Guida per Formatori

Occupazione sicura e facile con l'educazione alla salute

(EAse and Secure employabilitY with HEALTH education)

Sommario

1. INTRODUZIONE 4

1.1. PRESENTAZIONE DELLA GUIDA E DEGLI OBIETTIVI 4

1.2. INTRODUZIONE E SCOPO DEL PROGETTO 4

1.3 SONDAGGIO 6

2. APPROCCIO EDUCATIVO 9

2.1. RIASSUMERE PROCESSO E ARTICOLAZIONE 9

2.2. PRESENTAZIONE DEGLI STRUMENTI 10

2.2.1 MAPPATURA DELLE COMPETENZE 10

2.2.2 TRAINING GAME 12

2.2.2.1 REQUISITI DI SISTEMA 12

2.2.2.2 COME SI GIOCA 13

2.2.2.3 LOGO DEL GIOCO EASY HEALTH 14

2.2.2.4 PER I FORMATORI / DISCENTI 14

2.2.2.5 SCHERMATA DI GIOCO 15

2.2.2.6 PERSONAGGI E STORIA DEL GIOCO 15

2.2.2.7 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI 17

2.2.2.8 SUPPORTO 18

2.2.2.9 CREDITS 18

2.2.3 SKETCHES ANIMATI 19

3. UNITÀ DI APPRENDIMENTO 23

3.1. SCOPO E OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO 23

3.2. AUDIENCE 23
3.3. CURRICULUM 24
3.4. INDICAZIONI DEI FORMATORI 24
3.5. MATERIALE DIDATTICO 25
3.6 LAYOUT SUGGERITO E PRESENTAZIONE DELLE UNITÀ 29

UNITÀ 1: COMPRENSIONE DEL SISTEMA SANITARIO 30
UNITÀ 2: EQUILIBRIO ALIMENTARE 68
UNITÀ 3: RITMO BIOLOGICO, EQUILIBRIO VITALE E SONNO 216
UNITÀ 4: IGIENE DEL CORPO 247
UNITÀ 5: PREVENZIONE DI COMPORTAMENTI AD ALTO RISCHIO E DI DIPENDENZA 296
UNITÀ 6: PREVENZIONE DEL RISCHIO LEGATO A RISCHI PSICOLOGICI 318
UNITÀ 7: PREVENZIONE DEI RISCHI LEGATI ALL'ATTIVITÀ LAVORATIVA 338
UNITÀ 8: ASPETTATIVE DEI DATORI DI LAVORO 356

4. RISORSE AGGIUNTIVE 381
4.1. RISORSE PER APPROFONDIRE 381
4.2. RINGRAZIAMENTI 381

1. INTRODUZIONE

1.1. Presentazione della guida e obiettivi

Questa guida per trainers consiste in linee guida su come implementare i diversi strumenti sviluppati durante il progetto e la loro combinazione con materiali pedagogici.

Contiene proposte per metodi di insegnamento e modelli di lezioni per aiutare i formatori a utilizzare gli strumenti in modo appropriato.

Questa guida è divisa in 4 parti:

- Un'introduzione: presentare il progetto EasyHealth e i risultati attesi, nonché la guida dei formatori, i suoi obiettivi e la composizione.

- L'approccio educativo: ricapitolare l'approccio pedagogico, presentare gli strumenti educativi per conoscerli e capire come usarli.

- Le unità di apprendimento: per conoscere gli obiettivi delle unità di apprendimento, le conoscenze e le competenze richieste da ciascuna unità.

- Risorse aggiuntive: avere elementi conoscere e approfondire il progetto EasyHealth.

1.2. Introduzione e scopo del Progetto

EASY HEALTH è un progetto Erasmus +, più precisamente una partnership strategica che riunisce centri VET, imprese, organizzazioni non governative, enti pubblici regionali, provenienti da 6 diversi paesi.

Intendiamo rivolgerci a professionisti e disoccupati (in particolare adulti) affinché abbiano comportamenti e reazioni appropriate ai fini di una sana inclusione professionale. Il nostro obiettivo è fornire gli strumenti al nostro gruppo target in modo che abbiano le migliori possibilità di avere una vita professionale soddisfacente e appagante.

Questo progetto mira a supportare le persone nell'acquisizione e nello sviluppo delle competenze chiave e più in particolare delle competenze relative alla salute legate all'inclusione professionale. Il partenariato lavorerà alla progettazione di un curriculum, un gioco formativo, una strategia di comunicazione per promuovere l'educazione alla salute, la creazione di un nuovo approccio al fine di aumentare la consapevolezza sul tema della salute (parte delle competenze sociali e civiche: competenze chiave) relative al lavoro. Il progetto coprirà diversi aspetti:

a) Salute ed equilibrio della vita: ritmi biologici e sociali, sonno, attività fisiche ...

b) Igiene personale

c) Cibo e salute

d) Dipendenze e prevenzione di comportamenti a rischio

Intendiamo rivolgerci agli studenti di centri VET, futuri professionisti, persone in cerca di lavoro che vogliono migliorare le loro competenze.

Puntiamo a:

- Aiutarli a sviluppare abilità interpersonali per un'interazione efficace su base individuale o di gruppo.

- aiutare il nostro gruppo target a sapere come mantenere una buona salute, igiene e alimentazione per sé stessi e per la loro famiglia

- consolidare le competenze sociali necessarie per mantenere / trovare un impiego implementando situazioni / strumenti di apprendimento legati alle proprie attività professionali.

- migliorare la sicurezza per i percorsi professionali di dipendenti o disoccupati, futuri professionisti, fornendo loro strumenti per prevenire situazioni di rischio legate alla salute nel 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 ambito professionale (relativo alla salute e all'igiene).

- Prevenire e ridurre le disuguaglianze, molte delle quali sono dovute a condizioni di vita e fattori di stile di vita, in modo da avvantaggiare economicamente la società, riducendo le perdite dovute a malattie associate a disuguaglianze e problemi di salute.

- dare ai singoli mezzi per monitorare la loro salute e quindi garantire l'inclusione sociale e professionale.

Il progetto si rivolge a determinati livelli di certificazione, in particolare: livelli EQF 3 e 4 nei nostri paesi con l'obiettivo di costruire una rete di competenze.

1.3. Il Sondaggio

Tra gli output del progetto è stata realizzata un'indagine. L'argomento riguarda l'educazione sanitaria esistente nei paesi partner e le esigenze di formazione individuate considerando la questione della salute e dell'inclusione professionale.

L'obiettivo principale di questa indagine (**parte 1 – desk survey**) consisteva nel consolidare le basi per un programma: igiene e salute verso l'inclusione professionale. Il primo passo è consistito nel raccogliere e collezionare dati per scoprire se il tema della "salute e igiene" fosse affrontato nelle qualifiche di livello 3 e 4 esistenti nei nostri paesi e, in caso affermativo, come questo argomento fosse affrontato (quali competenze, quali metodi di insegnamento) e quali risultati di apprendimento sono previsti. Ciascun partner è stato incaricato di fornire informazioni legate al proprio sistema educativo e alle proprie qualifiche per avere un quadro chiaro dei risultati di apprendimento già individuati e applicati nei vari paesi. L'obiettivo della seconda parte dell'indagine (**parte 2 – indagine sul campo**) era raccogliere nuovi input dai soggetti interessati. Il sondaggio è stato condotto in vari tipi di organizzazioni come:

- Centri di formazione professionale (centri di istruzione per adulti che offrono corsi di formazione per persone in cerca di lavoro)
- Associazioni di commercio
- Aziende
- Autorità locali impegnate nel finanziamento o nella fornitura di formazione
- Servizi sociali
- Associazioni sanitarie

Le parti interessate, coadiuvate da esperti del settore, hanno identificato aree e compiti su cui concentrare i risultati di apprendimento di EASY HEALTH.

La sfida principale è comprendere meglio le situazioni professionali che devono affrontare ponendo attenzione all'igiene e alla salute nell'ambito delle loro attività quotidiane. Quali sono i problemi più comunemente affrontati dai discenti / tirocinanti? Possono diventare un ostacolo alla loro inclusione professionale? Vale anche per chi cerca lavoro? Quali sono i disturbi più comuni tra i loro tirocinanti / dipendenti che hanno conseguenze nelle loro attività quotidiane / vita professionale e più in generale nel loro ambiente professionale? (colleghi e team, clienti inclusi) Quali leve possono essere utilizzate per migliorare e facilitare l'inclusione professionale? Quale metodologia gli stakeholder (soggetti interessati) utilizzano per fornire una possibile risposta? Quali strumenti di apprendimento / sensibilizzazione usano con i propri dipendenti / persone in cerca di lavoro / tirocinanti per suggerire soluzioni ed empowerment? Quali sono le aspettative delle aziende riguardo alle abitudini igienico-sanitarie dei propri dipendenti?

Partner da Francia, Italia, Norvegia e Portogallo hanno intervistato stakeholder ed esperti. Numerosi enti hanno accettato di contribuire:

In Francia:

- GRETA Région Havraise – VET provider (for adult education)
- ASSOCIATION ETRE ET BOULOT – Association for social and professional inclusion
- I.R.F.A. – VET provider (for adult education)
- GRETA Sud-Normandie – VET provider (for adult education)
- MISSION LOCALE DE LA BAIE DE SEINE – Organisation in charge of social and professional inclusion of young people
- PLIE DU PAYS D'AUGE NORD – Organisation to support work-integrated social enterprise
- CENTRE SOCIO-CULTUREL DE LA GUERINIERE – Social services for families
- UNIS CITE – Promotion and organisation of Voluntary Service of young people
- WEBHELP – Social and professional inclusion of young people

In Italia:

- FULL SERVICE SRL - Medium-sized enterprise
- MUNICIPALITY OF REGGIO CALABRIA (local government) - Department of Human Resources
- POSYTRON ENGINEERING Srl - Academy ICT Business School
- CONFESERCENTI Confederation of Small Enterprises, that supports and promotes SMEs in the fields of industry, crafts, commerce, tourism and services.
- METROPOLITAN CITY OF REGGIO CALABRIA (local government) - Department n. 5 VET and Education
- NEW DEAL NGO - Youth Organisation of university students

In Norvegia:

- CARITAS NORGE – Training centre, social services, job center and health association
- FONTENEHUSET – Training centre and social services
- IDEBANKEN.ORG – Health association
- NORSK FRILUFTSLIV - Health association
- INTEGRERINGS OG MANGFOLDSDIREKTORATET. (The Norwegian directorate for integration and multitude) – VET school and training centre, social service and job centre
- VESTFOLD RODE KORS (Norwegian Red Cross Vestfold provice dpt.) – Youth and Health association, training centre and social services

In Portogallo:

- FUNDACAO DA JUVENTUDE: nonprofit foundation, focused on Training, entrepreneurship and support to youth people (Employment) in Oporto.
- ALKALINECARE - Medium-sized enterprise that works in health care.
- SOJOVEM: ONG (non-governmental organization), stimulate and support young people.
- CINDOR: vocational training school of the Goldsmithery and Clockmaking Industry;
- UNIAO DE FREGUESIAS DE LORDELO DO OURO E MASSARELOS: local government (Department of Human Resources).
- ESTRELAS & GENIOS, Lda - Academy ICT Business School.

Le principali problematiche legate alla salute, identificate dai partecipanti all'indagine e che potevano avere conseguenze e ostacolare l'inclusione lavorativa delle persone, sono:

- Dipendenze
- Comportamenti inappropriati e rischiosi
- Igiene personale e immagine di sé
- Vita sregolata
- Malattie (croniche o professionali).

Con focus su alcuni argomenti specifici: fumo (incluso l'uso di cannabis), consumo eccessivo di alcol, stress, disturbi del sonno e malattie legate al lavoro.

È emerso che, il più delle volte, il personale che si occupa di persone con problemi di salute non ha le necessarie qualifiche sanitarie; necessita di una formazione speciale sul modo di ''trasmettere'' le conoscenze associate al tema igienico-sanitario. Per migliorare questo aspetto hanno usato vari metodi, ma organizzano principalmente incontri individuali; sono stati proposti anche incontri collettivi, visite di associazioni sanitarie, campagne di sensibilizzazione,

Gli strumenti pedagogici più comunemente usati erano qualsiasi tipo di documentazione sugli argomenti (visiva o scritta come volantini, poster, riviste, pagine web, social media, video e casi di studio). I partecipanti hanno espresso il loro bisogno di nuovi strumenti educativi digitali come quiz online, giochi seri, app mobili, moduli di e-learning ma anche, e non in modo trascurabile, il loro bisogno di formazione relativo a una metodologia su come affrontare i temi trattati, oltre ad un aggiornamento delle loro conoscenze personali. Questi risultati hanno evidenziato le esigenze riguardanti gli strumenti educativi e le lacune formative.

Per scoprire il sondaggio completo, trova il file sul nostro sito web: http://www.easyhealthproject.eu/site/project-outcomes/#results

2. APPROCCIO EDUCATIVO

2.1. Riassumere processo e articolazione

La metodologia EASY HEALTH si compone di più passaggi con l'obiettivo di fornire a docenti e formatori materiale didattico in modo che possano affrontare il tema della salute in relazione all'inclusione professionale e al mantenimento del lavoro.

In primo luogo, i partner hanno intrapreso un'indagine sul campo il cui obiettivo principale era quello di avere una migliore conoscenza delle questioni relative alla salute affrontate dai beneficiari del sondaggio e quindi identificare le esigenze di formazione – ed i relativi argomenti da affrontare - gli ostacoli e le leve per ottenere una buona condizione igienico-sanitaria e per una migliore inclusione professionale. Desideriamo concentrarci ulteriormente sui migliori metodi e strumenti per aumentare la consapevolezza su questo argomento (a seconda del gruppo target). I nostri principali obiettivi erano: servizi sociali, centri per l'impiego, centri di formazione, VET, associazioni giovanili, associazioni sanitarie, autorità locali, imprese. Infine abbiamo intervistato 29 istituzioni diverse di 4 paesi diversi tra cui alcuni attori chiave nel campo della salute.

È stata quindi condotta un'indagine documentale da parte di tutti i partner al fine di identificare le conoscenze, abilità e competenze già incluse in alcuni quadri professionali. Dovrebbero diventare la base per noi per determinare i risultati di apprendimento da sviluppare, gli argomenti rilevanti da affrontare e integrare nel nostro percorso.

Di conseguenza, è stata costruita una mappatura delle competenze su questi lavori precedenti e sono stati identificati 8 risultati di apprendimento principali per coprire le questioni più comunemente affrontate. Un curriculum completo che potrebbe essere eventualmente consegnato come tale o diviso in 8 moduli che potrebbero essere combinati in base alle esigenze dei formatori (secondo il loro programma di formazione) e, naturalmente, alle esigenze dei tirocinanti / discenti.

Tenendo presente che il nostro obiettivo principale era quello di sensibilizzare il nostro pubblico, abbiamo pensato che potesse essere rilevante proporre brevi sketch animati, se possibile con un po' di umorismo, che potessero generare discussioni e reazioni. In effetti, alcuni argomenti sono difficili da affrontare e l'utilizzo di tali strumenti educativi può essere una soluzione. Abbiamo selezionato una serie di 9 argomenti tra cui fumo, stress, privazione del sonno ... che possono essere facilmente compresi con un supporto visivo. Di solito vengono forniti con materiale didattico e scenari di insegnamento, una sorta di set "pronto per l'uso", che i

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

formatori possono conoscere e fornire. Per un argomento più complesso come i rischi psicologici sul lavoro, abbiamo pensato che una buona opzione potesse essere “gioco serio” – *serious game*- che proponesse diversi casi di studio; il discente è nella situazione di aiutare il suo collega e può sperimentare le conseguenze dei suoi suggerimenti / consigli / proposte. Il gioco serio include anche uno scenario educativo e può essere una buona implementazione di ciò che è stato appreso in precedenza.

Per ogni risultato di apprendimento vengono suggeriti metodi di valutazione; per ogni scenario viene proposto un compito finale con lo scopo di valutare la comprensione degli studenti e il loro livello di acquisizione di competenze e conoscenze.

2.2. Presentazione degli strumenti

2.2.1. Mappatura delle competenze

Il progetto si occuperà di diversi aspetti come la salute e l'equilibrio della vita: ritmi biologici e sociali, sonno, attività fisiche, igiene personale, alimentazione e salute, dipendenze e prevenzione di comportamenti a rischio.

A seguito delle indagini sul campo e a tavolino, è stato identificato un certo numero di argomenti per aiutare il partenariato a determinare gli argomenti su cui lavorare e quindi le unità di risultati dell'apprendimento da progettare.

Il curriculum sarà composto da 8 unità di risultati dell'apprendimento; alcuni di loro per i livelli EQF 3 e 4 (perché considerati come conoscenze e competenze di base per essere un cittadino attivo ed essere in grado di decidere autonomamente per il proprio benessere e quello dei familiari); e alcuni altri solo per il livello EQF 4 in quanto richiedono un livello più alto di analisi e più complesso da capire se consideriamo che si appellano a meccanismi sociali e psicologici incorporati 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: Equilibrio alimentare

- Unità 3: Ritmo biologico, equilibrio vitale e sonno

- Unità 4: Igiene del corpo

- Unità 5: Prevenire comportamenti ad alto rischio e comportamenti di dipendenza

- Unità 6: Prevenzione dei rischi legati a rischi psicologici

- Unità 7: Prevenzione dei rischi legati all'attività lavorativa

- Unità 8: Aspettative dei datori di lavoro

Sono stati definiti i risultati dell'apprendimento in relazione all'EQF. Un risultato di apprendimento è definito come una dichiarazione di ciò che uno studente sa, comprende ed è in grado di fare al termine di un processo di apprendimento.

I risultati di apprendimento sono specificati sotto forma di:

1**. Conoscenza**: nel contesto dell'EQF, la conoscenza è descritta come teorica e / o fattuale. Livello 4: conoscenza fattuale e teorica in contesti trasversali all'interno di una serie di compiti svolti nel settore della ristorazione.

2. **Abilità**: nel contesto dell'EQF, le abilità sono descritte come cognitive (che coinvolgono l'uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (che coinvolgono la destrezza manuale e l'uso di metodi, materiali, strumenti). Livello 4 indica una serie di abilità cognitive e pratiche necessarie per generare soluzioni a problemi specifici, una serie di compiti svolti nel settore della ristorazione.

3. **Competenze**: nel contesto dell'EQF, la responsabilità e l'autonomia sono descritte come la capacità del discente di applicare le conoscenze e le abilità in modo autonomo e responsabile. Il soggetto esercita l'autogestione rispetto alle dinamiche presenti nei contesti di lavoro o di studio normalmente prevedibili, ma soggetti a modifiche; supervisionare il lavoro di routine degli altri, assumendosi alcune responsabilità per la valutazione e il miglioramento delle attività di lavoro o di studio

4. **Criteri di valutazione**: la qualità e la precisione delle descrizioni dei risultati dell'apprendimento è una base importante per la valutazione. Spetta a ciascun istituto VET sviluppare il proprio metodo di valutazione in base ai percorsi di formazione e al curriculum complessivo intrapreso.

Il framework di 8 unità di apprendimento è presentato in questa guida, unità per unità, nella parte 3 intitolata "Unità di apprendimento".

2.2.2. Training Game

Il gioco online EASY HEALTH è rivolto a datori di lavoro e colleghi di lavoro. Il gioco si basa su molteplici scenari ramificati e il giocatore diventerà il protagonista della storia, assumendo il ruolo di spettatore di una persona che deve affrontare una situazione stressante con la missione di prevenire i rischi psicologici sul posto di lavoro. Il gioco inizia dallo stesso punto di ingresso di ogni storia. Tuttavia, sebbene questo punto di ingresso sia comune, le scelte di ciascun giocatore possono portare a risultati completamente diversi. Il processo decisionale per conto del giocatore avrà un impatto sull'intera esperienza di gioco determinando i progressi (diversi rami all'interno dello stesso scenario), i dialoghi e le conseguenze all'interno dell'ambiente di gioco. Ciò favorirà **a)** il senso di partecipazione e coinvolgimento, **b)** il sentimento di attaccamento al gioco dovuto alla responsabilità personale **c)** il grado di controllo da parte del giocatore. Inoltre, gli scenari ramificati aumenteranno significativamente il valore di rigiocabilità del gioco EASY HEALTH offrendo agli studenti adulti la possibilità di vivere l'intera esperienza in un modo diverso, applicando le nuove conoscenze acquisite per ottenere risultati migliori. Inoltre, la molteplicità di opzioni, combinata con una procedura di apprendimento flessibile, consente un processo di valutazione delle prestazioni degli studenti che è più accurato ed equo. Lo sviluppo di giochi per computer è molto più di questo, quindi scoprilo! Vi auguriamo tanto divertimento!

2.2.2.1. REQUISITI DI SISTEMA

Requisiti di sistema minimi

CPU: Info

CPU SPEED: 2.0 GHz

RAM: 2 GB

OS: Windows 7 32-bit SP1

VIDEO CARD: DX10 compatibile o superiore

PIXEL SHADER: 4.0

VERTEX SHADER: 4.0

SCHEDA AUDIO: Si

SPAZIO LIBERO SU DISCO: 350 MB

Requisiti di Sistema raccomandati

CPU: Info

CPU SPEED: 2.0 GHz multi-core

RAM: 8 GB

OS: Windows 7 64-bit SP1

VIDEO CARD: 1 GB VRAM DX10 compatibile

PIXEL SHADER: 4.0

VERTEX SHADER: 4.0

SCHEDA VIDEO: Si

SPAZIO LIBERO SU DISCO: 350 MB

VIDEO RAM DEDICATA: 1 GB

2.2.2.2. COME SI GIOCA

1. Accendi il tuo computer.
2. Apri il browser
3. Clicca il seguente link: http://www.easyhealthproject.eu/site/
4. Entra sul sito EASY HEALTH
5. Entra nella sezione Serious Game
6. Scarica e fai doppio click sul file Chrome HTML Document (.html)
7. Per iniziare il gioco, naviga su EASY HEALTH program attraverso il tuo Start menu oppure fai doppio click sull'icona HEASY HEALTH sul tuo desktop.
8. Alternativamente, clicca direttamente l'icona dall'interfaccia del Gioco.
9. Gioca a EASYHEALTH Serious Game.

2.2.2.3. LOGO DEL GIOCO EASY HEALTH

2.2.2.4. PER DISCENTI/FORMATORI

Trovare la strada con il gioco EASYHEALTH ...

I professionisti e i dipendenti impegnati, come i responsabili delle risorse umane, spesso percepiscono le procedure di formazione convenzionali come lunghe e faticose. Il gioco può superare tali percezioni, perché offre strutture uniche che fungono da rompighiaccio e forniscono innovazione e diversità nella procedura di apprendimento.

I materiali di apprendimento sembrano più divertenti per I discenti, poiché i giochi offrono una piattaforma per l'esercizio del comportamento creativo e del pensiero divergente. In sostanza, l'apprendimento basato sul gioco può essere più efficiente rispetto ad altri ambienti di apprendimento "tradizionali", perché non sembra essere ricco di un'enorme quantità di contenuti che spesso si rivelano inavvicinabili agli studenti.

A tal fine, il gioco serio EASY HEALTH enfatizza la costruzione di scenari che simulano i problemi del mondo reale e offrono agli studenti l'opportunità di affrontare le sfide del mondo reale in un ambiente privo di rischi. Il gioco consente al giocatore di entrare in mondi "fantasy", anche se create sulla base di scenari potenzialmente reali.

Impegnarsi nella risoluzione di problemi competitivi del mondo reale in un mondo fantastico è davvero importante per gli studenti che partecipano ai programmi di VET, perché le preoccupazioni e le soluzioni pratiche sono molto più preziose per loro rispetto all'accumulo di una grande quantità di informazioni. Pertanto, l'apprendimento basato sul gioco può essere una metodologia di insegnamento ideale per VET; L'apprendimento basato sul gioco nell'istruzione e nella formazione professionale di solito assume la forma di divertenti giochi online o offline che comportano un certo grado di simulazione.

2.2.2.5. SCHERMATA DI GIOCO

Esaminiamo prima i simboli fissati in modo permanente su tutte le schermate di gioco.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Lungo il bordo inferiore del monitor c'è la barra dei menu. Questo ti aiuterà a procedere con ogni storia di gioco.

All'estrema sinistra c'è il logo del progetto EASY HEALTH.

In basso a destra ci sono in alcuni casi, solitamente all'inizio del gioco, gli indicatori precedente / successivo o invio.

2.2.2.6. PERSONAGGI E STORIA DI GIOCO

1° Storia:

Martin ed Eleanor lavorano insieme nel reparto di gestione di cibo e bevande dell'Imperial Hotel. Martin ha osservato che Eleanor si sta comportando in modo strano di recente. È in difficoltà a causa del carico di lavoro eccessivo e continua a evitare l'interazione con altri dipendenti e con il signor Johnson, il direttore dell'hotel. Nelle ultime settimane, ogni sera si svolgono grandi eventi al ristorante e il comportamento di Eleanor nei confronti dei clienti e degli altri dipendenti è aggressivo. Stasera il ristorante aspetta ospiti molto importanti e il Direttore si aspetta che tutti si comportino alla perfezione. A tal fine chiede ad Eleanor se tutto va come previsto, sottolineando anche che dovrebbe essere comunicativa, gentile e disponibile!

2° Storia:

Sei il proprietario della caffetteria principale nel centro commerciale locale. La tua azienda accoglie più di 1000 ospiti ogni giorno e quindi i dipendenti hanno un enorme carico di lavoro durante il giorno. Hai assunto 30 dipendenti in 3 diversi turni durante la giornata. Considerando la quantità di lavoro e di clienti, i dipendenti hanno una grande responsabilità nel servire i clienti, gestire i pagamenti in entrata e occuparsi della produzione dei prodotti. Per aumentare le prestazioni del tuo staff hai implementato un sistema di premi e penalità.

Lo staff viene recensito direttamente dai clienti che possono dare feedback per la loro soddisfazione o insoddisfazione, mentre alla fine di ogni turno il personale si recensisce a vicenda. Le sanzioni vengono emesse in particolare quando i pagamenti in entrata sono inferiori ai prodotti venduti o quando i prodotti vengono restituiti dai clienti. In entrambi i casi i dipendenti responsabili di quest'ultimo sono tenuti a risarcire autonomamente il danno. I premi, d'altra parte, sono un giorno libero o buoni per i negozi del centro commerciale.

Nelle ultime settimane hai notato tensioni tra il personale del turno intermedio. Sandy è stata criticata da tutti i suoi colleghi poiché ha saltato diversi giorni lavorativi affermando di essere malata.

3° Storia:

Sei Nick, l'addetto alla reception del prestigioso Hotel Danube. Sei lì da quasi 10 anni. Attualmente stai supervisionando un team di assistenti tra cui Jim, Dennis, Michaela, Basil e Benedict. Nick è obbligato a fornire revisioni mensili al direttore dell'hotel, il signor White. Hotel Danube, ospita le persone più importanti del mondo e quindi la *reception* ha molte responsabilità. Le richieste degli ospiti potrebbero essere insolite e in molti casi impossibili da soddisfare. L'ambiente ha bisogno di coesione, il personale deve essere estremamente concentrato perché non c'è spazio nemmeno per un errore e il lavoro di squadra è molto importante.

Nick è preoccupato per quale recensione fare a Jim, avendo notato che recentemente si comporta in un modo strano che sta influenzando la sua performance. Nick non vuole che Jim si senta male e sta cercando di trovare un modo semplice per capire cosa lo preoccupa e disturba il suo lavoro. Nick si trova in quella posizione da molto tempo e, considerando che Jim non ha precedenti esperienze simili, percepisce che un carico di lavoro eccessivo sarebbe la causa del comportamento di Jim. Crede anche che Jim abbia capito che non si adatta agli altri membri della squadra e cerca di avvicinarli in modo paradossale.

4° Storia:

Ambrosia Catering è un'impresa di catering di medie dimensioni molto attiva nella pianificazione di eventi. Ambrosia organizza eventi come matrimoni, battesimi, feste private e si impegna a mettersi in gioco e raggiungere partnership per l'organizzazione di grandi eventi corporativi per aziende internazionali – attività che richiede grande impegno e determinazione per l'eccellenza, come afferma vivacemente il manager di Ambrosia.

I servizi forniti devono essere sempre perfetti perché l'opportunità di concludere un accordo con un'azienda potrebbe verificarsi per caso nell'ambito di un evento. Pertanto è fondamentale che il servizio, il cibo, l'organizzazione, la decorazione e l'atmosfera siano a un livello ottimale. Stasera, il catering sta organizzando un matrimonio scintillante e ci sono informazioni di base che uno degli ospiti sarà il direttore di Birdman & Co (un gruppo internazionale di società). Quindi è *la notte delle notti*!

Lo staff di Ambrosia è costituito da 50 dipendenti dislocati in diverse postazioni durante la notte, che spostano i turni quasi ogni ora per "liberare" i colleghi impegnati in posizioni più faticose. Il programma è rigoroso e nessun errore viene perdonato. Gina e Joe gestiranno il primo turno nel grande ingresso del locale, offrendo drink di benvenuto e accogliendo gli ospiti, quindi daranno la prima impressione per l'immagine del catering. Se necessario, si sposteranno quindi al bar interno e al ristorante. Joe si sente insicuro a causa della precedente esperienza di lavoro con Gina. Pensa che sia incompetente e che rovinerà tutto stasera ...

Vestirai i panni di Joe e tenterai di scoprire cosa è successo a Gina e perché le sue prestazioni sono così basse, cercando di aiutarla e di conseguenza salvare la serata e il potenziale sviluppo del business. Tutto è pronto e gli ospiti si dirigono verso il giardino e l'ingresso.

5° Storia:

Excalibur è il bar più famoso della città. Ogni notte è pieno di gente e c'è sempre un'enorme fila all'esterno con persone che cercano di entrare. Il manager del club è severo e irascibile, impone schemi estremi per segnalare chi entra o esce e ha concesso "l'autorità e il consenso" per agire in modo aggressivo quando necessario.

Maurice, lavora all'Excalibur come controllo primario, sorveglia l'ingresso e fa rapporto al signor Oswald. Maurice lavora tutte le notti al bar e di giorno lavora per uno stipendio extra. Quest'ultimo lo ha portato ad assumere cattive abitudini alimentari e di sonno che influenzano fortemente le sue prestazioni. Inoltre, Maurice è il destinatario di numerosi reclami e commenti offensivi da parte dei clienti. Tutta questa situazione sta portando Maurice al crollo.

Il manager non ha idea di tutto questo e tu, come il signor Oswald, proverai a scoprire cosa sta succedendo a Maurice. Gli unici indizi sono che un cameriere ha visto Maurice piangere e anche essere estremamente aggressivo. Sei stato gravemente sorpreso ma non vuoi chiedere informazioni direttamente. Decidi di lasciare il tuo ufficio e passare la notte con Maurice fuori, all'ingresso del bar. Maurice è felice che tu ti sia unito a lui, il suo lavoro è davvero monotono ed è lì tutta la notte in piedi da solo. L'ora di apertura è arrivata e anche dall'inizio della serata si vede che il bar sarà pieno e tutto funzionerà perfettamente. Non per molto però…!

2.2.2.7. TROUBLESHOOTING (Risoluzione dei problemi)

Le seguenti descrizioni dei problemi dovrebbero aiutarti se EASY HEALTH non funziona correttamente sul tuo sistema.
Prima di iniziare, assicurati che il tuo computer soddisfi la configurazione minima richiesta nella sezione Requisiti di sistema. In molti casi la tecnologia obsoleta o driver non aggiornati sono la causa degli errori del programma.
In caso di problemi con l'audio o con la grafica, assicurarsi di aver installato i driver più recenti. Controlla il sito Web del produttore dell'hardware per la scheda grafica e audio per assicurarti di disporre dei driver più aggiornati.

2.2.2.8. SUPPORTO

È impossibile per qualsiasi azienda testare ogni possibile configurazione del PC. Occasionalmente potrebbe esserci un problema con il gioco sul tuo computer. Quando contatti il supporto, tieni a portata di mano le seguenti informazioni e i requisiti minimi di sistema del gioco:

- Messaggio di errore preciso e descrizione del problema
- CPU e velocità del processore
- Quantità di RAM
- Produttore e descrizione della scheda grafica
- Sistema Operativo

2.2.2.9. CREDITS

Produttore: EXELIA

Programmatore: Dr. Nikos Tsianos

Testi: Apostolos Altiparmakis

Grafica: Dionysios Solomos, Evangelos Gatsios, Maria Pavlopoulou

Musica: Nikos Kritsinelis

Consulenza: Dr. Yiannis Pappas

Manual: Maria Pavlopoulou, Spyros Logothetis

Manual Editing: Apostolos Altiparmakis

Pubbliche Relazioni e Marketing: Associazione Innovamentis

2.2.3. Sketches animati

EASY HEALTH mira a fornire agli individui i mezzi per monitorare la loro salute e quindi aiutarli a garantire l'inclusione sociale e professionale.

Nove brevi schizzi animati che fanno parte dei risultati dell'apprendimento, sono stati sviluppati nell'ambito del progetto EASY HEALTH. I bozzetti mirano a promuovere e sensibilizzare sulle sane abitudini e l'inclusione professionale.

I brevi schizzi animati trasmettono semplici idee visive per promuovere e sensibilizzare sull'importanza di avere abitudini sane visualizzando due diversi scenari in parallelo con due individui che hanno comportamenti opposti riguardo al loro stile di vita. Uno ha uno stile di vita sano; mostra il suo comportamento responsabile e la sua vita professionale appagante che sembra facile e piacevole. L'altro ha cattive abitudini di vita e il suo stile di vita inadeguato ha conseguenze sulle sue prestazioni professionali e quindi possibilmente sulla sua inclusione professionale o sulla conservazione del lavoro. Infatti, quando un dipendente ha cattive abitudini, questo influisce sulla sua vita professionale, considerando che è meno probabile che soddisfi le aspettative del suo datore di lavoro in merito ai requisiti legati a ciascuna posizione. Può affrontare difficoltà motorie a causa di cattive condizioni fisiche e non essere in grado di svolgere adeguatamente le proprie missioni. Le cattive condizioni fisiche e le cattive abitudini di salute possono anche generare situazioni rischiose sul lavoro e favorire infortuni sul lavoro, congedi per malattia a danno delle imprese.

Gli argomenti trattati dagli sketches animati sono: inattività, alcolici, fumo, tossicodipendenza, abitudini alimentari, gioco d'azzardo, igiene, disturbi del sonno e stress.

Per ogni sketch, come detto sopra, ci sono due scenari e, alla fine, vengono fornite statistiche per illustrare la questione e i rischi in gioco (le frasi e le immagini sono solitamente sorprendenti per poter essere ricordate).

- Inattività
  EN: “One in four adults is physically inactive, putting them at risk of serious diseases like cancer and diabetes.”
  IT: "Un adulto su quattro è fisicamente inattivo, il che lo espone al rischio di malattie gravi come il cancro e il diabete"
- Alcolismo
  EN: “3 million deaths every year result from harmful use of alcohol.”
  IT: "3 milioni di morti ogni anno sono il risultato del consumo dannoso di alcol."
- Tabagismo
  EN: “Tobacco kills 7 million people each year.”
  IT: “Il tabacco uccide 7 milioni di persone ogni anno.”
- Droga
  EN: “25,9 million people suffer from drug use disorders.”
  IT: “25,9 milioni di persone soffrono di disturbi da uso di sostanze stupefacenti.”

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- Abitudini Alimentari
  EN: “Diet-related issues were responsible of 11 million deaths in 2017.”
  IT: "I problemi legati all'alimentazione hanno causato 11 milioni di morti nel 2017".
- Gioco d’azzardo
  EN: “Pathological gambling evoke mood, anxiety, personality, alcohol use and drug usem disorders as well as nicotine dependence.”
  IT: "Il gioco d'azzardo patologico favorisce il cattivo umore, l'ansia, instabilità, l'uso di alcol e i disturbi da uso di droghe, nonché la dipendenza dalla nicotina."
- Igiene
  EN: “48% of office workers believe consistently maintained hygiene and appearance standards in the workplace will improve their job satisfaction.”
  IT: "Il 48% degli impiegati ritiene che il mantenimento costante di standard di igiene e aspetto sul posto di lavoro migliorerà la propria soddisfazione sul lavoro".
- Disturbo del sonno
  EN: “Sleep deprivation negatively affects work performance and working relationships.”
  IT: "La privazione del sonno influisce negativamente sulle prestazioni e sui rapporti di lavoro."
- Stress
  EN: “80% of workers feel stress on the job.”
  IT: “L’80% dei lavoratori si sentono stressati sul posto di lavoro.”
  Per scoprire gli schizzi animati sul nostro canale YouTube: https://www.youtube.com/channel/UC2wELRruS5PChXpYXDMNtrA
  Ogni sketch animato è associato a una storyboard che contiene statistiche extra per illustrare l'argomento trattato.
- Inattività
  EN: “In EU, low physical activity accounted for almost 152,000 deaths in 2017” “In EU, low physical activity accounted for more than 2.1 million Disability-Adjusted Life Years in 2017”.
  IT: "Nell'UE, la scarsa attività fisica ha causato circa 152.000 decessi nel 2017" "Nell'UE, la bassa attività fisica ha rappresentato oltre 2,1 milioni di Disability-Adjusted Life Years (DALY*) nel 2017".
  * Il disability-adjusted life year è una misura sociale della malattia o il carico di disabilità nelle popolazioni.
- Alcolismo
  EN: “107 million people are estimated to have an alcohol use disorder” “According to the Centers for Disease Control, 6 people die every day from alcohol poisoning”.
  IT: "Si stima che 107 milioni di persone abbiano un disturbo da uso di alcol" "Secondo i Centers for Disease Control, 6 persone muoiono ogni giorno per avvelenamento da alcol"
- Droga
  EN: “Opioids were the most harmful drug type and accounted for 70% of the negative health impact associated with drug use disorders” “Opioid users in Europe are 5 to 10 times more likely to die than their peers of the same age and gender”.
  IT: "Gli oppioidi erano il tipo di droga più dannoso e rappresentavano il 70% dell'impatto negativo sulla salute associato ai disturbi del consumo di droga"

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

"I consumatori di oppioidi in Europa hanno una probabilità da 5 a 10 volte maggiore di morire rispetto ai loro coetanei della stessa età e sesso"

- Abitudini alimentari

EN: “Every 62 minutes someone dies as a direct result from an eating disorder” “1 in 5 anorexia deaths is by suicide”.

IT: "Ogni 62 minuti qualcuno muore come conseguenza diretta di un disturbo alimentare" "1 decesso per anoressia su 5 è per suicidio".

- Gioco d’azzardo

EN: “5% of fraud is related to gambling problem (up to £225 million each year)” “Over 80% of people who suffer from gambling addiction never seek treatment, no matter how bad their problem is.”

IT: "Il 5% delle frodi è correlato al problema del gioco d'azzardo (fino a 225 milioni di sterline all'anno)" "Oltre l'80% delle persone che soffrono di dipendenza dal gioco non cerca mai un trattamento, non importa quanto grave sia il loro problema."

- Igiene

EN: “23% of employers affirmed that bad breath and certain aspects of a worker’s physical appearance would make them less likely to promote that person.” “More than 50% of office workers believe poor personal hygiene adversely affects their concentration at work.”

IT: "Il 23% dei datori di lavoro ha affermato che l'alitosi e alcuni aspetti dell'aspetto fisico di un lavoratore li renderebbero meno propensi a promuovere quella persona". "Più del 50% degli impiegati ritiene che una scarsa igiene personale influenzi negativamente la propria concentrazione sul lavoro".

- Disturbo del sonno

EN: “40% of all insomnia patients have a coexisting psychiatric condition” “Reducing your night time sleep by as little as 1 h 30 minutes for just one night could result in a reduction of daytime alertness by 32%”.

IT: "Il 40% di tutti i pazienti con insonnia ha una condizione psichiatrica coesistente" "Ridurre il sonno notturno di appena 1 ora e 30 minuti per una sola notte potrebbe comportare una riduzione della vigilanza diurna del 32%".

- Tabagismo

EN: “1/2 of 1.1 billion smokers around the globe will be killed by tobacco”.

IT: "1/2 di 1,1 miliardi di fumatori in tutto il mondo saranno uccisi dal tabacco"

- Stress

EN: “50% of workers say they need help in learning how to manage stress”. “11O million people die every year as a direct result of stress. That is seven people every 2 seconds.”

IT: "Il 50% dei lavoratori afferma di aver bisogno di aiuto per imparare a gestire lo stress". “11O milioni di persone muoiono ogni anno come conseguenza diretta dello stress. Ovvero sette persone ogni 2 secondi".

Come integrare questi schizzi animati in una sessione di formazione?

Di solito possono essere usati come attività di “riscaldamento". L’insegnante può mostrare sketches animati o la storyboard ai partecipanti. L’argomento viene scelto in base agli obiettivi prefissati dal formatore.

Proposta:

- **Mostra la prima immagine della storyboard o della diapositiva che mostra esplicitamente il tipo di lavoro e l'ambiente. Puoi far riflettere e discutere i tirocinanti sui requisiti del lavoro e più in particolare sui requisiti legati alle condizioni di salute.**

  Ad esempio: se consideriamo gli schizzi animati sull'inattività. La persona è un fattorino. Quali sono le qualità richieste per un lavoro del genere? Devi essere una persona affidabile e fiduciosa, un buon pilota, gentile con le persone. Le qualità attese per tale posizione sono: ben organizzato, veloce, educato, disponibile, in buona salute fisica?
- **Mostra lo sketch animato.**

  Descrivi le situazioni. Ciò che si può vedere? Cosa sta succedendo?
  - il primo uomo / donna ...
  - il secondo uomo / donna ...
  - I tirocinanti notano che ci sono due diversi tipi di scenario: uno riguarda un personaggio per il quale tutto va bene al lavoro e l'altro riguarda un personaggio che ha problemi sul lavoro (qualunque sia il tipo di problema).
  - Che tipo di problemi? Spiegare chiaramente quali sono le conseguenze o qual è l'impatto. Ma puoi anche provare a pensare: ‘’quale può essere la reazione del datore di lavoro?’’
    Pensa alle conseguenze per il datore di lavoro se il dipendente non soddisfa i requisiti del lavoro… Se il suo comportamento non è appropriato?
  - Che tipo di problemi possono essere generati nell'azienda se il dipendente non soddisfa determinati requisiti?
  - Quali possono essere le conseguenze per il dipendente? personali? finanziarie? mediche? psicologiche?
  - Quali sono i suggerimenti dei tirocinanti per aiutare il dipendente a prevenire il rinnovo di tale situazione?

Lo sketch animato o la storyboard possono essere utilizzati come una sorta di introduzione all'argomento. Quindi puoi passare all'unità di apprendimento mirata. Se desideri vedere le conoscenze acquisite dagli studenti alla fine dell'unità di apprendimento, puoi chiedere loro di rivedere i suggerimenti che hanno dato per risolvere il problema quando hai avviato l'unità e vedere come hanno migliorato le loro risposte.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3. UNITÀ DI APPRENDIMENTO

3.1. Scopo e unità di apprendimento

Lo scopo è acquisire una comprensione dei problemi di salute e delle loro conseguenze sul posto di lavoro, o per l'inclusione professionale, sviluppare risorse di formazione per la CVET, basate sui risultati di apprendimento originali, per supportare gli operatori VET a costruire e fornire corsi per affrontare le sfide moderne dell'alfabetizzazione sanitaria.

