di valutazione:		
<p>Analisi di un caso di studio, tenendo conto dell'osservazione del luogo di lavoro, attraverso visite spaziali, raccolta fotografica e interviste con i lavoratori. La metodologia da seguire sarà l'identificazione e l'analisi dei pericoli a cui il lavoratore è soggetto, nonché per valutare i rischi inerenti al processo.</p>		

*only for level 4 EQF

UNITÀ 8: ASPETTATIVE DEI DATORI DI LAVORO (COMPNDERE E COGLIERE LE ASPETTATIVE DEI DATORI DI LAVORO E DELL'AMBIENTE PROFESSIONALE IN MERITO AI COMPORAMENTI E AI RISULTATI RELATIVI ALLA SALUTE DEI DIPENDENTI)

<p>Unità 8:</p>	<p>Titolo : Comprendere e cogliere le aspettative dei datori di lavoro e l'ambiente professionale in merito ai comportamenti e ai risultati relativi alla salute dei dipendenti. Obiettivo principale del modulo completo: facilitare e mantenere il successo dell'inclusione professionale</p>	<p>punti di credito ECVET:</p>
<p>I risultati di apprendimento corrispondono al livello EQF</p>		
<p><i>Risultati di apprendimento: integrare e adottare buone pratiche e pratiche di lavoro relative alla salute per soddisfare le aspettative dei datori di lavoro e l'ambiente professionale in materia di salute..</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Per fare questo, faremo riflettere gli studenti su questo argomento, prima affrontando la situazione del colloquio professionale, quindi in una seconda fase, lo affronteremo nel suo aspetto quotidiano, vale a dire, la salute sul lavoro. Per promuovere il modulo per gli studenti, i poster INAIL (Istituto Nazionale per l'Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro) possono essere utilizzati per sensibilizzare sulla questione.</i></p>		
<p>Questo modulo può essere affrontato come una valutazione (sommativa) finale. Utilizzata insieme alle altre unità dei risultati dell'apprendimento, questa unità riassume tutti i risultati affrontati in una fase precedente (capitale sanitario, sistema sanitario, equilibrio di vita, dieta equilibrata, norme igieniche, sonno, comportamento rischioso, salute professionale, gestione dello stress, rischio prevenzione, ecc.).</p>		

Conoscenze	Skills	Competenze
<p><u>Lo studente conosce e capisce :</u></p> <p>1. Il legame intimo tra la propria salute e le future possibilità di integrazione.</p> <p>2. Il legame intimo tra la sua salute e la conservazione del suo lavoro.</p> <p>È per questo :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprende il concetto di "capitale sanitario", conosce l'importanza della prevenzione, ha un controllo periodico. - Conosce il sistema sanitario del suo paese ed è in grado di identificare i diversi attori, capisce come funziona, le procedure, le regole, i diritti e il sistema finanziario. - Identifica le strutture a cui può rivolgersi se necessario. -Conosce i ritmi biologici (legame tra attività fisica e sonno). - Identifica i principi di una dieta equilibrata, sa come adattare la sua dieta in base alla sua attività. - È a conoscenza dei principi di igiene personale. Comprende il suo valore sociale e professionale. - È in grado di identificare comportamenti rischiosi, comportamenti pericolosi e di dipendenza. - È in grado di identificare i rischi legati al lavoro. - Conosce le norme e i regolamenti dell'azienda. 	<p><u>Lo studente è capace di:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestisci il suo «capitale sanitario» - Per mantenersi in buona salute, è in grado di rivolgersi all'interlocutore giusto, se necessario (sicurezza sociale, medicina del lavoro, mutua assicurazione, medico di medicina generale, specialista della CMU (Consultorio di Medicina d'Urgenza), controllo sanitario, ecc.) - Lo studente è in grado di gestire il proprio equilibrio di vita in base alla propria attività professionale e personale (gestione del sonno, attività fisica, inclusi sport, gestione dello sforzo, ecc.). - Lo studente è in grado di adattare la sua dieta in base alle sue esigenze, alla sua attività. (Quantità di cibo, bilancio dietetico, frequenza dei pasti ...) - Lo studente è in grado di attuare le regole di igiene personale essenziali per un'attività professionale e sociale (cura del corpo, viso, mani, piedi, capelli ... cure dentistiche orali, cure dermatologiche ... igiene dell'abbigliamento, gestione del bucato, abbigliamento, DPI se necessario ...) - Lo studente è in grado di prevenire comportamenti rischiosi sul lavoro (mentale e fisico) e comportamenti di dipendenza. - Lo studente è in grado di gestire il suo livello di stress, ansia. - Anticipa la faticosità di un compito, gestisce i suoi sforzi, ha il controllo di se stesso e sa cosa fare per essere efficace sul lavoro. - Lo studente è in grado di rispettare le regole di sicurezza. - È in grado di identificare e indossare i DPI (Dispositivi di protezione individuale) necessari in base all'attività da svolgere. (Scarpe, cappello, caschi, guanti, occhiali, tappi per le orecchie ...) 	<p><u>Lo studente :</u></p> <p>Lo studente è in grado di adottare un comportamento adeguato per soddisfare le aspettative dei datori di lavoro in materia di salute al fine di essere in grado di realizzare adeguatamente le proprie missioni professionali ed è in grado di adattare il proprio comportamento a seconda del proprio ambiente professionale.</p> <ul style="list-style-type: none"> -senza mettere a rischio la propria sicurezza, - cercare di limitare i conflitti con colleghi, clienti, partner ... causati da un comportamento personale inappropriato in relazione alla salute -cercare di limitare le conseguenze finanziarie per il datore di lavoro (congedi per malattia, ritardi, perdita di fatturato a causa della mancanza di efficienza, ...) -senza mettere a rischio l'equilibrio organizzativo dell'azienda