Gli obiettivi dei risultati dell'apprendimento e gli stessi risultati dell'apprendimento sono descritti nella Mappatura delle competenze e trattano i seguenti argomenti:

- Unità 1: Comprensione del sistema sanitario
- Unità 2: Equilibrio alimentare
- Unità 3: Ritmo biologico, equilibrio vitale e sonni
- Unità 4: Igiene del corpo
- Unità 5: Prevenzione di comportamenti ad alto rischio e di dipendenza
- Unità 6: Prevenzione del rischio legato a rischi psicologici
- Unità 7: Prevenzione dei rischi legati all'attività lavorativa
- Unità 8: Aspettative dei datori di lavoro

Entro la fine della formazione, i partecipanti alla formazione erogata potranno:

1. Sviluppare e attuare un approccio strategico e globale relativo ai problemi di salute.
2. Essere consapevoli delle sfide riguardanti i loro comportamenti salutari e la loro inclusione professionale.
3. Essere in grado di gestire e prendere decisioni rilevanti riguardo la propria salute e quella dei membri della propria famiglia.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.2. Audience

VET trainers/providers, organizzazioni o altre aziende che sovrintendono alle risorse umane nelle organizzazioni.

3.3. Curriculum

Questo curriculum comprende otto unità / moduli di apprendimento e si basa sull'apprendimento professionale, attività partecipative e un sondaggio pre-formazione per ottenere feedback e personalizzare il seminario per soddisfare le esigenze dei partecipanti.

Viene utilizzata una varietà di metodologie:

- Valutazione adattata all'ambiente di formazione: per la formazione iniziale o istanza di esame finale orale e/o scritto o valutazione continua
- Per quanto concerne la formazione continua: per gli studenti che lavorano in un'azienda, caso di studio o situazione professionale con report.

Il programma sarà valutato attraverso discussioni, compiti a casa, quiz, relazione, test, lavoro sul campo, formazione pratica, giochi di ruolo, documenti, esami, osservazioni, conferenze, presentazioni, confronti, giochi on-line, lavori di gruppo, sondaggi, lezioni, progetti, tutorial, esercitazione, mentoring, focus group, valutazioni, analisi, documento del seminario, introduzione individuale, intervista, coaching, case study; ciò per misurare i progressi e le conoscenze dello studente. La Guida dettagliata alla formazione è una guida che i facilitatori possono utilizzare per condurre questa formazione.

Per ogni sessione delle Unità di apprendimento, la guida include l'introduzione dell'unità, il titolo dell'unità, i risultati dell'apprendimento, una panoramica dei contenuti con il formato suggerito e la tempistica per ciascuna attività all'interno di un'unità, nonché qualsiasi preparazione anticipata e forniture necessarie per svolgerle.

La guida include anche note e istruzioni specifiche per guidare i fornitori a svolgere tutte le attività per ciascuna delle unità. In tutta la guida si fa riferimento a diapositive PowerPoint suggerite per introdurre un esercizio o spiegare un argomento. I materiali di formazione suggeriti sono organizzati da ciascuna unità e sono inclusi come appendice.

Schizzi animati saranno inclusi nelle unità

3.4. Indicazioni dei Formatori

Per ogni unità vengono stabilite istruzioni dettagliate per il trainer. Questi mostrano i passaggi che i formatori dovrebbero seguire e forniscono importanti indicazioni sui contenuti e sui messaggi chiave per ogni argomento dell'unità. Vengono fornite informazioni di supporto per aiutare i formatori a definire i punti chiave di apprendimento e per garantire che siano raggiunti i risultati di apprendimento per ciascuna unità. I dettagli di attività specifiche (ad es. Giochi di ruolo, discussione di casi di studio, ecc.) sono chiaramente descritti.

I formatori dovranno tenere a mente se questi vengono eseguiti con l'intero gruppo, in coppia o in piccoli gruppi.

Questo è un corso partecipativo e interattivo e le attività sono incluse nella maggior parte delle unità di apprendimento. I formatori dovrebbero essere consapevoli delle necessità e delle tecniche per garantire la partecipazione attiva dei partecipanti al corso. Dovranno incoraggiare i partecipanti a condividere la propria esperienza personale con questioni rilevanti, come un modo per migliorare l'apprendimento da parte di tutti.

Adattare il contenuto delle unità tematiche al contesto locale

Sebbene le unità siano state progettate come una formazione di base "pronta all'uso", è importante che il formatore adatti il contenuto alla formazione in corso. In alcuni casi, ciò potrebbe significare semplicemente aggiungere esempi locali pertinenti e applicare le informazioni al contesto locale durante la formazione.

In altre situazioni, potresti decidere di creare un piano di formazione completamente nuovo utilizzando le informazioni di base incluse nei moduli di formazione. Queste decisioni sono lasciate al formatore.

Ogni modulo può essere erogato indipendentemente dagli altri in base alle tematiche da affrontare con il gruppo.

3.5. Materiale didattico

I partecipanti possono utilizzare un pacchetto contenente materiali da utilizzare durante e dopo la formazione per ciascuna unità. Appendice:

- Appunti delle lezioni/documenti testuali
  Gli appunti delle lezioni consentono agli studenti di acquisire una visione della teoria e della pratica. La lettura è uno dei modi più efficaci per apprendere e, accompagnata da risorse multimediali e grafica, offre agli studenti l'opportunità di sperimentare un processo di apprendimento di grande impatto. Gli appunti delle lezioni coprono questioni teoriche e concettuali e includono esempi pratici, grafici informativi e collegamenti a fonti esterne pertinenti.
- Presentazione slides

Una lezione di presentazione è composta da contenuti basati su diapositive, realizzati in programmi software come PowerPoint, Keynote o Prezi. I set di diapositive sono un ottimo modo per combinare testo e immagini per spiegare concetti teorici, fornire definizioni e spiegazioni, dimostrare esempi identici e motivare gli studenti ad affrontare esercizi pratici, in modo efficace ed efficiente

- Handouts/worksheets
  Esercizi, test di autovalutazione e compiti per ciascuna unità di apprendimento vengono forniti in un file di documento separato per facilitare la coerenza e la localizzazione appropriata all'interno della struttura del corso
- Case studies
  Il termine *case studies* è utilizzato per designare casi di applicazione di metodologie o tecniche nelle scienze applicate, come i vari rami dell'ingegneria, della medicina o dell'economia. Nello specifico il termine viene utilizzato per designare materiali di apprendimento basati su situazioni reali in cui si sono ritrovate organizzazioni imprenditoriali di diversi settori e hanno intrapreso alcune azioni per far fronte ai problemi descritti. I materiali sono sviluppati a scopo di apprendimento al fine di illustrare quanto acquisito con esempi reali e per dare agli studenti l'opportunità di pensare e discutere sull'implementazione della conoscenza nella pratica
- Domande & Risposte con domande a risposta multipla
  Ogni unità di apprendimento conterrà una serie di domande che gli studenti dovranno completare dopo aver studiato il materiale teorico. Lo scopo di queste domande è valutare l'acquisizione di competenze e facilitare l'autovalutazione. Tutte le domande incluse dovrebbero essere accompagnate dalle risposte consigliate per aggiornare il processo di apprendimento.
- Valutazione

Risorse educativo

I file e I tipi di media consigliati possono includere:

- Documenti (.pdf, .doc, .docx, .ppt)
- File Immagine (.jpg, .gif, .png)
- File Video (.mpg, .wmv, mp4, .flv)
- File Audio (.mp3)

Requisiti di presentazione, video e immagine

Le unità video / lezioni recuperate da fonti web (ad esempio YouTube, Dailymotion, Vimeo, ecc.) Durano tra 2 e 6 minuti, che è la durata ottimale del video per il coinvolgimento dei partecipanti.

Le presentazioni di PowerPoint hanno 10-15 diapositive e non contengono caratteri inferiori a 16 punti.

Le immagini vengono visualizzate chiaramente su tutti i dispositivi, inclusi smartphone, tablet e laptop dotati di schermi ad alta definizione, si consiglia che la risoluzione delle immagini incorporate non sia inferiore a 1152 x 864.

3.6.Layout suggerito e presentazione delle unità

Unità:
Obiettivi del risultato dell'apprendimento:
Durata:
Panoramica generale dell'unità (esempio)

1 Materiali

Prepara in anticipo:

Slides PowerPoint,
Case studies…

2. Forniture

Lavagna

Elenco di controllo delle migliori pratiche per le risorse umane

LCD projector

Slides

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

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Argomenti	Formato (gruppo, indiv. …	Durata
Panoramica del workshop	Presentazione plenaria	15
Brevi introduzioni	Presentazione plenaria	15
Obiettivi generali	Presentazione plenaria	15
Norme e aspettative	Presentazione espositiva / Workshop	15
Diversità sul posto di lavoro	Presentazione espositiva / Workshop	90
Differenze sul posto di lavoro	Presentazione espositiva / Workshop	90
Pratiche di gestione	Presentazione espositiva / Workshop	90
Valutazione dell'unità	Test / valutazione	90
Totale:		7 ore

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.6 LAYOUT SUGGERITO E PRESENTAZIONE DELLE UNITÀ

Questa parte presenta le 8 unità di apprendimento. In ogni unità è incluso:

- un'introduzione per comprendere lo scopo, gli obiettivi ei risultati attesi;
- il quadro;
- lo scenario;
- i contenuti teorici con le appendici.

Ecco il riassunto:

UNITÀ 1 : Comprensione del sistema sanitario **29**

UNITÀ 2 : Equilibrio alimentare **68**

UNITÀ 3 : Ritmo biologico, equilibrio vitale e sonno **216**

UNITÀ 4 : Igiene del corpo **247**

UNITÀ 5 : Prevenzione di comportamenti ad alto rischio e di dipendenza **296**

UNITÀ 6 : Prevenzione del rischio legato ai rischi psicologici **318**

UNITÀ 7 : Prevenzione dei rischi legati all'attività lavorativa **338**

UNITÀ 8 : Aspettative dei datori di lavoro **356**

UNITÀ 1 : Comprensione del sistema sanitario

Possiamo considerare che la nostra salute è dotata di un capitale iniziale e quindi è fondamentale mantenerla come patrimonio. È noto che l'assistenza sia costosa e per garantire un servizio di qualità, ogni individuo deve essere consapevole dell'importanza della prevenzione

In questo modulo, si propone di prendere coscienza del proprio capitale sanitario e di apprendere come funziona il sistema sanitario nazionale al fine di utilizzarlo con saggezza.

Questo approccio aiuta a prevenire l'insorgenza di malattie ordinarie e malattie legate alle pratiche professionali. L'obiettivo principale è favorire un'attività professionale più lunga e l'invecchiamento della forza lavoro in buone condizioni di salute.

Al termine di questo modulo, il discente saprà come diventare *Socially Insurance*, ottenere una copertura sanitaria, scegliere il proprio medico e ottenere un'assicurazione sanitaria complementare nel rispetto del percorso assistenziale per essere meglio rimborsato delle spese sostenute. Conosce i suoi diritti e le procedure da seguire.

Per evitare un approccio dall'alto verso il basso, il formatore può proporre la progettazione di un *memento,* di un promemoria*,* con i discenti (relativo al contesto in cui si vive). Il contenuto deve riassumere i vari passaggi da compiere, dettagli di contatto, contatti e siti di riferimento. Gli studenti riempiono il loro *memento* per elaborare il loro percorso di cura ma anche di prevenzione sanitaria.

Sommario:

Framework Unità 1 **31**

Scenario Unità 1 **36**

Contenuto Teorico Unità 1 **42**

- **Appendice 1: Organizzazione del Sistema Sanitario in Italia**
- **Appendice 2: Spesa Sanitaria e relativi finanziamenti**

Framework UNITÀ 1

Unità 1:	Titolo: Comprendere il concetto di "capitale sanitario" e il funzionamento del sistema sanitario nazionale, il suo finanziamento e il sistema sanitario stesso	Crediti ECVET:
I risultati dell'apprendimento corrispondono al livello EQF	3/4	
Risultato di apprendimento: Il discente verifica se il suo stato di salute generale è compatibile con l'esercizio di una determinata attività professionale, a tal fine lui/lei: - - Sa lavorare attraverso il sistema sanitario e assicurativo sanitario per farsi carico del proprio capitale sanitario e diventare un attore della propria prevenzione. - - Conosce i propri diritti e sa chiaramente come utilizzare il sistema sanitario		
Conoscenze	Skills	Competenze

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

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Lo studente sa e comprende:	**Lo studente è in grado di:**	**Lo studente:**
➢ L'importanza di preservare il proprio capitale sanitario. Comportamenti rischiosi in termini di dieta, sonno, stile di vita, dipendenza da sostanze e attività. Sa di poter beneficiare di regolari visite mediche per verificare se si trova in buona salute, per questo conosce le raccomandazioni che consentono di valutare il corretto funzionamento di: - Sistema cardiaco e arterioso - Sistema polmonare - Sistema muscolare e articolare - Sistema neurofisiologico - Apparato digerente, dentatura - Organi sensoriali Conosce le vaccinazioni consigliate nel suo settore professionale.	Individuare se il suo atteggiamento nei confronti dei rischi mette a repentaglio il suo capitale sanitario. Rivolgersi a un professionista della salute per cure mediche specifiche per rilevare disfunzioni o malattie fisiche e fisiologiche. Prendere un appuntamento in una delle 85 cliniche e fornire tutte le informazioni sugli eventi significativi che segnano la sua storia di vita. Ottemperare alla procedura richiesta per beneficiare del sistema assicurativo: documenti da fornire, scelta degli operatori sanitari ... in base alla propria situazione personale. Ordinare la tessera europea di assicurazione sanitaria (CEAM), presso l'ufficio locale CPAM o online sul suo account amélie.fr. È in grado di identificare attori chiave nella promozione della salute pubblica a livello nazionale, regionale e territoriale.	Svolge un ruolo per la sua salute in linea con le aspettative dell'ambiente professionale. È autonomo nell'indirizzarsi nel percorso di cura, conosce i propri diritti in termini di protezione sociale, è in regola come iscritto all'Assicurazione Sanitaria e beneficiario dei servizi sanitari nazionali. Padroneggia le informazioni sui diritti alla salute e sul sistema sanitario Conosce i propri diritti di protezione sociale per ricevere assistenza in tutte le circostanze. È autonomo nel creare e visitare il proprio account sanitario online. È consapevole che le istituzioni hanno come missione la promozione e la salvaguardia della salute dell'intera popolazione del territorio nazionale.

Sa di poter beneficiare di un esame sanitario preventivo (*check-up*) interamente coperto dall'assicurazione sanitaria. Il check-up è fondamentali per esercitare la prevenzione ed è complementare all'azione del medico di base. Sa che un esame sanitario preventivo (check-up) ti consente di iscriverti o di re-iscriverti ad un programma sanitario. ➢ Le fasi e le procedure da coprire con l'assicurazione sociale Conosce le regole relative al sistema sanitario e come può avere diritto all'assicurazione sociale (secondo il sistema sanitario nazionale) Sa come viene finanziato il sistema.		È in grado di attingere dal flusso di informazioni disponibili sulla prevenzione e l'assistenza sanitaria nel complesso sistema delle istituzioni

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

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Sa di poter beneficiare delle cure mediche statali se è straniero (non facente parte della CE) in base al suo status: residente, rifugiato ... Sa che, in quanto cittadino europeo (parte della CE), in caso di viaggio in un paese europeo, può ottenere una tessera sanitaria europea (CEAM / EHIC) che certifica il diritto all'assicurazione sanitaria e gli consente di ricevere cure mediche locali, in conformità con la legislazione e le formalità in vigore nel paese di soggiorno. ➢ Conosce Il sistema assistenziale a livello nazionale, regionale e locale. Sa che a livello nazionale lo Stato interviene direttamente nel finanziamento e nell'organizzazione della prestazione sanitaria, in quanto garante dell'interesse generale, della tutela della salute della popolazione e della coerenza delle iniziative di salute attori.		

Sa che sono il Ministero della Salute e il Ministero per le Politiche Sociali a sviluppare ed attuare le politiche sanitarie		

Criteri di valutazione della prestazione		
Lo studente è in grado di:	Risultati attesi:	
- Orientarsi nel sistema sanitario per ottenere informazioni e consigli sulla prevenzione. - Verificare se è coperto da un'assicurazione sanitaria per la sua salute; a seconda della sua situazione personale, sociale e familiare.	- Il discente identifica chiaramente cosa copre il concetto di capitale sanitario - Svolge un ruolo attivo nel mantenere la sua buona salute per tutta la vita - Può facilmente identificarsi nel percorso assistenziale, ne padroneggia gli obiettivi	
Numero di ore: Almeno 3 sessioni di 3 ore ciascuna - Un tempo dedicato per elaborare una guida e un *memento*		
Metodi di valutazione		
Elaborazione di una guida / memento "Per preservare il mio capitale sanitario" Consigliato il lavoro di gruppo		

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

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Codice di riferimento dello scenario: Unità 1 Conoscere il sistema sanitario, il suo finanziamento e comprendere il concetto di capitale sanitario.

EASY HEALTH:
Facilitare e mantenere l'integrazione professionale

Obiettivi: comprendere il concetto di "capitale sanitario" e il funzionamento del sistema sanitario nazionale, dei percorsi di finanziamento e di assistenza.

Presentazione sintetica dello scenario pedagogico: metodo, interesse, obiettivo...

Durante questo percorso, il discente è in grado di verificare se il suo stato di salute generale è compatibile con l'esercizio di una determinata attività professionale, per farlo, lui / lei:

- può orientarsi nel sistema delle assicurazioni sanitarie per farsi carico del proprio capitale sanitario e diventare attore della propria prevenzione sanitaria.
- conosce i propri diritti e identifica chiaramente come utilizzare il percorso assistenziale.
- conosce i finanziamenti del sistema sanitario ed è consapevole della necessità per tutti di preservare il sistema di protezione sociale.

- - I discenti creano un "**Memento**" (scheda promemoria/quaderno dei ricordi) con i contatti e i riferimenti delle diverse organizzazioni in relazione al percorso assistenziale coordinato.

Scenario collettivo o individuale	Tempo: 7h	Designer: Brigitte Marcus

Competenze mirate: *alla fine dello scenario, il tirocinante sarà in grado di*... Adottare buone pratiche per conciliare la prevenzione del suo capitale sanitario e della sua vita professionale

Criteri di valutazione e risultati attesi: gli studenti saranno consapevoli del legame tra la responsabilità della prevenzione sanitaria e la vita professionale.
Il **Memento** può essere utilizzato dopo la formazione per trovare la propria strada nel sistema e nel percorso di cura.

Metodi di valutazione e convalida:

- Creazione di un Memento intitolato "**Io uso il percorso di cura per mantenere il mio capitale sanitario**" costruito in gruppo.

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

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Fase	Ore	Strumenti utilizzati	Azioni del formatore	Azioni del tirocinante	Istruzioni	Documenti/attrezzature
1	30 m	***Presentazione dell'unità1**: Comprendere il concetto di "capitale sanitario" e il funzionamento del sistema sanitario nazionale, i percorsi di finanziamento e di assistenza.*	Presentati al gruppo <u>Scrivi e descrivi i diversi passaggi della giornata:</u> - Alternanza tra contenuti teorici e scambi interattivi; - Creazione di un file promemoria con i dati di contatto dei diversi attori coinvolti nella prevenzione e nel percorso assistenziale coordinato.	Presentarsi. Fai domande al formatore. Partecipare attivamente all'attività	Suggerisci un breve "giro di presentazione dei partecipanti" per la presentazione personale e professionale Conserva i fogli di cartone sulle aspettative degli studenti per confrontarli con il "debriefing" alla fine della formazione	**Fogli o lavagna bianca**
2	45 m		- Elencare le aspettative degli studenti in merito alla formazione in relazione alla sequenza di attività proposte	Ascolta attivamente e prendi appunti. I tirocinanti riflettono sulle loro conoscenze.	- Classificare tutte le risposte per utilizzarle come confronto più tardi nel corso della giornata. - Fai agli studenti le seguenti 3 domande: Come funziona il sistema sanitario nazionale? Cos'è la copertura sanitaria di un cittadino? Quali sono i principi dell'assicurazione?	**Fogli**

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3	60 m	**Necessità e interesse a preservare il proprio capitale sanitario.** - Definire cosa significa "capitale sanitario" - Identificare comportamenti rischiosi in termini di cibo, sonno, ritmo di vita, dipendenza da sostanze e attività - Identificare le professioni esposte a rischi che possono avere un impatto sulla salute	Affrontare comportamenti a rischio che possono influire sulla salute (rischi che verranno sviluppati in altre fasi della formazione di Easy Health)	Partecipare attivamente condividendo la propria conoscenza circa la nozione di "capitale sanitario".	Elenca le conoscenze degli studenti in una mappa mentale dando indicazioni basate sulle esperienze di vita degli studenti. Rispetta la libertà di parola degli studenti.	**Creare una mappa mentale del capitale sanitario, (si discuterà di questo contenuto in seguito per identificare le strutture di prevenzione e cura esistenti nel territorio, quando si compila il Memento).**
4	45 m	**Organizzazione del sistema sanitario italiano**	Spiegare il funzionamento generale del sistema sanitario Spiegare la mappatura della distribuzione del sistema e della sua rete territoriale	Ascolto e / o lettura simultanea del documento proposto, partecipazione degli studenti per conoscere il sistema e capire come funziona.	I due contenuti delle appendici 1 e 2 sono teorici, offrono pause e propongono di inserire il documento nel fascicolo dato alla fine della formazione.	**Appendice 1** Utilizzare il materiale indicato nell'appendice **https://youtu.be/SvyzAo2Rvwc** **http://www.salute.gov.it/portale/lea/dettaglioContenutiLea.jsp?lingua=italiano&id=5073&area=Lea&menu=vuoto**

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

5	45 m	**Finanziamento del sistema sanitario**	Spiega da dove provengono i finanziamenti per il sistema sanitario, chi sono i principali attori.	Partecipazione attiva, consapevolezza del bene comune rappresentato dal finanziamento della sanità pubblica.		**Appendice 2** Fare riferimento alle risorse menzionate nell'Appendice 2. costruire il diagramma Ishikawa per posizionare tutti gli attori del finanziamento sanitario. **https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=xzglCEW1WWg**
6	1 h	**Percorsi e passi da assicurare**	-Ottenere una tessera europea di assicurazione sanitaria; -Scegliere un medico generico; - Fai la tua richiesta di un "assicurazione sanitaria complementare di solidarietà"; - Cittadino straniero in una situazione irregolare	Lo studente padroneggerà le informazioni sui diritti sanitari, la registrazione con le organizzazioni di assicurazione sanitaria, i percorsi di assistenza, i dispositivi di assistenza per l'acquisizione di una "assicurazione sanitaria complementare solidale". Lo studente si rende conto della necessità di scegliere un professionista sanitario all'interno o all'esterno del "percorso di cura coordinato". Lo studente integra la possibilità di beneficiare dell'Aiuto Medico di Stato.	Verificare che tutti gli studenti abbiano una copertura sanitaria e un'assicurazione sanitaria integrativa. Informali che i datori di lavoro propongono un'assicurazione sanitaria aggiuntiva ai dipendenti privati. Accompagnare lo studente a fare una richiesta per ottenere una carta sanitaria o qualsiasi richiesta di registrazione, se necessario, sul sito web della previdenza sociale.	**Risorse:** **https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/it/MEMO_11_406** **https://www.youtube.com/watch?v=totwR06x4AM** **https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559&langId=it&fbclid=IwAR3fmNekSEy73HEeqJIM9Bq3T7JU9LigvOXHXigpzu-UZ2zNLEwupepKnOo** **https://europa.eu/!yb93gX**
7	45 m	**Essere un attore del**	Presentare le risorse	Lo studente impara a conoscere il	Collegamento all'unità 3	**Risorse circa**

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

		proprio capitale sanitario	su: - Esame di prevenzione della salute; - Screening gratuiti; - Vaccinarsi per essere protetti.	funzionamento del sistema sanitario gratuito suoi vantaggi e l'opportunità di beneficiarne. Test gratuiti quali sono Lo studente si indagò sulle raccomandazioni relative ai vaccini relative ai diversi settori professionali.		**check-up gratuiti di prevenzione sanitaria e sulle Infezioni a trasmissione sessuale**
8	1 h	**Crea un "memento" per ricordarti come essere un attore del proprio capitale sanitario**	Riepilogare il contenuto delle risorse; completarli se necessario. Sintetizzare i contenuti portati dagli studenti alla lavagna.	Gli studenti sviluppano e costruiscono la scrittura del Memento individualmente o in gruppo.	Al fine di creare il Memento, il docente prepara i contatti degli operatori di prevenzione nell'area interessata in modo che gli studenti possano creare il loro Memento, memorizzare e capitalizzare la loro conoscenza dei vari sistemi.	**fogli o lavagna bianca** **Progettare un opuscolo per conto di ogni partecipante** con le colonne corrispondenti ai diversi step per garantire l'aggiornamento della propria copertura sanitaria, il proprio percorso di assistenza e le diverse organizzazioni di prevenzione sanitaria che operano sul territorio.
9	30 m	**Valutazione del modulo attraverso una tavola rotonda**	Proporre un questionario di valutazione della formazione.	Gli studenti rispondono al questionario e poi valutano insieme i loro risultati. Gli studenti conservano il loro Memento integrato con strumenti educativi sotto forma di opuscolo o file digitale.	Al fine di creare il Memento, il docente prepara i contatti degli operatori di prevenzione nell'area interessata in modo che gli studenti possano creare il loro Memento, memorizzare e capitalizzare la loro conoscenza dei vari sistemi. .	**Carta** **Questionario valutativo** in forma cartacea o in file digitale.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

					Prendi i fogli dalla lavagna dove hai elencato le aspettative degli studenti e confrontali con quelli che hanno imparato durante la sessione.	

"Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che rifletta le opinioni solo degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile di qualsiasi uso che possa essere fatto dell'informazioni in esso contenuta."

Nota informativa

Unità 1

Comprendere il concetto di "Capitale Sanitario" e il funzionamento del Sistema Sanitario Nazionale, dei finanziamenti e dei percorsi sanitari

Appendice 1: Organizzazione del Sistema Sanitario in Italia

1. Definizione

Il sistema sanitario italiano suddivide la sua politica sanitaria in 3 livelli:

- Livello Nazionale: lo Stato e il Ministero della Sanità

- Livello Regionale: Regioni

- Livello Periferico: Comuni e Aziende Sanitarie Locali

https://youtu.be/SvyzAo2Rvwc - video

2. Organizzazione del Sistema Sanitario a livello Nazionale

Secondo l'articolazione delle competenze sancita dalla Costituzione italiana, la funzione sanitaria pubblica è esercitata dal governo: lo Stato, che definisce i livelli essenziali di assistenza (LEA) e l'ammontare complessivo delle risorse finanziarie necessarie al loro finanziamento e le Regioni, che hanno il compito di organizzare i rispettivi Servizi sanitari regionali (SSR) e garantire l'erogazione delle relative prestazioni nel rispetto dei LEA.

Il ministero della Sanità come amministrazione pubblica nacque il 13 marzo 1958 con l'esigenza di dare piena attuazione al dettato della Costituzione che, all'art. 32, afferma: "La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti".

Successivamente, il 23 dicembre 1978, con la legge 833, venne istituito il Servizio Sanitario Nazionale (SSN), sistema di strutture e servizi che hanno lo scopo di garantire a tutti i cittadini, in condizioni di uguaglianza, l'accesso universale all'erogazione equa delle prestazioni sanitarie, in attuazione del citato art. 32 della Costituzione. Il modello sanitario italiano, universalistico e solidaristico, assicura infatti cure e assistenza a tutti, indipendentemente dalla nazionalità, dalla residenza e dal reddito.

Con la riforma del Titolo V della Costituzione Italiana (legge n. 3/2001) fu introdotta la potestà di legislazione concorrente dello Stato e delle Regioni in materia di tutela della salute.

Nell'ambito della sicurezza il ministero della Salute ha una forte peculiarità, cioè quella di essere strutturato secondo un modello "one health", dove vi è una visione unitaria della salute che passa per quella degli animali e arriva all'uomo. Infatti, il Ministero italiano estende le proprie competenze anche alla sanità animale e alla sicurezza alimentare e nei dipartimenti di prevenzione territoriale del SSN sono presenti 3 aree di intervento dei servizi veterinari oltre a quelle mediche.

Il sistema sanitario nazionale (SSN) italiano ha tre principi fondamentali: l'universalità (ossia l'estensione delle prestazioni sanitarie a tutta la popolazione), l'uguaglianza (l'accesso alle cure senza nessuna discriminazione) e l'equità (la parità di accesso in relazione a uguali bisogni di salute).

2.1. Collaborazione tra i livelli di governo del SSN

Stato, Regioni, Aziende e Comuni, nei rispettivi ambiti di competenze, devono collaborare tra di loro, con l'obiettivo di assicurare condizioni e garanzie di salute uniformi su tutto il territorio nazionale e livelli delle prestazioni sanitarie accettabili e appropriate per tutti i cittadini

2.1.2. Integrazione socio-sanitaria

È un dovere integrare l'assistenza sanitaria e quella sociale quando il cittadino richiede prestazioni sanitarie e, insieme, protezione sociale che deve garantire, anche per lunghi periodi, continuità tra cura e riabilitazione.

2.1.3. Programmazione

Previsione completa e dettagliata di attività e strategie strumentali finalizzati a raggiungimento di obiettivi prescelti.

2.1.4. Programmazione sanitaria effettuata a vari livelli

- livello centrale Piano Sanitario Nazionale (PSN)
- livello regionale Piano Sanitario Regionale (PSR)
- livello locale Piano Attuativo Locale (PAL)

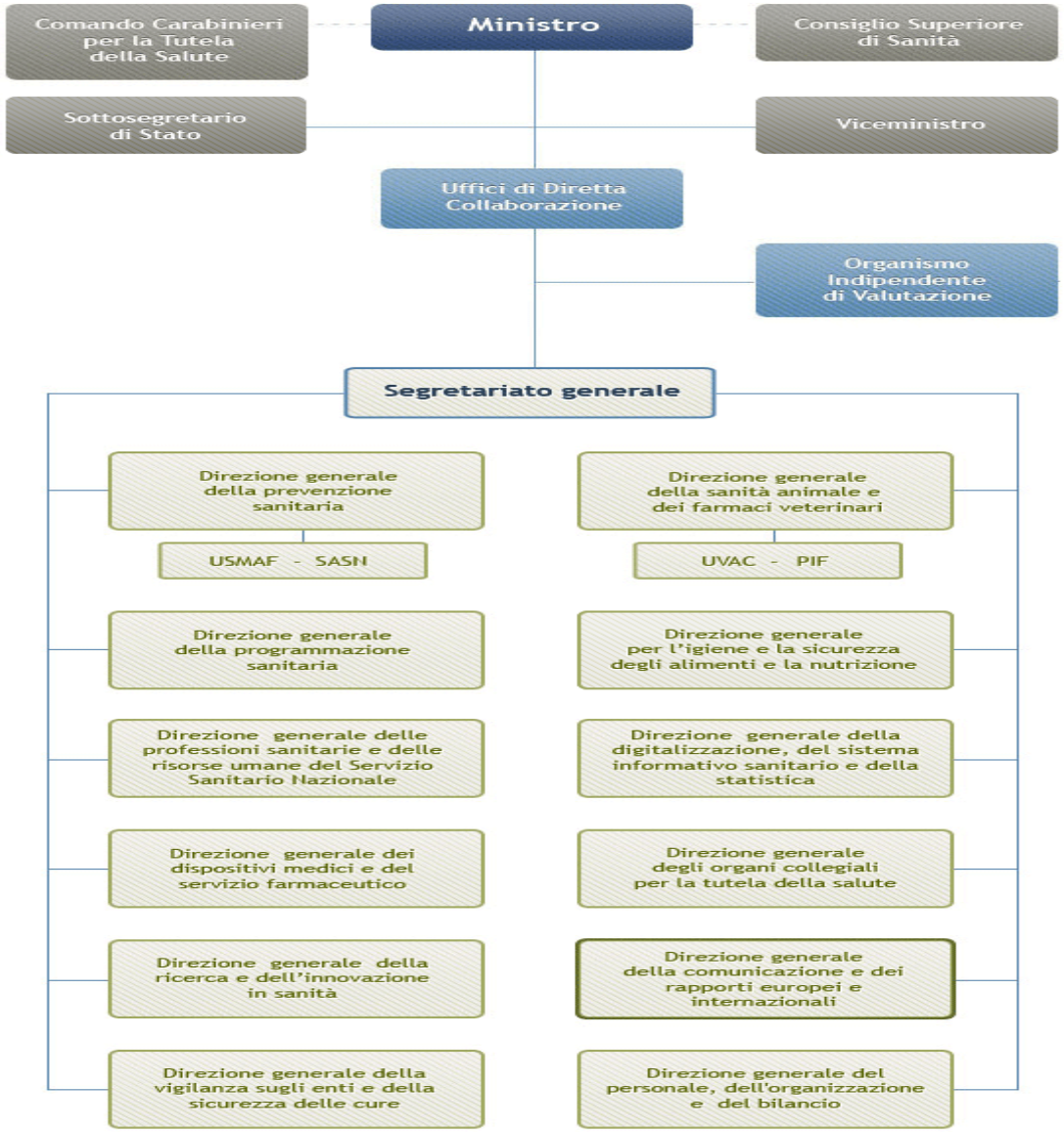
2.2. Piano Sanitario Nazionale (PSN)

Attraverso il **Piano sanitario nazionale** approvato dal Parlamento, il ministero definisce degli obiettivi generali da raggiungere per la salute pubblica, l'importo del fondo sanitario, il metodo di ripartizione di tale fondo alle Regioni che, mediante una rete di Aziende Unità Sanitarie Locali (ASL), intese come il complesso dei presidi di ricovero, cura e riabilitazione, degli uffici e dei servizi dei comuni (singoli o associati) e delle comunità montane, garantiscono l'attività dei servizi sanitari.

Il **ministero** definisce inoltre i criteri generali per l'erogazione di tali servizi, le linee guida per la formazione e l'aggiornamento di medici, infermieri e tecnici, nonché i sistemi di controllo e verifica dei risultati raggiunti.

Figura 1 – Organigramma del Ministero della Salute (DPCM 11 febbraio 2014, n.59)

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

2.2.1. Ministero della Salute

Funzioni

Il ministero, con la finalità della tutela del diritto costituzionale alla salute, esercita le funzioni spettanti allo Stato nelle seguenti materie:

- tutela della salute umana
- coordinamento del sistema sanitario nazionale
- sanità veterinaria
- tutela della salute nei luoghi di lavoro
- igiene e sicurezza degli alimenti

Obiettivi

Nel quadro generale di tutela e promozione della salute sopra descritto, gli obiettivi che il ministero istituzionalmente persegue possono essere riassunti in quattro punti:

- garantire a tutti i cittadini l'equità del sistema, la qualità, l'efficienza e la trasparenza anche con una comunicazione corretta ed adeguata
- evidenziare le disuguaglianze e le iniquità e promuovere le azioni correttive e migliorative
- collaborare con le Regioni al fine di valutare le realtà sanitarie, correggerle e migliorarle
- tracciare le linee dell'innovazione e del cambiamento e fronteggiare gli stati di emergenza che minacciano la salute pubblica

2.2.2. Direzione dei ministeri della sanità

Il Ministero della salute, si articola in dodici Direzioni Generali coordinate da un Segretario generale, le quali assumono le seguenti denominazioni:

1. Direzione generale della prevenzione sanitaria;
2. Direzione generale della programmazione sanitaria;
3. Direzione generale delle professioni sanitarie e delle risorse umane del Servizio sanitario nazionale;
4. Direzione generale dei dispositivi medici e del servizio farmaceutico;
5. Direzione generale della ricerca e dell'innovazione in sanità;
6. Direzione generale della vigilanza sugli enti e della sicurezza delle cure;
7. Direzione generale della sanità animale e dei farmaci veterinari;
8. Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione;
9. Direzione generale della digitalizzazione, del sistema informativo sanitario e della statistica;
10. Direzione generale degli organi collegiali per la tutela della salute;
11. Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali;
12. Direzione generale del personale, dell'organizzazione e del bilancio.

2.2.3. Comando Carabinieri per la Tutela della Salute -NAS

Caratteristica fondamentale dei N.A.S. è la dipendenza funzionale dal Ministero della Salute in virtù della quale i militari appartenenti al Reparto hanno - per Decreto - i poteri dei Tecnici della Prevenzione che ne legittimano l'operato, nell'arco diurno e notturno, in tutti quei luoghi ove vi è produzione, somministrazione, deposito o vendita di prodotti destinati all'alimentazione umana.

Nel mese di gennaio 2017 presso l'AIFA (Agenzia del Italiana del Farmaco) è stato costituito il "Nucleo Carabinieri AIFA" direttamene dipendente dal Comando Carabinieri per la Tutela della Salute che svolge accertamenti e verifiche:

- sulle disposizioni anticorruzione per le autorizzazioni concesse dall'AIFA;
- sulla spesa farmaceutica e sulla tracciabilità del farmaco per la prevenzione ed il contrasto alle truffe in danno del Servizio Sanitario Nazionale e regionali;
- monitoraggio sugli eventi avversi connessi all'uso dei farmaci (farmacovigilanza).

2.2.4. Consiglio Superiore di Sanità

Il Consiglio superiore di sanità è organo di consulenza tecnico scientifica del Ministro della salute. Il Consiglio esprime parere su richiesta del Ministro e nei casi espressamente stabiliti dalla legge, in ogni altro caso in cui le Direzioni Generali ne facciano richiesta per l'adozione di provvedimenti normativi od amministrativi e nella eventualità che l'Autorità giurisdizionale richieda la consultazione dell'Organo per decidere contenziosi. Il Consiglio svolge anche funzione consultiva propositiva.

2.2.5. Agenzie e Istituti di ricerca

- **Istituto Superiore di Sanità (ISS)**

  L'ISS è il principale centro di ricerca, controllo e consulenza tecnico-scientifica in materia di sanità pubblica in Italia, 2300 persone tra cui ricercatori, tecnici e personale amministrativo, lavorano quotidianamente con l'obiettivo di tutelare la salute dei cittadini. Al fianco del Ministero della Salute, delle Regioni e dell'intero Servizio sanitario nazionale (SSN) orienta le politiche sanitarie sulla base di evidenze scientifiche. Dalla prevenzione e promozione della salute fino al contrasto al cancro e alle malattie croniche e neurodegenerative, dall'autismo, alle malattie rare, da quelle infettive fino alle dipendenze patologiche ci occupiamo di salute a trecentosessanta gradi.

  L'ISS dal 28 febbraio coordina un sistema di sorveglianza che integra a livello individuale i dati microbiologici ed epidemiologici forniti dalle Regioni e Provincie Autonome (PA) e dal Laboratorio nazionale di riferimento per SARS-CoV-2 dell'ISS. Ogni giorno un'infografica dedicata riporta – con grafici, mappe e tabelle - una descrizione della diffusione nel tempo e nello spazio dell'epidemia di COVID-19 in Italia e una descrizione delle caratteristiche delle persone affette.

- **AIFA - Agenzia italiana del farmaco**

  L'AIFA è organismo di diritto pubblico che opera sulla base degli indirizzi e della vigilanza del Ministero della Salute in autonomia, trasparenza ed economicità, in raccordo con le Regioni, l'Istituto Superiore di sanità, gli Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico, le Associazioni dei pazienti, i Medici e le Società Scientifiche, il mondo produttivo e distributivo. https://aifa.gov.it/
- Istituto Nazionale dei Tumori (Fondazione IRCCS)

L'istituto svolge un servizio pubblico caratterizzato da un elevato livello di attività diagnostico terapeutiche e di ricerca, sempre guidate da principi fondamentali e imprescindibili di rispetto della dignità dell'essere umano, di tutela del paziente e del suo diritto a ricevere l'assistenza e le cure mediche più appropriate. https://www.istitutotumori.mi.it/

- **IRCCS Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico**

  Gli IRCCS pubblici sono enti pubblici a rilevanza nazionale sottoposti al controllo regionale e alla vigilanza del Ministero della salute. Al Ministro spetta la nomina del direttore scientifico degli IRCCS pubblici nell'ambito di una terna di candidati selezionata da una apposita commissione. Gli Istituti di ricovero e cura a carattere scientifico si occupano di ricerca clinica e traslazionale. Essi effettuano una ricerca che deve trovare necessariamente sbocco in applicazioni terapeutiche negli ospedali.

  La loro attività ha per oggetto aree di ricerca ben definite sia che abbiano ricevuto il riconoscimento per una singola materia (IRCCS monotematici) sia che l'abbiano ricevuto per più aree biomediche integrate (IRCCS politematici).

  I 51 IRCCS presenti sul territorio nazionale, di cui 21 pubblici e 30 privati, afferiscono alle aree di expertise:

  - Cardiologia
  - Dermatologia
  - Diagnostica Immagini
  - Farmacologia
  - Gastroenterologia
  - Genetica
  - Geriatria
  - Malattie Infettive
  - Medicina della complessità
  - Neurologia
  - Neuroriabilitazione
  - Oculistica
  - Oncologia
  - Ortopedia
  - Pediatria
  - Psichiatria
  - Riabilitazione

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=794&area=Ricerca%20sanitaria&menu=ssn

- **Istituti Zooprofilattici Sperimentali (IZS)**

  Gli Istituti Zooprofilattici Sperimentali (I.Z.S.) con le loro 10 sedi centrali e le 90 sezioni diagnostiche periferiche, rappresentano un importante strumento operativo di cui dispone il Servizio Sanitario Nazionale per assicurare la sorveglianza epidemiologica, la ricerca sperimentale, la formazione del personale, il supporto di laboratorio e la diagnostica nell'ambito del controllo ufficiale degli alimenti. http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=760&area=sicurezzaAlimentare&menu=vuoto

- **Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali (AGENAS)**

  L'Agenzia istituita nel 1993, è un ente pubblico non economico, sottoposto alla vigilanza del Ministero della Salute.

  Mission dell'AGENAS è quella di supportare il Ministero della Salute, le Regioni e gli Enti del SSN per contribuire a rendere il sistema sanitario sostenibile e capace di gestire situazioni di elevata complessità clinica e organizzativa, assicurando il rispetto degli standard di qualità, quantità, sicurezza, efficacia, efficienza, appropriatezza ed equità dei servizi erogati dalle strutture sanitarie su tutto il territorio nazionale.

  La realizzazione di questi obiettivi avviene principalmente tramite una sistematica attività di misurazione, analisi, valutazione e monitoraggio che consente di individuare, prima che si verifichino anomalie nell'erogazione dei servizi assistenziali, eventuali punti di debolezza delle organizzazioni sanitarie e di adottare tempestivi interventi correttivi, anche favorendo la diffusione e l'implementazione delle migliori pratiche. https://www.agenas.gov.it/

- **Istituto Nazionale Assicurazione Infortuni sul Lavoro (INAIL)**

  L'INAIL, Istituto Nazionale Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro, è un Ente pubblico non economico che gestisce l'assicurazione obbligatoria contro gli infortuni sul lavoro e le malattie professionali.

  Gli obiettivi dell'Inail sono:

  - ridurre il fenomeno infortunistico
  - assicurare i lavoratori che svolgono attività a rischio
  - garantire il reinserimento nella vita lavorativa degli infortunati sul lavoro
  - realizzare attività di ricerca e sviluppare metodologie di controllo e di verifica in materia di prevenzione e sicurezza.

3. Organizzazione del Sistema sanitario a livello regionale

Con la riforma del Titolo V della Costituzione Italiana (legge n. 3/2001) fu introdotta la potestà di legislazione concorrente dello Stato e delle Regioni in materia di tutela della salute. Le Regioni programmano e gestiscono in piena autonomia la sanità nell'ambito territoriale di loro competenza, avvalendosi delle aziende sanitarie

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

locali (Asl) e delle aziende ospedaliere. Le Asl sono enti autonomi guidati da un direttore generale, un direttore sanitario e un direttore amministrativo, direttamente responsabili del buon funzionamento dei servizi; a loro devono essere indirizzati eventuali reclami dei cittadini.

Tutte le Regioni devono garantire ai propri assistiti le prestazioni e i servizi inclusi nei Livelli essenziali di assistenza (LEA). Inoltre, ciascuna Regione, a condizione che si trovi in condizioni di equilibrio economico finanziario, può decidere di ampliare l'assistenza garantita ai propri cittadini residenti destinando ulteriori risorse ai cosiddetti "livelli ulteriori", che vanno ad aggiungersi ai livelli essenziali. Può trattarsi di servizi o prestazioni destinate a specifiche categorie di malati o di disabili (farmaci, rimborsi spese, prestazioni specialistiche, ecc.) oppure rivolte alla generalità dei

3.1. Le Regioni devono assicurare i LEA (Livelli Essenziali di Assistenza)

Con il DPCM 29 novembre 2001 vengono definiti i **Livelli Essenziali di Assistenza**, assicurati dalle Regioni attraverso le ASL, le Ospedaliere, le Az. Ospedaliero-Universitarie, gli Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico e le strutture private

3.1.1. Cosa sono i LEA

I Livelli essenziali di assistenza (LEA) sono le prestazioni e i servizi che il Servizio sanitario nazionale (SSN) è tenuto a fornire a tutti i cittadini, gratuitamente o dietro pagamento di una quota di partecipazione (ticket), con le risorse pubbliche raccolte attraverso la fiscalità generale (tasse).

I LEA raggruppano tre grandi Livelli di servizi che vengono costantemente aggiornati dai vai DPCM:

1. **Prevenzione collettiva e sanità pubblica, che comprende tutte le attività di prevenzione rivolte alle collettività ed ai singoli; in particolare:**

   - sorveglianza, prevenzione e controllo delle malattie infettive e parassitarie, inclusi i programmi vaccinali;
   - tutela della salute e della sicurezza degli ambienti aperti e confinati;
   - sorveglianza, prevenzione e tutela della salute e sicurezza sui luoghi di lavoro;
   - salute animale e igiene urbana veterinaria;
   - sicurezza alimentare - tutela della salute dei consumatori;
   - sorveglianza e prevenzione delle malattie croniche, inclusi la promozione di stili di vita sani ed i programmi organizzati di screening; sorveglianza e prevenzione nutrizionale;
   - attività medico legali per finalità pubbliche.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

2. **Assistenza distrettuale, vale a dire le attività e i servizi sanitari e socio-sanitari diffusi sul territorio, così articolati:**
    - assistenza sanitaria di base;
    - emergenza sanitaria territoriale;
    - assistenza farmaceutica;
    - assistenza integrativa;
    - assistenza specialistica ambulatoriale;
    - assistenza protesica;
    - assistenza termale;
    - assistenza sociosanitaria domiciliare e territoriale;
    - assistenza sociosanitaria residenziale e semiresidenziale.
    -
3. **Assistenza ospedaliera, articolata nelle seguenti attività:**
    - pronto soccorso;
    - ricovero ordinario per acuti;
    - day surgery;
    - day hospital;
    - riabilitazione e lungodegenza post acuzie;
    - attività trasfusionali;
    - attività di trapianto di cellule, organi e tessuti;
    - centri antiveleni (CAV).

✓ http://www.salute.gov.it/portale/lea/dettaglioContenutiLea.jsp?lingua=italiano&id=5073&area=Lea&menu=vuoto

-

3.1.3. Ruolo delle Regioni

- responsabilità diretta di realizzazione di governo e di spesa per raggiungimento di obiettivi di salute del Paese

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- “holding” del Servizio Sanitario: finanziamento, regolamentazione, coordinamento e controllo di Aziende sanitarie pubbliche – Aziende Sanitarie Locali e Aziende Ospedaliere sul suo territorio
- funzioni espletate per mezzo di propri organi istituzionali (Giunta, Consiglio Regionali) Assessore a Sanità e Agenzia Sociale e Sanitaria Regionale
- definizione di Piano Sanitario Regionale e deliberazione annuale di programma e obiettivi assegnati alle Aziende Sanitarie
- garanzia di livelli di assistenza a cittadini residenti in territorio regionale
- funzioni legislative e amministrative in materia di assistenza sanitaria e ospedaliera

L'assessore regionale per la sanità emana ordinanze di carattere contingibile e urgente, dandone immediata comunicazione al presidente della Regione, in materia di igiene e sanità pubblica con efficacia estesa al territorio dell'intera regione o al territorio di più comuni. L'esecuzione delle predette ordinanze è demandata ai sindaci dei comuni interessati. Qualora non venga data esecuzione a detti provvedimenti nei termini previsti, l'assessore regionale per la sanità provvede direttamente attraverso la nomina di un commissario ad acta.

3.1.4. Piano Sanitario Regionale (PSR)

Il Piano Sanitario Regionale è triennale, è adottato dal Consiglio Regionale come piano strategico di interventi finalizzati a garantire gli obiettivi di salute ed il funzionamento dei servizi sulle specifiche esigenze della popolazione su indirizzo di PSN.

Obiettivi:

- Tutela della salute e miglioramento qualità di vita dei cittadini mediante sviluppo di rete di servizi su territorio regionale per incrementare numero e qualità di prestazioni
- Razionalizzazione fruibilità e distribuzione equilibrata di servizi sul territorio ed incremento di efficienza e efficacia

4. Organizzazione del sistema sanitario a livello locale

Le funzioni in materia di igiene e sanità pubblica, non espressamente riservate allo Stato ed alla Regione, ivi comprese quelle demandate agli uffici del medico provinciale o dell'ufficiale sanitario, nonché quelle di cui all'art. 7 della legge n. 833 del 1978, sono attribuite alle unità sanitarie locali**, ferme restando le attribuzioni di ciascun sindaco quale autorità sanitaria locale.**

A livello locale il Sistema Sanitario si avvale delle ASL.

Le **ASL**, Aziende unità Sanitaria Locale, sono le strutture pubbliche attraverso le quali il cittadino può usufruire dei servizi di **assistenza sanitaria** garantiti dallo Stato. Per poter godere di questo servizio è necessario essere in possesso della **Tessera Sanitaria Regionale** che attesta l'iscrizione al Sistema Sanitario Nazionale, indispensabile per tutti i cittadini residenti in Italia. Per ottenerla gratuitamente basta recarsi, con un certificato di residenza, presso gli uffici amministrativi della ASL di appartenenza.
Qui si deve scegliere, nell'elenco dei Medici di medicina generale, un medico di fiducia per sé e per i figli minorenni; per i bambini fino ai 14 anni, si dovrà indicare il nominativo di un Pediatra di base da selezionare all'interno di un elenco di medici pediatri convenzionati con la propria ASL.
La ASL, oltre all'assistenza sanitaria di base, offre servizi di **assistenza sociale**, **assistenza sanitaria specialistica e collettiva,** un **servizio amministrativo** e uno di **medicina veterinaria**.
La Tessera Sanitaria permette di ottenere servizi sanitari anche nei paesi dell'Unione Europea, in sostituzione del modello cartaceo E111 usato precedentemente. Permette inoltre di usufruire delle prestazioni sanitarie coperte in precedenza dai modelli E110, E119 ed E128.

4.1 Iscrizione al Sistema Sanitario Nazionale (SSN)

Ogni cittadino è iscritto al Servizio sanitario nazionale ed è inserito negli elenchi degli assistiti della propria ASL di residenza; tale ASL ha la piena responsabilità della tutela della sua salute e deve concretamente garantirla, assicurando all'assistito la possibilità di usufruire dei servizi e delle prestazioni sanitarie previsti dai Lea: prevenzione collettiva e salute pubblica, medicina generale e pediatria di libera scelta, assistenza farmaceutica, specialistica, integrativa, protesica e termale, assistenza socio-sanitaria, interventi di emergenza urgenza e assistenza ospedaliera ordinaria e diurna, ecc. In caso di temporanea dimora nel territorio di una Asl diversa da quella di residenza per motivi di salute, di studio o di lavoro, il cittadino può usufruire di una iscrizione "temporanea".

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

5. Consiglio Comunale

Ai comuni non è affidata l'organizzazione e la gestione dei servizi sanitari a parte le misure specifiche che i sindaci possono adottare, come parte dei loro poteri di polizia. **Tuttavia un sindaco si deve occupare delle questioni della salute e della protezione sociale dei concittadini. Di conseguenza è fondamentale l'azione dei comuni in termini di controllo, proposta, e 'rivendicazione' nei confronti del livello regionale e delle aziende sanitarie**.

In materia sanitaria, i comuni sono titolari di poteri autorizzativi per la realizzazione di strutture socio – sanitarie e per l'esercizio di attività medica.

Ai sensi dell'art. 8 – ter del D. lgs del 30 dicembre 1992 n. 502, le autorizzazioni comunali hanno infatti ad oggetto la realizzazione di sedi con finalità sanitarie e socio – sanitarie operanti in regime di ricovero ospedaliero o residenziale, oppure eroganti prestazioni riabilitative, di diagnostica strumentale e di laboratorio.

Eventuali progetti edilizi saranno, pertanto, sottoposti al vaglio comunale per quanto riguarda il profilo urbanistico e necessiteranno di una verifica da parte della regione in merito alla compatibilità degli stessi con il complessivo fabbisogno locale e l'idonea collocazione territoriale.

Si tratta, dunque, di una valutazione discrezionale che entrambi gli enti dovranno rilasciare al fine di verificare l'adeguatezza dell'immobile in rapporto al contesto urbano in cui dovrà sorgere nonché l'effettiva coerenza tra il progetto proposto e l'offerta di servizi già esistenti nell'area interessata.

Il comune è chiamato ad individuare le zone nelle quali è possibile collocare nuove sedi farmaceutiche al fine di assicurare un'equa distribuzione delle stesse tenendo conto, al contempo, dell'esigenza di garantire l'accessibilità del servizio farmaceutico ai cittadini residenti in aree scarsamente abitate.

Il comune, oltre a rilasciare le autorizzazioni, può esserne anche il titolare. È il caso delle c.d. farmacie comunali. In tali ipotesi, l'ente – ai sensi della l. 142 del 1990 – può assumere la titolarità delle sedi farmaceutiche vacanti o di quelle di nuova istituzione sottostando a dei vincoli gestionali espressamente previsti dalla legge.

L' art. 13 della l. 833 del 1978 attribuisce, altresì, al Sindaco – in qualità di autorità sanitaria – la facoltà di disporre dei c.d. Trattamenti Sanitari Obbligatori (TSO) e cioè, di procedure mediche normate che prevedono specifiche tutele.

In questi casi, l'ordinanza sindacale può essere emessa esclusivamente in presenza di due certificazioni attestanti un'alterazione psico-fisica del soggetto interessato tale da renderlo pericoloso per sé o per gli altri nonché la necessità di urgenti interventi terapeutici a cui, quest'ultimo, rifiuta di sottoporsi.

Entrambe le condizioni richieste (e cioè, lo stato di alterazione e il rifiuto al trattamento sanitario) dovranno sussistere contemporaneamente, essere certificate da medici (non necessariamente psichiatri) e confermate successivamente da un sanitario del servizio pubblico.

Il primo cittadino, infine, in qualità di rappresentante della comunità locale potrà emanare – ai sensi degli artt. 50 e 54 del D.Lgs. del 18 agosto 2000 n. 267 (T.U.E.L.) – provvedimenti urgenti al verificarsi di situazioni di particolare gravità che interessano l'igiene e la sanità pubblica.

In merito, il Consiglio di Stato, con sentenza del 13 ottobre 2003 n. 6168, ha specificato che per l'adozione dei c.d. provvedimenti contingibili e urgenti – ai sensi dell'art. 38 della l. 142 del 1990 – deve sussistere un pericolo concreto di danno imminente tale da non permettere il differimento dell'intervento in altra data nonché l'oggettiva impossibilità dell'ente a provvedere all'urgenza con i mezzi ordinari previsti dal nostro ordinamento.

L'emanazione dell'ordinanza richiede, pertanto, la sussistenza di una situazione di effettivo pericolo di danno grave e imminente per l'incolumità pubblica non contrastabile con gli strumenti di amministrazione ordinaria.

http://www.sapere.it/

https://youtu.be/SvyzAo2Rvwc

Appendice 2: Spesa sanitaria e relativi finanziamenti

In base ai dati più aggiornati dell'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (Ocse), nel 2018 l'Italia ha destinato alla sanità risorse economiche pari all'8,8 per cento del Pil.

Sempre in base ai dati Ocse, possiamo analizzare anche la spesa pro capite per il sistema sanitario nazionale italiano. Nel 2018, questa cifra si aggirava intorno ai 2.545 dollari (circa 2.326 euro), in aumento rispetto ai 2.434 dollari (circa 2.225 euro) del 2010. Gradi Paesi europei come Germania (5.056 dollari), Francia (4.141 dollari) e Regno Unito (3.138 dollari) due anni fa spendevano più di noi.

https://stats.oecd.org/Index.aspx?DataSetCode=SHA

La legge statale determina annualmente il fabbisogno sanitario nazionale standard, cioè il livello complessivo delle risorse del **Servizio sanitario nazionale** (SSN) al cui finanziamento concorre lo Stato.

Il fabbisogno sanitario nazionale standard è determinato, tramite intesa, in coerenza con il quadro macroeconomico complessivo e nel rispetto dei vincoli di finanza pubblica e degli obblighi assunti dall'Italia in sede comunitaria, coerentemente con il fabbisogno derivante dalla determinazione dei livelli essenziali di assistenza (LEA) erogati in condizioni di efficienza ed appropriatezza.

In sede di determinazione, sono distinte la quota destinata complessivamente alle regioni a statuto ordinario, comprensiva delle risorse per la realizzazione degli obiettivi di carattere prioritario e di rilievo nazionale, e le quote destinate ad enti diversi dalle regioni.

Il finanziamento del SSN è stato disegnato dal D.lgs. 56/2000 che ha previsto un sistema di finanziamento del SSN basato sulla capacità fiscale regionale, anche se corretto da adeguate misure perequative, stabilendo che al finanziamento del SSN concorrano l'IRAP, l'addizionale regionale all'IRPEF e la compartecipazione all'IVA.

Nello dettaglio il fabbisogno sanitario è finanziato dalle seguenti fonti:

- ✓ **entrate proprie delle aziende del Servizio sanitario nazionale** (ticket e ricavi derivanti dall'attività intramoenia [(1)] dei propri dipendenti), in un importo definito in seguito ad un'intesa fra lo Stato e le Regioni;

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- ✓ **fiscalità generale delle Regioni**: imposta regionale sulle attività produttive - IRAP (nella componente di gettito destinata al finanziamento della sanità), e addizionale regionale all'imposta sul reddito delle persone fisiche – IRPEF. Entrambe le imposte sono quantificate nella misura dei gettiti determinati dall'applicazione delle aliquote base nazionali, quindi non tenendo conto dei maggiori gettiti derivanti dalle manovre fiscali regionali eventualmente attivati dalle singole Regioni;
- ✓ **compartecipazione delle Regioni a statuto speciale e delle Province autonome di Trento e di Bolzano**: tali enti compartecipano al finanziamento sanitario fino a concorrenza del fabbisogno non soddisfatto dalle fonti descritte nei punti precedenti, tranne la Regione siciliana, per la quale l'aliquota di compartecipazione è fissata dal 2009 nella misura del 49,11% del suo fabbisogno sanitario (legge 296/2006 art. 1, comma 830);
- ✓ **bilancio dello Stato**: esso finanzia il fabbisogno sanitario non coperto dalle altre fonti di finanziamento essenzialmente attraverso la compartecipazione **all'imposta sul valore aggiunto - IVA** (destinata alle Regioni a statuto ordinario), **le accise sui carburanti e attraverso il Fondo sanitario nazionale** (una quota è destinata alla Regione siciliana, mentre il resto complessivamente finanzia anche altre spese sanitarie vincolate a determinati obiettivi).

https://www.camera.it/leg17/561?appro=app_la_composizione_dei_finanziamenti_del_fabbisogno_sanitario_nazionale

(1)

La libera professione intramuraria chiamata anche "intramoenia" si riferisce alle prestazioni erogate al di fuori del normale orario di lavoro dai medici di un ospedale, i quali utilizzano le strutture ambulatoriali e diagnostiche dell'ospedale stesso a fronte del pagamento da parte del paziente di una tariffa. Il medico è tenuto al rilascio di regolare fattura e la spesa, come tutte le spese sanitarie, è detraibile dalle imposte. Le prestazioni sono generalmente le medesime che il medico deve erogare, sulla base del suo contratto di lavoro con il Servizio Sanitario Nazionale, attraverso la normale operatività come medico ospedaliero. Le prestazioni erogate in regime di intramoenia garantiscono al cittadino la possibilità di scegliere il medico a cui rivolgersi per una prestazione.

Le risorse possono essere Risorse regionali, Risorse statali o per Trasferimento perequativo (*È finalizzato a compensare la minore capacità impositiva di alcune Regioni rispetto a valori prefissati o standard ed a favorire le Regioni più penalizzate da squilibri fiscali legati alle imposte pro capite*).

Le Regioni assegnano, in base a diversi parametri, le risorse finanziarie alle aziende, che le impiegano per garantire ai cittadini l'erogazione delle prestazioni di loro competenza previste dai Livelli essenziali di assistenza.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

L'assegnazione delle risorse alle aziende tiene conto della **mobilità passiva** (cioè i residenti che si curano in strutture di altre aziende sanitarie o regioni) e **della mobilità attiva** (nel caso siano state curate persone proveniente dall'esterno dell'azienda).

Le aziende vengono inoltre finanziate dalla Regione sulla base delle prestazioni erogate in regime di ricovero attraverso il costo previsto dai DRG (Diagnosis-Related Group - Sistema di retribuzione degli ospedali per l'attività di cura - Dopo il 1995 (DRG) Il prezzo dei ricoveri ospedalieri viene dichiarato (fissato) in anticipo. Si raggruppano tutti i ricoveri che assorbono le stesse risorse) **oppure negli ambulatori (attraverso il tariffario delle prestazioni specialistiche e diagnostiche).**

Finanziamento Regionale come criterio di riparto tra regioni è così calcolato:

La quota parte di FSN - le entrate proprie = Fabbisogno della regione

Il Fabbisogno della regione + saldo della mobilità = Fondo sanitario regionale

Il Fondo Sanitario Regionale viene assegnato in base ai LEA (Livelli essenziali di assistenza)

- Prevenzione 5%
- Territorio 48,5%
- Ospedale 46,5%

Finanziamento delle Aziende è così composto:
Entrate non proprie
- Quota del FSR
- Rendite, lasciti donazioni
- Altre acquisizioni per contratto o convenzione
- Ricorso a mutui o altre forme di credito per non più di dieci anni
- Capitale e rate in misura non superiore al 15% delle entrate proprie correnti
- Anticipazione da parte del tesoriere per non più di un dodicesimo dell'ammontare annuo del valore dei ricavi iscritti a bilancio

Entrate proprie
• Ticket per prestazioni specialistiche, di diagnostica strumentale e di laboratorio
• Erogazione di prestazioni tariffabili e servizi a pagamento

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

• Attività professionali a pagamento e in regime libero-professionale
• Avanzi di gestione

Per le aziende ospedaliere e per gli ospedali: – Sistema dei DRGs/ROD

- nuovo sistema di pagamento a prestazione, basato sul numero e sul tipo dei ricoveri effettuati, sviluppando un sistema di tariffe predeterminate, associate a categorie definite dal sistema di classificazione dei pazienti ricoverati noto come Diagnosis Related Groups (DRGs) o Raggruppamenti Omogenei di Diagnosi (ROD)

Spese sanitarie a carico delle famiglie

Se con la fiscalità generale tutti contribuiscono a supportare i costi della sanità, **il ticket è la forma di partecipazione alla spesa da parte dei cittadini che ricevono prestazioni comprese nei cosiddetti Lea, Livelli essenziali di assistenza.**

Cos'è il ticket?

Il ticket, introdotto in Italia a partire dal 1982, è una tassa, che il contribuente è tenuto a pagare in caso di fruizione di una determinata prestazione sanitaria, al fine di contribuire a sostenere i costi del Servizio Sanitario Nazionale.

Esso va pagato per tutte le prestazioni mediche che non rientrano nei livelli essenziali di assistenza (LEA).

Deve essere pagato per le visite mediche specialistiche, gli esami diagnostici strumentali e di laboratorio, le prestazioni sanitarie in pronto soccorso che non abbiano carattere di urgenza (codice bianco) e che non comportino il successivo ricovero, e in ultimo per le cure termali.

Contrariamente il ticket **non deve essere pagato** per esami di diagnostica strumentale e di laboratorio rientranti nei programmi di diagnosi precoce, per l'acquisto di dispositivi medici per diabetici o di alimenti per celiaci o altre persone affette da malattie particolari legate all'alimentazione.

Inoltre **non deve essere pagato** per le prestazioni di medicina generale, per quelle in ambito pediatrico e per quelle sanitarie erogate durante il ricovero in ospedale. Ed infine per le vaccinazioni obbligatorie, per le analisi di prevenzione dell'HIV e per le donazioni di sangue o organi.

Il ticket in linea di massima viene pagato prima della prestazione. Basterà presentare l'apposita impegnativa presso gli sportelli della struttura sanitaria in cui si deve eseguire la visita o l'esame clinico e quindi pagare il ticket. Ci sono però situazioni in cui il ticket sanitario va pagato successivamente alla prestazione, è il caso delle prestazioni sanitarie di pronto soccorso. In questo caso il pagamento dovrà avvenire entro 10-15 giorni dalla visita

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

L'importo del ticket

Esiste il cosiddetto nomenclatore tariffario nazionale quale strumento utile ad individuare l'importo da versare per il pagamento del ticket. Resta fermo che chi è esente dal ticket sanitario non è tenuto a sostenere alcuna spesa. Il costo varia a seconda delle diverse regioni italiane poiché alcune di esse hanno fissato tariffe specifiche. Ciò ha determinato la presenza di più nomenclatori tariffari a seconda che il ticket contempli nuove prestazioni, mutamenti o eliminazioni di quelle precedenti.

L'eventuale incremento del costo del ticket è determinato dalla tipologia di prestazione sanitaria erogata. Ciò nonostante esiste un limite imposto d'autorità all'importo del ticket che non può superare i 36,15 euro per ogni singola ricetta. Eccezion fatta per alcune Regioni italiane in cui il costo del ticket può addirittura raggiungere i 46,15 euro.

Esenzioni

Non tutti però sono tenuti a pagare il ticket sanitario, ci sono casi particolari in cui si è esentati.

L'esenzione è prevalentemente legata a due condizioni reddito e presenza di patologie specifiche.

L'esenzione del ticket sanitario è prevista sulla base di determinati parametri, che sono:

1) Reddito e condizioni sociali

In questo caso gli esonerati saranno i cittadini con età inferiore a 6 anni e superiore a 65, qualora facciano parte di un nucleo familiare il cui reddito complessivo sia non superiore a 36.151,98, i titolari di pensione sociale o percettori di assegno sociale con familiari a carico.

A cui si aggiungono i titolari di pensione minima di età superiore a 60 anni che hanno familiari a carico e per finire i disoccupati, che sono a carico di altri familiari.

In quest'ultimo caso l'esenzione sarà riconosciuta solo nel caso in cui il reddito familiare non sarà superiore a 8.263,31 euro annui;

2) Essere affetti da determinate patologie

Sono esonerati dal pagamento del ticket i malati cronici e gli affetti da malattie rare. La lista completa delle malattie per le quali è previsto l'esonero è consultabile sul sito del Ministero della Sanità;

3) Invalidità civile

In questo caso l'esenzione potrà essere applicata soltanto per alcune visite specialistiche, strettamente legate all'invalidità del paziente oppure a tutte le visite sanitarie, dipenderà dal grado di invalidità;

4) Gravidanza

Tutte le donne in stato interessante hanno diritto all'esenzione del pagamento del ticket per alcune visite specialistiche e diagnostiche;

5) Diagnosi precoce di tumori.

In questo caso però non tutte le diagnosi sono esentate dal pagamento del ticket, l'esenzione viene applicata solo per alcune tipologie;

6) Accertamento HIV.

Come richiedere l'esenzione dal ticket sanitario

Per richiedere l'esenzione sarà necessario presentare all' ASL di appartenenza tutta la documentazione relativa alla propria patologia o alla propria situazione economica, accompagnata dai documenti di riconoscimento.

L’ ASL a sua volta rilascerà un certificato di esenzione, che sarà valido fino al 31 marzo dell’anno successivo, data entro la quale dovrà essere rinnovato. Non per tutte le esenzioni è previsto il rinnovo.

Novità 2020

Novità importante in materia di ticket sanitario per questo 2020 è l’abolizione del superticket

La Legge di Bilancio 2020 ha infatti stabilito l’abolizione del superticket sulle prestazioni specialistiche ed ambulatoriali, entro settembre 2020, in tutte quelle regioni in cui è ancora dovuto ovvero:

Lombardia, Lazio, Abruzzo, Sicilia, Molise, Calabria, Campania, Liguria e Puglia.

Tale eliminazione quasi sicuramente comporterà una rimodulazione degli importi del ticket.

Con molta probabilità il valore del ticket sarà legato alla tipologia di prestazione e al reddito familiare percepito.

Scomparirà quindi il ticket uguale per tutti

Inoltre verrà introdotto un tetto massimo di spesa annuale per ciascun contribuente, al raggiungimento del quale il paziente cesserà di versare il contributo alla spesa sanitaria.

Oltre il detto limite, la prestazione sanitaria sarà gratuita.

Prestazioni di Pronto Soccorso

La legge prevede il pagamento di un ticket (il cui importo varia regionalmente) per le prestazioni erogate in Pronto soccorso ospedaliero classificate con codice “bianco” (prestazioni non urgenti, paziente in condizioni non critiche ad eccezione di traumi ed avvelenamenti acuti) non seguite da ricovero.

Sono esclusi dal pagamento i minori di 14 anni e gli assistiti che godono di esenzione.

Il ticket non è previsto per le prestazioni erogate a pazienti cui è stato attribuito:

Codice “rosso” - paziente molto critico

Codice “giallo” – paziente mediamente critico

Codice “verde” – paziente poco critico

Cure Termali

Possono usufruire delle cure termali a carico del Servizio sanitario nazionale (al massimo un ciclo di cure ogni anno) coloro che sono affetti da determinate malattie.

Farmaci

L’esenzione per reddito non include le prestazioni farmaceutiche. In base alle norme dello Stato, infatti, i medicinali sono classificati in:

- fascia A (gratuiti per tutti gli assistiti.)
- in fascia A con Nota AIFA (gratuiti solo per le persone che si trovano nelle particolari condizioni indicate nella Nota.)
- fascia C (a pagamento per tutti gli assistiti, compresi gli assistiti esenti per malattia cronica).

Alcune Regioni italiane hanno introdotto un ticket sui farmaci di fascia A (in genere una quota fissa per confezione o per ricetta) ed hanno autonomamente individuato le categorie di soggetti esenti da tale ticket, tra i quali, talvolta, gli esenti per reddito.

Per conoscere nel dettaglio i casi di esenzione dal ticket regionale sui medicinali di fascia A è bene rivolgersi direttamente alla propria ASL o alla Regione di residenza.

Assistenza Sanitaria Integrativa: a cosa serve

In Italia si può disporre di un **Servizio Sanitario Nazionale** che eroga prestazioni mediche gratuite a tutti, ma è un dato di fatto che le **liste di attese per ricoveri, analisi, indagini cliniche e visite mediche sono lunghissime**, e non sempre la patologia ci consente di attendere i tempi della burocrazia e degli ambulatori affollati.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Per questa ragione a volte occorre rivolgersi a **strutture private convenzionate con il sistema sanitario nazionale**, dove poter effettuare i controlli senza dover attendere troppo.
L'**assistenza sanitaria integrativa** interviene proprio in questi casi, offrendo una **copertura totale o parziale delle spese sostenute** e da sostenere per fruire di queste prestazioni mediche.
In parole semplici, ti rechi nella struttura più vicina a casa, fruisci della prestazione e il tuo **fondo di assistenza sanitaria integrativa provvederà a rimborsare la spesa sostenuta**, oppure a saldarla direttamente alla struttura.

I **Fondi di assistenza sanitaria integrativa** sono enti, associazioni, società di mutuo soccorso, compagnie assicurative, regolarmente **iscritti all'Anagrafe dei Fondi Sanitari**, istituito dal Ministero della Salute con il decreto ministeriale 31 marzo 2008.
Per iscriversi all'albo, queste realtà devono sottoporsi ad una **procedura di accreditamento**, durante la quale gli enti preposti verificano la presenza dei requisiti previsti dalla legge, in modo da garantire la regolarità dell'attività svolta e salvaguardare i consumatori italiani.

Spesa Sanitaria Privata

Tra le spese sanitarie più onerose c'è quella per il dentista. Parliamo in media di 1.385 euro all'anno, pagati dal 65% delle famiglie. Seguono le cure psichiatriche e psicologiche: 883 euro, che solo l'8% decide di affrontare. Riabilitazione fisica e cure malattie croniche e supporto costano 541 euro: la prima è sostenuta dal 20% delle famiglie, le secondo dal 14%. Solo il 25%, un italiano su quattro, decide di spendere 501 euro per le medicazioni, mentre le cure oftalmiche, 436 euro, sono affrontate da 1 italiano su 2. E ancora per le cure ortopediche si spendono 426 euro (il 21% le sostiene), il 20% affronta la spesa di 393 euro per consulti medici, l'11% i 384 euro per curare l'udito. Le cure a cui si rinuncia di più sono, nell'ordine:

- cure odontoiatriche: 38%
- cure oftalmiche: 22%
- riabilitazione fisica: 15%
- cure ortopediche: 11%
- cure dell'udito: 6%.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Ricovero ospedaliero: la tariffa dell'ospedale

Strutture Assistenziali

Ogni prestazione, chirurgica o medica che sia, ha un prezzo che è la tariffa stabilita dalla Regione, basata sui DRG.

Il DRG corrispondente ad un dato intervento chirurgico è comprensivo oltre che dell'operazione degli esami e delle visite che lo hanno preceduto.

I DRG sono associati alle SDO, scheda di dimissione ospedaliera. Quest'ultima viene redatta alla chiusura della cartella clinica la quale, ovviamente, avviene quando l'assistito esce dall'istituto di cura. I DRG stessi suggeriscono una delle strategie per contenere le spese la quale consiste nell'abbattimento del periodo di permanenza del paziente in ospedale perché vengono ascritti ai DRG "inappropriati" quei ricoveri troppo lunghi. Se la degenza diventa corta ovvero i posti-letto vengono occupati per poco tempo si può ottenere un incremento dei casi trattati, e, di conseguenza, dei rimborsi.

È un incentivo, peraltro, alla razionalizzazione della gestione dell'apparato ospedaliero spingendo ad eliminare le inefficienze, sempre senza compromettere i livelli qualitativi dell'assistenza erogata.

https://www.ilbenecomune.it/2019/05/28/il-listino-prezzi-sanitario/

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=xzglCEW1WWg

https://www.youtube.com/watch?v=Kjx0lKjm0u8

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

UNITA’ 2 - EQUILIBRIO ALIMENTARE

Lo scopo di questo modulo è che il discente comprenda i principi di una dieta equilibrata al fine di adattarli al proprio stile di vita tenendo conto dei vincoli legati alla propria attività professionale.

Questa unità si occuperà delle esigenze del nostro corpo, ma anche delle conoscenze necessarie per bilanciare la nostra dieta, definire diversi comportamenti alimentari e infine applicare i giusti principi, tenendo conto dei vincoli personali e professionali. L'obiettivo è che lo studente sia in grado di fare le proprie scelte.

Il discente sarà in grado di identificare i bisogni nutrizionali ei principi di una dieta equilibrata. Sarà stato addestrato a mangiare in modo sano; sarà in grado di identificare errori frequenti e suggerire miglioramenti. Il discente sarà in grado di spiegare le conseguenze di cattive abitudini alimentari sulla sua salute e le conseguenze sulla sua attività professionale. Pertanto, lo studente sarà in grado di fare scelte alimentari pertinenti. Se necessario, può anche calcolare e analizzare il suo IMC (indice di massa corporea). Inoltre, l'allievo sarà in grado di informare i suoi conoscenti sui rischi causati da una cattiva alimentazione.

Per fare questo, gli studenti proporranno pasti equilibrati, sceglieranno il cibo giusto per adattare l'assunzione di cibo in base alle loro attività, manterranno un peso "ideale" senza fare troppo "sacrificio" riguardo al cibo che preferiscono, analizzeranno le combinazioni di menu e discuteranno in gruppo i miglioramenti da apportare.

In questa unità verranno utilizzati casi di studio. Gli studenti saranno inoltre guidati nella consegna di documenti pratici. Ad esempio, prepareranno pasti equilibrati in relazione a una data situazione professionale.

Sommario:

Framework Unità 2	**69**
Scenario Unità 2	**73**
Contenuto Teorico Unità 2	**74**

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Framework Unità 2

Unità 2	Titolo: Adottare una dieta equilibrata adatta alla propria attività	Crediti ECVET:
I risultati dell'apprendimento corrispondono al livello EQF	3/4	
Risultati di apprendimento: Conoscere i principi di un'alimentazione equilibrata per integrarli quotidianamente nelle proprie pratiche di vita (per poter soddisfare le esigenze insite nell'ambiente di lavoro).		

Conoscenze	Skill	Competenze

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

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Conoscenze	Skill	Competenze
Lo studente conosce e comprende: - I diversi tipi di bisogni necessari al 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.) - Nutrienti e il loro ruolo - Classificazione degli alimenti e caratteristiche dei diversi gruppi di alimenti - La composizione di un pasto equilibrato - L'importanza del ritmo alimentare per mantenersi sani ed in forma - Distribuzione dell'assunzione di cibo e assunzioni giornaliere consigliate - Le conseguenze di spuntini ed eccessi - Carenze alimentari comuni e i loro effetti sulla salute; soluzioni - Vincoli professionali (viaggi, orari dei turni, lavoro sedentario, lavoro in piedi, emergenze, ecc.) E le loro conseguenze sulla dieta.	Lo studente è in grado di: - Identificare i bisogni nutrizionali in relazione alla propria condizione fisiologica - Indicare i principi di una dieta equilibrata - Sviluppare linee guida personali per un'alimentazione più sana sulla base di fattori medici, emotivi, pratici, sociali ed altri, che influenzano le abitudini alimentari. - Identificare le composizioni dei pasti e le distribuzioni dei pasti, errori frequenti e suggerire miglioramenti - Spiegare le conseguenze degli errori alimentari sulla propria salute e sulla propria attività professionale - Adattare il fabbisogno calorico in relazione al tipo di lavoro - Fare una scelta alimentare ragionata tra diversi suggerimenti tenendo conto dei vincoli professionali - Calcolare il proprio IMC, analizzarlo e riflettere sui risultati ottenuti - Avvisare chi lo circonda sui rischi di una cattiva alimentazione	Lo studente: - Soddisfa determinati principi nutrizionali per: ▪ Essere più efficiente ed efficace nelle aree urbane e al lavoro ▪ Gestire meglio la propria salute evitando alcuni disturbi metabolici ▪ Gestisre il surbooking ed evitare di cadere in burn-out ▪ Dormire meglio e recuperare più velocemente - Sceglie la giusta alimentazione per evitare una perdita di energia durante la giornata - Pone maggiore attenzione nell'acquisto di cibo per mantenere una nutrizione equilibrata (es. Controlla le etichette dei nutrienti, seleziona con criteri nutrizionali ...) - Adotta uno stile di vita migliore che incoraggia lo sviluppo personale

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- Il legame tra sovrappeso e malattie professionali (lombalgia, insufficienza venosa, dolori articolari e dolori). - L'importanza di prevenire i disturbi nutrizionali sul lavoro (anoressia, bulimia, ...) - Malattie metaboliche (diabete, colesterolo ...): obblighi e vincoli		- Aumenta la consapevolezza tra i colleghi sul loro benessere, stile di vita e dieta

Criteri di valutazione della prestazione		
Lo studente è in grado di:	Risultati Attesi*:	
- Preparare un pasto equilibrato indipendentemente dai suoi impegni/vincoli professionali - Scegliere il cibo giusto per evitare una perdita di energia durante la giornata - Adattare le assunzioni alimentari (qualitative e quantitative) in base alla propria attività - Mantenere un peso ideale non "rinunciando" a tutte le cose che gli piacciono - Analizzare la composizione dei pasti nel corso di una giornata, di una settimana e di discutere i miglioramenti da apportare	- Suggerimenti di pasti equilibrati adattati a specifici vincoli professionali - Suggerimenti per pasti e spuntini adeguati all'attività professionale al fine di preservare l'energia e la concentrazione sul lavoro - Individuazione discrepanze in specifiche abitudini alimentari; individuare cause ed effetti e formulare proposte di miglioramento - Vigilare sull'utilizzo dei cibi pronti e ''decodificare'' con saggezza le loro etichette	
Numero di ore: 25		
Metodi di Valutazione		

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Parte teorica: un caso di studio con la compilazione di documenti Parte pratica: compilazione di un pasto equilibrato in una data situazione professionale + orale

Scenario Unità 2

Codice di riferimento dello scenario: Unità 3

EASY HEALTH:

Adotta una dieta equilibrata adattata alla tua attività

Obiettivi: Conoscere i principi di una dieta equilibrata e poi regolarli tenendo conto dei vincoli professionali.

Presentazione sintetica dello scenario pedagogico: metodo, interesse, target di riferimento...

- Conoscere le esigenze del nostro corpo
- Bilanciare la nostra dieta
- Identificare i diversi modelli di comportamenti alimentari
- Seguire i giusti principi, tenendo conto dei vincoli professionali

Scenario collettivo e/o individuale	Durata : 25h	Creato da: Sophie FINN

Competenze mirate: alla fine dello scenario, il tirocinante sarà in grado di...

- Identificare le esigenze nutrizionali in relazione alle condizioni fisiologiche
- Indicare i principi di una dieta equilibrata
- Sviluppare linee guida personali per un'alimentazione più sana basata su fattori medici, emotivi, pratici, sociali e altri fattori che influenzano le abitudini alimentari.

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

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- Identificare da composizioni di pasti e distribuzioni di pasti, identificare errori frequenti e suggerire miglioramenti
- Spiegare le conseguenze di una cattiva dieta sulla salute e sull'attività professionale
- Fare una scelta di cibo motivato tra diversi suggerimenti tenendo conto di vincoli professionali
- Calcola il tuo BMI (Indice di Massa Corporea), analizzalo e rifletti sui risultati ottenuti
- Avvisa chi ti circonda dei rischi di una cattiva alimentazione

Criteri di valutazione e risultati attesi:

Lo studente è in grado di:

- Preparare un pasto equilibrato indipendentemente dal vincolo professionale
- Scegli 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
- Riflettere sulla composizione dei pasti nel corso di una giornata, di una settimana e discutere i miglioramenti da apportare

Risultati attesi:

- Suggerimenti di pasti equilibrati adattati a specifici vincoli professionali
- Suggerimenti per pasti e spuntini adattati all'attività professionale al fine di preservare l'energia e la concentrazione sul lavoro
- Le discrepanze sono individuate in modelli specifici di comportamento alimentare, vengono identificate le cause e gli effetti e vengono formulate proposte pertinenti per il miglioramento
- La vigilanza è dimostrata per quanto riguarda i prodotti industriali e si tiene conto della decodifica delle loro etichette nutrizionali

Procedura di valutazione e convalida:

- Parte teorica: Un caso di studio con la creazione di documenti
- Parte pratica: Compilazione di un pasto equilibrato in un dato caso di studio professionale - orale

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Fasi	Durata	Materiale utilizzato	Contenuto (lezione, spiegazioni, esercizi...)