<p>-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conosce le regole di sicurezza dell'ambiente in cui lavora o lavorerà. - Conosce i numeri dei contatti di emergenza. - È a conoscenza della procedura da seguire in caso di infortunio sul lavoro. - È in grado di identificare comportamenti rischiosi sul posto di lavoro. - Lo studente ha conoscenze su come identificare situazioni di stress, conflitti, affaticamento, ansia ... <p>- Lo studente è consapevole della sicurezza sul lavoro, comprende le conseguenze economiche che un incidente sul lavoro può avere per l'azienda e i suoi colleghi.</p> <p>- Conosce i comportamenti che possono metterlo in difficoltà sul lavoro (affaticamento, cattiva gestione del sonno, dipendenza, assenze, ritardi, cattiva alimentazione, mancanza di forma fisica, abbigliamento inadeguato, ubriachezza, consumo di droghe ...)</p> <p>-Conosce i comportamenti relativi alla salute che possono avere conseguenze sul suo lavoro - le potenziali conseguenze sull'atmosfera lavorativa e sulle situazioni (relazione con colleghi, clienti ...)</p> <p>-È consapevole delle conseguenze organizzative e finanziarie causate da comportamenti inadeguati legati alla salute e dai danni subiti (scarsa igiene o aggressività a causa della mancanza di sonno può dare una cattiva immagine dell'azienda e una perdita di fatturato, frequente foglie di malato, ...)</p>	<p>- Lo studente è in grado di identificare il legame tra il suo livello di forma fisica e la sua sicurezza sul lavoro. Sa che deve essere attento, concentrato e sereno per lavorare in buone condizioni.</p> <p>- Il più magro è in grado di identificare il legame tra il suo livello di salute e i comportamenti relativi alla salute e le loro potenziali conseguenze nell'ambiente professionale (relazioni con colleghi, clienti, datore di lavoro ..)</p>	
<p>Criteria di apprendimento per la valutazione</p>		
<p>Lo studente è capace di:</p>	<p>Risultati attesi*:</p>	
<p>Lo studente è in grado di evidenziare le principali categorie trattate in questo modulo, vale a dire nozioni su "capitale sanitario", equilibrio di vita, alimentazione, prevenzione dei rischi legati all'attività professionale e prevenzione di comportamenti ad alto rischio e spiegare l'impatto che il suo comportamento può avere sulle attività e sul personale dell'azienda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>- Lo studente elaborerà una guida pratica, un promemoria, per identificare le aspettative dei professionisti al riguardo. - I criteri per il successo sono:</i> - <i>Lo studente può o meno elencare i temi principali nel promemoria..</i> <p><u>Ad esempio lo studente elenca questi punti di vigilanza (elenco non esaustivo):</u></p>	