			Compiti del formatore	**Compiti del tirocinante**	Linee guida	Documenti/materiale
1.S1	20 m	*Presentazione dell'unità 2*	Spiegare gli obiettivi del modulo Delineare il percorso, le aspettative e il lavoro da svolgere. Spiegare la valutazione e la convalida dei risultati dell'apprendimento Trasmettere le schede informative ai candidati, incoraggiarli a completare il materiale del corso prendendo appunti. Concedi tempo per le domande	Essere attenti e prendere appunti sui vari punti trattati. Leggere le schede informative Poni delle domande per una migliore comprensione	Rispettare le regole per la scrittura e l'assunzione di note Organizza il tuo lavoro Leggi le schede informative A. "Sapere di cosa ha bisogno il nostro corpo"	Schede informative A. "Sapere di cosa ha bisogno il nostro corpo" (assicurarsi che ci siano un numero di copie sufficienti per i tirocinanti ed il formatore) Scarico PC / Proiettore
2.S1	2h	*Sapere di cosa ha bisogno il nostro corpo*	Spiegare i diversi tipi di esigenze (energetiche, costruttive, funzionali) Ricordate che è il nostro cibo che coprirà queste esigenze...Spiega che queste esigenze variano in base a vari fattori (età, sesso, clima, ecc.). Ricordare alle persone il principio della digestione e la trasformazione del cibo in sostanze nutritive.	Essere attenti, completare il corso sulla scheda informativa prendere appunti sui diversi punti trattati per completarli.	Fare riferimento alle schede informative, se necessario "Sapere di cosa ha bisogno il nostro corpo"	Schede informative ''Sapere di cosa ha bisogno il nostro corpo" (assicurarsi che ci siano un numero di copie sufficienti per i tirocinanti ed il formatore) PC/ Proiettore

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

			Spiega i diversi gruppi alimentari e le diverse sostanze nutritive di cui il nostro corpo ha bisogno. Concedi tempo per le domande	Poni domande per una migliore comprensione		http://www.salute.gov.it/porta /salute/p1_5.jsp?lingua=italian &id=108&area=Vivi_sano http://www.salute.gov.it/po ale/salute/p1_5.jsp?lingua=i liano&id=108&area=Vivi_sar
3.S1	30 m	*Le schede attività "Conosci c di cui il nostro corpo bisogno"*	Fornire istruzioni per i fogli attività e distribuirli Lasciare il tempo ai tirocinanti per fare gli esercizi. Contrassegnare i fogli attività Spiegare eventuali punti che potrebbero non essere stati chiari.	Seguire le istruzioni Completare i fogli attività 1) Costi energetici 2) Esigenze energetiche 3) Quiz Correggere i fogli attività 1), 2) e 3)	Organizza il tuo lavoro Fare riferimento alle schede informative, se necessario A. "Sapere di cosa bisogno il nostro corpo"	Schede attività 1) Costi energetici 2) Esigenze energetiche 3) Quiz (assicurarsi che ci siano numero di copie sufficienti p i tirocinanti ed il formatore) Schede informative A. "Conoscere le esigenze del nostro corpo" PC/ Proiettore

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

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

4.S1	15 m	*Fine della sessione 1*	Riepilogare la sessione evidenziando i punti più importanti trattati. Fare una tavola rotonda per ricapitolare i diversi punti discussi durante la sessione precedente. Presentare il programma per la sessione.	Partecipare alla tavola rotonda e ricordare i diversi punti discussi durante la sessione precedente.	I tirocinanti dovranno rileggere le note a casa per la prossima sessione.	https://youtu.be/fYXL-bJNkjs https://youtu.be/wVx6q7FZ0 20
1.S2	10 m	*Riepilogo della sessione precedente* *Descrizione sessione 2*	Guarda i video Prendetevi del tempo per riassumere ciò che è stato visto Chiedere la redazione di un foglio riepilogativo del gruppo Rispondi a tutte le domande	Guarda i video Lavorare in piccoli gruppi per sintetizzare le informazioni raccolte. Poni domande per una migliore comprensione		
2.S2	1h 40m	*I video* *"Sapere di cosa ha bisogno il nostro corpo"*		Essere attenti, seguire il corso su schede informative "B. Sapere come bilanciare la vostra dieta" e prendere appunti sui diversi punti trattati per completarli.		PC / proiettore Internet Link ai video

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.S2	01:10	*Decifrare le etichette dei prodotti*	Creare il foglio attività con gli apprendisti sulla decodifica delle etichette dei prodotti Rispondi a tutte le domande Chiedere ai tirocinanti di estrarre le etichette dei loro prodotti Chiedere ai tirocinanti di analizzare le etichette e concludere sull'equilibrio alimentare dei prodotti Chiedi a ciascun tirocinante di presentare gruppo una delle etichette scelte Proponi di discutere delle conclusioni avanzate	Creare il foglio attività Portare le etichette dei prodotti Analizzare le etichette Presentare un'etichetta al gruppo Inviare commenti e suggerimenti sui risultati	Prendi appunti sull'analisi sui risultati della tua etichetta in modo da poter riferire al gruppo Presta attenzione alla presentazione dei colleghi in modo da poter esprimere la tua opinione alla fine	(assicurarsi che ci siano un numero di copie sufficienti per i tirocinanti ed il formatore) PC / proiettore Foglio Attività *4.1) Decifrare le etichette nutrizionali* *4.2) Decifrare le etichette nutrizionali* Etichette nutrizionali Fare fotocopie per ogni tirocinante delle etichette che verranno presentate al gruppo

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

4.S2	10 m	*Fine della sessione 2*	Riassumi la sessione ricordando i punti più importanti discussi. Spiegare brevemente il programma per la sessione successiva.			
1.S3	10 m	*Riepilogo della sessione precedente* *Descrizione sessione 3*	Riepilogare la sessione evidenziando i punti importanti trattati. Fare una tavola rotonda per ricapitolare i diversi punti discussi durante la sessione precedente. Presentare il programma per la sessione.	Partecipare alla tavola rotonda e ricordare i diversi punti discussi durante la sessione precedente.		https://sinu.it/wp-content/uploads/2019/07/Glossario-FeSIN-Alimentazione-e-nutrizione-in-parole.pdf
2.S3	Alle 2 del mattino.	*Bilanciare la vostra dieta*	La frequenza dei pasti Scegli la varietà per creare i tuoi menu Distribuzione dell'assunzione di cibo e assunzioni giornaliere raccomandate Le conseguenze di snack e eccesso di cibo Le comuni carenze nutrizionali e i loro effetti sulla salute, le soluzioni Concedi tempo alle domande	Essere attenti, seguire il corso su schede informative "B. Sapere come bilanciare la vostra dieta" e prendere appunti sui diversi punti coperti per completarli.	Fare riferimento alle schede informative "B. Sapere come bilanciare la vostra dieta" se necessario	Schede informative "B. Sapere come bilanciare la vostra dieta" (assicurarsi che ci siano un numero di copie sufficienti per i tirocinanti ed i formatore) Proiettore PC/overhead https://youtu.be/GTyv5KpNas

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.S3		*Scheda Attività* *Bilanciare la vostra dieta*	Fornire istruzioni e distribuire il fogl attività. Lasciare il tempo per i tirocinanti p completare gli esercizi. Correggere il foglio attività Spiegare eventuali punti che potrebbe non essere stati compresi.	Ascoltare le istruzioni Completare il foglio attività 5) Bilanciare la vostra dieta Correggere i fogli attività	Organizza il tuo lavoro Fare riferimento alle schede informative A. e B.	
4.S3	10 m	*Fine della sessione*	Concludere la sessione ricordando i punti importanti discussi. Spiegare brevemente l'ordine del giorno per la prossima sessione.			
1.S4	10 m	*Riepilogo della sessio precedente* *Struttura della sessione 4*	Fare una tavola rotonda per riassumere i diversi punti discussi durante la sessione precedente. Presentare il programma per sessione. Rispondere a qualsiasi potenziale domanda	Partecipare alla tavola rotonda e ricordare i diversi punti discussi durante la sessione precedente. Poni domande per una migliore comprensione		

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

2.S4	2h	*Identificare i diversi modelli di comportamento alimentare*	Fattori che influiscono sul comportamento alimentare (socio-culturale, economico...) Sviluppare linee guida personali per mangiare più sano sulla base di fattori medici, emotivi, pratici, sociali e altri fattori che influenzano le abitudini alimentari. Concedere il tempo di rispondere alle domande	Essere attenti, completare il corso sulle schede informative C. Identificare diversi modelli di comportamento alimentare e prendere appunti sui diversi punti trattati al fine di completarl	Consultare le schede informative	Schede informative C. Identificare i diversi modelli di comportamento alimentare (assicurarsi che ci siano un numero di copie sufficienti per i tirocinanti ed il formatore) Proiettore/PC https://youtu.be/jFVLPXyTJA
3.S4		*Schede attività Identificazione dei diversi modelli di comportamento alimentare*	Fornire istruzioni per i fogli attività distribuirli	Ascoltare le istruzioni Completare le schede attività 6) Identificare i diversi modelli comportamento alimentare Correggere i fogli attività	Organizza il tuo lavoro e fai riferimento alle note informative.	

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

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

4.S4	10 m	*Fine della sessione 4*	Concludere la sessione ricordando i pur importanti discussi. Spiegare brevemente l'ordine del giorno p la prossima sessione.			
1.S5	10 m	*Riepilogo della sessione precedente* *Struttura della sessione 5*	Fare una tavola rotonda per riassumere i diversi punti discussi durante la sessione precedente. Presentare il programma per la sessione. Rispondere a qualsiasi potenziale domanda	Partecipare alla tavola rotonda e ricordare i diversi punti discussi durante la sessione precedente. Poni domande per una migliore comprensione		
2.S5	2h	*Applicare i giusti principi tenendo conto dei vincoli professionali*	Vincoli professionali (viaggi, orari di lavoro scaglionati, lavoro sedentario, lavoro in piedi, emergenze ...) e loro conseguenze sulla dieta dei professionisti. Il legame tra sovrappeso e patologie occupazionali (lombalgia, insufficienza venosa, dolori articolari, ecc.). L'importanza di prevenire i disturbi nutrizionali sul posto di lavoro Disturbi metabolici (diabete, colesterolo) obblighi e vincoli	Essere attenti, seguire la lezione sulle schede informative D. Applicare i giusti principi, tenendo conto dei vincoli professionali e prendere appunti sui diversi punti trattati per completarli.	Fare riferimento alle schede informative D. Applicare i giusti principi, tenendo conto dei vincoli professionali se necessario	Schede attività 7. Adattare la tua dieta alla tua attività (assicurarsi che ci siano un numero di copie sufficienti per i tirocinanti ed il formatore) Schede informative D. Applicare i giusti principi tenendo conto dei vincoli professionali Proiettore/PC

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

			Fare una scelta di cibo motivato tra diverse proposte, tenendo conto di vincoli professionali. Calcola il tuo indice di massa corporea (IMC o BMI dall'inglese Body Mass Index), analizzalo e rifletti sui risultati. Avvisa chi ti circonda dei rischi legati a una cattiva alimentazione. Concedi il tempo per le domande			https://www.tecsam.com/obesa-e-idoneita-al-lavoro-un-problema-emergente-con-alti-costi-sociali/ www.salute.gov.it/imgs/C_17_uscoliPoster_259_allegato.pdf
3.S5		*L'applicazione dei giusti principi tenendo conto dei vincoli professionali* *Fogli attività (parte 1)*	Dare le istruzioni per la valutazione e distribuire dei fogli di valutazione. Lasciare il tempo ai tirocinanti per completare gli esercizi. Correggere la valutazione Spiegare eventuali punti che potrebbero non essere stati chiari.	Ascoltare le istruzioni Completare i fogli attività 7. Adattare la tua dieta alla tua attività Correggere i fogli attività	Organizza il tuo lavoro Fare riferimento alle schede informative D. Applicare i giusti principi, tenendo conto dei vincoli professionali se necessario	

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

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

4.S5	10 m	*Fine della sessione 5*	Concludere la sessione ricordando i punti più importanti discussi.			

"Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute."

EASY HEALTH: Unità 2

Adottare una dieta equilibrata adeguata alla tua attività professionale

Comprendere le regole di una dieta equilibrata ed adattarla in base ai vincoli della tua attività professionale

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

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Contenuto

SCHEDA INFORMATIVA : A. SAPERE DI COSA HA BISOGNO IL NOSTRO CORPO 88

SCHEDA INFORMATIVA: B. SAPERE COME BILANCIARE LA DIETA 100

SCHEDA INFORMATIVA: C. IDENTIFICARE I DIVERSI MODELLI DI COMPORTAMENTO ALIMENTARE 110

SCHEDA INFORMATIVA: D. APPLICARE I GIUSTI PRINCIPI AI VINCOLI PROFESSIONALI 118

APPENDICE 1 : EQUILIBRIO TRA CIBO E LAVORO – LA MIA PAUSA PRANZO : MANGIO IN VIAGGIO 123

APPENDICE 2 : EQUILIBRIO TRA CIBO E LAVORO – E' POSSIBILE MANGIARE MEGLIO AL LAVORO! 9

APPENDICE 3 : EQUILIBRIO TRA CIBO E LAVORO - TURNI DI LAVORO E DIETA 131

APPENDICE 4 - EQUILIBRIO TRA CIBO E LAVORO - AL LAVORO: 3 PASTI BILANCIATI SUL MENU 134

APPENDICE 5 - EQUILIBRIO TRA CIBO E LAVORO - RISTORAZIONE AZIENDALE 140

SCHEDA ATTIVITA': 1. COSTI ENERGETICI 155

SCHEDA DI RISPOSTE ALL' ATTIVITA': 1. COSTI ENERGETICI 12

SCHEDA ATTIVITA' : 2. BISOGNI ENERGETICI 13

SCHEDA DI RISPOSTE ALL' ATTIVITA': 1. BISOGNI ENERGETICI 13160

SCHEDA ATTIVITA': 3. QUIZ 161

SCHEDA DI RISPOSTE ALL' ATTIVITA': 3.QUIZ 163

SCHEDA ATTIVITA' : 4.1 DECIFRARE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI (FONTE NATHAN) 165

SCHEDA DI RISPOSTE ALL'ATTIVITA': 4.1 DECIFRARE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI 167

SCHEDA ATTIVITA' : 4.2 DECRYPTING NUTRITION LABELS 169

SCHEDA ATTIVITA' : 5. ADOTTARE UNA DIETA EQUILIBRATA 170

SCHEDA ATTIVITA' : 6. IDENTIFICARE IL COSTO PERSONALE 151

SCHEDA DI RISPOSTE – SCHEDA ATTIVITA' : 6. IDENTIFICARE IL DIVERSO COMPORTAMENTO ALIMENTARE 175

SCHEDA ATTIVITA' : 7. ADATTARE LA TUA DIETA ALLA TUA ATTIVITA' **17**

SCHEDA DI RISPOSTE – SCHEDA ATTIVITA' : 7. ADATTARE LA TUA DIETA ALLA TUA ATTIVITA' **192**

SCHEDA ATTIVITA' : 8 . VALUTAZIONE ORALE **212**

SCHEDA DI RISPOSTE- ATTIVITA': VALUTAZIONE **212**

FONTI **213**

SCHEDA INFORMATIVA A. SAPERE DI COSA HA BISOGNO IL NOSTRO CORPO

❑ **Il corpo è una "macchina" complessa, che ha bisogno di un apporto costante di energia e nutrienti essenziali per funzionare correttamente. Per tutta la vita, il corpo funzionerà continuamente.**

Il corpo ha bisogno di mantenere i suoi muscoli e organi vitali in funzione e mantenere la sua temperatura interna a 37 ° C: questo si chiama **fabbisogno energetico del corpo**.

Il corpo ha anche bisogno di costruire, riparare, sostituire, rinnovare le cellule: questo si chiama **bisogni strutturali e meccanici o bisogni di costruzione**.

Deve anche fornire sostanze nutritive, incoraggiarne l'assunzione per il funzionamento di miliardi di cellule del corpo e smaltire i suoi prodotti di scarto: questi sono chiamati **bisogni funzionali**.

È durante il periodo di crescita che i bisogni sono i più alti: le ossa crescono, i muscoli si sviluppano, il tessuto neurale si raffina ...

Nell'età adulta, il peso si stabilizza ma il corpo rimane in continua trasformazione. Diversi miliardi di cellule vengono così formate o rinnovate su base giornaliera.

Per resistere alla contaminazione batterica (batteri, virus, ecc.), Il corpo fa costantemente ricorso al suo meccanismo di difesa: **il sistema immunitario**.

È la nostra dieta che soddisferà questi bisogni e fornirà i nutrienti necessari per il buon funzionamento del corpo.

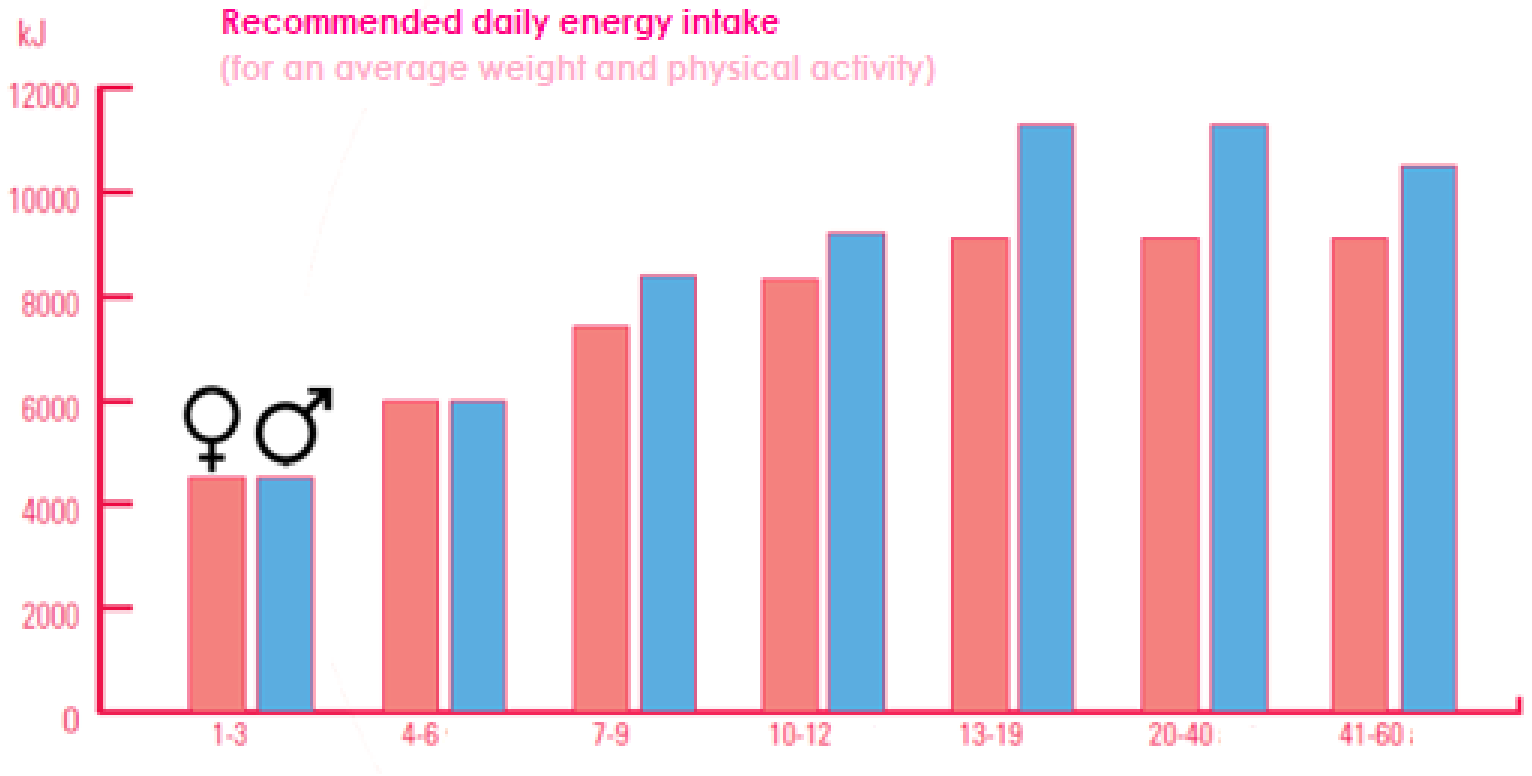
❑ **I bisogni del corpo variano con l'età, il peso, il sesso, l'attività fisica, il clima e la salute ...**

Il fabbisogno energetico varia molto da un individuo all'altro, a seconda di molteplici fattori. I fattori principali sono l'età, il sesso e il livello di attività fisica. Ma entrano in gioco anche altri fattori, come la temperatura esterna, lo stato fisiologico o fattori genetici.

Questo apporto energetico si misura in Joule (J) e kiloJoule (kJ). Per esempio, a partire dai 65 anni, l'apporto energetico giornaliero raccomandato per una donna o un uomo è di 150 Joule per chilo.

Tuttavia, in dietetica, si usa spesso una vecchia unità di misura: la **caloria** (cal).
1 caloria = 4,185 Joule e 1 Joule = 0,239 calorie

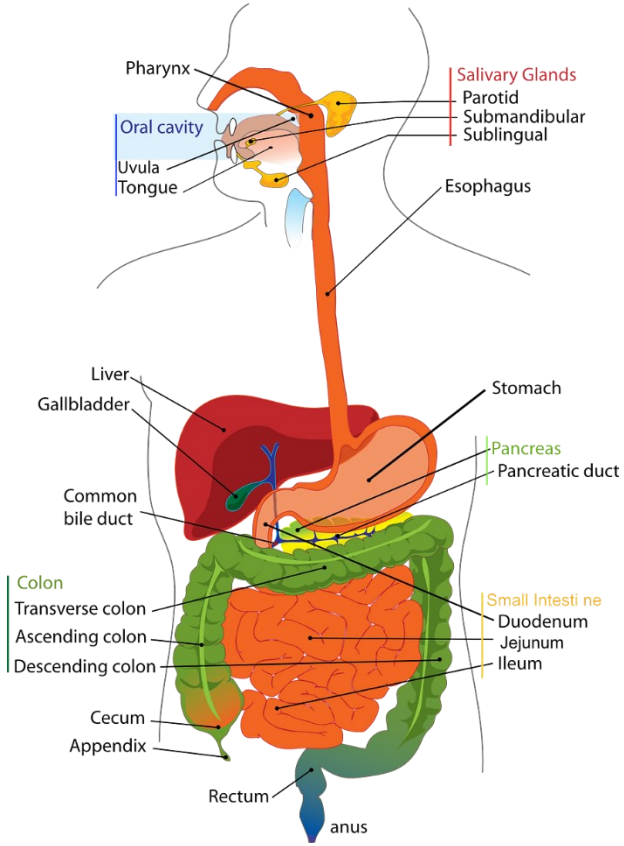
Ecco un grafico per confrontare l'assunzione di energia necessaria in base all'età della persona:



La digestione contribuisce **alla ripartizione del cibo in sostanze nutritive che possono quindi essere assorbite dall'organismo.** Questo processo coinvolge molti organi e utilizza l'energia stessa.

DIGESTIONE PASSO-PASSO

a. La bocca trasforma il cibo in un bolo alimentare attraverso la masticazione, la lingua e le ghiandole salivari.
b. L'esofago permette il passaggio del bolo alimentare allo stomaco.
c. Lo stomaco secerne succo gastrico che scompone il bolo alimentare in proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali. Una volta nell'intestino tenue, questi nutrienti passano attraverso le cellule nella parete dello stomaco e nei vasi sanguigni.
d. Il sangue porta quindi questi nutrienti agli organi e ai muscoli per sviluppare e mantenere la loro salute.
e. L'intestino crasso (o "colon") consente l'assorbimento dell'acqua inizialmente contenuta negli alimenti ed evacua i rifiuti.



Sono quindi i nutrienti che forniscono l'energia di cui il nostro corpo ha bisogno.

Questi nutrienti sono: **Carboidrati, Proteine, Vitamine, Lipidi, Minerali e Acqua**. Hanno diverse funzioni che sono essenziali per il buon funzionamento del corpo umano.

- **Al fine di soddisfare le esigenze e mantenere il corpo sano, la dieta deve fornire tutti i nutrienti necessari**

  Gli umani sono onnivori. Mangiano prodotti di origine sia animale che vegetale. Nel tempo, l'intero sistema digestivo si è adattato a quella dieta diversificata.

  Al fine di seguire una dieta equilibrata, è necessario garantire il consumo giornaliero di una varietà di alimenti, in quantità adeguate, seguendo le linee guida sul consumo del PNNS (National Nutrition Program).

GRUPPI ALIMENTARI

Gli alimenti sono classificati in sette gruppi, in base ai nutrienti che forniscono.

Una buona conoscenza di questi gruppi è essenziale per adottare una dieta equilibrata.

SCHEDA INFORMATIVA A. SAPERE DI COSA HA BISOGNO IL NOSTRO CORPO

Gruppo alimentare	Cibo	Costituenti alimentari specifici	Ruoli
Latte e latticini	Latte di formaggio - Yoghurt - budini lattiginosi	- Minerali : calcio - Proteine animali	Crescita : sviluppo di denti e ossa
Carne, pesce, uova	" Carne e Pollame, Pesce, Cibo salato, Carne cotta	Proteine animali	Costruire e mantenere muscoli, pelle e sangue
Cibo amidaceo	- Pasta - Patate - Semolino - Legumi	- Carboidrati - Minerali	Energia per i muscoli
Frutta e verdura	Tutti gli oggetti di frutta e verdura (mela, carota..)	- Vitamina C - Minerali : Magnesio - Fibre	- Vitalità - Malattie da Combattere le malattie - Combattere la costipazione
Grassi	- Olio - Burro , Margarina	- Lipidi	- Costruzione di cellule - Potenziamento energetico
Preparati zuccherini e zuccherati	"Zucchero" e miele- Marmellata	Carboidrati	- Incremento energetico immediato
Bevande	'Acqua', 'Caffè', 'Infusione' e 'Tea'	- Acqua e minerali	- Buon funzionamento del corpo

I gruppi alimentari possono anche essere classificati in base alla loro funzione:

- Crescita (prodotti lattiero-caseari...)
- Manutenzione (carne...)
- Energia (cibo amidaceo, cibi dolci...)

Si prega di notare che alcuni prodotti possono appartenere a più di una categoria di alimenti:

semi oleosi, noci: noci, nocciole, mandorle, pistacchi, arachidi, anacardi		
frutta secca: uvetta, prugne, banane essiccate, mele secche, noci di cocco, ananas, papaia, albicocche essiccati		
patatine fritte, cracker, patatine		
crema pasticcera, creme spalmabili		
biscotti, torte, dolci		
Bibite, succo di frutta		
cereali per la colazione		
salsicce, rillettes		

SCHEDA INFORMATIVA A. SAPERE DI COSA HA BISOGNO IL NOSTRO CORPO

NUTTRIENTI

I nutrienti sono i componenti di base della dieta. **Essi sono divisi in diversi gruppi**:

- **Nutrienti** energetici, che forniscono energia al corpo: proteine, carboidrati e grassi
- **Nutrienti che non forniscono energia** ma sono assolutamente necessari per il corretto funzionamento del corpo: vitamine e minerali.
- **Fibre**, che facilitano il transito intestinale
- **acqua,** che è vitale per le funzioni corporee.

a. Nutrienti energetici

- **Zuccheri (carboidrati)**

Forniscono la maggior parte dell'energia necessaria per le attività fisiche ed intellettuali.

Ci sono due tipi di carboidrati:

- **semplici forme di carboidrati**, costituiti da piccole catene di molecole. Forniscono energia immediatamente e sono caratterizzati dal loro gusto piuttosto dolce (zucchero, prodotti dolci, frutta...)
- **carboidrati complessi**, costituiti da lunghe catene di molecole. Forniscono energia ritardata, ma più prolungata. Il loro sapore non è necessariamente dolce (cereali e derivati, patate, legumi ...)

- **Lipidi**

Garantiscono il buon funzionamento del sistema nervoso e forniscono parte dell'energia necessaria al corpo. I lipidi provengono sia da fonti vegetali che animali e forniscono acidi grassi essenziali che il corpo non può sintetizzare da solo.

Tre categorie principali:

- **Grassi intrinsechi**. **La loro presenza è nota, ma non sempre visibile (semi, noci, formaggio, carne, pesce ...)**

- **Grassi aggiunti**. Diverse varietà esistono e sono facilmente misurabili (olio di colza, olio di girasole, olio di sesamo, burro e margarina...).
  Grassi saturi, spesso si riferiscono rosso a "**grassi nascosti**". Essi sono utilizzati nella composizione di alcuni prodotti (dolci, barrette di cioccolato, creme, quiches, salsicce…)

- **Proteine**

Garantiscono la crescita e il mantenimento delle cellule, aiutano la crescita et proteggono contro l'aggressione microbica. Le proteine sono i principali costituenti delle cellule. Queste grandi molecole sono costituite da catene di vari aminoacidi. Tra i venti aminoacidi, otto sono indispensabili (il corpo non sa come farli): devono quindi essere trovati negli alimenti.

Ci sono due fonti di proteine:

- **Le fonti animali di proteine** contengono tutti gli amminoacidi essenziali in proporzioni equilibrate (carne, pesce, frutti di mare, uova, latte e latticini).
- **Alle fonti vegetali di proteine** manca almeno un aminoacido essenziale. È quindi necessario trovare le giuste combinazioni, legumi (lenticchie, piselli, fagioli secchi ...), cereali e loro derivati (farina, polenta, semola, pasta, pane ...) e patate

b. Nutrienti non energetici

- **Vitamine**

I nostri corpi ne hanno bisogno in quantità molto piccole. Servono molte funzioni vitali.

Ci sono **tredici vitamine essenziali**:

VITAMINE	FUNZIONI	FONTI PRINCIPALI
Vitamina A	Vista, visione notturna, cura della pelle, sistema immunitario	Sotto forma di vitamina A in fonti animali: fegato tuorlo d'uovo, latte intero, burro... Sotto forma di provitamina A (carotene beta) nelle fonti vegetali : carote, verdure verdi, frutta a polpa gialla (apricot, melone, mango...)
Vitamine del gruppo B (B1, B2, B3/PP, B5, B6, B8, B9, B12)	Funzione cerebrale e muscolar (B1, B2, B3, B5 et B6) Produzione di energia, Mantenimento delle funzioni corporee (B8, B9 et B12)	Trippa prodotti (frattali) (soprattutto fegato), carn pesce, tuorlo La vitamina B12 è presente solo nelle fonti animali.

Vitamina C	Assorbimento del ferro funzione antinfiammatoria	Frutta (in particolare agrumi), verdure, prodotti di trippa (frattali)...
Vitamina D	Assorbimento del calcio	Produzione di vitamina D potenziata dalla luce solare Fegato, pesce oleoso (aringhe, sgombro, sardine, salmone...), tuorlo, burro, latte pieno di grassi...
Vitamina E	Protezione cellulare e anti-invecchiamento	Oli vegetali, margarina, frutti oleosi, germe di grano...
Vitamina K	Coagulazione del sangue	Fegato, carne, uova, verdure verdi (broccoli, cavoli, spinaci, insalata...)

- **Minerali**

Ci sono due tipi di minerali che sono vitali per le funzioni corporee:

- **Macronutrienti**, presenti in notevoli quantità nel corpo (nell'ordine di un grammo);
- **Micronutrienti**, che sono presenti in piccole quantità nel corpo (sull'ordine di milligrammi o anche microgrammi).

Macronutrienti principali:

NOME	FUNZIONE	FONTI PRINCIPALI
Calcio	Mantenere le ossa forti, contrazione muscolare, coagulazione del sangue	Latte e latticini, verdure a foglia verde, un po' d'acqua
Magnesio	Trasmissione d'impulso nervosa, contrazione muscolare	Cioccolato, legumi, cereali integrali, alcune acque
Sodio	Scambi cellulari, regolazione dei volumi liquidi dell'organismo	Sale da tavola
Fosforo	Formazione di ossa	Latticini, pesce, cereali
Potassio	Scambi cellulari, rilassamento muscolare	Carne, pesce, frutta, verdura, cioccolato

Principali tracce di minerali

NOME	FUNZIONE	FONTI PRINCIPALI
Ferro	Trasportare ossigeno	Carne e pesce ("ferro eme") Alimenti vegetali, uova, latticini ("ferro non eme")
Zinco	Produzione di globuli rossi	Carne, pesce, frutti di mare, latticini, uova, verdure
Fluoruro	Mineralizzazione dei denti, prevenzione della carie	A livelli di traccia nella maggior parte degli alimenti. Un po' d'acqua potabile, sale da tavola fluoridato
Selenio	Aumenta il sistema immunitario, anti-invecchiamento delle cellule	Carne, trippa (ofali), frutti di mare, uova, latticini

Il ferro contenuto nella carne è tanto più interessante perché è ferro eme, e assimilato dal corpo (assorbito a circa il 25%), a differenza del ferro non eme nei cereali, verdure verdi a foglia e legumi (che il coefficiente di assorbimento è spesso molto inferiore al 10%).

- **Fibre**

Presenti nelle piante in varie proporzioni, hanno un ruolo nella **regolazione delle funzioni digestive**.

I cereali integrali e gli ortofrutticoli sono particolarmente ricchi in ess

- **Acqua**

Il corpo è **composto per lo più di acqua** (75% nei bambini - 60% nei giovani e negli adulti). Ogni giorno, eliminiamo l'acqua attraverso l'urina, la respirazione, il sudore...

Queste perdite sono altamente **variabili, a seconda principalmente dell'attività fisica,** dello stato fisiologico e delle condizioni meteorologiche.

Per compensare queste perdite, è quindi necessario essere **idratati sufficientemente,** bevendo e mangiando cibi ricchi di acqua (frutta, verdura...).

Per approfondire:

https://www.youtube.com/watch?v=LgHgOxtonmM

https://www.youtube.com/watch?v=YQFEz64C39c

https://www.youtube.com/watch?v=a3qQCdjNuWI&feature=youtu.be

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=108&area=Vivi_sano

☐ ***ACTIVITY SHEET 3: QUIZZ***

La sensazione di fame di solito indica che è tempo di "ricaricarsi". Tuttavia, le riserve del corpo in realtà consentono di digiunare in sicurezza per un periodo piuttosto lungo. La sete indica l'inizio della disidratazione, che il corpo trova difficile da tollerare. È quindi necessario essere più attenti alla sete.

Non esiste un piatto "tipico", corrispondente a un pasto specifico. Il menu in realtà dipende dalle abitudini culturali di un determinato paese. D'altra parte, ogni pasto dovrebbe coprire il fabbisogno energetico del corpo per le prossime ore e attività.

Per essere in forma per tutta la giornata e fornire al corpo i nutrienti essenziali di cui ha bisogno per costruire, mantenere e proteggere se stesso, la dieta deve essere variata e adattata immergendosi nei diversi gruppi alimentari e seguendo le linee guida di consumo del PNNS (Programma di salute nazionale)

Ogni pasto è importante

I nutrizionisti raccomandano **tre o anche quattro pasti al giorno**: colazione, pranzo, spuntini (soprattutto per i bambini, adolescenti e donne incinte) e la cena.

COLAZIONE	PRANZO	SPUNTINO	CENA
20-25% dell'assunzione quotidiana di cibo	**35-40%** dell'assunzione quotidiana di cibo	**10%** dell'assunzione quotidiana di cibo	**20-35%** dell'assunzione quotidiana di cibo

- **Buona dieta equilibrata: il riferimento settimanale**

È difficile fare una dieta equilibrata ogni giorno, ad ogni pasto... Ma non c'è niente di cui sentirsi in colpa! La cosa più importante è bilanciare l'assunzione di cibo per tutta la settimana. D'altra parte, è preferibile mangiare ogni giorno allo stesso orario, per rispettare il ritmo del corpo.

- **Variare gli alimenti**

Nessun alimento contiene tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno. Solo una dieta equilibrata e adattata, compresi i sette gruppi alimentari secondo le linee guida NSP, può garantire l'assunzione giornaliera necessaria.

ALCUNI PUNTI DI RIFERIMENTO, PER COMPORRE MEGLIO I TUOI MENU	
GRUPPI DI ALIMENTI	**LINEE GUIDA NUTRIZIONALI**
Frutta e verdura	**Almeno 5 al giorno, ad ogni pasto e in caso di dolore** **crudo, cotto, semplice o preparato, fresco, congelato o in scatola**
Cereali e loro sottoprodotti, patate e legumi	**Con ogni pasto e secondo l'appetito** **Preferisci una varietà di scelte** **Preferisco cereali per la colazione a basso contenuto di zucchero, e limitare le forme molto dolci o particolarmente grassi e dolci di cereali per la colazione**
Latte e latticini	**Da 3 a 4 al giorno (a seconda delle dimensioni e del contenuto di calcio)** **Gioca sulla varietà** **Preferisci prodotti naturali e prodotti più ricchi di calcio, meno grassi e meno salati.**
Grassi aggiunti	**Limitare il consumo** **Preferire i grassi vegetali (olio d'oliva, olio di colza, ecc.).** **Favorire varietà** **Limitare il grasso di origine animale (burro, panna...)**
Prodotti dolci	**Limitare il consumo** **Attenzione alle bevande zuccherate e ai dolci** **Attenzione ai cibi grassi e dolci (dolci, creme da dessert, cioccolato, gelato...).**
Bevande	**Quantità illimitata di acqua** **L'acqua è l'unica bevanda raccomandata durante e al di fuori dei pasti.** **Limitare le bevande zuccherate (cordiali, bibite gassate, bibite zuccherate a base di frutta)** **Consumare bevande zuccherate di tanto in tanto.**

Linee guida per il consumo della fonte corrispondenti agli obiettivi nutrizionali del Programma Nazionale per la Nutrizione e la Salute (PNNS) per bambini da 3 anni e adolescenti - Guida INPES

Programma nazionale per la nutrizione e la salute

Il PNNS raccomanda di limitare il consumo di sale:
Preferire il sale iodato e possibilmente fluorizzato.
Non aggiungere sale prima della degustazione e ridurre l'aggiunta di sale durante la cottura e in acqua di cottura.
Limitare il consumo di prodotti grassi e salati: le carni di gastronomia più salate e prodotti salati per aperitivi.

Il **sale** migliora il sapore del cibo e aiuta il corpo a funzionare correttamente. Tuttavia, troppo sale può portare allo sviluppo di malattie (principalmente condizioni vascolari cardio**). È essenziale limitarne il consumo**, soprattutto perché ne consumiamo già molto senza rendersene conto: il 75% del sale che consumiamo proviene da cibi pronti e il 15% è naturalmente contenuto negli alimenti. Solo il restante 10% dovrebbe uscire da una saliera!

- **Esempio di menu bilanciati (le porzioni devono essere adattate alle esigenze individuali).**

Menu 1
-antipasto: cetriolo con aceto (gruppi verdi, gialli)
- piatto principale: spaghetti alla bolognese con groviera grattugiata (gruppi rossi, marroni, blu)
- budino: torta di mele (gruppi rosa, verde, marrone, giallo)
- bere: un bicchiere d'acqua (gruppo grigio)

Menu 2
- antipasto: tabboule (gruppi marroni, verdi)
- portata principale: arrosto di maiale, piselli, carote (rosso, verdi)
- formaggio: formaggio bianco, (gruppo blu)
- budino: pera (gruppo verde)
- bere: un grande bicchiere d'acqua (gruppo grigio)
- una fetta di pane (pane marrone)

- **Conservare il sapore e le sostanze nutritive**

Al di là della loro influenza sulle qualità nutrizionali del cibo, la preparazione e la cottura svolgono anche un ruolo organolettico decisivo. La loro diversità promuove la varietà ed evita i rischi di lassità e, allo stesso tempo, quelli di sottoconsumo di determinati alimenti.

Nessun metodo di cottura è lo stesso. Al fine di limitare la perdita di vitamine e oligoelementi durante la cottura, è importante prestare attenzione al tipo di cottura, alla temperatura e alla durata della cottura.

METODO DI COTTURA	COMMENTI
Forno	Cottura a caldo secco, temperature comprese tra 100 e 250 gradi centigradi.
Forno a microonde	Con la radiazione elettromagnetica, che riscalda le molecole d'acqua nel cibo. **Permette di conservare una parte importante del valore nutrizionale del cibo**.
Padella, griglia, wok	A contatto con una superficie calda, il calore si diffonde per conduzione all'interno del cibo. **Se si utilizza la padella antiaderente, è necessario poco grasso.**
Frittura	Coglie il cibo e caramella la sua superficie, **ma genera l'assorbimento di una notevole quantità di grasso.**
Grill	**Riduce o addirittura sopprime l'uso di grasso**. Raccoglie i grassi da cucina e ne previene il consumo.
Bollito (acqua, latte, brodo)	**Nessun grasso aggiunto**. Le vitamine solubili in acqua e sensibili al calore si trovano nell'acqua di cottura, quindi è saggio consumare il brodo per beneficiarne.
Al vapore	**Nessun grasso aggiunto.** Tempi di cottura più brevi dell'acqua. Dal momento che il cibo non è immerso in acqua, questo è il metodo di cottura che **meglio conserva i nutrienti.**

Perché cucinare la carne?

La carne da cucina può soddisfare diversi requisiti:

- creare reazioni chimiche che aumentano il valore gustativo del cibo.
- tenderizzare la carne
- uccidere i batteri possibili

Tradizionalmente, la cottura vigorosa di alcune carni era anche destinata ad eliminare possibili parassiti. Oggi, grazie a misure di controllo preventive e sanitarie, la carne consumata in Francia non presenta quasi alcun rischio di contaminazione.
Tuttavia, la carne macinata destinata ai bambini piccoli deve essere cotta per garantire la distruzione dei microrganismi.

Nota: Secoli fa, in alcuni paesi caldi, il consumo di carne di maiale presentava rischi significativi. Si tratta di una carne fragile che richiede rigide condizioni di conservazione, che ovviamente non potrebbe essere facilmente attuata. Queste ragioni di salute sono la ragione di molti divieti religiosi sul consumo di carne di maiale.

❑ **Le parole "fame", "appetito", " saziazione " e "sazietà" hanno ognuno un significato specifico.**

- **La fame** riflette un bisogno fisiologico di assunzione di glucosio. La sensazione è creata dal cervello, a sua volta allertato da una diminuzione dello stock di glicogeno ((la forma di immagazzinamento del glucosio nel corpo).
- **L'appetito** è legato agli stimoli sensoriali indotti dal cibo (odore, sguardo, tatto, suono, gusto) e anche alla memoria, alle immagini proiettate, alle esperienze precedenti. Si può avere appetito senza essere veramente affamati, ma avere fame rafforza l'appetito.
- **La saziazione** si manifesta durante l'ingestione, poiché il cibo perde il suo potere stimolante. È alla fine del pasto che la fame scompare completamente e la persona che mangia viene saziata. È importante mangiare lentamente per darti il tempo di percepire l'evoluzione di questa sensazione**.**
- **La sazietà** prolunga la **saziazione**. Questo stato, che si verifica tra due pasti, viene mantenuto fino a quando rimangono disponibili le riserve di energia accumulate dall'ultimo pasto.

❑ **Smettila di sgranocchiare!**

❑

Senti un certo languorino? Fatica? Annoiato? Stressato? A volte hai voglia di mangiare tra i pasti.
Purtroppo, lo spuntino è un cattivo comportamento alimentare, una fonte di potenziali squilibri.
La soluzione migliore è trovare un trucco adatto alla tua personalità, distogliendolo dalla mente mentre aspetti il prossimo pasto.
Senti un certo languorino? Fatica? Annoiato? Stressato? A volte hai voglia di mangiare tra i pasti.
Purtroppo, lo spuntino è un cattivo comportamento alimentare, una fonte di potenziali squilibri. La soluzione migliore è trovare un trucco adatto alla tua personalità, distogliendolo dalla mente mentre aspetti il prossimo pasto.

Alcuni suggerimenti:

- Chiacchieracon un amico
- Esci, fai esercizio fisico
- Trova qualcosa di eccitante da fare

❑ **Non guardare la TV o altri schermi per troppo tempo!**

La televisione è un'attività passiva, che ti incoraggia particolarmente a rosicchiare. Inoltre, i molteplici messaggi pubblicitari che vengono trasmessi possono portare al consumo di prodotti dolci o salati (chip, bevande analcoliche, biscotti, dolci...)! L'educazione di Dieta comporta anche lo sviluppo di capacità di pensiero critico in relazione a questi messaggi. Rosicchiare davanti alla TV o ad altri schermi a casa è spesso fatto in modo meccanico e offusca la percezione delle quantità assorbite. Senza vietare gli schermi, è importante dare spazio sufficiente anche all'attività fisica e alla lettura!

❑ **Carenze: Le 5 carenze nutrizionali più comuni**

▪ **Carenza di magnesio**

Il magnesio è uno degli elementi minerali essenziali per il corretto funzionamento del nostro corpo. Interagisce strettamente con sodio, potassio e calcio, con cui deve essere mantenuto un equilibrio nel corpo. La mancanza di magnesio può manifestarsi con:

- iper-emotività;
- ansia;
- irritabilità;
- agitazione;
- uno stato di depressione;
- una sensazione di oppressione al petto;
- mal di testa e vertigini;
- insonnia;
- difficoltà di concentrazione;
- crampi;
- spasmi muscolari (spasmi palpebrali, per esempio);
- contratture.