	<p><i>Per il colloquio di lavoro:</i></p> <p>Per il colloquio di lavoro mi assicuro di indossare un abito corretto, pulito e adeguato all'ambiente di lavoro.</p> <p>I miei vestiti sono scelti con cura per l'occasione, devo essere comodo per lavorare in stile.</p> <p>Mi occupo del mio aspetto per l'intervista per apparire professionale (abbigliamento, igiene, parrucchiere, rasatura, postura ...)</p> <p>Mi assicuro di non indossare troppo profumo o trucco.</p> <p>Per il colloquio mi assicuro di avere un respiro fresco (lavarsi i denti, non aver mai fumato prima o aver bevuto alcol ...)</p> <p>Il giorno ho un'igiene impeccabile (mani, unghie, viso, capelli, vestiti e scarpe puliti)</p> <p>Mostro il controllo essendo calmo e rilassato.</p> <p>Gestisco in anticipo lo stress, essendo puntuale, dopo aver dormito bene la notte, rilassandomi con tecniche semplici.</p> <p>Riposo molto prima di essere una persona ricettiva, attenta e dinamica durante l'intervista.</p> <p>Mi assicuro di essere aggiornato nelle mie procedure di assistenza (tessera sanitaria, vaccinazione, controllo medico se necessario, assicurazione sanitaria aggiornata ...).</p> <p>Durante il colloquio, non esito a mettere in evidenza le mie conoscenze sulla sicurezza sul lavoro e sulla prevenzione dei rischi legati all'attività professionale del PRAP (Provveditorato Regionale), (DPI-Dispositivi di protezione individuale), gesti e postura, OHS (Occupational Health and Safety), numeri di emergenza, conoscenza dei pittogrammi di pericolo, visualizzazione obbligatoria delle informazioni ...).</p> <p>Sto attento alla mia immagine, alla mia postura (mi alzo in piedi, sono attento, reattivo, concentrato per essere efficiente nel giorno ...).</p> <p>Durante l'intervista, sottolineo, se possibile, la mia attività fisica o anche le attività sportive.</p> <p>Sono puntuale per dimostrare di saper gestire il mio tempo, mostro di anticipare le cose.</p> <p>Rispetto le regole del savoir-faire (cortesia, puntualità, regole di condotta aziendale, spengo il telefono ...).</p> <p>Sono stabile, cerco di dimostrare al datore di lavoro che conduco una vita "stabile" (uno stile di vita sano, assiduità, disponibilità).</p> <p>-</p>
	<p>Durante l'intervista gestisco le mie emozioni, mantengo il controllo di me stesso, trasmetto un'immagine professionale.</p> <p>Ho mangiato bene in anticipo per essere ben bilanciato durante l'intervista.</p> <p>Pianifico in anticipo il mio viaggio per non correre sulla strada.</p> <p>Mi organizzo in anticipo per rilassarmi per l'intervista (assistenza all'infanzia se occorre, itinerario, preparazione dell'intervista e documenti utili per l'intervista ...).</p> <p><i>Per tenermi il lavoro:</i></p> <p>Ho controlli medici regolari.</p>

Ho una dieta equilibrata per essere operativo sul lavoro.
Mi prendo cura della mia igiene personale su base giornaliera.
Gestisco la mia fatica, il mio sonno in modo da non influire sull'attività dell'azienda.
Sono attento al lavoro per ridurre il rischio di incidenti
Indosso il mio DPI.
Rispetto le regole dell'azienda.
Mantengo e rinnovo regolarmente i miei abiti da lavoro.
Non consumo alcuna sostanza illegale.
Opto per un ritmo del ciclo di vita in linea con i miei programmi
Sono sempre puntuale.
Fornisco sempre un'immagine professionale di me stesso.
Ascolto il mio corpo per gestire l'equilibrio tra attività e tempo di riposo
Non sono assente
Eseguo i gesti giusti, prendo le posture giuste al lavoro.
Conosco il piano di evacuazione, so dove si trovano le uscite di emergenza, dove sono i punti di raccolta, dove sono gli allarmi antincendio, dove si trovano gli estintori, dove si trova il kit di medicinali, dove si trovano le fermate di emergenza.
Applico le regole in caso di piano di sicurezza speciale

Numero di ore : 7 ore = Lo studente elabora una guida pratica sulle aspettative dei professionisti riguardo alla salute sul lavoro. Pertanto, chiederemo agli studenti, con l'aiuto dell'istruttore, di elencare, a cosa il datore di lavoro sarà interessato durante un colloquio di lavoro e poi durante un periodo di lavoro in materia di salute.

Lavoro di censimento individuale poi condiviso con l'obiettivo di progettare il ricordo più completo possibile.

Metodi di valutazione:

- La valutazione avrà luogo nel momento in cui ciascun tirocinante sarà in grado di integrare la propria guida alle buone pratiche, verrà prodotta una versione finale e consegnata al gruppo di studenti.
- La valutazione può essere eseguita anche per un periodo di tempo più lungo durante i periodi di immersione in una società o piattaforma tecnica.