- **Carenza di Vitamina D**

Secondo un rapporto dell'Accademia francese di medicina, quasi l'80% della popolazione occidentale e quasi tutte le persone anziane potrebbero avere carenza di vitamina D, perché dopo una certa età, il corpo non sintetizza più la vitamina D con la stessa facilità. I vegani sono anche soggetti a una carenza di in vitamina D.

La vitamina D svolge un ruolo **nell'assorbimento di calcio e fosforo** da parte dell'intestino e quindi nel suo riassorbimento da parte dei reni. **Essenziale per la crescita durante l'infanzia**, garantisce il mantenimento di una salute ossa in età adulta. **L'80% delle nostre esigenze è sintetizzato dall'azione dei raggi UVB del sole e il resto deve essere fornito dal cibo.**

I sintomi di una carenza di vitamina D sono:

- stanchezza;
- debolezza muscolare;
- pelle secca;
- dolore osseo;
- crampi.

Nei bambini, la carenza di vitamina D provoca il **rachitismo,** che è caratterizzato da uno sviluppo e una crescita motoria ritardata, dal fallimento delle fontanelle per chiudersi e unirsi, e scarsa formazione ossea. Nel XIX secolo, più dell'80% dei bambini delle classi più povere delle città industriali ne sono stati colpiti. Dalla fine del XIX secolo, i bambini sono stati fatti bere olio di fegato di merluzzo, molto ricco di vitamina D, per combattere questa carenza.

Negli adulti, la carenza di vitamina D causa osteoporosi, osteomalacia e **carie.**

Cosa dovremmo mangiare?

In inverno o almeno quando non puoi essere esposto al sole, dovresti optare per una dieta ricca di vitamina D. Gli alimenti ricchi di vitamina D includono olio di fegato di merluzzo, bevande alla soia, trota, fegato di vitello e salmone.

- **Carenza di zinco**

Il corpo ha bisogno di poco **zinco**, ma questa assunzione è essenziale e molte persone soffrirebbero inconsapevolmente di carenza di zinco. Lo zinco svolge un **ruolo importante** nella **crescita, nel sistema immunitario, nelle funzioni neurologiche e riproduttive.** Svolge un ruolo nella sintesi del DNA e delle proteine. Svolge anche

un ruolo nel controllo dell'umore e l'apprendimento, così come la vista, il gusto e l'olfatto. Infine, svolge un ruolo nel processo di coagulazione del sangue, nelle funzioni dell'ormone tiroideo e nel metabolismo dell'insulina. Una carenza di zinco può quindi avere conseguenze reali sulla nostra salute.

Alcuni sintomi di carenza di zinco:

- Stanchezza;
- Raffreddori frequenti;
- Mancanza di appetito;
- Depressione;
- Difficoltà di concentrazione;
- Acne;
- Piccole macchie bianche sulle unghie;
- Capelli fragili e opachi che cadono in quantità maggiori del solito.

Lo zinco si trova in grandi quantità in ostriche, carne rossa e semi di sesamo. Si trova anche in legumi e noci. Tuttavia, lo zinco proveniente da alimenti di origine animale viene assorbito due volte in più rispetto allo zinco proveniente da fonti vegetali.
Alcolisti, diabetici, persone con disturbi renali o digestivi e persone con HIV hanno maggiori probabilità di soffrire di carenza di zinco.

- **Carenza di ferro**

Il **ferro** è un minerale essenziale per il buon funzionamento del corpo. **Ha un ruolo chiave nella formazione dell'emoglobina**, nella formazione della mioglobina contenuta nei muscoli e nella formazione di molti enzimi essenziali per il funzionamento del corpo. È presente in quantità molto ridotte nel corpo e parte di questo ferro viene eliminato ogni giorno. Per mantenere una quantità sufficiente di ferro, è necessario sostituire le perdite con integratori alimentari per evitare carenze.

La carenza di ferro può manifestarsi con:

- stanchezza;
- perdita di capelli
- una riduzione della capacità fisica e intellettuale;
- diminuzione della resistenza alle infezioni;
- problemi con la regolazione termica;

Nel caso di una grave carenza, si chiama anemia da carenza di ferro, i cui sintomi sono i seguenti:

- stanchezza;
- intolleranza allo sforzo;
- dispnea;
- palpitazioni, tachicardia;
- mal di testa;
- pallore della pelle e membrane mucose;
- edema nelle gambe inferiori.

Le persone maggiormente a rischio di anemia sideropenica sono donne adulte, non in menopausa, adolescenti e bambini che non sono allattate al seno. Anche le persone che non mangiano abbastanza carne e alternative, le persone che si allenano intensamente e regolarmente e quelle in dialisi sono a rischio di **anemia.**

Le migliori fonti di ferro sono carne rossa e frattaglie, molluschi, verdure verdi, legumi, pane integrale e cereali e farine.

- **Carenza di calcio**

Il calcio è il minerale più abbondante nel corpo. Quasi il 99% del calcio è concentrato nelle ossa e nei denti. Il resto svolge un ruolo vitale nel corretto funzionamento di tutte le cellule del corpo, comprese le cellule muscolari e nervose. Il calcio è anche coinvolto nella funzione renale, nel meccanismo di coagulazione del sangue e in diversi processi enzimatici.

Alcuni esperti ritengono che la dieta nordamericana fornisca generalmente meno calcio rispetto alle assunzioni dietetiche raccomandate. Ciò è dovuto alla maggiore percentuale di calorie vuote e alimenti trasformati nella dieta moderna, nonché al consumo insufficiente di frutta e verdura fresca. La carenza di calcio può essere diagnosticata solo con un test di laboratorio. **Le conseguenze diventeranno evidenti solo a lungo termine**:

- osteoporosi;
- problemi dentali e gengivali;
- disfunzione renale.

Inoltre, la carenza di calcio nello sviluppo dei bambini e degli adolescenti può impedire lo sviluppo di massa ossea ottimale.

Gli alimenti più ricchi di calcio sono latticini, pesci, semi oleosi (girasole o sesamo per esempio), legumi, noci, verdure verdi e molti frutti.

Nota:
La carenza di vitamina C porta a una grave malattia: lo scorbuto. Per secoli, lo scorbuto è stata la principale causa di morte
tra gli equipaggi di navi a lunga distanza che non potevano mangiare frutta e verdura fresca. Nel 1593, l'equipaggio di una nave inglese che navigava verso l'India sfuggiva alla malattia perché il capitano faceva bere ai suoi marinai qualche goccia di succo di limone ogni giorno.

- ***Schede Attività 4: DECIFRARE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI***
  - ***Scheda Attività 5: ADOTTARE UNA DIETA BILANCIATA***

SCHEDA INDORMATIVA C. IDENTIFICARE I DIVERSI MODELLI DI COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Il comportamento alimentare si riferisce a tutti i comportamenti di un individuo rispetto al consumo di cibo.
Il comportamento alimentare è caratterizzato da episodi discontinui di assunzione di cibo. Nell'uomo, la distribuzione dell'assunzione di cibo è influenzata da norme sociali che codificano il numero e talvolta la composizione dell'assunzione di cibo: parliamo di pasti.

Il pasto è composto da tre fasi:

- Una fase caratterizzata dalla sensazione di **fame**,
- Una fase corrispondente al periodo di assunzione di cibo e al graduale processo di **saziazione**,
- Una fase caratterizzata da uno stato di **sazietà**, la cui durata è variabile.

GLOSSARIO

Bilancio energetico: una situazione in cui l'assunzione di energia dal cibo è pari al dispendio energetico del corpo. Una situazione di equilibrio si traduce in un livello stabile di riserve energetiche, e quindi una massa grassa stabile e peso.

Fame: Uno stato o una sensazione percepita consapevolmente come una necessità interna che si traduce in un aumento della motivazione a cercare cibo e avviare l'assunzione di cibo.

Sentirsi pieni: un processo graduale che termina un episodio di assunzione di cibo.

Pasto: Assunzione di cibo standardizzato. Il consumo di un pasto risponde a fattori sociali o culturali che influenzano la distribuzione dell'assunzione di cibo durante il giorno.

Sazietà: uno stato di inibizione della sensazione di fame.

I comportamenti alimentari possono rispondere a diversi fattori: socio-culturale, psico-affettivo e cognitivo. L'umore, le emozioni, uno stato di ansia o stress, la memoria di esperienze precedenti o il condizionamento educativo, familiare o sociale possono avere un impatto significativo sul comportamento alimentare rafforzando o sopprimendo i segnali relativi allo stato energetico.

Per approfondire: https://youtu.be/GTyv5KpNals

❑ **Fattori socio-culturali e familiari**

Essi intervengono in particolare regolando i tempi e le norme del pasto. Per esempio, il tempo tra due pasti non è regolato solo dal periodo di sazietà, ma anche da regole sociali (orari dei pasti) o dai vincoli di orario che possono portare a un'assunzione anticipata o ritardata del cibo. Anche la dieta della prima infanzia e le abitudini alimentari della famiglia influenzano in modo significativo il futuro comportamento alimentare. Allo stesso modo, le percezioni culturali dell'ideale corporeo (magrezza o al contrario rotondità o addirittura obesità a seconda della cultura) possono influenzare il comportamento alimentare.

- **Il piacere culinario, un patrimonio culturale**

Le pratiche alimentari sono fortemente influenzate dalla religione, dalla storia, dalla cultura e dalle risorse. Nel corso del tempo, queste pratiche diventano **tradizioni**. Ogni famiglia ha " ricette della nonna ". Trasmetterle aiuta a rafforzare i legami familiari e a sensibilizzare l'opinione pubblica **sull'importanza e la diversità del cibo.**

Il pasto è un momento di discussione, condivisione e apprendimento. Si realizza con gesti che variano a seconda delle civiltà: in India, mangiano con le dita della mano destra, in Cina o in Giappone con le bacchette, da noi, con un coltello e una forchetta.

Ci sono una varietà infinita di piatti e ricette provenienti da tutto il mondo. Alcuni sono tipici di un paese o di una regione, altri sono interamente internazionali.
Gli adulti dovrebbero trasmettere le competenze di vita e i concetti nutrizionali di base che consentiranno ai giovani di prendere coscienza dei benefici di una dieta varia ed equilibrata.

- **Religione e dieta**

Ogni religione ha le sue particolarità dietetiche. Poiché le mucche sono sacre in India, gli indù non mangiano carne di manzo. I buddisti credono nella reincarnazione, quindi generalmente sono vegetariani. Nella religione islamica, gli animali da macellare devono essere macellati secondo le regole del Corano per essere "halal ", e il consumo di carne di maiale è vietato. Nell'ebraismo esistono molti divieti dietetici (nessun maiale, coniglio, cavalli, rapaci, crostacei, molluschi, qualche pesce o alcol). Anche gli animali devono essere uccisi e tagliati da un macellaio qualificato in presenza di un rabbino per renderli "kosher".

Esempio: I vari pasti in tutto il mondo durante il giorno.

1. **Colazione in India**
Gli indiani iniziano la giornata con dosas (o dhosais). Queste frittelle a base di lenticchie e farina di riso sono farcite con verdure piccanti e servite con un curry di verdure (sambar). La bevanda che si abbina ad ogni pasto della giornata è il Tchai, tè bollito nel latte con zucchero, cardamomo, zenzero, chiodi di garofano, noce moscata e cannella.

2. Pranzo in Argentina
Il pranzo argentino, o almuerzo, di solito comprende carne e verdure, accompagnati da yerba maté, il tè locale. Il manzo è la carne preferita dagli argentini, che ne consumano molto e la preparano in molti modi diversi: bife a caballo (manzo con un uovo in cima), parrillada (miscela di budino nero, costolette e altra carne cotta alla griglia), churrasco (bistecca alla griglia), milanesa (manzo impanato e fritto), per non parlare asado con cuer, manzo alla griglia con pelle.

3. Tè pomeridiano in Inghilterra
L'ora del tè è una questione di tradizione. Questa versione britannica del tè pomeridiano è organizzata intorno a una teiera, latte e zucchero. Gli amanti del cibo salato lo accompagneranno con vari sandwiches, uova strapazzate, prosciutto o salmone affumicato. Gli amanti del dolce preferiscono pasticcini, torte o focaccine al burro (o panna cotta) e marmellata.

4. Tè in Polinesia
Il ma'a è un forno tradizionale tahitiano, scavato nel terreno e alimentato con pietre ardenti. Spesso utilizzato nei giorni festivi, il cibo viene posto in foglie di banana da cucinare per ore e ore. Questo processo di cottura a vapore dà un sapore unico ai piatti tradizionali: fafa di pollo, maiale al vapore, clam gigante al curry, uru (pane fruttato), banane ...

- **Fattori psico-emotivi**

I fattori psico-emotivi (**umore, emozioni, ansia, stress**...) chiaramente influenzano il comportamento alimentare. Possono interagire in particolare con segnali sensoriali legati all'assunzione di cibo (aspetto, odore, sapore di cibo).

I segnali sensoriali sono spesso elencati come fattori determinanti principali nei comportamenti alimentari perché influenzano le scelte alimentari. Quando mangiamo, vengono stimolati i nostri cinque sensi. Apprezziamo, ad esempio, il colore di un frutto e la sua consistenza sotto le dita. Il suo aroma fa rivivere la nostra memoria e il suono di un boccone annuncia il sapore piacevole a venire. Il suo odore ti fa venire l'acquolina in bocca, anche prima che tu l'abbia assaggiato.
Alcune persone preferiscono prodotti dolci, alcuni prodotti salati, alcuni preferiscono carne, alcuni preferiscono verdure o frutta, alcuni preferiscono trame morbide, alcuni preferiscono trame croccanti. Siamo tutti diversi e **i nostri gusti si evolvono con il tempo, le esperienze e anche l'umore...**

Quindi, se siamo di buon umore, il piatto che sembrerà piacevole, e stimolerà **un piacere atteso, un desiderio** ... D'altra parte, una brutta esperienza con il piatto può portare a **sentimenti di colpa, frustrazione, disgusto**...

"Il gusto" non è una proprietà intrinseca del cibo, ma una rappresentazione mentale e soggettiva degli stimoli che i nostri sensi ci inviano. I recettori sensoriali della persona che mangia inviano un messaggio al cervello e **inducono una risposta inconscia di piacere (o dispiacere).**
Quindi, per definizione, nulla è buono o cattivo. La qualità di un alimento varia a seconda di ogni persona e della sua esperienza. Il gusto è una cosa personale, con una forte influenza dell'educazione e della cultura.

Alcuni eventi stressanti possono portare **ad ansia o altre emozioni negative** da cui l'individuo cercherà naturalmente di liberarsi. Nonostante la capacità della persona di risolvere i problemi, lui o lei può trovarsi di fronte a situazioni che non hanno risposte immediate e richiedono tempo per risolverli. In questo caso, l'individuo può essere tentato di ricorrere a soluzioni "palliative". Queste sono risposte non specifiche che non faranno sparire il problema o libereranno l'individuo dalle emozioni negative per sempre. Anche se lasciano il problema così com'è, possono ancora fornire un po' di sollievo e ridurre l'ansia fornendo un previsto senso di comfort. Ogni individuo ha un repertorio di strategie confortanti da cui può scegliere: bere, mangiare, fumare, raccogliere francobolli, spendere soldi, andare via per il fine settimana, ecc.
È in questo contesto che il cibo trova il suo posto e può essere visto come "**una risposta dietetica a un problema non alimentare**". A questo punto, mentre si mangia, l'individuo si aspetta di provare una piacevole sensazione che evoca **piacere, pacificazione, sollievo, relax, decompressione**.... Questo atteggiamento riflette una delle funzioni più naturali e felici del cibo: **fornire comfort.**

Questo atteggiamento può portare all'aumento di **peso** e, per **i diabetici**, a disturbare la loro regolazione della glicemia. Costante stress porta ad una **propensione a mangiare di più**. Tuttavia, a volte è il contrario e lo stress può anche innescare una perdita di appetito e disponibilità a mangiare.

Lo stress fisico interno può anche influenzare l'assunzione dietetica. **Infezioni batteriche o virali** o altre malattie come tumori o sindromi infiammatorie hanno un'influenza sull'assunzione di cibo (generalmente una diminuzione).

- **Controllo cognitivo dell'assunzione di cibo**

Anche se è una risposta al fabbisogno energetico interno, mangiare è ancora un comportamento puramente **deliberato,** che segue la decisione autocosciente dell'individuo. Pertanto, se le esigenze interne portano a una sensazione di fame e ad una maggiore motivazione a mangiare, **l'individuo** ha ancora il potere intenzionale di **astenersi dal consumare cibo**

Questo **controllo cognitivo** può avere un impatto importante sul comportamento dietetico. Ad esempio, in determinate situazioni specifiche, possono essere privilegiate azioni urgenti o urgenti (fronteggiare un pericolo, soddisfare un obbligo sociale o professionale, ecc.) E portare a **sopprimere o ritardare** l'assunzione di cibo**. Il desiderio di perdere peso** può anche portare a una limitazione volontaria dell'assunzione di cibo. In quest'ultima situazione, chiamata **restrizione cognitiva**, non sono più i sentimenti di fame e sazietà a regolare l'assunzione di cibo, ma la decisione consapevole di consentire o meno di mangiare. Tuttavia, la forza di volontà può essere influenzata da fattori esterni e / o psico-affettivi (ad esempio, la vista del cibo che innesca emozioni come voglie, stress o situazioni stressanti), che diventano più importanti dei bisogni interni che regolano la fame e la sazietà. Di conseguenza, possono svilupparsi disturbi alimentari, che a volte portano a problemi di peso significativi.

- Disturbi alimentari

I **disturbi alimentari**, noti anche come disturbi del comportamento alimentare, si riferiscono a gravi abitudini alimentari anomale. Il comportamento è considerato "anomalo" perché è diverso dalle normali pratiche alimentari, ma soprattutto perché ha un impatto negativo sulla salute fisica e mentale dell'individuo. I disturbi alimentari colpiscono più donne rispetto agli uomini e spesso iniziano nell'adolescenza o nella prima età adulta.

L'**anoressia** è il primo disturbo alimentare ad essere stato descritto e riconosciuto. Si chiama **anoressia nervosa, o anoressia**. È caratterizzato da **un'intensa paura di essere o diventare grassi**, e quindi conduce ad un forte desiderio di perdere peso, eccessive abitudini alimentari restrittive (anche un rifiuto di mangiare), e un'immagine del corpo distorta. Si tratta di un disturbo psichiatrico che colpisce principalmente le donne (90%) e di solito si verifica durante l'adolescenza. Si ritiene che l'anoressia colpisca lo 0,3% dell'1% delle giovani donne. In alcuni casi, l'anoressia è associata a episodi di alimentazione **binge-eating**, vale a dire assunzione di cibo sproporzionata. La persona deve quindi "epurare" se stesso di calorie in eccesso, come dal vomito o **utilizzando lassativi o diuretici.**
La **malnutrizione causata dall'anoressia** può essere responsabile di molti sintomi. Nelle giovani donne, le mestruazioni di solito scompaiono al di sotto di un certo peso (amenorrea). Possono verificarsi problemi digestivi (costipazione), letargia, affaticamento o brividi, aritmie cardiache, difficoltà cognitive e disfunzione renale. **Se non trattata, l'anoressia può portare alla morte.**

La **bulimia** è un disturbo alimentare caratterizzato da un **consumo di cibo eccessivo o compulsivo** (iperfagia) associato a episodi di spurgo (un tentativo di eliminare il cibo ingerito, il più delle volte da **vomito indotto**). Bulimia colpisce principalmente le donne (circa il 90% dei casi). Si stima che dall'1% al 3% delle donne sperimenterà la bulimia nervosa nel loro ciclo di vita (questo può essere un episodio isolato).
La maggior parte del tempo, le persone con bulimia nervosa hanno un peso **normale e nascondono i loro "attacchi",** che possono rendere difficile la diagnosi.

Il **disturbo da alimentazione incontrollata** o il "consumo compulsivo" è simile alla bulimia nervosa (assunzione sproporzionata di cibo e senso di perdita di controllo), ma non è accompagnata da comportamenti compensatori come il vomito o l'assunzione di lassativi. L'iperfagia è associata all'obesità nella stragrande maggioranza dei casi. **Il sentimento di sazietà è alterato o addirittura inesistente.**

Si ritiene che i disturbi da alimentazione incontrollata siano i disturbi alimentari più comuni. Nel corso della loro vita, si ritiene che il 3,5% delle donne e il 2% degli uomini siano colpiti. **Mangiare un comportamento deviante è spesso un modo per "gestire" le emozioni, come stress, ansia, pressione lavorativa**. Il comportamento fornisce una sensazione di conforto e sollievo, anche se a volte è associato a una forte colpa (specialmente nel caso dell'iperfagia).

❑ Fattore ambientale

L'abbondanza di cibo disponibile ha un impatto significativo sulla quantità di cibo ingerito da un individuo e sui comportamenti alimentari. Dopo la seconda guerra mondiale, il consumo di massa è esploso e diversi cambiamenti hanno portato alla modifica del comportamento alimentare. Così, per le popolazioni il cui stile di vita è cambiato rapidamente, è stato chiaramente dimostrato che il passaggio da uno stile di vita tradizionale (cibo ottenuto dalla caccia, dalla raccolta o persino dall'agricoltura tradizionale) a uno stile di vita urbano occidentale (cibo che è prontamente disponibile, abbondante e poco costoso) ha comportato un eccesso di consumo, un aumento della quantità di energia ingerita e di un aumento del grasso corporeo. Infatti, la maggiore accessibilità al cibo estendendo gli orari di apertura dei negozi e aumentando il numero di punti vendita aperti 7 days a settimana stimola il consumo. Porta anche ad un aumento della riduzione della dieta "tradizionale" a tre pasti durante il giorno e incoraggia lo spuntino durante il giorno e aumenta le porzioni di cibo.

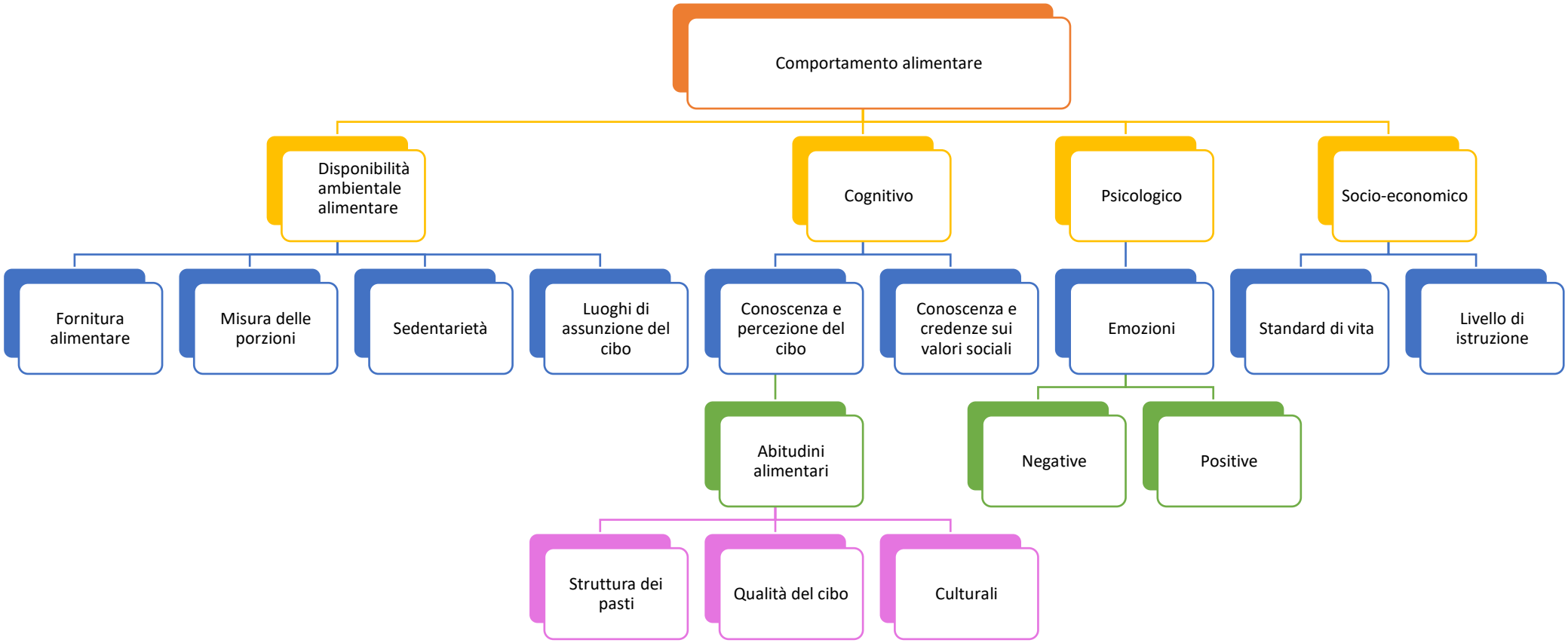
La pubblicità onnipresente rafforza questa tendenza a consumare di più formulando messaggi contraddittori promuovendo, da un lato, i vantaggi legati al godimento di questo o quel cibo e alla promozione della magrezza dall'altro.

"Pasti pronti" e prodotti alimentari trasformati "pronti all'uso" sono un'importante innovazione nell'industria alimentare alla fine del XX secolo. Essa segna il culmine di una lunga tendenza all'industrializzazione a scapito di prodotti grezzi. Reso possibile da numerose innovazioni tecnologiche, ha dimostrato di soddisfare e generare domanda. In effetti, i pasti pronti e i prodotti pronti all'uso **consentono di risparmiare una notevole quantità di tempo** nella preparazione dei pasti, il che è un vantaggio relativo quando il lavoro retribuito è più redditizio del lavoro domestico. Inoltre, la gamma di piatti pronti è diventata così diversificata che questi prodotti consentono ai consumatori di variare i loro menu senza dover apprendere le tecniche di cottura. I sondaggi del CNIB (sondaggi nazionali sui consumi alimentari individuali) suggeriscono che questa tendenza potrebbe benissimo persistere, incoraggiandola con le nuove generazioni. In effetti, tra il 1999 e il 2007 si è registrato un aumento significativo del cibo pronto tra gli adolescenti, come snack, sandwich e hamburger.

❑ Fattori socio-economici

L'esperienza congiunta di INSERM (Istituto nazionale per la salute e la ricerca medica) suggerisce che un elevato ambiente socioeconomico incoraggia i piccoli negozi di alimentari, mentre un ambiente socio-economico basso favorisce gli ipermercati "sconto". Questa differenza è dovuta, in primo luogo, al potere **d'acquisto** dei consumatori e, in secondo luogo, all'interesse dimostrato dall'individuo alla fonte del suo cibo. Per quanto riguarda l'assunzione dietetica, il SU.VI. MAX (In aggiunta a Vitamine e Antiossidanti Minerali) studio di INSERM, ha mostrato che un adulto da una categoria socio-professionale superiore rispetta meglio le raccomandazioni nutrizionali. Secondo questo studio, un basso livello di istruzione è associato a un maggiore consumo di alcol e prodotti a base di carne e basso consumo di frutta, verdura, pesce e olio d'oliva.

- ***Schede Attività 6: Identificare I diversi modelli di comportamento alimentare***


Comportamento alimentare
Disponibilità ambientale alimentare
Cognitivo
Psicologico
Socio-economico
Fornitura alimentare
Misura delle porzioni
Sedentarietà
Luoghi di assunzione del cibo
Conoscenza e percezione del cibo
Conoscenza e credenze sui valori sociali
Emozioni
Standard di vita
Livello di istruzione
Abitudini alimentari
Negative
Positive
Struttura dei pasti
Qualità del cibo
Culturali

❑ Vincoli professionali (viaggi, orari di lavoro scaglionati, lavoro sedentario, lavoro in piedi, emergenze, ecc.) e le loro conseguenze sulla dieta del professionista.

La maggior parte dei lavoratori mangia circa la metà del pasto principale al lavoro nei giorni lavorativi, a causa della distanza da casa e della pratica della giornata lavorativa continua. Una dieta sana sul posto di lavoro deve essere una preoccupazione per i datori di lavoro, la medicina del lavoro e la CHSCT (Comitato per la salute, la sicurezza e le condizioni di lavoro), in quanto influenza le condizioni di lavoro e di conseguenza la salute, la sicurezza e la produttività dei lavoratori.

❑ Prevenire i disturbi alimentari sul posto di lavoro

La maggior parte dei lavoratori mangia metà del pasto principale al lavoro nei giorni lavorativi, a causa della distanza da casa e della pratica della giornata continua. Per questo motivo, l'igiene alimentare sul posto di lavoro, il ritmo, la quantità e la qualità dell'assunzione di cibo, mangiare in particolari condizioni di lavoro (lavoro a turni e/o notturni, ambienti caldi o freddi, guida di veicoli, viaggi d'affari e pasti di lavoro ...), deve ricevere particolare attenzione al fine di evitare squilibri dietetici a:

- un impatto significativo sui **disturbi gastrointestinali,**
- l'insorgenza di **anomalie nei lipidi** e il rischio di malattie **cardiache,**
- Potenziali **guasti durante le attività fisiche** che portano a potenziali rischi sulla sicurezza delle operazioni.
- ad un **aumento** di peso comune tra i lavoratori.

La salute e la sicurezza sul lavoro devono tener conto dell'importanza di promuovere buone pratiche alimentari allo stesso modo di altri rischi professionali**: una dieta sana sul posto di lavoro deve essere all'ordine del giorno dei datori di lavoro, della medicina del lavoro e dei** comitati per la sicurezza e del trattamento sociale **(CHSCT), in quanto influenza le condizioni di lavoro e di conseguenza la salute, la sicurezza e** la produttività dei suoi lavoratori.

❑ Condizioni generali di lavoro e dieta

Problemi digestivi associati alle cattive abitudini alimentari sul lavoro sono molto comuni. Dyspepsia, epi-gastralgia, dolore addominale e problemi intestinali, rischio di ulcera peptica e obesità a causa di pasti irregolari e squilibrati, aumento dei livelli di colesterolo e trigliceridi, che a lungo termine portano ad un aumentato rischio di disturbi cardiovascolari (ipertensione, ischemia coronarica, ecc.). **Le condizioni di lavoro e gli ambienti di lavoro influiscono sul modo in cui i lavoratori mangiano.** Gli ambienti di lavoro variano ampiamente: uffici, fabbriche, cantieri all'aperto, in movimento, con orari di lavoro sfalsati, di notte, in ambienti termici caldi o freddi, con o senza sforzo fisico .... Le abitudini alimentari sane sul posto di lavoro devono, naturalmente, includere la considerazione sia delle esigenze nutrizionali specifiche che del luogo in cui i dipendenti mangiano i loro pasti.

SCHEDA INFORMATIVA D. APPLICARE I GIUSTI PRINCIPI CHE TENGANO CONTO DEI VINCOLI PROFESSIONALI

Devono essere rispettati i seguenti principi:

- La **distribuzione dei pasti** durante il giorno, il **tempo** trascorso e la struttura dei pasti dovrebbero essere influenzati il meno possibile dal ritmo di lavoro, sia per la semplificazione che per la mancanza di tempo.
- **La aree da pranzo** devono essere separate dalle aree di lavoro e, naturalmente, pulite e confortevoli, i ristoranti dell'azienda ... e almeno le strutture che consentono la conservazione (frigoriferi, distributori automatici) e il riscaldamento (forni a microonde) di cibi e bevande Il consumo di cibo nel sul posto di lavoro e a fortiori durante il lavoro devono essere vietati, sia per motivi igienici (contaminazione del cibo da sporco, prodotti tossici, inquinamento provocato dall'uomo ...) sia psicologici (rilassamento)
- **Non è consigliabile mangiare durante le pause** (panini, pasticcini, dolci, ...)**.** L'assunzione di carboidrati e proteine tra i pasti **è necessaria solo in caso di lavoro fisico intenso**.
- **Il divieto di tutte le bevande alcoliche** dovrebbe essere la raccomandazione sistematica prevista dai regolamenti. Bere dovrebbe essere incoraggiato con fontane d'acqua rinfrescanti e il consumo di bevande analcoliche o tè / caffè dovrebbe essere limitato.
- **La durata della pausa pranzo** dovrebbe essere sufficiente (almeno mezz'ora in modo da poter mangiare lentamente) per evitare dolore postprandiale e cattiva digestione.
- Le **regole dietetiche** raccomandano una ripartizione equilibrata dei tre principali tipi di **nutrienti (carboidrati, proteine, lipidi),** evitando l'assunzione eccessiva di grassi e carboidrati veloci (cibi fritti, dolci, bevande zuccherate), con una dieta varia tra cui carne, verdura, frutta e latticini.
- **Sonnolenza postprandiale a causa di un'eccessiva assunzione di cibo** (in particolare a seguito di un'elevata assunzione di carboidrati) e alcol o, al contrario, **una riduzione della vigilanza a fine mattinata a causa della mancanza di calorie mattutine** (malessere ipoglicemico) può portare a rischi per la salute e la sicurezza per l'operatore e i suoi collaboratori. I lavori che richiedono un alto livello di vigilanza (controllo di qualità, monitoraggio dei processi) sono particolarmente colpiti e stanno diventando sempre più comuni nel settore.

❑ Condizioni di lavoro speciali e condizioni nutrizionali

● Lavoro a turni e notturno

Il lavoro non-stop in un gran numero di industrie e servizi richiede di lavorare a turni (turni scaglionati in tre o due turni) e/o di notte (tra le 21:00 e le 6:00): si stima che almeno il 20% dei dipendenti lavori di notte o a turni.

L'interruzione degli orari e delle condizioni di **assunzione dietetica,** insieme all'eccesso **di consumo di tè o caffè** per rimanere svegli, genera disturbi **somatici** nei lavoratori con orari di lavoro scaglionati: il lavoro a turni modifica il metabolismo dei lipidi ed è un fattore di rischio per i livelli di **colesterolo e trigliceridi.**

La fornitura di snack bilanciati è in grado di compensare le carenze di queste condizioni di lavoro specifiche. Le abitudini alimentari sono interrotte dalla ridistribuzione dei pasti e **dovrebbero essere rispettati i tempi di pausa regolari abbastanza lunghi** (almeno 45 minuti nel mezzo della notte) per evitare spuntini, migliorare la digestione e consumare una dieta calda ed equilibrata

SCHEDA INFORMATIVA D. APPLICARE I GIUSTI PRINCIPI CHE TENGANO CONTO DEI VINCOLI PROFESSIONALI

- **Lavorare in un ambiente freddo**

Un gran numero di persone lavora in ambienti freddi (temperature inferiori a 5 ° C), sia all'aperto (freddo naturale) che al chiuso (freddo artificiale), principalmente in attrezzature frigorifere nell'industria alimentare, dove l'esposizione a freddo eccessivo (-25 °) può a volte essere significativo. Per i lavori all'aperto, il rischio è aumentato dall'esposizione al vento (vento freddo) e all'umidità.

Se indossi **la giusta protezione individuale contro il freddo** (tuta o giacca e pantaloni, stivali pelosi antiscivolo, guanti spessi, calze spesse, cappello, ecc.), Il fabbisogno energetico non è molto più elevato rispetto a un normale ambiente di lavoro e le razioni alimentari non devono essere diverse e / o significativamente aumentate Pertanto, fornire una **stanza riscaldata** dove si possono consumare **bevande calde** è la misura di prevenzione dietetica più raccomandata.

- **Lavorare in un ambiente caldo**

L'esposizione al calore si riscontra in lavori svolti all'aperto (in particolare nell'industria edile o in agricoltura, ecc.) o in lavori eseguiti in prossimità di forni (fusione di metallo o vetro, forni, ecc.)

Come nel lavorare in un ambiente freddo, la regolazione della temperatura corporea dovuta al calore non ha ripercussioni energetiche e non è necessario adattare l'assunzione di energia in queste situazioni. Tuttavia, **i problemi di salute dovuti al calore** generano rischi di **disagio generale, crampi muscolari, perdita di coscienza** a causa del surriscaldamento e conseguente **disidratazione** e perdita di elettroliti.

Le procedure per lavorare in un ambiente caldo devono essere stabilite e rispettate al fine di ridurre lo stress termico .: bere quantità sufficienti di acqua e bevande fresche (non fredde e certamente non ghiacciate) contenenti sali minerali (ma non zucchero), ritmo di riposo in zone temperate, facile accesso e numero sufficiente di punti d'acqua o distributori di bevande, compensando le perdite ioniche aggiungendo un po' più di sale al cibo, non consumando bevande contenenti alcool o caffeina che sono disidratanti.

- **Intenso lavoro fisico**

Alcuni lavori sono fisicamente impegnativi, come la silvicoltura, la guida di camion, istruttori sportivi o atleti ... e più calorie devono essere soddisfatte con **calorie extra nella dieta.**

- **Camionisti**

Molti disturbi digestivi sono causati dalle condizioni di lavoro dei conducenti (driver di camion, autisti di pullman, ecc.): gastrite, disturbi al colon, dispepsia, ulcere. Spesso ciò è dovuto alle **cattive abitudini alimentari** create dai viaggi e all'interruzione degli orari dei pasti a causa degli orari di **lavoro sfalsati** e/o dei turni di notte. **Ipertensione, iperglicemia, iperlipidemia e sovrappeso** sono ad alto livello tra i piloti professionisti, aumentando la probabilità di attacchi di **cuore.**

- **Viaggi d'affari e cene di lavoro**

Una dieta spesso irregolare, sbilanciata, pesante e / o alcolica durante i viaggi frequenti è un fattore di obesità e rischio cardiovascolare per dirigenti, agenti aziendali ....

L'alcolismo al lavoro non risparmia alcuna categoria socio-professionale e i manager tendono a bere sul posto di lavoro: bere con clienti, fornitori, ecc. È un'abitudine sociale in Italia, in particolare durante i pasti aziendali, le mostre e i ricevimenti. Bere eccessivo e regolare può portare alla dipendenza causando danni più o meno reversibili allo stato di salute.

Durante i pasti aziendali, non bere un aperitivo alcolico o digestivo, non più di due bicchieri di vino, prendi solo un antipasto e un piatto principale, o un piatto principale e un dessert, non devi necessariamente finire le tue bevande e finire il tuo piatto.

Per approfondire

https://www.tecsam.com/obesita-e-idoneita-al-lavoro-un-problema-emergente-con-alti-costi-sociali/

www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_259_allegato.pdf

- ***Appendice da 1 a 5: EQUILIBRIO TRA CIBO E LAVORO***

APPENDICE 1: BILANCIARE DIETA E LAVORO – La mia pausa pranzo: Mangio in movimento

Fonti: Esposizione alimentare - Armonia reciproca / **Autore:** Harmony-prevention.fr - Aggiornato giovedì 03 agosto 2017

La mia pausa pranzo: mangio in movimento

A volte la tua routine quotidiana richiede di essere attenta e organizzata se vuoi avere una dieta equilibrata. Spesso è difficile trovare il tempo e l'energia per preparare i pasti fatti in casa ogni giorno. Ma non preoccuparti, ci sono soluzioni alternative che possono aiutarti ad avere un pasto equilibrato.

Mangio al fast food

Il fast food soddisfa la necessità di mangiare velocemente perché i piatti vengono serviti molto rapidamente con la possibilità di portare via il cibo con te. Tuttavia, il cibo è spesso troppo ricco di grassi, zucchero o sale e povero di vitamine e fibre. Quindi, ecco alcuni suggerimenti per ridurre al minimo il danno se ci vai molto spesso.

Preferire:

- Un singolo burger con insalata
- Pane integrale o ai cereali integrali,

- Senape o ketchup,
- insalata,
- yogurt da bere,
- insalate di frutta,
- acqua o succhi di frutta "100% succo".

Evitare:

- Menu XXL,
- un hamburger con formaggio o con un doppio hamburger o pancetta,
- alimenti in pangrattato (ad es. nuggets di pollo)
- Patatine fritte
- Maionese
- Bibite gassate

Mangio al ristorante o in mensa

Al ristorante, si è tentati di provare alcuni dei piatti più appetitosi. Allora, cosa puoi fare?

Preferire:

- formula "antipasto + piatto principale" o "piatto principale + dessert"
- per cominciare: insalate o frutti di mare semplici
- per piatto principale: carne o pesce con verdure e / o carboidrati
- formaggio con un pezzo di pane
- frutta o macedonia o dessert alla frutta.

Evitare:

- un menu completo (antipasto, portata principale, dessert)
- piatti con salse e cibi fritti
- Torte
- vino: da 1 a 2 bicchieri al massimo.

Da sapere: Per bilanciare la vostra dieta per tutto il giorno, preparare la cena secondo quello che avete mangiato a pranzo.
Suggerimento: Più il pasto è colorato, più varia sarà la tua dieta.

Mangio un panino

Che sia "fatto in casa" o "confezionato", un panino può essere considerato un piatto completo, purché rispetti alcune regole.

Preferire:

- pollo, prosciutto, uova, tonno, salmone,
- insalata, pomodori, cetriolo,
- senape, sottaceti,
- pane integrale o cereali integrali,
- un frutto o frutta cotta,
- un latticino se il panino non contiene formaggio.

Evitare:

- Maionese
- carne cotta,
- pane bianco, pane a fette o pane viennese.

Fonti: Esposizione alimentare - Armonia reciproca / **Autore:** Harmony-prevention.fr - Aggiornato giovedì 03 agosto 2017

Vado in bottega

La bottega (o mini market) è ottima per l'acquisto di un pranzo pronto rapidamente. Tuttavia, fai attenzione a non cedere alla tentazione di acquistare un piatto preparato industrialmente che riscaldi, che è spesso ricco di zuccheri e grassi. Ecco alcune alternative.

Preferire:

- un'insalata mista con riso o pasta,
- un panino,
- uno yogurt da bere,
- un frutto.

Evitare:

- pasti pronti come, torta, nodi di salsiccia, frittate
- torte, biscotti, pasticcini,
- Bibite.

Se stai ancora scegliendo un pasto pronto, è meglio se contiene tra 120 e 150 kcal per 100g. Quindi, per una porzione media da 300 a 350g, fornirà:

- meno di 15 g di lipidi (grassi);
- più di 30 g di carboidrati complessi (per tenervi andare fino alla sera);
- un minimo di 10 g di proteine (animali o vegetali).

Mi porto il pranzo al sacco oppure mangio a casa…

Che si tratti di una porzione del pasto preparato per cena la sera prima o di un pasto appositamente cucinato per pranzo il giorno successivo, questa è ancora l'opzione più equilibrata purché vengano utilizzate le giuste combinazioni di alimenti.

Preferire:

- insalate o verdure cotte,
- carne magra (scaloppina, filetto, pollame ...), pesce, uova,
- verdure (in padella, gratinate, sformato),
- carboidrati (semplici, purè, gratinati),
- un prodotto lattiero-caseario (come dessert o parte di una ricetta),
- un frutto (cotto, crudo, composta, clafoutis)

Evitare:

- grassi,
- prodotti dolci,
- Limitare l'assunzione di sale a 4 g al giorno.

APPENDICE 2: BILANCIARE DIETA E LAVORO - È possibile mangiare meglio al lavoro!

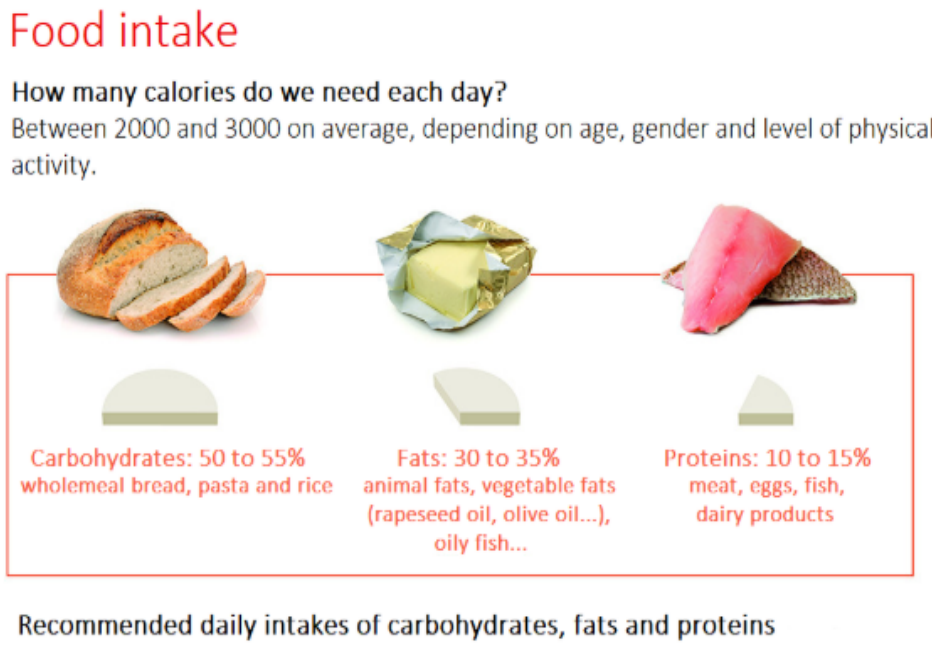
Fonti: Guide «Capital santé comment le préserver» - Harmonie Mutuelle, Guide «Zoom prévention alimentation» - Harmonie Mutuelle / **Autori:** Anne-Sophie PREVOST and Emmanuelle BILLOI BERNHEIM, journalists

È possibile mangiare meglio al lavoro!

Una dieta equilibrata è una dieta ricca di frutta, pesce e verdure verdi, povera di grassi animali, che favorisce i grassi vegetali (come l'olio di colza o di oliva). È quindi un fattore nella prevenzione di malattie cardiovascolari, alcuni tipi di cancro, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, ecc.

Non esitare a mangiare cibi ad alta energia (pasta, riso, patate ...) se la tua attività è fisicamente impegnativa e farti andare avanti fino a cena. Per lavorare in condizioni ottimali di concentrazione, efficienza, prestazioni e sicurezza, **è consigliabile consumare un pranzo leggero ed equilibrato**. La fase di

sonnolenza dopo un pasto, chiamata sonnolenza postprandiale, aumenta il rischio di incidenti e influisce sulle prestazioni generali. **È meglio evitare i pasti troppo grassi** (piatti in salsa, cibi fritti, salumi), troppo dolci o alcolici che causano un calo di vigilanza. Non esitare a mangiare cibi ad alta energia (pasta, riso, patate ...) se la tua attività è fisicamente impegnativa e farti andare avanti fino a cena.



Recommended daily intakes of carbohydrates, fats and proteins

APPENDICE 2: BILANCIARE DIETA E LAVORO - È possibile mangiare meglio al lavoro!

Fonti: Guide «Capital santé comment le préserver» - Harmonie Mutuelle, Guide «Zoom prévention alimentation» - Harmonie Mutuelle / **Autori:** Anne-Sophie PREVOST and Emmanuelle BILLOI BERNHEIM, journalists

Snacking o self-service?

La durata media dei pasti fuori casa era di oltre 90 minuti trenta anni fa. **Attualmente è meno di 30 minuti**! Per mangiare bene, anche rapidamente, **è necessario dedicare almeno 20 minuti a pranzo** e rispettare l'equilibrio tra carboidrati lenti, lipidi e proteine.

I francesi stanno consumando sempre più **sandwich**, secondo uno studio di Gira Conseil, nel 2015 sono stati acquistati **2,19 miliardi di sandwich** a un costo medio di 3,40 euro), il miglior affare possibile in termini di tempo / denaro. Sono interessanti dal punto di vista nutrizionale purché siano:

- ricchi di insalate,
- non grassi (burro, maionese, ecc.),
- contenenti proteine (pollo o pesce),
- fatti con pane integrale, se possibile.

Anche al self-service, l'equilibrio nutrizionale può essere preservato facendo il miglior uso degli ingredienti disponibili:

- **Antipasto:** qualsiasi tipo di insalate
- **Principale:** carne o pesce accompagnati da carboidrati e tutte le verdure che vuoi
- **Dessert:** prodotti lattiero-caseari e/o frutta
  Se non hai più fame, puoi conservare la tua frutta per uno spuntino.
- **Drink:** Bere acqua, l'unica bevanda essenziale per la vita.

Infine, bere acqua, **l'unica bevanda essenziale per la vita**. **Bere preferibilmente l'acqua** del rubinetto (contatta il tuo municipio per i dettagli sulla qualità dell'acqua nel tuo comune). L'acqua in bottiglia, ricca di calcio, è particolarmente raccomandata se non si consumano molti prodotti lattiero-caseari.

APPENDICE 3: BILANCIARE DIETA E LAVORO - Turni di lavoro e dieta

Sources: "Zoom prevention diet" **guide -** Harmonie Mutuelle / Chaîne Harmonie Mutuelle - www.youtube.com/ **Authors:** Anne-Sophie PREVOST and Emmanuelle BILLON-BERNHEIM, journalists - Updated Thursday 03 August 2017

Turni e dieta

L'orario di lavoro irregolare o sfalsato è molto spesso sinonimo di una dieta squilibrata e di una cattiva digestione: la salute dei turnisti può essere compromessa.

I lavoratori con orario di lavoro irregolare o sfalsato tendono a soffrire di più di problemi gastrointestinali rispetto ad altri con orari diurni fissi. A seguito di problemi di sonno, i sintomi più spesso descritti dai turnisti sono:

- problemi digestivi,
- Bruciore di stomaco
- Diarrea
- Costipazione
- dolore addominale.

L'aumento di peso è spesso osservato fin dall'inizio del lavoro a turni alternati. Questi problemi di salute sono dovuti in parte agli **orari dei pasti sfalsati** e a una **dieta inadeguata.**

APPENDICE 3: BILANCIARE DIETA E LAVORO - Turni di lavoro e dieta

Sources: "Zoom prevention diet" **guide -** Harmonie Mutuelle / Chaîne Harmonie Mutuelle - www.youtube.com/ **Authors:** Anne-Sophie PREVOST and Emmanuelle BILLON-BERNHEIM, journalists **-** Updated Thursday 03 August 2017

Da censurare: il pasto notturno

Spesso freddo e ricco di grassi, viene mangiato troppo rapidamente e consumato in aggiunta agli altri due pasti principali della giornata. Anche se gli uomini possono lavorare di notte, sono mammiferi diurni. L'orologio biologico interno regola le funzioni del corpo (temperatura, secrezioni ormonali, frequenza cardiaca, ecc.) in base all'alternanza giorno/notte. **Di notte, il corpo è programmato per riposare e non per assimilare il cibo.** Un pasto notturno assunto al momento dell'inattività digestiva può causare problemi digestivi.

Mangiare gli alimenti giusti al momento giusto

Per evitare l'aumento di peso o problemi digestivi, l'assunzione di cibo deve essere assegnata su base regolare. Si consiglia ai lavoratori notturni di mangiare leggermente tra l'una e le tre del mattino per mantenere un corretto livello di vigilanza. È meglio mangiare proteine più complesse e carboidrati complessi che "ti svegliano" rispetto a grassi e carboidrati semplici che "ti fanno dormire". Ad esempio, è meglio mangiare un panino con la carne piuttosto che pane imburrato e marmellata.

https://www.youtube.com/watch?list=PLa122UQ3CgY2YxeoflFS5ZIb4PY8KiBKb&time_continue=1&v=ApBuYgYXBWI&feature=emb_logo

Alimentation et "3-8"
À regarder plus tard
Partager
22/31
PLUS DE VIDÉOS
S'abonner
0:08 / 1:22
YouTube

APPENDICE 4 - DIETA E LAVORO BILANCIATI – Al lavoro: 3 pasti bilanciati sul menu...

Fonti: - Ripercussioni dei ritmi di lavoro sulla salute, Institut Universitaire de Rennes, 1999 / E. Garon, dieta equilibrata e lavoro a turni, ASMI Annecy / Nutrizione e lavoro a turni, Inter-entrepris Association of Occupational Medicine of the Bas-Rhin / Guide " Health capital come conservarlo " - Armonia reciproca / Guida "Focus sulla prevenzione dietetico" - Mutual Harmony / Autori: Ann Sophie PREVOST e Emmanuelle BILLON-BERNHEIM, giornalisti - Aggiornato giovedì, 01 marzo 2018

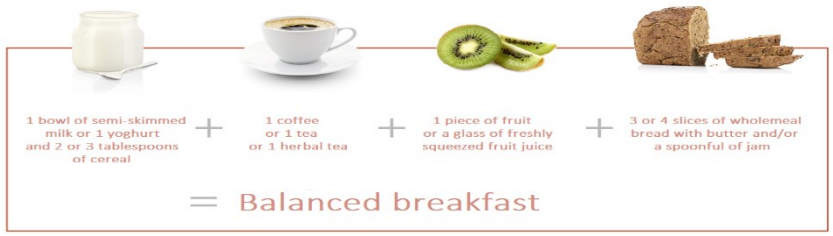
Al lavoro: 3 pasti bilanciati sul menu...

Giornate indaffarate, vita frenetica e vivace di tutti i giorni ... è essenziale assicurarsi di fare il pieno di vitamine e bilanciare la dieta in base alle esigenze del corpo e della mente. Una dieta equilibrata e buone abitudini alimentari possono facilmente influenzare i tuoi schemi diurni e del sonno.

Per una colazione bilanciata

Preferire:

- **una bevanda calda** per reidratare il corpo dopo la notte (tè, caffè, tè alle erbe...),
- **pane integrale** (ricco di fibre, utile per la funzione intestinale) e **burro** (ricco di vitamina A), o **cereali,** utili per il sistema cardiovascolare (porridge),
- **un frutto o un succo di frutta** fresco, ricco di vitamina C e B che stimolano la memoria e la resistenza allo stress, ricche di fibre, utili per la funzione intestinale,
- **un prodotto lattiero-caseario,** ricco di calcio, fornisce agli organi elementi strutturali e aiuta a mantenere la massa muscolare e ossea.



APPENDICE 4: DIETA E LAVORO BILANCIATI – Al lavoro: 3 pasti bilanciati sul menu...

Fonti: - Ripercussioni dei ritmi di lavoro sulla salute, Institut Universitaire de Rennes, 1999 / E. Garon, dieta equilibrata e lavoro a turni, ASMI Annecy / Nutrizione e lavoro a turni, Inter-entrepris
Associazione di Medicina Occupazionale del Basso-Rhin / Guida " Capitale della Salute come conservarlo " - Harmonie Mutuelle / Guida " Focus sulla prevenzione dietetica " - Harmonie Mutuelle
Autori: Anne-Sophie PREVOST ed Emmanuelle BILLON-BERNHEIM, giornalisti - Aggiornato giovedì, 01 marzo 2018

Per un pranzo ben bilanciato

Preferire:

- pane integrale, che contiene il doppio di minerali, 6 volte più vitamine e 3 volte più fibre del pane bianco,
- insalata verde, pomodori, cavoli, broccoli ... che proteggono da alcuni tumori, danno una sensazione di pienezza (per verdure crude), forniscono fibre per il movimento intestinale, ecc.
- olio di colza e olio d'oliva, ricco di vitamine A ed E,
- pesce azzurro (sardine, salmone ...), che riducono i trigliceridi e proteggono il cuore,
- verdure verdi, carote, ricche di vitamine, fibre e minerali,
- legumi (lenticchie, fagioli ...), che sono ricchi di fibre e proteggono dal colesterolo,
- pollame, ricco di proteine e povero di grassi.
- yogurt, che contiene calcio e protegge l'intestino,
- frutta fresca e secca, che contiene fibre, vitamine e magnesio,
- e ricorda di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno.

<u>Per esempio</u>:

Insalata Mista

- riso (o pasta o lenticchie o patate),
- Pomodori
- tonno o pollo o emmental,
- 1 cucchiaio di vinaigrette

+ 1 yogurt semplice e 1 frutto stagionale.

oppure

Sandwich

- pane integrale,
- pollame o tonno,
- qualche insalata e fette di pomodoro

+ 1 yogurt semplice o 1 formaggio bianco + 1 frutto di stagione.

APPENDICE 4: DIETA E LAVORO BILANCIATI – Al lavoro: 3 pasti bilanciati sul menu...

Fonti: - Ripercussioni dei ritmi di lavoro sulla salute, Institut Universitaire de Rennes, 1999 / E. Garon, dieta equilibrata e lavoro a turni, ASMI Annecy / Nutrizione e lavoro a turni, Inter-entrepris
Associazione di Medicina Occupazionale del Basso-Rhin / Guida " Capitale della Salute come conservarlo " - Harmonie Mutuelle / Guida " Focus sulla prevenzione dietetica " - Harmonie Mutuelle

Autori: Anne-Sophie PREVOST ed Emmanuelle BILLON-BERNHEIM, giornalisti - Aggiornato giovedì, 01 marzo 2018

Per una cena equilibrata

Preferire:

- **carboidrati complessi**: pasta, riso, polenta, semola, se possibile integrale.

Mangiare leggero e dormire meglio.

Ad esempio:

2 fette di prosciutto + 4 cucchiai di pasta gratinata (1 cucchiaio di formaggio grattugiato) + 2 pomodori

Oppure

100/200 g di pesce cotto nel brodo di corte o nel microonde + 2 patate medie con un cucchiaino di burro + 100 g di verdure + 3-4 cucchiai di ricotta con 1 frutta fresca.

Una dieta equilibrata per ogni turno di lavoro

La desincronizzazione dei pasti incoraggia gli spuntini, che sono spesso associati a un calo della qualità dietetica, difficoltà a prendere parte all'attività fisica ... e possibili ripercussioni sulla salute.

In normali ore di lavoro, dovresti quindi semplicemente cercare di evitare il più possibile i turni o le pause pranzo. Nel lavoro a turni, d'altra parte, **è importante adattare la dieta**: insieme al sonno, è una delle due funzioni biologiche più disturbate da questo tipo di ritmo lavorativo.

Se fai il turno di mattina, prova alcuni consigli alimentari equilibrati.

Se lavori un turno pomeridiano / serale, dai un'occhiata ai nostri consigli per pasti equilibrati.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=-ZcNZ_4vGh4&feature=emb_logo

Sources : **Droit de la santé et de la sécurité au travail, Gualino éditeur, 2003 / Médecine du travail, Masson, 1999 / Médecine et risque au travail, Masson, 2002. / Manager la santé du trava dans l'entreprise,2, Éditions Carrefour prévention, 2000/** Auteur : **Dr Daniel GLOAGUEN, journaliste - Mise à jour jeudi 03 août 2017**

Ristorante aziendale

La ristorazione aziendale è soggetta a regole molto rigorose, in particolare per quanto riguarda l'igiene e il rispetto della famosa catena del freddo. Queste regole hanno lo scopo soprattutto di evitare il rischio di qualsiasi intossicazione alimentare collettiva.

Catena del freddo

Il rispetto della catena del freddo deve essere la principale preoccupazione del personale che lavora in cucina o coinvolto nel trasporto di alimenti. **Pertanto, l'interruzione permanente della catena del freddo, vale a dire portare il cibo a temperatura ambiente, può avvenire solo durante la preparazione del cibo, appena prima della cottura o appena prima di servire**. Pertanto, il cibo deve essere rimosso dalla cella frigorifera solo all'ultimo momento. **Ricorda che la temperatura delle cosiddette celle "positive" deve essere mantenuta tra 0 e 3 ° C e quella delle cosiddette celle "negative" deve essere mantenuta al di sotto di -18 ° C. I pasti pronti devono essere mantenuti ad una temperatura di almeno 65 ° C prima di essere offerti al consumo**

Locali

Sia in cucina che in sala da pranzo, i servizi igienico-sanitari sono, ovviamente, un obbligo. Pertanto, **l'azienda deve garantire che non solo i pavimenti siano sempre puliti con prodotti adeguati, ma anche le cucine e la sala da pranzo**. È inoltre necessario prevedere una stanza separata dall'area in cui vengono preparati i pasti per la pulizia di utensili e stoviglie da cucina e per la raccolta dei rifiuti (peeling, residui di cibo, ecc.). Infine, qualunque sia la misura adottata dall'azienda per ridurre il rischio di contaminazione, ricorda che il **lavaggio delle mani**, in particolare prima di mangiare e dopo essere andato in bagno, è essenziale nella prevenzione della gastroenterite infettiva.

Focolai di origine alimentare (FIO)

Focolai di malattie di origine alimentare, o FIAO, è il principale rischio per la salute temuto da tutti i gestori della ristorazione. FIO è legato all'ingestione di alimenti (uova, carni cotte, latticini, crostacei, ...) **contaminati da batteri** (shigella, salmonella, stafilococco ...) e si manifesta nelle 18 ore successive al pasto da grave affaticamento e sintomi digestivi come dolore addominale, febbre o diarrea. FIO è quando almeno due persone che hanno mangiato lo stesso cibo **mostrano gli stessi sintomi allo stesso tempo**. In questo caso, dovresti consultare immediatamente un medico e informare le direzioni dipartimentali per la coesione sociale e la protezione della popolazione o la Direzione della salute e degli affari sociali (DDASS) nel tuo dipartimento. In effetti, qualsiasi FIAO deve essere dichiarato ufficialmente, in applicazione di un decreto del 10 giugno 1986, per consentire alle autorità pubbliche di svolgere rapidamente le loro indagini ed eliminare dal mercato il prodotto in questione.

Cosa dice la legge

L'igiene nel settore della ristorazione è regolata da:

1. Articolo L. 232-1 della legge sul lavoro, afferma che:

- i locali devono essere mantenuti in uno stato costante di pulizia e presentare le condizioni igienico-sanitarie necessarie per la salute del personale;
- l'operatore sanitario professionale è il consulente del direttore, dei dipendenti, dei servizi sociali e dei rappresentanti del personale per quanto riguarda i servizi di ristorazione;
- nessuna persona è autorizzata a portare o fornire nel business qualsiasi bevanda alcolica diversa da vino, birra, sidro, perry o idromele.

2. Articolo R. 232-10 del diritto del lavoro, che afferma che:

- i lavoratori non devono consumare i pasti nei locali assegnati al lavoro, ad eccezione degli spuntini effettuati durante le pause. Al di sotto di 25 dipendenti, vi è un'esenzione con il consenso dell'ispettore sanitario professionale e il parere del professionista professionale se l'attività non prevede l'uso di sostanze pericolose o preparati. L'operatore sanitario professionale è il consulente del capo dell'azienda, dei dipendenti, dei servizi sociali e dei rappresentanti del personale per quanto riguarda i servizi di ristorazione;

- da 25 dipendenti in su, il capo dell'azienda è tenuto a fornire al personale una struttura di ristorazione specifica (dotata dei mobili necessari), con la notifica dei rappresentanti del personale o della CHSCT (commissione per le condizioni di lavoro e salute). Questo luogo deve consentire la conservazione di bevande o cibo in un luogo fresco e riscaldarli. Quest'area deve avere un fonte di acqua potabile (fresca e calda) sufficiente per almeno 10 persone.

Sources : **Droit de la santé et de la sécurité au travail, Gualino éditeur, 2003 / Médecine du travail, Masson, 1999 / Médecine et risque au travail, Masson, 2002. / Manager la santé du trava dans l'entreprise,2, Éditions Carrefour prévention, 2000/** Auteur : **Dr Daniel GLOAGUEN, journaliste - Mise à jour jeudi 03 août 2017**

Distributori di acqua potabile

Vi è l'obbligo di fornire ai dipendenti uno o più punti di acqua potabile in azienda e nella sede di ristorazione (articolo R. 232-3 del codice del lavoro). Questi punti d'acqua ben funzionanti devono essere situati vicino alle postazioni di lavoro, in luoghi che soddisfano tutte le esigenze sanitarie. Se le condizioni di lavoro comportano un **rischio di disidratazione** e quindi l'obbligo di bere frequentemente, il datore di lavoro deve fornire ai dipendenti un'ulteriore bevanda (non alcolica), la cui scelta è lasciata ai dipendenti con, tuttavia, il parere del medico del lavoro (R. 232-3-1).

Controindicazioni per la manipolazione degli alimenti

In generale, una ferita è una controindicazione per la manipolazione del cibo. Tuttavia, è possibile prevedere una protezione (guanti). Panaris (ascesso su un dito) rimane una controindicazione assoluta.

Check-up medico

È obbligatorio (test attitudinale annuale) per il personale addetto alla ristorazione. Si intende garantire che nessuno di essi presenti un rischio di contaminazione dei prodotti manipolati e che siano state effettuate le vaccinazioni raccomandate per la posizione. Se necessario, il medico specialista in medicina del lavoro può eseguire determinati test di screening quando assume personale (esame delle feci per "trasporto" insidioso di batteri o parassiti.

L'importanza di prevenire i disturbi alimentari sul posto di lavoro

- **Check-up medico**

Il controllo medico annuale della medicina del lavoro deve essere l'occasione per informare il personale in sovrappeso delle abitudini alimentari e di vita sana da seguire: alla luce di questo controllo medico, il professionista del lavoro deve ricordare le misure dietetiche per i lavoratori che soffrono di ipertensione arteriosa, sovrappeso...,

Per il personale affetto da condizioni di lavoro che predispongono a disturbi nutrizionali, si consiglia vivamente di effettuare un controllo sanitario poco prima dei 50 anni con un elettrocardiogramma, esami biologici del sangue e delle urine, per rilevare in particolare iperlipidemia, anomalie diabetiche ed epatiche.

❑ Campagne di sensibilizzazione sulle pratiche alimentari sane sul posto di lavoro

La lotta contro l'obesità e la promozione di buone pratiche alimentari sono misure fatte per il mondo del lavoro e possono essere promosse da dirigenti e rappresentanti delle risorse umane, comitati di lavoro, CHSCT (comitati per la salute, sicurezza e condizioni di lavoro) e assistenza sanitaria professionale. Il luogo di lavoro è infatti un ambiente privilegiato per la prevenzione primaria, in particolare nel settore dell'alimentazione, con l'obiettivo di **aumentare l'importanza di un'alimentazione sana nel mondo professionale al fine** di migliorare le condizioni di lavoro, la salute del personale e la produttività dell'azienda. L'implementazione di programmi di salute nutrizionale può riunire un gran numero di persone, volontari ovviamente, in un gruppo di lavoro stimolante: la stabilizzazione del peso è un tema efficace per incoraggiare i dipendenti a interessarsi e seguire le sue raccomandazioni. Le generazioni più giovani possono essere preoccupate per la prevenzione dell'eccesso di peso, mentre le lontane conseguenze come rischi cardiovascolari, diabete ... non sono certe. Il controllo dei rischi nutrizionali, proprio come i rischi della strada, non può avvenire senza tener conto della percezione delle persone direttamente interessate. Anche se "intellettualmente" le regole dietetiche sono spesso più o meno conosciute, l'adozione di comportamenti appropriati non è affatto ovvia perché la difficoltà di prevenire i rischi comportamentali è elevata. Per questo motivo, la visualizzazione di consigli nutrizionali in ristoranti e break room, brochure, arredamento di aree per mangiare e bere, la fornitura di menu o bevande nei distributori automatici, per quanto necessario, non è affatto sufficiente.

Lo sviluppo della consapevolezza all'interno dell'azienda passa attraverso un processo di appropriazione all'interno del gruppo di lavoro: l'osservazione reciproca dei comportamenti da parte di tutti i colleghi di lavoro, guidata da un dietista esterno o da un facilitatore interno (professionista del lavoro o infermiere) durante una riunione di sensibilizzazione, consente l'emergere collettivo di comportamenti sicuri e rischiosi. Viene raggiunto un accordo sul rischio e sulle sue conseguenze, ovvero una percezione collettiva che non è così distorta dai giudizi personali. Questo cambiamento nella percezione del rischio porta alla consapevolezza della necessità di cambiare il comportamento personale.

Il CHSCT (comitati per la salute, la sicurezza e le condizioni di lavoro) può contribuire ad avviare queste campagne di **prevenzione nutrizionale,** con l'accordo e il supporto del Dipartimento risorse umane e della direzione dell'azienda: queste azioni preventive proposte dai dipendenti dimostrano anche che l'azienda si preoccupa di loro e delle loro condizioni di lavoro, il che migliora il senso di appartenenza.

Questi incontri di sensibilizzazione da una a due ore, con un massimo di dieci partecipanti che consentono l'interazione, devono essere adattati al profilo dei partecipanti: dipartimento, categorie professionali, ecc. Ciò può essere integrato dall'organizzazione di settimane o mesi tematici, con specifiche linee guida nutrizionali ... L'agenda di questi incontri sulla prevenzione della nutrizione può includere i seguenti argomenti di discussione:

- Gestisci il tuo peso e la tua immagine,
- Informare sulle diete e sui loro pericoli,
- Richiamare le regole igienico-sanitarie e dietetiche di base per un buon equilibrio dietetico,
- Effetto di grassi e colesterolo e trigliceridi, zucchero e diabete, sale e ipertensione ...,
- Informare su come adattare la propria dieta in caso di orario di lavoro atipico (notte work, orario di lavoro sfalsato, ecc.) o condizioni di lavoro specifiche (cantieri, guida, ecc.),
- Nutrizione e problemi di salute specifici (diabete, malattie cardiache, ecc.)

Il legame tra eccesso di peso / obesità e patologie occupazionali (lombalgia, insufficienza venosa cronica, dolori articolari, ecc.)

Le malattie associate all'adattamento ai recenti cambiamenti negli stili di **vita, l'eccesso di peso/obesità** sono il risultato di uno **squilibrio tra assunzione di energia e spesa**. Questo squilibrio porta ad un accumulo di riserve immagazzinate nel tessuto adiposo, che a sua volta porta a **numerose complicazioni** e può ridurre **l'aspettativa** di vita.

L'eccesso di peso è un fattore di rischio per lo sviluppo di alcune patologie come mal di **schiena, insolvenza venosa, dolori articolari** (ginocchi). Alcuni dipendenti possono essere più inclini a queste patologie a causa del loro lavoro:

- **Il mal di schiena** è la prima causa di disabilità lavorativa prima dei 45 anni, che colpisce i lavoratori edili, gli infermieri, gli assistenti di assistenza, ecc. Ma anche taxi drivers, camionisti e personale di vendita a causa della loro posizione seduta per lunghi periodi di tempo.
- **L'insufficienza venosa può colpire i** dipendenti che devono stare in piedi per lunghi periodi di tempo, come parrucchieri, venditori, infermieri, assistenti sanitari...

Un problema più serio è che **l'obesità** porta a problemi di salute, tra cui il diabete di tipo **2.** Quando una persona è obesa, l'insulina non funziona più correttamente e l'uso di glucosio da parte delle cellule viene interrotto (resistenza all'insulina), causando un aumento della concentrazione di glucosio nel sangue e dell'iperglicemia (livelli anormalmente elevati di glucosio (zucchero) nel sangue).

L'obesità aumenta anche il rischio di **ipertensione arteriosa, aterosclerosi**, in particolare a causa dell'infiammazione delle arterie, ma anche della **dislipidemia** (colesterolo), **malattia epatica** e **malattia renale cronica**. È anche associato a **molti altri tipi di cancro**, in particolare il cancro al seno, uterino e del fegato.

Le complicanze includono anche malattie respiratorie: **sindrome dell'apnea notturna, ipoventilazione**, nonché disturbi ormonali (interruzione dei cicli mestruali nelle donne) o malattie articolari, come l'artrosi, a causa del sovraccarico di ossa e articolazioni indebolite. L'obesità è anche associata ad un aumentato rischio di **reflusso gastroesofageo**, problemi **dermatologici** come **micosi o psoriasi** e **insufficienza venosa cutanea**.

È anche necessario sottolineare le **ripercussioni psicologiche** e **sociali** della malattia in una società molto focalizzata sul culto della snellezza.

Anche una piccola perdita di peso è benefica dal punto di vista metabolico, cardiovascolare, respiratorio e muscoloscheletrico. Inoltre, i farmaci sono spesso necessari su base individuale per ridurre i sintomi di queste varie comorbilità (Malattie associate a una patologia principale).

L'obesità ora colpisce quasi l'intero pianeta, compresi molti paesi emergenti. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), il 39% degli adulti in tutto il mondo è in sovrappeso e il 13% è obeso. Il numero di persone che soffrono di obesità è quasi triplicato dal 1975. Le complicanze associate, in particolare il diabete di tipo 2 (44% dei casi imputabili a sovrappeso / obesità), le malattie cardiache (23% dei casi imputabili) e il cancro (tra il 7% e Il 41% dei casi imputabili a peso / obesità in eccesso a seconda della posizione) causa la morte di almeno 2,8 milioni di persone ogni anno. Ad esempio, l'OMS ha riconosciuto l'obesità in eccesso di peso come la quinta causa di morte.

❑ Varie cause

Le radici dell'obesità sono molteplici e i fattori associati al suo sviluppo e progressione non sono stati tutti identificati. **I cambiamenti dietetici** e l'aumento dell'inattività **fisica** svolgono un ruolo innegabile nella recente comparsa dell'obesità. **Un aumento** delle dimensioni delle porzioni, una maggiore densità energetica, **troppo cibo industriale,** la disponibilità **di cibo** e l'evoluzione dei prezzi **alimentari** sono elementi che favoriscono un consumo calorico eccessivo. **L'inattività fisica e le attività ricreative come la televisione o i videogiochi, l'uso dell'auto e** dei trasporti pubblici per i viaggi quotidiani portano a **una riduzione dell'attività fisica e del dispendio energetico.**

Ma questi fattori che influenzano l'equilibrio energetico, e quindi lo stato nutrizionale, non possono spiegare l'aumento della frequenza dell'obesità, né la **"disuguaglianza" degli individui per quanto riguarda l'aumento di peso**: alcune persone guadagnano più peso di altre, anche se hanno gli stessi stili di vita.

Una predisposizione genetica all'aumento di peso può spiegare queste differenze nella probabilità individuale di obesità. Un individuo ha da due a otto volte più probabilità di essere obeso se i membri della famiglia sono essi stessi obesi. Diverse squadre francesi, provenienti da Inserm e CNRS, hanno identificato numerosi geni coinvolti nell'aumento di peso, grave obesità e / o complicanze dell'obesità. Vale la pena notare che mentre ogni singolo gene gioca solo un piccolo ruolo nella massa corporea e nella composizione corporea, il contributo di questi geni diventa significativo quando interagiscono con fattori esterni come lo squilibrio energetico.

Inoltre**, esistono obesità monogeniche** legate a un singolo difetto genetico, come nel caso delle forme rare, molto precoci e gravi di obesità infantile. L'identificazione di mutazioni nei geni della via leptina / melanocortina ha permesso di migliorare la diagnosi e il trattamento.

L'impatto ambientale, al di là della dieta e dell'attività fisica, sembra essere altrettanto importante. L'orologio biologico è puntato verso. Regola le varie funzioni del corpo e il metabolismo per circa 24 ore. La mancanza di sonno, i pasti irregolari o il lavoro notturno interrompono questo orologio e aumentano il rischio di sovrappeso. Ma lo stress, alcuni farmaci, i virus, la composizione del microbiota intestinale e l'esposizione agli inquinanti sono probabilmente fattori che contribuiscono. Anche le esposizioni e gli eventi precoci della vita sono importanti, compresi quelli che si verificano prima della nascita e persino prima della gestazione. Sono stati identificati sei fattori di rischio prenatale per l'obesità: fumo materno, diabete materno o eccesso di peso, aumento eccessivo di peso durante la gravidanza, deficit o eccesso di crescita fetale e basso background socioeconomico. L'influenza della dieta materna sul verificarsi dell'obesità viene analizzata in particolare nell'ambito dello studio Elfe (studio longitudinale francese dall'infanzia).

Inoltre, l'obesità può essere associata a disturbi alimentari con bulimia e iperfagia, le cui cause sono anche multifattoriali.

SCHEDA INFORMATIVA D. APPLICARE LE REGOLE D'ORO PER ADATTARLE AI VINCOLI DELLA VOSTRA ATTIVITÀ PROFESSIONALE

❑ **Perdere peso per ridurre questi rischi!**

L'attività fisica regolare e la perdita di peso sono raccomandate in tutti i pazienti obesi o in sovrappeso.

- Un minimo di 150 minuti di attività moderata a settimana (o 75 minuti di attività intensa) è l'obiettivo.
- La perdita di peso raccomandata è il 5% del peso iniziale all'anno, con il mantenimento di questa perdita di peso nel tempo. **Questa perdita** di peso può essere **solo un successo a lungo termine**: la riduzione del grasso corporeo è quindi più importante.

Alcune testimonianze personali:

- Un paziente che passa otto ore davanti al suo schermo dice: "Da quando ho iniziato a nuotare, non ho più mal di schiena".
- Un'infermiera dice: "Ho perso 9 chili e le mie ginocchia non fanno più male".

Alcuni consigli per limitare l'aumento di peso:

- Sii Felice;
- Rivisita il tuo modo di pensare e di vivere con cibi rilassanti;
- Non stare costantemente a dieta;
- Muoviti di più: cammina 30 minuti al giorno e riconnettiti con il tuo corpo;
- Cerca di non fare uno spuntino tra i pasti;
- Mangia una varietà di cose, in particolare verdure, frutta, pesce, carne magra;
- Bere acqua regolarmente durante il giorno: 1,5 L / giorno;
- Soddisfa te stesso e compensa rendendo il pasto successivo più leggero;
- Leggi le etichette: fai attenzione agli zuccheri nelle bevande analcoliche, al contenuto di sale nei piatti pronti e ai grassi;
- Mangia il tuo pasto in un ambiente tranquillo, senza distrazioni (televisione, videogiochi ...)

❑ **Peso ideale, eccesso di peso, obesità? Scopriamolo**

La diagnosi clinica dell'obesità comporta il calcolo dell'indice di **massa corporea** IMC (BMI dall'inglese body mass index), un metodo che rimane fino ad oggi un modo semplice per stimare la massa grassa di un individuo. L'IMC è **il peso (in kg) diviso per l'altezza in metro quadrato.** Secondo la classificazione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), parliamo di un sovrappeso (overweight) quando l'IMC è maggiore di 25 e l'obesità quando supera 30. Nei bambini, si dovrebbe fare riferimento ai grafici di crescita nelle cartelle cliniche.

BMI (in kg/m2)	WHO Classification
Less than 16.5	Undernutrition
Between 16.5 and 18.5	Underweight
Between 18.5 and 25	**Reference value**
Between 25 and 30	overweight
Between 30 and 35	Moderate obesity
Between 35 and 40	Severe obesity
Beyond 40	Extreme obesity

Tuttavia, si deve rimanere cauti quando si legge questa tabella: per lo stesso BMI, la composizione corporea e la distribuzione di tessuto adiposo può effettivamente variare da un individuo all'altro con diversi rischi di complicanze. Inoltre, alcuni individui, come gli atleti professionali, possono avere un alto BMI senza avere grasso in eccesso.

Un altro criterio è anche preso in considerazione per valutare se un paziente è obeso: **vita-circonferenza**. La massa grassa in eccesso nella regione addominale (grasso intorno alle viscere) è infatti associata ad un aumento del rischio di diabete e problemi cardiovascolari, ma anche di alcuni tipi di cancro, indipendentemente dall'IMC. Quando la circonferenza della vita è maggiore di 100 cm negli uomini e 88 cm nelle donne (fuori gravidanza), si chiama **obesità addominale**.

Malattie metaboliche (diabete, colesterolo...): obblighi e vincoli

Il problema delle **malattie metaboliche** è al giorno d'oggi centrale. È anche importante notare che la malattia coronarica, l'ictus e il diabete sono strettamente correlati. Infatti, negli ultimi anni si è svolto un nuovo concetto: la **sindrome metabolica.**

SCHEDA INFORMATIVA D. APPLICARE LE REGOLE D'ORO PER ADATTARLE AI VINCOLI DELLA VOSTRA ATTIVITÀ PROFESSIONALE

❑ **Resistenza all'insulina e diabete**

Vi sono diversi tipi di diabete:

- **Il diabete di tipo 1** è un **tipo autoimmune** di diabete caratterizzato dalla progressiva distruzione delle cellule che producono insulina nel pancreas. Si verifica più spesso durante l'infanzia. Il corpo non produce più insulina, quindi il paziente avrà bisogno di iniezioni regolari di insulina per compensare.
- **Il diabete di tipo 2** è un diabete indotto che si sviluppa a seguito dello sviluppo dell'insulino-resistenza. Si tratta di un tipo di diabete che colpisce principalmente gli adulti ed è più spesso causato da uno stile di vita **povero.** Lo sviluppo esponenziale del cibo spazzatura negli ultimi decenni, combinato con un calo dei livelli di attività fisica, ha ampiamente contribuito allo sviluppo di questa patologia, anche tra i bambini negli ultimi anni. Questo tipo di diabete può essere curato con farmaci e migliori abitudini di vita.

Il processo di insulino resistenza

Dopo aver ingerito un pasto contenente carboidrati, il pancreas secerne **insulina** nel flusso sanguigno. L'insulina si comporta come una chiave che si lega al recettore cellulare (blocco) e permette al glucosio di entrare nella cellula. Il glucosio presente nel sangue può quindi entrare nel muscolo o nel fegato per la produzione di energia; o il tessuto adiposo per lo stoccaggio (conversione del glucosio in trigliceridi).

Ma quando si **sviluppa resistenza all'insulina (appunto, insulino resistenza),** -a causa di una dieta squilibrata, mancanza di attività fisica, stress o fattori genetici- **lo zucchero si accumula nel sangue e provoca iperglicemia** (glicemia superiore a 1,10 g / l). Di conseguenza, viene stimolata la produzione di insulina. Poiché i blocchi non funzionano correttamente o sono saturi di insulina in eccesso, si osserva iperinsulinismo (livelli di insulina superiori a 5 µIU / mL). **A poco a poco, la produzione di insulina si esaurisce e il diabete insorge.**

Diabete e vita professionale

❑

Una persona con diagnosi di diabete deve affrontare molti sconvolgimenti nella sua vita quotidiana. Devono adattare la loro dieta, attività e trattamento e riorganizzare la loro vita quotidiana. Oltre a questo aspetto personale, la persona con diabete deve anche imparare a reimparare come gestire la propria vita e l'ambiente professionale.

I rischi dell'ipoglicemia

L'ipoglicemia può verificarsi in determinate situazioni quando si è sottoposti a trattamento antidiabetico ipoglicemico (trattamento che abbassa i livelli di zucchero nel sangue) a causa di:

- saltare un pasto o mangiare un pasto più leggero del solito;
- attività fisica più intensa;
- stress;
- affaticamento.

Di solito può essere corretto non appena compaiono i primi sintomi da "**zucchero**".

D'altra parte, **l'ipoglicemia grave** può portare a sintomi più gravi come la ridotta **vigilanza**. Per questo motivo, **alcune posizioni sono contro-indicate in alcuni tipi di diabete**. Questo è il caso di:

- mestieri edilizi;
- lavorare su macchine pericolose o in quota;
- lavoro solitario.

Il ruolo svolto da altre persone sul posto di lavoro

Non vi è alcun obbligo di informare il datore di lavoro o i colleghi che si ha il diabete. Tuttavia, **è una buona idea parlare con qualcuno con cui si lavori** e di cui ci si fidi. Spiegando come possono aiutare in caso di bisogno:

- rassicurare;
- aiutare a "zuccherare" (ripristinare I livelli di glicemia);
- contattare un operatore sanitario se necessario (quindi sarebbe utile indicare al collega dove trovare facilmente il numero di telefono del medico e i numeri di emergenza)

In caso di grave ipoglicemia sul posto di lavoro, ad esempio, questa persona può agire in base alle spiegazioni fornite. Si consiglia inoltre di portare un elenco dei trattamenti che si stanno portando con sé in ogni momento.

Le persone con diabete possono richiedere il riconoscimento dei lavoratori disabili. Questo status si applica non solo alla disabilità visibile, ma anche a tutte le malattie croniche che causano affaticamento, effetti negativi legati al trattamento o ripetuti congedi per malattia. Queste situazioni possono ostacolare la vita lavorativa o la ricerca di lavoro.

Colesterolo e dislipidemia

Il colesterolo è un lipide molto utile poiché è un **componente delle nostre membrane** ed è il **precursore** di vari elementi essenziali come la **vitamina D**. Pertanto non dovremmo averne paura. E anche ciò che siamo abituati a chiamare erroneamente colesterolo cattivo, colesterolo LDL, è indispensabile per la vita.

I trigliceridi sono anche estremamente importanti perché consentono agli acidi grassi che li costituiscono di entrare nel nostro metabolismo energetico e nella conservazione dei lipidi.

I classici esami del sangue si concentrano sulla distribuzione dei diversi livelli lipidici nel sangue. **La dislipidemia è un'anomalia in questa distribuzione.**

Diversi fattori possono portare a dislipidemia come cattivo stile di vita, fattori genetici, stress ...

La dislipidemia è spesso anche un segno di meccanismi regolatori interrotti. Ad esempio, il colesterolo alimentare è spesso solo una piccola parte del colesterolo in eccesso. In effetti, ne produciamo la maggior parte e quando i meccanismi falliscono, i livelli aumentano, anche senza l'assunzione di cibo.

In effetti, ciò che dobbiamo comprendere è la formazione di **placche ateromatose** (placche lipidiche sulle pareti delle arterie), che sono la causa **dell'aterosclerosi**, che porta in caso di distacco delle placche ad attacchi di cuore e ictus.

Contrariamente alla credenza popolare, la dislipidemia non è causata solo da questo processo. Infatti, se i lipidi nel sangue possono accumularsi nelle pareti dei nostri vasi, è perché inizialmente i vasi in questione sono danneggiati dallo stress ossidativo: stress, radicali liberi, tabacco, ipertensione ...

Utilizzando un trattamento per abbassare il colesterolo, ridurrai il rischio di malattia coronarica, infarto, ictus e molti altri disturbi

Uno **stile di vita sano** è ancora la migliore protezione contro il colesterolo alto. È un modo per armarsi contro altri fattori di rischio che possono aumentare il rischio di sviluppare malattie cardiache e dei vasi sanguigni. I seguenti suggerimenti possono aiutare a guidare i primi passi verso l'avvio di un trattamento di colesterolo alto:

- seguire una dieta povera di grassi saturi e colesterolo;
- mangiare una grande varietà di verdure, cereali integrali, frutta, noci e semi;
- seguire una dieta sana
- svolgere più attività fisiche (esercizio per almeno 150 minuti a settimana di attività da moderata a elevata intensità);
- mantenere un peso sano;
- limitare il consumo di alcolici

La sindrome metabolica o plurimetabolica

Negli ultimi anni, è emerso il concetto di **sindrome plurimetabolica**. Infatti, **il diabete, la dislipidemia e l'obesità** spesso condividono caratteristiche comuni e sono stati stabiliti criteri diagnostici per la sindrome metabolica tra cui marcatori biologici e dati clinici: glucosio nel sangue, pressione sanguigna, colesterolo HDL, livelli di trigliceridi, circonferenza della vita.

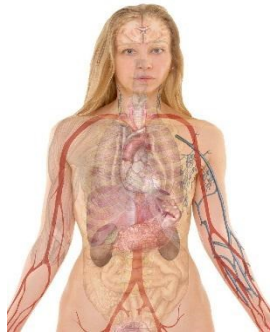
Supporto a portata di mano per le malattie metaboliche

La cura igienica e nutrizionale basata sulle più recenti conoscenze scientifiche è essenziale, **indipendentemente dal fatto uno sia trattato o meno con i farmaci**.

Inoltre, quando trattati con farmaci, alcuni effetti collaterali possono essere limitati utilizzando un supporto micro-nutrizionale mirato.

☐ ***Activity sheet 7: ADAPTING YOUR DIET TO YOUR ACTIVITY***

1. **Indicare sotto ad ogni scenario l'attività o la condizione che comporta il costo energetico. (fonte Nathan)**
   Suggerimenti: compiti domestici, lotta contro il freddo, la malattia, lo sport, la funzione dell'organo...



2. Inserisci di seguito accanto a ciascun tipo di energia le lettere delle situazioni precedenti che corrispondono a esse. (fonte Nathan)

- Energia elettrica che abilita le funzioni del corpo: _____
- Energia meccanica: _____
- Energia termica: _____

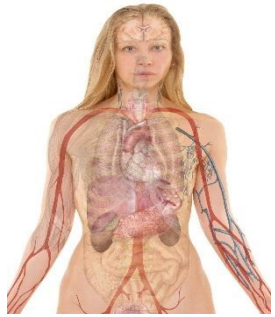
3. **Collega ogni esigenza con il fatto corrispondente ... (fonte Nathan)**

Esigenze di riparazione		FACT 1 Il corpo di un bambino di 2 anni è costituito da 30.000 miliardi di cellule (60.000 miliardi di cellule nel caso d un adulto). Fino all'età dell'età adulta, dovrà ancora costruire 30000 miliardi di cellule.
Esigenze di costruzione		FACT 2 La pelle guarisce dopo una ferita. Nuove cellule osse aiutano a riparare l'osso dopo una frattura.
Necessità di rigenerazione		FACT 3 I globuli rossi vengono rinnovati continuamente, la lor durata è di circa 120 giorni. Le cellule della pelle si rinnovano ogni 3 o 4 settimane, le cellule intestinali s ogni 3 a 5 giorni. I capelli crescono circa 1 cm al mes

1. **Indicare sotto ad ogni scenario l'attività o la condizione che comporta il costo energetico (fonte Nathan)**
   Suggerimenti: compiti domestici, lotta contro il freddo, malattia, sport, funzione dell'organo

Sport

Compiti domestici



Funzione dell'organo

Malattia

Lotta contro il freddo

2. Inserisci di seguito accanto a ciascun tipo di energia le lettere delle situazioni precedenti che corrispondono ad esse (fonte Nathan)

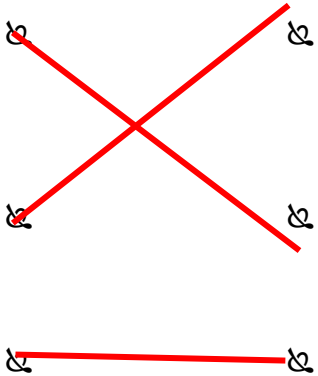
- Energia elettrica che abilita le funzioni del corpo: E
- Energia meccanica: A e B
- Energia termica: D e C

3. Collega ogni bisogno con il suo corrispondente... (fonte Nathan)

Esigenze di riparazione

Esigenze di costruzione

Necessità di riparazione



FACT 1

Il corpo di un bambino di 2 anni è costituito da 30.000 miliardi di cellule (60.000 miliardi di cellule nel caso di un adulto). Fino all'età dell'età adulta, dovrà ancora costruire 30000 miliardi di cellule.

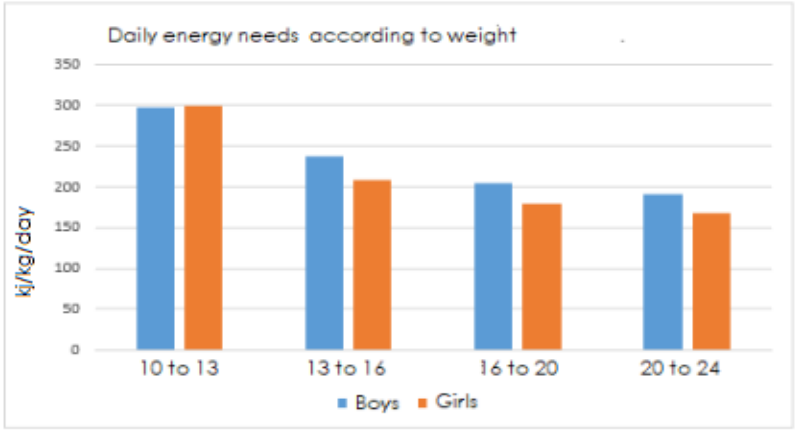
FACT 2

La pelle guarisce dopo una ferita.
Nuove cellule ossee aiutano a riparare l'osso dopo una frattura.

FACT 3

I globuli rossi si rinnovano continuamente, la loro durata di vita è di circa 120 giorni. Le cellule della pelle vengono rinnovate ogni 3-4 settimane, le cellule intestinali ogni 3-5 giorni. I capelli crescono circa 1 cm al mese

SCHEDA ATTIVITÀ: 2. BISOGNI ENERGETICI



1. **Sulla base del grafico precedente, elencare tre fattori che influenzano il fabbisogno energetico giornaliero <u>(fonte Nathan)</u>**

   a.

   b.

   c.

2. **<u>Calcola il tuo fabbisogno energetico in base alla tabella qui sotto. (fonte Nathan):</u>**

Il mio fabbisogno energetico

Ho _____ anni.

Sono una donna ✈ Sono un uomo ✈

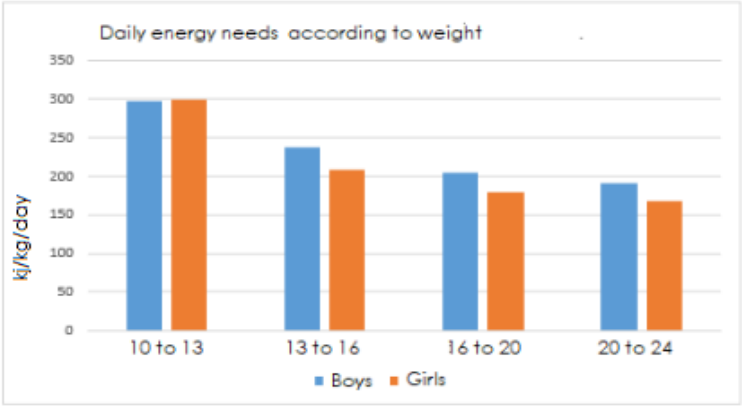
1 Peso: ____ chilogrammi.

2 Ho bisogno di: _____ kJ/kg/day.

Il mio fabbisogno energetico medio in 24 ore è: 1 x 2 = _____ kilojoules

FOGLIO DI RISPOSTA – SCHEDA ATTIVITÀ: 1. COSTI ENERGETICI

3. **Domani hai pianificato di correre per un'ora. Il tuo fabbisogno energetico sarà lo stesso di oggi? (fonte Nathan)**



1) **Sulla base del grafico precedente, elencare tre fattori che influenzano il fabbisogno energetico giornaliero (fonte Nathan)**
   a. Sesso
   b. Età
   c. Peso

2) **Calcola il tuo fabbisogno energetico in base alla tabella qui sotto. (fonte Nathan)**

3) Il mio fabbisogno energetico

4) Ho _____ anni.

Sono una donna ✈ Sono un uomo ✈

6) 1 Peso: ____ chilogrammi.

7) 2 Ho bisogno di: _____ kJ/kg/day.

8) Il mio fabbisogno energetico medio in 24 ore è: 1 x 2 = kiloJoules

3)Domani hai pianificato di correre per un'ora. Il tuo fabbisogno energetico sarà lo stesso di oggi? (fonte Nathan)

No, non lo sarà perché l'attività fisica richiede energia extra

SCHEDA ATTIVITÀ: 3. **SCHEDA ATTIVITÀ QUIZ: 3.1 QUIZ**

1) In quanti gruppi rientra il cibo che mangiamo ogni giorno?

- ❑ 10 gruppi
- ❑ 7 gruppi

2) Qual è il nome dei nutrienti che agiscono come regolatore di calore per il corpo?

- ❑ Lipidi
- ❑ Carboidrati

3) Quale gruppo alimentare è costituito principalmente da carne?

- ❑ Carboidrati
- ❑ Proteine

4) Più comunemente indicato come zucchero, che cos'è questo gruppo alimentare?

- ❑ Carboidrati
- ❑ Fibre

5) Quale gruppo regola il transito intestinale?

- ❑ Fibre
- ❑ Vitamine

6) Servono come un "booster" per il nostro corpo. È il gruppo del...

- ❑ Vitamine
- ❑ Minerali

7) Sono essenziali per la costruzione e la riparazione delle ossa, sono il ...

- ❑ Lipidi
- ❑ Minerali

8) Qual è l'elemento alimentare vitale per la vita?

- ❑ Acqua
- ❑ Aria

9) Sono necessari per la costruzione e la riparazione delle ossa, sono il ...

- ❑ Lipidi
- ❑ Minerali

10) Qual è la componente nutrizionale essenziale per la vita?

- ❑ Acqua
- ❑ Aria

FOGLIO DI RISPOSTE – SCHEDA ATTIVITÀ: 3. QUIZ

1) In quanti gruppi rientra il cibo che mangiamo ogni giorno?

- ❑ 10 gruppi
- ❑ 7 gruppi

2) Qual è il nome dei nutrienti che agiscono come regolatore di calore per il corpo?

- ❑ Lipidi
- ❑ Carboidrati

3) Quale gruppo alimentare è costituito principalmente da carne?

- ❑ Carboidrati
- ❑ Proteine

4) Più comunemente indicato come zucchero, che cos'è questo gruppo alimentare?

- ❑ Carboidrati
- ❑ Fibre

5) Quale gruppo regola il transito intestinale?

- ❑ Fibre
- ❑ Vitamine

FOGLIO DI RISPOSTE – SCHEDA ATTIVITÀ: 3. QUIZ

6) Servono come un "booster" per il nostro corpo. È il gruppo del...

- ❑ Vitamine
- ❑ Minerali

7) Sono essenziali per la costruzione e la riparazione delle ossa, sono il ...

- ❑ Lipidi
- ❑ Minerali

8) Qual è l'elemento alimentare essenziale per la vita?

- ❑ Acqua
- ❑ Aria

9) Sono necessari per la costruzione e la riparazione delle ossa, sono il ...

- ❑ Lipidi
- ❑ Minerali

10) Qual è la componente nutrizionale essenziale per la vita?

- ❑ Acqua
- ❑ Aria

FOGLIO ATTIVITÀ: 4.1 DECIFRARE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI (fonte Nathan)

Breakfast

From a cereal nutrition facts label

	Per 100 g of Crousties	30 g serving +125g semi-skimmed milk
Calories	380 kcal (1600 kJ)	170 kcal (700 kJ)
Protein	5 g	6 g
Carbohydrate	88 g	32 g
of which sugars	42 g	18 g
starch	46 g	14 g
Fat	0,6 g	2 g
of which saturates	0,1 g	1 g
Fiber	2 g	0,6 g
Sodium	0,6 g	0,25 g
Vitamins	(% RDA)	(% RDA)
B1	1,2 mg (85 %)	30 %
B2	1,3 mg (80 %)	40 %
B6	1,7 mg (85 %)	25 %
B9 (folic acid)	167 µg (85 %)	25 %
B12	0,85 µg (85 %)	55 %
PP	15 mg (85 %)	25 %
Minerals		
Calcium	453 mg (55 %)	25 %
Iron	7,9 mg (55 %)	15 %
Phosphorus		15 %

From a full fat milk rich in vitamin D nutrition facts label

Ingredients: full fat milk, vitamin D

NUTRITION FACTS per 100 ML (conformément au décret N° 93-1130 du 27/09/93)		% RDA per 100 ml
protein	3,2 g	
sugars	4,8 g	
fat	3,6 g	
Calcium	120 mg	15 %
vitamin D	0,75 µg	15 %

*RDA: Recommended daily

Calories in sugar

Per 100g of sugar : 1672 kJ

Calories in orange juice

Per 150g of oranges : 250 kJ

DOCUMENT 6

1. Guarda l'etichetta dei fatti nutrizionali sui cereali (DOCUMENTO 6) e indica:

- Le fonti di energia:
- Le fonti strutturali o meccaniche:
- Apporto energetico per 100 g:

FOGLIO ATTIVITÀ: 4.1 DECIFRARE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI (fonte Nathan)

2. Calcola l'assunzione di energia per 100 ml di latte facendo riferimento alle nozioni essenziali e al DOCUMENTO 6.

3. Calcola l'assunzione di energia per questa colazione usando **DOCUMENTO 6.**

Colazione	Assunzione di energia
250 ml di latte 60 g di cereali 10 g di zucchero 150 g of arancia	
	TOTALE

4. Nomina i prodotti per la colazione che sono anche fonti di acqua.

5. La colazione dovrebbe fornire un quarto dell'apporto energetico giornaliero, che è in media 12.000 kJ per un adolescente. Calcola se questa colazione fornisce energia sufficiente. Giustifica la tua risposta.

FOGLIO DI RISPOSTE: 4.1 DECIFRARE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI (fonte Nathan)

Breakfast

From a cereal nutrition facts label

	Per 100 g of Crousties	30 g serving +125g semi-skimmed milk
Calories	380 kcal (1600 kJ)	170 kcal (700 kJ)
Protein	5 g	6 g
Carbohydrate	88 g	32 g
of which sugars	42 g	18 g
starch	46 g	14 g
Fat	0,6 g	2 g
of which saturates	0,1 g	1 g
Fiber	2 g	0,6 g
Sodium	0,6 g	0,25 g
Vitamins	(% RDA)	(% RDA)
B1	1,2 mg (85 %)	30 %
B2	1,3 mg (80 %)	40 %
B6	1,7 mg (85 %)	25 %
B9 (folic acid)	167 µg (85 %)	25 %
B12	0,85 µg (85 %)	55 %
PP	15 mg (85 %)	25 %
Minerals		
Calcium	453 mg (55 %)	25 %
Iron	7,9 mg (55 %)	15 %
Phosphorus		15 %

From a full fat milk rich in vitamin D nutrition facts label

Ingredients: full fat milk, vitamin D

NUTRITION FACTS per 100 ML (conformément au décret N° 93-1130 du 27/09/93)

		% RDA per 100 ml
protein	3,2 g	
sugars	4,8 g	
fat	3,6 g	
Calcium	120 mg	15 %
vitamin D	0,75 µg	15 %

*RDA: Recommended daily

Calories in sugar

Per 100g of sugar : 1672 kJ

Calories in orange juice

Per 150g of oranges : 250 kJ

DOCUMENT 6

1. Guarda l'etichetta dei fatti nutrizionali sui cereali (DOCUMENTO 6) e indica:

- Le fonti di energia: carboidrati e grassi.

- Fonti strutturali o meccaniche: proteine, calcio e fosforo.

- Apporto energetico per 100 g: 1600 kJ.

2. Calcola l'assunzione di energia per 100 ml di latte facendo riferimento alle nozioni essenziali e al DOCUMENTO 6.

(3,2 x 17) + (4,8 x 17) + (3,6 x 38) = 272,8 kJ.

FOGLIO DI RISPOSTE: 4.1 DECIFRARE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI (fonte Nathan)

. 3. Calcola l'assunzione di energia per questa colazione usando **DOCUMENTO 6**.

Colazione	Assunzione di energia
250 ml di latte 60 g di cereali 10 g di zucchero 150 g di arancia	*1400* kJ *167,2* kJ *250* kJ
	TOTALE *1817,2* kJ

. 4. Denominare gli elementi della colazione che sono anche fonti d'acqua.

Le fonti di assunzione di acqua sono il latte e il succo d'arancia.

5. *La colazione dovrebbe fornire un quarto dell'assunzione giornaliera di energia, che è in media 12.000 kJ per un adolescente. Calcolare se questa colazione fornisce energia sufficiente. Giustifica la tua risposta.*

12 000/4 = 3 000 kJ. No, the breakfast doesn't provide enough energy.

SCHEDA ATTIVITÀ: 4.2 DECIFRARE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI (fonte Nathan)

In anticipo: Chiedere ai partecipanti di portare almeno 2 etichette di prodotti alimentari (piatti pronti, in scatola, congelati, prodotti freschi...).

Chiedi a ogni partecipante di analizzare due diverse etichette nutrizionali:

- Identificare i diversi gruppi alimentari
- Differenziare tra grassi animali e vegetali, proteine animali e vegetali, vitamine e minerali...

Trarre una conclusione sul bilancio di questi prodotti.

Fai riflettere i candidati nei menu della settimana

- in mensa: come i pasti della settimana si completano a vicenda per ottenere una settimana nutrizionalmente equilibrata.
- continua la discussione sui pasti a casa e inducili a pensare alla creazione di menu extra.

ABITUDINI E COMPORTAMENTI SUL MANGIARE

Obiettivo: elencare i fattori che influenzano i comportamenti e le abitudini alimentari.

L'evoluzione del consumo alimentare è stata molto rapida negli ultimi 30 anni. Al giorno d'oggi, gli alimenti sono costituiti da alimenti trasformati industrialmente, mentre in passato erano principalmente cereali, prodotti di origine agricola. Non solo il tipo di cibo è cambiato, ma anche le quantità consumate. Quali sono le conseguenze?

1) Utilizzando l'elenco qui sotto, Appendice 1 e la vostra esperienza, completare la seguente tabella con esempi di fattori che influenzano il comportamento del mangiare.

Abitudini familiari, fast food, gusti, scelte di vita (vegetariano), malattia della mucca pazza, influenza suina, influenza aviaria, sviluppo di pasti pronti, più forni a microonde, più dolci e prodotti dolci, fast food, età, malattie dietetiche, sgranocchiare, diete, religioni, paese di residenza, origine geografica, pasti pre-preparati, caffè decaffeinato, prodotti con dolcificanti, ecc.

FATTORI	ESEMPI
Sviluppo industriale	
Fattori culturali	

Fattori sociologici	
Fattori economici	

2) Spiega i lati positivi e negativi delle nuove abitudini degli italiani rispondendo su un foglio di carta separato. Utilizzerai il testo qui sotto per aiutarti:

Le nuove abitudini alimentari francesi

Sondaggio Ifop - Dimanche Ouest France • 20 Ottobre, 2000

Il mercato sta ancora andando forte

Quando viene chiesto di esprimere la propria preferenza tra prodotti alimentari del mercato e piatti surgelati, il 76% dei francesi dichiara di preferire fare acquisti al mercato, dove è possibile trovare prodotti di migliore qualità e una scelta più ampia. Solo il 22% dei francesi preferisce comprare piatti surgelati, attratti dalla loro durata di conservazione o facilità d'uso.

Tra i francesi che hanno risposto di preferire i prodotti di mercato rispetto ai prodotti surgelati, le più unanimi sono le donne (79% rispetto al 71% degli uomini) e le persone anziane (79% delle persone sopra i 65 anni rispetto al 71% di quelle sotto i 35 anni). Possiamo anche notare un divario molto forte a seconda della categoria socio-professionale: mentre l'80% dei lavoratori preferisce i prodotti di mercato, solo il 58% dei lavoratori autonomi e dei dirigenti lo fa. Inoltre, il sud-est, Parigi sembrano essere le regioni più abituate all'uso di piatti surgelati (29% delle risposte per la regione di Parigi e 25% per il sud-est).

L'evoluzione del comportamento alimentare: differenze più o meno pronunciate

Sempre più persone amano prepare il proprio cibo. Quando ai francesi viene chiesto se cucinano per se stessi più o meno spesso di prima, il 57% afferma di farlo sempre di più, rispetto al 24% che dice di no e al 18% che non vede alcun cambiamento.

I francesi sanno anche apprezzare l'aspetto festivo del pasto.

Quando si tratta di valutare la frequenza con cui invitano i loro amici a cena, i francesi sono divisi: il 42% sente di invitare i propri amici a cena più spesso di prima, rispetto al 41% che la pensa diversamente. Anche in questo caso, il divario generazionale è il più forte. Ciò è particolarmente evidente quando si confrontano i risultati per i più piccoli (72% tra i 18-24enni) con quelli per i più anziani (14% tra gli over 65). C'è anche un divario socio-professionale: il 48% dei professionisti e dirigenti professionisti dell'elfo e il 56% delle professioni intermedie ammettono di avere amici a cena più spesso.

L'abitudine di consumare grandi pasti in famiglia sta chiaramente scomparendo: il 51% dei francesi ammette di averne diminuito il consumo, il 27% più spesso e il 22% non vede alcun cambiamento. Va notato che il 44% dei 18-24enni afferma di avere più grandi pasti in famiglia, il che conferma il forte attaccamento ai valori familiari spesso espressi da questa generazione.

Il fast food non ha più il fascino s ame per la maggior parte dei francesi.

Le visite ai ristoranti fast-food sono rimaste invariate per il 29% delle persone intervistate, aumentate solo per il 22% e diminuite per il 44% di esse. I partecipanti più giovani si distinguono per essere più numerosi dei loro anziani per estimate che vanno a ristoranti fast food meno spesso (47% dei 18-24 anni, 58% dei 25-34 anni). La moda per la cucina esotica è andata di moda?

Anche se il 36% dei francesi ritiene di non aver modificato la frequenza con cui ai ristoranti "esotici", il 40% ritiene di non andare così spesso, contro solo il 18% che crede di andare più spesso. Questa sorprendente ricerca di maschere ha segnato le differenze a seconda, ancora una volta, di età e categoria socio-professionale. Mentre 18-24enni sono sempre più curiosi di cibi esotici (35%), gli over 65 sono sempre più riluttanti (5%).

I piatti che preferiamo cucinare

L'83% dei francesi preferisce cucinare piatti tradizionali francesi, rispetto al 14% che preferisce preparare piatti esotici. Coloro che preferiscono cucinare piatti esotici sono piuttosto giovani (18% tra gli under 35), benestanti (24% tra i professionisti autonomi e dirigenti) e hanno un alto livello di istruzione (18% tra gli under 35).

Acquistare cibo ‘’biologico’’

Il 56% dei francesi ha già avuto l'opportunità di acquistare cibo "biologico" rispetto al 44% che non l'ha mai fatto prima. Tra questi 56%, solo l'8% dei francesi acquista cibo biologico molto spesso, mentre il 25% ammette di acquistarlo occasionalmente e il 23% raramente. È quindi una netta divisione tra, da un lato, i consumatori più o meno abituati ad acquistare alimenti "biologici" e, dall'altro, i consumatori che sono ancora resistenti a questa nuova tendenza.

RISPOSTE

FATTORI	ESEMPI
Sviluppo industriale	Industrie alimentari: pasti pronti, più forni a microonde, più dolci, pasti pre-preparati, caffè decaffeinato, prodotti con dolcificanti, ecc.
Fattori culturali	Religioni, paese di residenza, origine geografica, consuetudine, scelta (vegetariano)
Fattori sociologici	Abitudini familiari, fast food, età, malattie dietetiche, spuntini, diete, malattie nutrizionali, dieta
Fattori economici	Crisi economica, disoccupazione, dirigenti e lavoratori, crisi della mucca pazza, influenza suina, influenza aviaria, siccità, potere di distribuzione al dettaglio.

L'importanza della dieta

Aurelia, 15 anni, 1,68 m, 73 kg è a dieta. Durante un periodo di quattro settimane di formazione sul posto di lavoro, ha accettato di allontanarsi da casa sua. Non c'è ristorante in azienda e mangiare in mensa è troppo costoso. Così ha scelto il pasto al sacco composto da sandwich o hamburger. Nella sua ultima visita. Il medico l'ha avvertita dei rischi di sovrappeso come il diabete, l'ipertensione ed il colesterolo alto.

Attività 1: Analizzare la situazione

Qual è il problema? Controlla il problema con Aurelia

- ❑ Come organizzare la sua pausa pranzo?
- ❑ Come essere accettato dagli altri se sei in sovrappeso?
- ❑ Come puoi mangiare nel tuo posto di formazione senza aggravare il problema di essere in sovrappeso?

Qual è la situazione?

Cosa ha scelto di mangiare Aurelia:

Malattie legate al sovrappeso:

Attività 2: Usare le tue conoscenze - Abitudini alimentari

Le abitudini alimentari dei francesi

L'evoluzione delle abitudini alimentari francesi è legata a molti fattori, vale a dire lo sviluppo del lavoro delle donne, l'industrializzazione del cibo, i vincoli di lavoro, la prominenza delle attività ricreative, la crescita della distribuzione di massa, la distanza da casa, l'urbanizzazione sempre crescente, i vincoli di bilancio e i cambiamenti nei modelli di stile di vita. Il pasto tradizionale sta cedendo il posto alle nuove tendenze di consumo.

Elencare tre fattori che cambiano le abitudini alimentari.

-
-
-

Dopo una ricerca, dire ad Aurelia il cibo in eccesso rappresentato dalle seguenti malattie:

- Diabete:
- Ipertensione:
- Ipercolesterolemia

SCHEDA ATTIVITÀ: 7. ADATTARE LA TUA DIETA ALLA TUA ATTIVITÀ

Assessing your weight

Body Mass Index Calculation	$BMI = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height}^2\text{ (m)}}$ **Example :** $BMI = \frac{60}{1{,}60 \times 1{,}60} = 23{,}44$	**Analysis** BMI < 20 : Underweight 20 < IMC < 25 : Ideal weight 25 < IMC < 30 : Overweight 30 < IMC : Obesity

Utilizzando le informazioni che hai su Aurelia nella prima descrizione, completa la tabella BMI di Aurelia.

Indice di massa corporea di Aurelia	Commenti

Attività 3: Quali sono i bisogni del corpo

L'assunzione di cibo
Questa è la quantità di cibo che un individuo deve consumare in 24 ore per restare in forma. Essa dipende dalle esigenze dell'organismo.

I ruoli principali dei nutrienti alimentari.				
Sviluppo della crescita	**Energia**			**Funzionamenti**
	Musculare	**Effetto termico**	**In caso di necessità**	
Proteine, calcio	Carboidrati	Lipidi	Proteine	Acqua, vitamine, minerali, fibre

SCHEDA ATTIVITÀ: 7. ADATTARE LA TUA DIETA ALLA TUA ATTIVITÀ

Adolescenti di età da 13 a 14 anni	**Comportamento sedentario**	**Attività moderata**	**Attività vigorosa**	**Gravidanza**	**1 ora di sport**	**0°C**
(G) 12 100 kJ/h (F) 10 400 kJ/h	(H) 8 800 kJ/h (F) 7 500 kJ/h	(H) 13 000 kJ/h (F) 8 400 kJ/h	(H) 14 600 kJ/h (F) 10 900 kJ/h	9 000 kJ/h	2 200 kJ/h	12,6 kJ/h

La spesa deve essere compensata dall'assunzione di energia alimentare.

L'assunzione di energia necessaria per coprire il dispendio energetico totale deve essere ripartita in modo equo per tutta la giornata: 25% a colazione, 30% a pranzo, 15% all'ora dello spuntino e 30% a cena.

Compilare la tabella seguente dalle tabelle precedenti.

Tre esigente che ha il nostro corpo	
Quattro fattori che influenzano le esigenze alimentari	

Tre fonti di energia alimentare	
Un'unità di misura per il valore energetico degli alimenti	
Il fabbisogno energetico quotidiano di Aurelia	
L'assunzione di energia per il pranzo di Aurelia (in kJ).	
Dispendio energetico per un'ora di sport.	

Attività 4: Menu bilanciati

Una dieta equilibrata

Gli alimenti sono classificati in gruppi in base ai loro principali nutrienti. Per una dieta equilibrata, gli alimenti di questi sei gruppi devono essere consumati ogni giorno. I carboidrati devono coprire il 55% dell'assunzione di energia, i lipidi il 30% e le proteine il 15%.

Gruppi alimentari	1	2	3	4	5	5bis	6
	Carne, pesce, uova	Latticini	Grassi	Cibo amidaceo zuccherato	**Crudité**: ortaggi crudi	**Crudité**: verdure, frutta cotta	Bevande
Contributo principale	Proteine	Proteine, Calcio	Lipidi	Carboidrati	Vitamine, Minerali Fibre	Vitamine, Minerali Fibre	Acqua
Esempi di alimenti	Coniglio, pollo, merluzzo, tonno	Latte, yogurt, formaggio …	Burro, olio	Riso, cioccolato, pane, cereali	Carote, mele	Barbabietole cotte, composta	Tè, caffè
Necessità principale	Strutturale	Strutturale	**Energetica**	**Energetica**	Funzionale	Funzionale	funzionale

Completare la seguente tabella spuntando i gruppi alimentari identificati. Somma i totali, poi annota gli errori che Aurelia ha fatto.

Gruppi Alimentari	1	2	3	4	5	5bis	6	Assunzione di energia in kJ
Menu	Carne, pesce, uova	Latticini	Grassi	Zucchero, amido	**Crudité** : frutta cruda, verdure	**Crudité**: verdure, frutta cotta	Bevande	
Colazione: 7 fette di pane con burro, caffè e zucchero								
Spuntino al mattino: 1 barretta di cioccolato								
Pranzo: hamburger, patatine fritte								
Coca-Cola (33cl)								

Spuntino pomeridiano: 2 pancake al cioccolato, bevanda gassata								
Totale: somma righe/colonne								
Errori identificati								

Attività 5: Scelte alimentari

Dare ad Aurelia quattro consigli su come avere una dieta equilibrata e non aggravare il suo problema di sovrappeso.

1.

2.

3.

4.

Dei tre pic-nic seguenti, cerchiare quello che si pensa sia il migliore per il problema di Aurelia.

Coca Cola + Sandwich al tonno: pane, insalata, pomodoro, maionese, tonno	**Yogurt + Salsa di mele + acqua + insalata mista:** riso, tonno, uova, pomodori, olio, aceto	**Camembert + bignè al cioccolato + succo d'arancia + insalata mista:** pasta, choriso, uova, olio e aceto

Giustifica la tua risposta.

Attività 6: Nutrizione e lavoro a turni

Secondo il Ministero del Lavoro, il lavoro a turni (lavoro con orario scaglionato) colpisce il 12,5% dei dipendenti ed è causa di grandi irregolarità nella dieta. Sul sitema digestivo, la sensazione di fame che si verifica inaspettatamente è responsabile di disturbi gastrointestinali: bruciore di stomaco, diarrea, costipazione.
Spostamento di pasti, spuntini e quantità eccessive di zuccheri e grassi portano ad aumento di peso, un amento del colesterolo nel sangue, affaticamento, stress, ridotto rendimento e vigilanza.

Cambiare le abitudini alimentari è un processo a lungo termine: Scrivi 3 esempi per illustrare i cambiamenti di stile di **vita**.

1.

2.

3.

Indicare i disturbi causati da un'alimentazione disorganizzata.

Disturbi fisici:

Disturbi mentali:

Specificare le misure da adottare per evitarli.

Misure individuali	*Misure collettive*

Attività 7: Ristorazione da asporto

Pausa pranzo: è molto più di un semplice mangiare. I consumatori sono alla ricerca di un modo per prendersi una pausa dalla loro giornata lavorativa e darsi un momento di libertà e piacere per se stessi.

I consumatori mangiano un panino e allo stesso tempo vanno a fare shopping o vanno in biblioteca. Fanno un pranzo veloce e praticano uno sport.

Questo modo nomade di mangiare limita l'assunzione di cibo a 20 minuti e costa tra 4 e 6 dollari.

Il mercato dei distributori automatici è in forte crescita e continuerà a crescere nei prossimi anni. Anche altri canali di distribuzione continuano a crescere (stazioni di servizio, panetterie, caffetterie, ecc.). Anche se il tasso di disoccupazione e il calo del potere d'acquisto stanno incoraggiando i consumatori a scegliere formule economiche, il fattore tempo è sempre più determinante.

La sezione snacking del supermercato Yafette

Numero di prodotti*: 300*

Composizione*: acqua, succo di frutta.*

Panini, impacchi, frutta tritata in sacchetti

Insalate miste in vassoi, frutta in umido e latticini da bere, dolci.

Caratteristiche speciali*: un angolo di sushi e sashimi.*

Cifre chiave*: 500 panini al giorno, 250 insalate vendute al giorno.*

Nota*:*

Ristorazione nomade: ristorazione da asporto

Snacking*: snacks* pronto da mangiare

Sushi, Sashimi: Piatti giapponesi

Identificare le funzioni della pausa pranzo.

Indicare i luoghi che offrono questo tipo di ristorazione nomade (da asporto)

Suggerisci un menu equilibrato, uno spuntino.

Attività 8: Disturbi alimentari (fonte Hachette).

Bulimia, iperfagia e anoressia sono i principali disturbi alimentari e si trovano per lo più negli adolescenti e nei giovani adulti.

Trovare la definizione delle tre parole sopra evidenziate e inserirle nella casella appropriata:

Rifiuto di mangiare con un'ossessione per la magrezza, che può portare al ricovero in ospedale o addirittura alla morte.	Attacchi acuti di abbuffate spesso seguiti da vomito. Aumento di peso ossessivo.	Sgranocchiare costantemente, eccessivo consumo di cibo. Aumento di peso significativo.
Spesso, disturbi come la depressione, ansia, ossessione e bassa autostima accompagnano queste malattie.		

Attività 9: Le conseguenze di errori nutrizionali sulla salute (fonte Delagrave)

Indicare l'errore dietetico per ciascuna delle nove affermazioni elencate scrivendo la lettera corrispondente di seguito (una lettera può essere utilizzata più di una volta).

AFFERMAZIONE	ERRORE
1 : Aggiungo sale ai miei piatti ancor prima di assaggiarli.	
2: Non mangio mai la colazione	
3: Non bevo mai latte, non sono più un bambino.	
4: Non mi piace la frutta, mangio solo una mela di tanto in tanto.	
5: Adoro fare spuntini con biscotti o cereali davanti alla TV.	
6: Bevo solo un bicchiere d'acqua ad ogni pasto.	
7: Faccio sempre il bis…	
8 : Mangio dolci ad ogni pausa.	
9: Verdure verdi sono per le mucche, mangio solo pasta e riso.	

N°	Errore di dieta	Conseguenze a breve termine	Conseguenze a lungo termine
A	Scarsa distribuzione dell'assunzione di cibo durante il giorno	Ipo o iperglicemia (livello di zucchero nel sangue) affaticamento, vertigini, mancanza di attenzione.	
B	Consumo alimentare eccessivo	Problemi digestivi, vomito	Guadagno di peso, Obesità, Malattie cardiovascolari
C	Consumo eccessivo di zucchero	Decadimento dei denti, aumento di peso	Diabete da obesità
D	Consumo eccessivo di sale	I tessuti trattengono l'acqua e si gonfiano...	Edema alle gambe, ipertensione
E	Consumo insufficiente di acqua	Disidratazione, crampi muscolari, costipazione	Malattie del sistema urinario e digestivo
F	Consumo insufficiente di prodotti lattiero-caseari		Decalcificazione, rischio di fratture
G	Consumo insufficiente di frutta o verdura	Stitichezza, carenza di vitamina (assunzione insufficiente di vitamina C...)	Cancro al colon

Attività 10: Misure collettive e iniziative personali per una buona igiene alimentare (fonte Delagrave)

Selezionare la voce appropriata nella tabella seguente.

	Iniziativa Personale	Iniziativa Colletiva
A - Eliminare i distributori automatici di dolci in tutte le scuole.		
B - Fare una colazione equilibrata ogni mattina.		
C – Pubblicità in TV "Per la tua salute, mangia almeno 5 frutti e verdure al giorno".		
D - Mangiare un prodotto lattiero-caseario al giorno.		
E - Piano nazionale di nutrizione e salute (PNNS) volto a migliorare le abitudini alimentari della popolazione.		
F - Evitare di fare spuntini.		
G - Messaggio di salute: "Per la salute, evita di mangiare troppo grasso, troppo zucchero".		
H - Piano di salute della gioventù (YHP) mirava, in particolare, a promuovere buone abitudini alimentari.		

L'importanza della dieta.

Aurelia, 15 anni, 1.68m, 73 Kg, è a dieta. Durante un periodo di quattro settimane di formazione sul posto di lavoro, ha accettato di allontanarsi da casa sua. Non c'è ristorante in azienda e mangiare in mensa è troppo costoso. Così ha scelto il pasto al sacco composto da sandwich/hamburger. Nella sua ultima visita, il medico l'ha avvertita dei rischi di sovrappeso, come il diabete, l'ipertensione e il colesterolo alto.

Attività 1: Analizzare la situazione

Qual è il problema? Controlla il problema con Aurelia

- ❑ Come organizzare la sua pausa pranzo?
- ❑ Come essere accettato dagli altri se sei in sovrappeso?
- ❑ Come puoi mangiare nel tuo posto di formazione senza aggravare il problema di essere in sovrappeso?

Qual è la situazione?

Cosa ha scelto di mangiare Aurelia: Pasto al sacco composto da panino o hamburger

Malattie legate al sovrappeso: diabete, ipertensione arteriosa e colesterolo in eccesso

Attività 2: Usare le tue conoscenze - Abitudini alimentari

Le abitudini alimentari dei francesi

L'evoluzione delle abitudini alimentari francesi è legata a molti fattori, vale a dire lo sviluppo del lavoro delle donne, l'industrializzazione del cibo, i vincoli di lavoro, la prominenza delle attività ricreative, la crescita della distribuzione di massa, la distanza da casa, l'urbanizzazione sempre crescente, i vincoli di bilancio e i cambiamenti nei modelli di stile di vita. Il pasto tradizionale sta cedendo il posto alle nuove tendenze di consumo.

Elencare tre fattori che cambiano le abitudini alimentari.

- lo sviluppo del lavoro delle donne
- l'industrializzazione degli alimenti
- l'importanza del tempo libero

Dopo una ricerca, dire ad Aurelia il cibo in eccesso rappresentato dalle seguenti malattie:

- Diabete: eccesso di zucchero
- Ipertensione: sale in eccesso
- Ipercolesterolemia: grasso in eccesso

FOGLIO RISPOSTE: SCHEDA ATTIVITÀ: 7. ADATTARE LA TUA DIETA ALLA TUA ATTIVITÀ

Assessing your weight

Body Mass Index Calculation		Analysis
	BMI = $\frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height}^2\text{ (m)}}$ **Example :** BMI = $\frac{60}{1{,}60 \times 1{,}60}$ = 23,44	BMI < 20 : Underweight 20 < IMC < 25 : Ideal weight 25 < IMC < 30 : Overweight 30 < IMC : Obesity

Utilizzando le informazioni che hai su Aurelia nella prima descrizione, completa la tabella BMI di Aurelia.

Indice di massa corporea di Aurelia	Commenti
BMI : 73 / (1,68 x 1, 68)	BMI 25 < 25,8 < 30 È un po' sovrappeso.

Attività 3: Quali sono i bisogni del corpo

L'assunzione di cibo
Questa è la quantità di cibo che un individuo deve consumare in 24 ore per restare in forma. Essa dipende dalle esigenze dell'organismo.

I ruoli principali dei nutrienti alimentari.				
Sviluppo della crescita	**Energia**			**Funzionamenti**
	Musculare	**Effetto termico**	**In caso di necessità**	
Proteine, calcio	Carboidrati	Lipidi	Proteine	Acqua, vitamine, minerali, fibre

Adolescenti di età da 13 a 14 anni	**Comportamento sedentario**	**Attività moderata**	**Attività vigorosa**	**Gravidanza**	**1 ora di sport**	**0°C**
(G) 12 100 kJ/h (F) 10 400 kJ/h	(H) 8 800 kJ/h (F) 7 500 kJ/h	(H) 13 000 kJ/h (F) 8 400 kJ/h	(H) 14 600 kJ/h (F) 10 900 kJ/h	9 000 kJ/h	2 200 kJ/h	12,6 kJ/h

La spesa deve essere compensata dall'assunzione di energia alimentare.

L'assunzione di energia necessaria per coprire il dispendio energetico totale deve essere ripartita in modo equo per tutta la giornata: 25% a colazione, 30% a pranzo, 15% all'ora dello spuntino e 30% a cena.

Compilare la tabella seguente dalle tabelle precedenti.

Tre esigente che ha il nostro corpo	Strutturale e meccanica
	Necessità di energia: per muoversi, per regolare la propria temperatura
	Necessità di funzionamento
Quattro fattori che influenzano le esigenze alimentari	Attività fisica
	Condizioni mediche (malattie)

	Sesso ed età
	Stagioni
Tre fonti di energia alimentare	Proteine
	Lipidi
	Carboidrati
Un'unità di misura per il valore energetico degli alimenti	Kilojoule kJ
Il fabbisogno energetico quotidiano di Aurelia	10 400 kJ
L'assunzione di energia per il pranzo di Aurelia (in kJ).	10 400 x 30 % : 3 120 kJ
Dispendio energetico per un'ora di sport.	2 200 kJ

Attività 4: Menu bilanciati

Una dieta equilibrata
Gli alimenti sono classificati in gruppi in base ai loro principali nutrienti. Per una dieta equilibrata, gli alimenti di questi sei gruppi devono essere consumati ogni giorno. I carboidrati devono coprire il 55% dell'assunzione di energia, i lipidi il 30% e le proteine il 15%.

Gruppi alimentari	1	2	3	4	5	5bis	6
	Carne, pesce, uova	Latticini	Grassi	Cibo amidaceo zuccherato	**Crudité**: ortaggi crudi	**Crudité**: verdure, frutta cotta	Bevande
Contributo principale	Proteine	Proteine, Calcio	Lipidi	Carboidrati	Vitamine, Minerali Fibre	Vitamine, Minerali Fibre	Acqua
Esempi di alimenti	Coniglio, pollo, merluzzo, tonno	Latte, yogurt, formaggio …	Burro, olio	Riso, cioccolato, pane, cereali	Carote, mele	Barbabietole cotte, composta	Tè, caffè
Necessità principale	Strutturale	Strutturale	**Energetica**	**Energetica**	Funzionale	Funzionale	funzionale

Completare la seguente tabella spuntando i gruppi alimentari identificati. Somma i totali, poi annota gli errori che Aurelia ha fatto.

Gruppi Alimentari	1	2	3	4	5	5bis	6	
Menu	Carne, pesce, uova	Latticini	Grassi	Zucchero, amido	**Crudité** : frutta cruda, verdure	**Crudité**: verdure, frutta cotta	Bevande	Assunzione di energia in kJ
Colazione: 7 fette di pane con burro, caffè e zucchero			X	Zucchero X Amido X			X	2 600 kJ
Spuntino al mattino: 1 barretta di cioccolato			X	Zucchero X Amido X				1 500 kJ
Pranzo: hamburger, patatine fritte	X	X	X	Zucchero X Amido X				3 500 kJ

Coca-Cola (33cl)							X	58 kJ
Spuntino pomeridiano: 2 pancake al cioccolato, bevanda gassata	X	X	X	Zucchero X Amido X			X	1 000 kJ
Totale : somma righe/colonne	2	1.5	4	Zucchero 5 Amido 4			3	8 658 kJ
Errori identificati	- C'è troppo zucchero, grasso, amido... - Non abbastanza verdure crude, (frutta e verdura) latticini, acqua.							

Attività 5: Scelte alimentari

Dare ad Aurelia quattro consigli su come avere una dieta equilibrata e non aggravare il suo problema di sovrappeso.

1. Mangiare meno grassi, meno zucchero
2. Smettila di fare spuntini
3. Mangiare frutta e verdura
4. Partecipa all'attività fisica

Dei tre pic-nic seguenti, cerchiare quello che si pensa sia il migliore per il problema di Aurelia.

Coca Cola + Sandwich al tonno: pane, insalata, pomodoro, maionese, tonno	**Yogurt + Salsa di mele + acqua + insalata mista:** riso, tonno, uova, pomodori, olio, aceto	**Camembert + bignè al cioccolato + succo d'arancia + insalata mista:** pasta, choriso, uova, olio e aceto

Giustifica la tua risposta.

Tutti i gruppi alimentari sono coperti

FOGLIO RISPOSTE: SCHEDA ATTIVITÀ: 7. ADATTARE LA TUA DIETA ALLA TUA ATTIVITÀ

Attività 6: Nutrizione e lavoro a turni

Secondo il Ministero del Lavoro, il lavoro a turni (lavoro con orario scaglionato) colpisce il 12,5% dei dipendenti ed è causa di grandi irregolarità nella dieta. Sul sitema digestive, la sensazione di fame che si verifica inaspettatamente è responsabile di disturbi gastrointestinali: bruciore di stomaco, diarrea, costipazione.
Spostamento di pasti, spuntini e quantità eccessive di zuccheri e grassi portano ad aumento di peso, un amento del colesterolo nel sangue, affaticamento, stress, ridotto rendimento e vigilanza.

Cambiare le abitudini alimentari è un processo a lungo termine: Scrivi 3 esempi per illustrare i cambiamenti di stile di **vita**.

1. I pasti devono essere fatti in una zona calma, conviviale e designata con una certa quantità di attrezzature (forno a microonde, frigoriferi, armadi, ecc.). La durata della pausa non deve essere inferiore a 20 minuti.

2. Non si dovrebbero fare spuntini, saltare i pasti, ma prendere il tempo di sedersi a mangiare. Limitare il consumo di prodotti dolci (dolci, soda, ecc.)

3. Mantenersi in forma con regolare attività fisica.

Indicare i disturbi causati da un'alimentazione disorganizzata.

Disturbi fisici: disturbi gastrointestinali, aumento di peso, affaticamento

Disturbi mentali: stress, basso livello di vigilanza e prestazioni

Specificare le misure da adottare per evitarli.

Misure individuali	*Misure collettive*
Non fare spuntini Non saltare i pasti Sedersi mentre si mangia Limitare il consumo di prodotti dolci Esercizio regolare	Sala da pranzo dotata di forno a microonde Frigoriferi Spazio tranquillo e accogliente Tempo pasto > 20 minuti

Attività 7: Ristorazione da asporto

Pausa pranzo: è molto più di un semplice mangiare. I consumatori sono alla ricerca di un modo per prendersi una pausa dalla loro giornata lavorativa e darsi un momento di libertà e piacere per se stessi.

I consumatori mangiano un panino e allo stesso tempo vanno a fare shopping o vanno in biblioteca. Fanno un pranzo veloce e praticano uno sport.

Questo modo nomade di mangiare limita l'assunzione di cibo a 20 minuti e costa tra 4 e 6 dollari.

Il mercato dei distributori automatici è in forte crescita e continuerà a crescere nei prossimi anni. Anche altri canali di distribuzione continuano a crescere (stazioni di servizio, panetterie, caffetterie, ecc.). Anche se il tasso di disoccupazione e il calo del potere d'acquisto stanno incoraggiando i consumatori a scegliere formule economiche, il fattore tempo è sempre più determinante.

La sezione snacking del supermercato Yafette

***Numero di prodotti**: 300*

***Composizione**: acqua, succo di frutta.*

Panini, impacchi, frutta tritata in sacchetti

Insalate miste in vassoi, frutta in umido e latticini da bere, dolci.

***Caratteristiche speciali**: un angolo di sushi e sashimi.*

***Cifre chiave**: 500 panini al giorno, 250 insalate vendute al giorno.*

***Nota**:*

Ristorazione nomade: ristorazione da asporto

***Snacking**: snacks* pronto da mangiare

Sushi, Sashimi: Piatti giapponesi

Identificare le funzioni della pausa pranzo. Permette di nutrirsi, fare una pausa dall'atmosfera di lavoro, concedersi un momento di libertà e piacere, di attività sportiva.

Indicare i luoghi che offrono questo tipo di ristorazione nomade (da asporto) Supermercati, panetterie, distributori automatici, stazioni di servizio

Suggerisci un menu equilibrato, uno spuntino. Involtini di pollo, verdure e composte in zucca e yogurt da bere

Attività 8: Disturbi alimentari (fonte Hachette).

Bulimia, iperfagia e anoressia sono i principali disturbi alimentari e si trovano per lo più negli adolescenti e nei giovani adulti.

Trovare la definizione delle tre parole sopra evidenziate e inserirle nella casella appropriata:

Rifiuto di mangiare con un'ossessione per la magrezza, che può portare al ricovero in ospedale o addirittura alla morte.	Attacchi acuti di abbuffate spesso seguiti da vomito. Aumento di peso ossessivo.	Sgranocchiare costantemente, eccessivo consumo di cibo. Aumento di peso significativo.
Anoressia	Iperfagia	Bulimia
Spesso, disturbi come la depressione, ansia, ossessione e bassa autostima accompagnano queste malattie.		

Attività 9: Le conseguenze di errori nutrizionali sulla salute (fonte Delagrave)

Indicare l'errore dietetico per ciascuna delle nove affermazioni elencate scrivendo la lettera corrispondente di seguito (una lettera può essere utilizzata più di una volta).

AFFERMAZIONE	ERRORE
1 : Aggiungo sale ai miei piatti ancor prima di assaggiarli.	**D**
2 : Non mangio mai la colazione	**A**
3 : Non bevo mai latte, non sono più un bambino.	**F**
4 : Non mi piace la frutta, mangio solo una mela di tanto in tanto.	**G**
5 : Adoro fare spuntini con biscotti o cereali davanti alla TV.	**B**
6 : Bevo solo un bicchiere d'acqua ad ogni pasto.	**E**
7 : Faccio sempre il bis…	**B**
8 : Mangio dolci ad ogni pausa.	**C**
9 : Verdure verdi sono per le mucche, mangio solo pasta e riso.	**G**

N°	Errore di dieta	Conseguenze a breve termine	Conseguenze a lungo termine
A	Scarsa distribuzione dell'assunzione di cibo durante il giorno	Ipo o iperglicemia (livello di zucchero nel sangue) affaticamento, vertigini, mancanza di attenzione.	
B	Consumo alimentare eccessivo	Problemi digestivi, vomito	Guadagno di peso, Obesità, Malattie cardiovascolari
C	Consumo eccessivo di zucchero	Decadimento dei denti, aumento di peso	Diabete da obesità
D	Consumo eccessivo di sale	I tessuti trattengono l'acqua e si gonfiano...	Edema alle gambe, ipertensione
E	Consumo insufficiente di acqua	Disidratazione, crampi muscolari, costipazione	Malattie del sistema urinario e digestivo
F	Consumo insufficiente di prodotti lattiero-caseari		Decalcificazione, rischio di fratture
G	Consumo insufficiente di frutta o verdura	Stitichezza, carenza di vitamina (assunzione insufficiente di vitamina C...)	Cancro al colon

Attività 10: Misure collettive e iniziative personali per una buona igiene alimentare (fonte Delagrave)

Selezionare la voce appropriata nella tabella seguente.

FOGLIO RISPOSTE: SCHEDA ATTIVITÀ: 7. ADATTARE LA TUA DIETA ALLA TUA ATTIVITÀ

	Iniziativa Personale	Iniziativa Colletiva
A - Eliminare i distributori automatici di dolci in tutte le scuole.		x
B - Fare una colazione equilibrata ogni mattina.	x	
C – Pubblicità in TV "Per la tua salute, mangia almeno 5 frutti e verdure al giorno".		x
D - Mangiare un prodotto lattiero-caseario al giorno.	x	
E - Piano nazionale di nutrizione e salute (PNNS) volto a migliorare le abitudini alimentari della popolazione.		x
F - Evitare di fare spuntini.	x	
G - Messaggio di salute: "Per la salute, evita di mangiare troppo grasso, troppo zucchero".		x
H - Piano di salute della gioventù (YHP) mirava, in particolare, a promuovere buone abitudini alimentari.		x

L'importanza della dieta.

Aurelia, 15 anni, 1.68m, 73 Kg, è a dieta. Durante un periodo di quattro settimane di formazione sul posto di lavoro, ha accettato di allontanarsi da casa sua. Non c'è ristorante in azienda e mangiare in mensa è troppo costoso. Così ha scelto il pasto al sacco composto da sandwich/hamburger. Nella sua ultima visita, il medico l'ha avvertita dei rischi di sovrappeso, come il diabete, l'ipertensione e il colesterolo alto.

Valutazione

Maé ha 19 anni e ha appena ottenuto il suo EQF (Certificato di competenze professionali) Cosmetico Estetico, vuole lavorare durante le vacanze scolastiche. Ha messo su alcune curve questa estate, per 1.70m il suo peso è 84 kg. Vivendo a Montpellier Antigone, trova lavoro a Lattes nella zona commerciale di Auchan. Prende la sua auto per andare al lavoro e i suoi pasti sono elencati di seguito:

L'assunzione quotidiana di cibo di Mae

Pasti	**Cibo e bevande**
Colazione	Caffè
	3 zollette di zucchero
	Pan di zenzero
Pranzo	Pollo e maionese sandwich
	Mousse di castagne
	Soda
Cena	Insalata di riso con tonno
	Lasagna bolognaise
	Camembert
	Pane
	Ciambella al cioccolato

1. Calcola il suo IMC (BMI)

IMC =

2. Critica il cibo giornaliero di Mae

Ce n'è troppo

Ce n'è troppo poco

3. Sostituire due degli alimenti nella cena di Mae **con altri due alimenti per ridurre la sua assunzione di cibo e spiegare i motivi per cui li si sta scegliendo.**

1

2

4. Quali raccomandazioni puoi darle per l'esercizio fisico?

5. Quali sono gli eccessi e le conseguenze degli errori alimentari nella giornata di Mae?

Eccessi:

Conseguenze:

6. Dai tre consigli per prevenire l'aumento di peso

1.

2.

3.

Valutazione

Maé ha 19 anni e ha appena ottenuto il suo CAP (Certificato di competenze professionali) Cosmetico Estetico, lei vuole lavorare durante le vacanze scolastiche. Ha messo su alcune curve questa estate, per 1.70m il suo peso è 84 kg. Vivendo a Montpellier Antigone, trova lavoro a Lattes nella zona commerciale di Auchan. Prende la sua auto per andare al lavoro e i suoi pasti sono elencati di seguito:

L'assunzione quotidiana di cibo di Mae

Pasti	**Cibo e bevande**
Colazione	Caffè 3 zollette di zucchero Pan di zenzero
	Mousse di castagne Soda
Cena	Insalata di riso con tonno Lasagna bolognaise Camembert Pane Ciambella al cioccolato

1. Calcolare il suo IMC (IBM)

IMC - **IMC - 84 / (1,70 x 1,70) - 29,06. È sovrappeso.**

2. Criticare la giornata del cibo di Mae

C'è troppo zucchero e amido

Non ci sono abbastanza verdure

3. Sostituire due degli alimenti nella cena di Mae con altri due alimenti per ridurre la sua assunzione di cibo e spiegare i motivi per cui li si sta scegliendo.

1 Lasagna Bolognese al posto di carne e verdure (bistecca e fagiolini)

2 Bignè al cioccolato al posto di un frutto

Per riequilibrare la mancanza di frutta/verdura del giorno.

4. Quali raccomandazioni puoi darle per l'esercizio fisico?

Parcheggiare la sua auto appena prima di arrivare al centro commerciale e camminare per il resto della strada.

5. Quali sono gli eccessi e le conseguenze degli errori alimentari di Mae della giornata?

Eccessi: Troppo zucchero, troppo amido

Conseguenze: aumento di peso, rischio di diabete

6. Dare tre consigli per prevenire l'aumento di peso

1. Riduci il contenuto di zucchero del tuo cibo
2. Mangiare frutta e verdura
3. Esercizio

SCHEDA ATTIVITÀ: VALUTAZIONE ORALE

Composizione di un pasto equilibrato in una data situazione professionale - orale

http://www.recrutons.fr/bonne-alimentation-changer-vie-de-vos-salaries.html

Come può una dieta sana cambiare la vita dei tuoi dipendenti?

https://www.harmonie-prevention.fr/Rub_744/menu-high/food-recipes/balance-food/balance-food-and-work/restoration-collective-d-business.html

Dieta equilibrata e lavoro

https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/healthyeating.html

Mangiare bene al lavoro

tsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-carences-alimentaires-courantes-la-carence-en-calcium https://www.passepor

Le 5 carenze dietetiche più comuni

https://www.sante-sur-le-net.com/nutrition-bien-etre/nutrition/besoins-energetiques/

Il fabbisogno energetico delle persone

https://emploi.handicap.fr/a-interview-emploi-diabete-11290.php

Diabete, una disabilità sul posto di lavoro? Sì e no...

14 novembre 2018 - Di Cassandre Rogeret / Handicap.fr

https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/vie-pratique/diabete-vie-professionnelle

Diabete e vita professionale

13 Novembre 2019

https://www.efficium.ch/vos-besoins/cholesterol-diabete-maladies-metaboliques/

Colesterolo, diabete e malattie metaboliche

ww.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/obesite https://w

Comprendere l'obesità

https://www.gros.org/stress-et-alimentation-le-trouble-du-reconfort

Stress e alimentazione: il disturbo dal comfort

Dottor Jean-Philippe EERMATI, medico nutrizionista

Ultimo aggiornamento: 18/05/16 16:23

Gruppo di discussione sull'obesità e il sovrappeso.

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=troubles-alimentation-douglas-pm-les-causes-des-troubles-de-l-alimentazione

Fattori di rischio per i disturbi alimentari (anoressia, bulimia, iperfagia)

http://www.officiel-prevention.com/sante-hygiene-medecine-du-travail-sst/service-de-sante-au-travail-reglementations/detail_dossier_CHSCT.php?rub=37&ssrub=151&dossid=482

Prevenire i disturbi alimentari sul lavoro

Dicembre 2013

https://www.sante-sur-le-net.com/nutrition-bien-etre/nutrition/besoins-energetiques/

Il fabbisogno energetico delle persone

Lucie B., biologa specializzata in E-Health

Bene nel mio piatto, bene di me stesso ...

Centro informazioni sulla carne CIV - Programma nazionale di nutrizione e salute - Alimentation.gouv.fr

Materiali del Corso (PDF)
Regolazione fisiologica del comportamento alimentare

Collège des Enseignants de Nutrition
© Université Médicale Virtuelle Francophone
Document created in 2010-2011

ANFH: KNOWLEDGE ATOM #2 FOOD & WORK: QUALI BUONE RICETTE? Giugno 2015

INRA: Comportamento alimentare June 2010 Esperienza Collettiva

https://www.youtube.com/watch?time_continue=240&v=lVxhEigPeL4&feature=emb_logo
https://www.youtube.com/watch?v=VWBhtDMkatw&feature=emb_logo

UNITÀ 3: RITMO BIOLOGICO, EQUILIBRIO VITALE E SONNO

I ritmi biologici e la salute vanno di pari passo. Questo modulo mira a informare e guidare i discenti nella gestione del loro ritmo biologico in relazione alle loro attività professionali.

Come funziona il sonno? Meccanismo, fasi, cicli, patologie, disturbi... Quali sono le funzioni del sonno, il suo ruolo? Come facilitare il sonno? Quali sono le buone abitudini da avere in termini di sonno? Qual è il giusto equilibrio tra i momenti di sonno e di veglia? ...

Infatti, essere consapevoli di cosa sono i ritmi biologici, per gestire il proprio equilibrio di vita è essenziale. Cos'è un ritmo biologico? Quale equilibrio adottare in funzione della propria attività? Come assicurarsi un sonno riposante? Come gestire la propria attività fisica? Quali comportamenti dannosi per quanto riguarda il sonno, l'importanza di scegliere un ritmo regolare ...

Questi sono i temi che verranno affrontati in questo modulo. L'obiettivo di questa unità è che lo studente adotti nella sua vita quotidiana, comportamenti che promuovano la sua buona salute, in particolare per quanto riguarda l'equilibrio della vita. Al fine di sviluppare il proprio capitale di salute e quindi essere in grado di soddisfare le esigenze inerenti alle attività professionali, i discenti saranno resi consapevoli dell'importanza dei ritmi biologici.

Grazie a questo modulo, il discente sarà in grado di identificare i comportamenti che facilitano la gestione di un equilibrio di vita stabile e produrrà un documento che elenca le regole d'oro in termini di ritmo biologico. Questo scenario sarà basato sulle pratiche quotidiane dei discenti; un diario del sonno potrebbe essere utilizzato per facilitare i cambiamenti nelle abitudini e nei comportamenti attuali dei discenti.

Sommario:

Framework UNITÀ 3 **217**

Scenario UNITÀ 3 **226**

Contenuti teorici UNITÀ 3 **233**

- **Appendice 1: Il sonno - Fasi da 3 a 5**
- **Appendice 2: Trovare il sonno ristoratore - Fasi da 6 a 8**
- **Appendice 3: Valutazione dell'acquisizione di conoscenze durante la sessione - Fase 9**

Framework UNITÀ 3

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		

Risultati di apprendimento:

- 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.

Conoscenze	Skills	Competenze

Conoscenze	Skills	Competenze
<u>Lo studente conosce e comprende:</u> <u>Come funziona il sonno:</u> - 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. - che il sonno è influenzato anche dalla vita familiare, professionale e sociale. - che l'orologio biologico cambia man mano che invecchiamo.	<u>Lo studente è in grado di:</u> - 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 ...) - identificare gli indicatori di salute relativi a ritmi biologici, sonno e attività fisica (respirazione, frequenza cardiaca, digestione, affaticamento ...) - 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 ch gli consente di essere in sintonia con le esigenze di l'attività. - indicare e applicare misure correttive e atteggiamenti	<u>Lo studente</u>: - 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 - 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) ...

<u>Lo scopo del sonno:</u> - lo scopo del sonno, il recupero fisico, il recupero mentale ... - alcuni effetti del sonno sui ritmi biologici (frequenza cardiaca, respirazione, digestione ...). - il sonno è un regolatore delle nostre funzioni vegetative (respirazione, circolazione sanguigna, secrezioni ...). - le specificità e il ruolo delle diverse fasi del sonno (recupero, sogni ...). <u>Perché dormire bene?</u> - le cause e le conseguenze dei disturbi del sonno. (Benessere fisico, Benessere sociale, Benessere mentale). - i benefici derivanti dalle seguenti norme sull'igiene del sonno. - il suo stato di salute è collegato al suo sonno. - la necessità di adottare un ritmo regolare per evitare la mancanza di sonno. - l'importanza di alternare i periodi di sonno e di veglia. - in base alla sua attività, età, stile di vita, orario di lavoro, condizioni fisiologiche o patologiche, deve rispettare il suo equilibrio biologico.	personali che promuovono un buon recupero (pisolino in base alle esigenze, ritmo regolare della vita ...) - giustificare i suoi bisogni in relazione al suo ritmo biologico, termini di riposo, alimentazione, attività ... - 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 ...) - Analizzare gli effetti e le conseguenze professionali e sociali della mancanza di sonno. - Creare le giuste condizioni per addormentarsi e svegliarsi. - Lei/lui identifica, se è il caso, i suoi disturbi del sonno. - Lei/lui è in grado di analizzare le sue attitudini, 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 ...). - 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. - Lei/lui Identifica i suoi errori comportamentali che hanno un impatto negativo sul suo sonno, in particolare valutando il tempo trascorso davanti agli schermi.	- Il tirocinante opta per un'attività fisica regolare, una dieta sana e pasti regolari e fa attenzione a non diventare troppo sedentario. - lei/lui se la qualità del sonno peggiora, utilizza una scala della sonnolenza per identificare meglio le sue esigenze (scala Epworth). - Se necessario, utilizza gli strumenti di gestione del tempo per promuovere la sua organizzazione e concedersi il tempo di riposare

- le conseguenze della desincronizzazione dei ritmi sull'individuo e sulla sua vita lavorativa. - la mancanza cronica di sonno comporta rischi per la salute e un riaggiustamento permanente dell'orologio biologico. - 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 ...)	- 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.	

Come dormire meglio: - le condizioni ideali per addormentarsi. (Insonorizzazione dell'alloggio, regolazione della temperatura, rispetto del buoi, 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 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. <u>Prevenzione:</u> - 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 ...)		
Criteri di apprendimento per la valutazione:		

Lo studente è in grado di:	Risultati attesi*:
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. 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.	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:
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. 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

Scenario UNITÀ 3

EASY HEALTH:
Facilitare e mantenere l'integrazione professionale

Obiettivi: Conciliare ritmi biologici dettati dalla vita professionale

Presentazione sintetica dello scenario pedagogico: metodo, interesse, target di riferimento...

Durante la sequenza

- Gli studenti sviluppano la loro conoscenza dei tre ritmi biologici; ultradiano, infradiano e circadiano.
- Gli studenti valutano se il loro ritmo circadiano (cicli sonno/veglia) è in linea con i vincoli del mondo del lavoro;
- Gli studenti conoscono e misurano l'impatto della desincronizzazione dell'alternanza sonno/veglia sulla loro qualità di vita e salute;
- Gli studenti creano una "**scheda tipo**" su come ottenere una buona nottata di sonno.

Scenario collettivo e/o individuale	Durata: da 6 a 7 ore	Creato da : Brigitte Marcus

Competenze mirate: alla fine dello scenario, il tirocinante sarà in grado di... attuare buone pratiche per conciliare i ritmi biologici e la vita professionale

Criteri di valutazione e risultati attesi: Gli studenti sono diventati consapevoli del legame tra sonno, qualità della vita e adattamento dello stile di vita ai ritmi imposti dal lavoro. La tabella d suggerimenti (Scheda tipo) creata può essere replicata e utilizzata dopo il corso di formazione.

procedura di valutazione e convalida:

- QROC (Open Short Answer Questionnaire) sulle principali cose da ricordare (collegamento tra disturbi del sonno, vigilanza e impatti sulla vita professionale)

- Elaborazione di una '' Scheda tipo" dal titolo ''Sonno, qualità della vita e ritmi di lavoro'' co-elaborati in gruppi

FASI	*Durata*	*Materiale utilizzato*	*Compiti del trainer*	*Compiti del discente*	*Linee guida*	*Documenti/Materiale*
1	15 m	*Presentazione dell'unità 3* *Sonno, qualità della vita e ritmi di lavo*	-Scrivere e descrivere le diverse fasi del giorno: Alternando tra contenuti teorici e pratici. - Valutare la qualità e la quantità di sonno per ogni partecipante. - Compilazione scheda tipo per trovare o ripristinare una buona notte di sonno.	Poni domande al formatore	Conserva i fogli della lavagna a fogli mobili delle aspettative degli studenti	Bacheca
2	45 m	*Brainstorming Conoscenza degli studer su* *- i 3 ritmi biologici* *- orologio corporeo* *- funzione del sonno*	-Elencare le aspettative degli studenti per quanto riguarda il corso di formazione Ordinare tutte le risposte in base alla loro essenza al fine di sfruttarle e confrontare i contenuti più tardi nel corso dell giornata.	Partecipare attivamente all'elaborazione della mappa mentale (Mind Map)	Elenca le conoscenze degli studenti in una mappa mentale dando indicazioni basate sul ruolo del sonno e creando legami con altri ritmi biologici.	Mappa mentale della funzione del sonno sulla lavagna.
3	45 m	*Introduci gli studenti ai 3 ritmi biologici in base alla loro periodicità in una presentazione di Power Poin* *- ritmi circadiani, per un periodo equivalente a circa 24 ore;*	Discutere in modo teorico i 3 ritmi biologici e il legame tra loro: - Ultradiano - Infradiano	Ascolto attivo e prendere appunti Gli studenti controllano se rispettano la sequenza sonno/veglia e prendono coscienza della possibile discrepanza tra il loro stile di		Risorsa italiana https://www.fondazioneveron i.it/magazine/i-blog-della-fondazione/il-blog-di-airicerca/tieni-il-tempo-una-

		- ritmi ultradiani, più rapida frequenza del ritmo circadiano, teoricamente *della durata inferiore alle 24 ore;* *-ritmi infradici, più lenti in frequenza rispetto al ritmo circadiano, con un periodo più lungo di 24 ore; -temi ritradiani, con una frequenza più lenta del ritmo circadiano, con un periodo più lungo di 24 ore;* *- La nozione di orologio biologico interno: produzione cerebrale e ormonale e sincronizzazione con il ciclo sonno / veglia.;*	- Circadian; controllo sonno/veglia Concentrarsi sul sonno, le sue fa e cicli e rendere il collegamento tra la mancanza di sonno e le conseguenze sulla vigilanza, irritabilità, interruzione del corpo compresa la produzione di ormoni notturni.	vita e l'equilibrio ricercato dall'orologio biologico.		breve-introduzione-ai-ritmi-biologici https://youtu.be/He6Nk79Vp0 risorsa di tipo " treno del sonn per descrivere le fasi e i cicli di sospensione. Grafico 1 o 2: Appendice 1 Durata ideale del sonno notturno: Appendice 3 -Sviluppo di un foglio di consigli per trovare un sonno ristoratore. Appendice 6 Qual è lo scopo del sonno? Appendice 2 Focus sui sogni: l'appendice 1 continuazione Durata ideale del sonno: Appendice 3
4	Da 15 m a 30 m	*Spiegare l'influenza della lu sull'addormentarsi*		Gli studenti guardano il video dopo lo commentano in base al loro esperienze personali.	Rispetta la libertà di parola degli studenti	Fornire materiale che spieghi il legame tra luce e addormentarsi per spiegare l'alternanza tra sonno e veglia; Sonno: ad es. sul

						sito web Inserm; video sull'argomento Cronobiologia https://www.corriere.it/salute/11_agosto_11/luce-rossa-notte-fronte_17d38fea-c412-11e0-9d94-686c787ab248.shtml
5	60 m	*Presentare e spiegare tutti disgregatori del ciclo sonno/veglia.*	Inizia dal video esplicativo - cronobiologia - osservata nella sequenza 3 per evidenziare il legame tra addormentarsi e stimoli visivi. (1a causa del coricarsi tardi) **Poi elencare e spiegare i disgregatori che provengono da** - abitudini di vita: uso di tutti i tipi di schermi, pasti in ritardo, fare sport la sera, consumo di alcol e sostanze psicoattive, ecc. - nella vita sociale: ripetute e medie notturne, consumo di alcol e sostanze psicoattive, ecc. (disgregatori che possono essere alterati dallo studente) **Poi** - nella vita familiare (bambini piccoli, problemi finanziari, ecc.).	Mentre vanno avanti, chiedi agli studenti di annotare tutti gli elementi che possono disturbare il loro sonno, li scrivono su un foglio anonimo dedicato a questo scopo.	Per creare il loro "Suggerimento", il formatore h preparato un foglio a due colonne (nulla è scritto nella colonna di destra, che verrà utilizzato di nuovo per dare consigli nella sequenza seguente) in cui gli studenti elencano i fattori che interrompono il ciclo di sonno / veglia, usando parole chiave.	Foglio "Ciò che ti impedisce di dormire abbastanza per essere ben riposato" Questo foglio può essere scritto a mano o sotto forma di un documento elaborato a parole a seconda delle possibilità offerte dal corpo di allenamento.

			- in fattori ambientali (rumore, luce, temperatura, progettazione e ubicazione dell'alloggio, **Poi** **- Orario di lavoro e ritmi di lavoro: orari di lavoro sfalsati, lavoro a turni; 2/8 o 3/8 o lavori specifici (fornai, addetti alle consegne, ecc.).** (Che vanno oltre il controllo individuale degli studenti sul ciclo sonno / veglia).	Gli studenti calcolano i rispetti periodi di sonno e valutano se hanno un "Debito del sonno".		Prendi il foglio precedente "Ch cosa ti impedisce di dormire a sufficienza per essere aggiornato" e usa la colonna di destra Suggerimenti pertinenti alla situazione. **Gli Allievi lasciano il corso** **con la scheda dei** **suggerimenti che è stata compilata insieme sotto** **forma di un opuscolo** **stampato o di un file digitale.** Diagramma di Ischikawa; causa e albero delle conseguenze.
6	30 m per discente	*Elaborare individualmente un "Scheda tipo" ''Ottenere una buona notte".*	Il formatore chiede agli studenti fornire per ogni disgregatore di sonno uno o più suggerimenti pe affrontarlo.	Gli studenti tornano al foglio in cui hanno registrato le parole chiave dei disgregatori del sonno e suggeriscono uno	Il formatore fa il giro di ogni studente per aiutarlo a trovare una o più soluzioni per situazioni in cui il sonno è disturbato	Questionario di valutazione cartaceo o digitale

				più modi per superare ogni scenario di interruzione del sonno.		
7	Da 45 m a 60 m	*Raggruppamento della "Scheda tipo"*	Il formatore esamina i singoli fogli con i fattori di disgregatori di un sonno riposante e i suggerimenti correlati.	Gli Allievi condividono il contenuto del loro lavoro.	Il formatore sintetizza ciò che g studenti hanno detto alla lavagna. Se necessario, aggiungi altro Non omettere i benefici di un breve pisolino (circa 20 minuti per non cadere in un sonno profondo e lento) per gli studenti con orari di lavoro sfalsati.	
8	60 m	*Approccio basato sul rischio; quali sono le conseguenze di una mancanza di sonno nella vita personale e professionale?*	Il trainer presenta diversi alberi delle cause e delle conseguenze della privazione del sonno su: - Qualità della vita personale: Compresi malattie cardiovascolari, obesità, disturbo della produzione ormonale, irritabilità, difficoltà di adattamento alla vita quotidiana, memorizzazione, vigilanza, apprendimento - Il percorso e la vita professionale: compresi i	Gli studenti partecipano attivamente a questa sequenza di co-costruzione dei diagrammi di Ishikawa.	Il trainer stabilisce collegamenti con i 3 ritmi biologici visti nella sequenza 3	Bacheca Video https://youtu.be/doOkmm sol

			requisiti dei datori di lavoro dal punto di vista della puntualità, della qualità del lavoro, dell'attenzione per gli altri, dell'adattabilità, della memorizzazione dell'apprendimento, dell'impatto sugli infortuni sul lavoro.			
9	15 m	-*QROC* (Open Short Answer Questionnaire) sulle principali cose da ricordare (collegamento tra disturbi de sonno, vigilanza e impatti sulla vita professionale)	Il formatore valuta la comprensione delle questioni affrontate nella sessione mediante un questionario che ha progettato in precedenza.	Gli studenti rispondono ai questionari e poi valutano insieme ciò che hanno imparat	Cercate di non intervenire durante le domande per consentire agli studenti di rispondere individualmente. Spiegare le domande, se necessario.	Questionario di valutazione
10	Da 20 m a 30 m	*Valutazione del modulo dei partecipanti*	Chiedi agli studenti di dare 3 aspetti positivi della sessione e poi di sottolineare eventuali punti deboli.	Partecipazione attiva degli studenti per valutare i risultati dell'apprendimento della sessione.	. Torna alle pagine della lavagna dove sono elencate le aspettative degli ascoltatori e confrontale con quelle che hanno imparato durante la sessione.	Bacheca

Contenuti Teorici UNITÀ 3

Appendice 1: Il sonno – Stages da 3 a 5

1.1. Meccanismo del sonno (Cosa succede nel corpo del dormiente)

Il sonno è uno stato in cui rimaniamo circa un terzo della nostra vita. Fa parte delle funzioni vitali del corpo come la respirazione, la digestione o il sistema immunitario. Il sonno è un comportamento spontaneo e reversibile caratterizzato da periodi ricorrenti di:

– Diminuzione dell'attività motoria - Il corpo non si muove, non c'è più movimento volontario.

– Aumento delle soglie di risposta sensoriale: il dormiente non percepisce più i rumori

– Facilitazione della memorizzazione - Il dormiente memorizza ciò che ha imparato durante il giorno.

– Discontinuità dell'attività mentale - Il dormiente non pensa più consapevolmente, lui o lei sogna. Nel cervello, durante il sonno non-REM, l'attività rallenta sempre di più man mano che il sonno si approfondisce e il dormiente si sposta da light a profondo sonno onda lenta.

* Per quanto riguarda il corpo, è lo stesso con una progressiva diminuzione delle principali funzioni di base del corpo: impulso e rallentamento della respirazione, pressione sanguigna, tono muscolare e calo della temperatura corporea.

* *Il tutor fa la connessione con il ritmo biologico ultradiano...*

Nel corso di una notte ci sono due tipi di sonno: sonno lento onda e sonno REM.

- Sonno a onde lente

Quando ci si addormenta, l'attività cerebrale rallenta gradualmente, cioè il dormiente viene svegliato dal minimo rumore, non percepisce se stesso come addormentato o un po' assonnato.

Quando il dormiente ha raggiunto lo stadio di sonno profondo ad onde lente, lui o lei cade in uno stato da cui è difficile risvegliarsi, perché il cervello è sempre più insensibile agli stimoli esterni, come dal corpo stesso.

- Sonno REM

È uno stato in cui il dormiente è difficile da svegliare, il suo tono muscolare è soppresso, mentre il suo cervello è attivo. (Il sonno REM è riconosciuto anche dalla presenza di una serie di movimenti oculari, noti come movimenti rapidi degli occhi). In inglese sonno REM (Rapid Eye Movement Sleep).

Ecco come dormire bene le note: Il tutor utilizza l'uno o l'altro grafico in base ai partecipanti.

Grafico 1

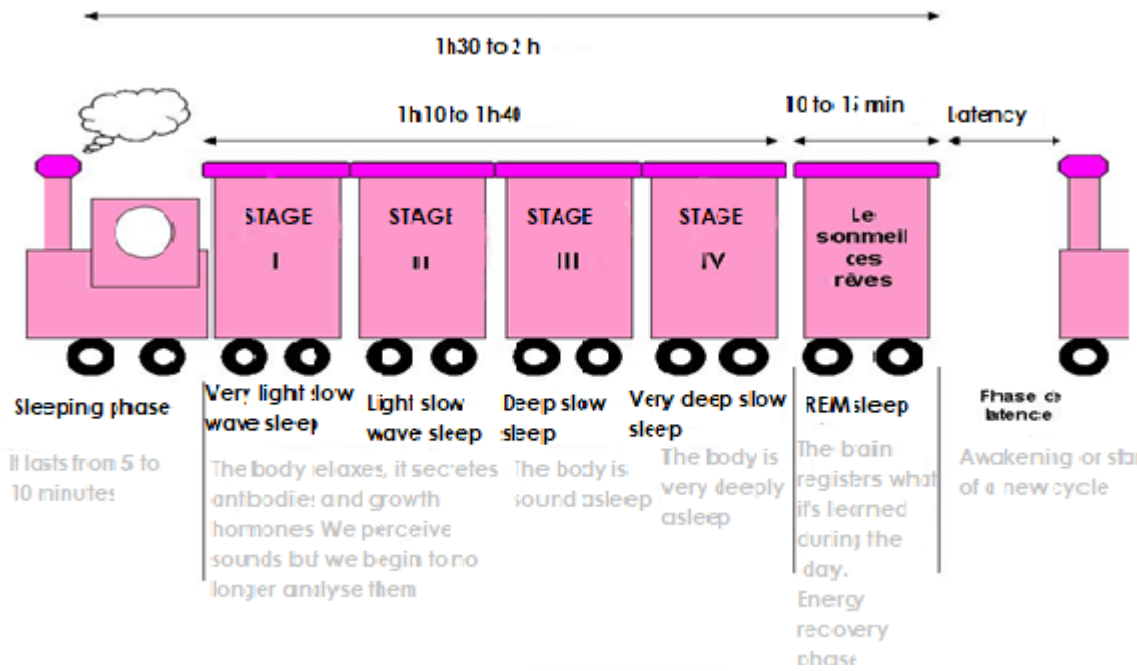
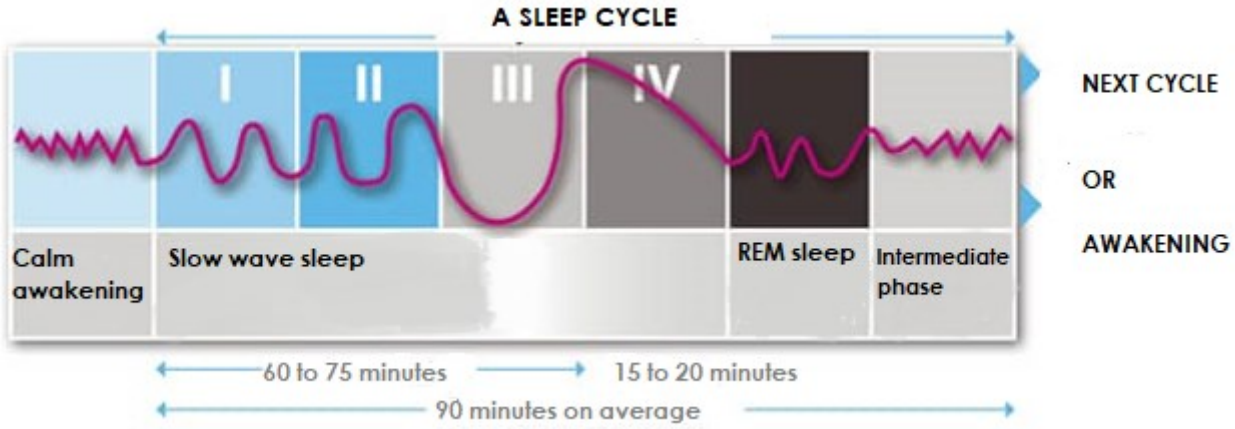


Grafico 2



Fonte: https://www.sommeil.org/comprendre-le-sommeil/les-cycles-du-sommeil/

Il sonno della notte è costituito da 4 a 6 cicli successivi a seconda degli individui e della loro età.

Con il progredire della notte, la composizione dei cicli cambierà: il sonno profondo delle onde lente è molto intenso all'inizio della notte e man mano che la notte progredisce, diventa più scarsa e scompare completamente al mattino presto.

Al contrario, Il sonno REM, caratterizzato da molti sogni, è breve all'inizio della notte e poi occuperà un posto crescente in ogni ciclo di sonno man mano che la notte progredisce. Qualunque sia lo stadio del sonno, il dormiente si sveglierà più volte per un breve periodo di tempo, senza essere in grado di ricordarlo al risveglio. I risvegli durante la notte sono normali.

1.2. Concentrati sui sogni e sulla loro funzione

Quando svegli qualcuno, hai maggiori probabilità di ottenere un resoconto dei sogni se il dormiente è nel sonno REM e il contenuto del sogno è più ricco di emozioni. Ecco perché abbiamo sviluppato l'abitudine di associare il sonno REM ai sogni. Tuttavia, anche noi sogniamo durante il sonno a onde lente, ma in misura minore: il 40% dei risvegli nel sonno a onde lente comporterà il ricordo dei sogni.

La funzione attribuita ai sogni è stata a lungo di preoccupazione per gli uomini. Un avvertimento degli dei nell'antichità o messaggi premonitori in molte civiltà, i sogni esprimerebbero per gli psicoanalisti l'equivalente del compimento di un desiderio represso, tradotto in modo simbolico. I praticanti del sonno attribuiscono poco valore al contenuto dei sogni, che considerano residui incoerenti o contenuti di memoria aggiornati casualmente dai processi che si verificano durante questo stato.

Il sogno è caratterizzato da immagini molto dettagliate associate a uno o più scenari, tra cui scene, personaggi, dialoghi, emozioni. Il contenuto è più o meno ordinato e logico e talvolta profondamente bizzarro. Questo è stato correlato alla funzione non coordinata dei due emisferi del cervello.

Qualsiasi attività mentale durante il sonno è un sogno?

(Contenuto opzionale, il tutor mantiene il contenuto in base alle domande dei partecipanti)

Vi sono altri stadi durante i quali il cervello esprime un'attività percepita dal dormiente. Sia al risveglio che al momento del sonno, possono apparire immagini molto dettagliate ma non ripetute, a differenza dei sogni. Si chiamano allucinosi ipnagogica quando ti addormenti o ipnopomica quando ti svegli. Alcuni dormienti possono anche avere sogni lucidi, in cui sono consapevoli di sognare, e talvolta possono persino dirigere il corso del sogno.

Incubi:

L'incubo è un sogno con contenuti spiacevoli o addirittura terrificanti, provoca ansia intensa e si verifica nel sonno REM verso la fine della notte. Si differenzia dai terrori notturni, che sono brevi episodi di panico che si verificano nel sonno profondo all'inizio o durante la notte e sono comuni nei bambini tra i 3 e i 6 anni. I terrori notturni esistono anche negli adulti, a partire dai 20 e i 30 anni, spesso associati al sonnambulismo, che è un disturbo del sonno.

https://youtu.be/He6Nk79mVp0

Nelle appendici che seguono, il tutor pone al gruppo domande per verificare le loro conoscenze riguardanti lo scopo del sonno.

1.3. Qual è lo scopo del sonno?

Perché abbiamo bisogno di dormire? Da ciò che osserviamo dopo la privazione del sonno, è chiaro che è essenziale mantenere le funzioni di apprendimento, ricordo e adattamento a nuove circostanze.

Svolge anche un ruolo chiave nello stato di benessere durante il giorno. Tuttavia, la ricerca sul sonno è una scienza relativamente giovane e le funzioni precise del sonno non sono ancora note.

- **Stare a letto è abbastanza o dobbiamo davvero dormire per riprenderci?**

Sdraiarsi ed essere immobili può aiutarci a riprenderci dalla fatica fisica. Il sonno probabilmente non è necessario per tutte le forme di recupero, ma è certamente necessario per il recupero intellettuale.

- **Dobbiamo dormire perché il cervello si riprenda?**

Recenti lavori sulla funzione del sonno suggeriscono che aiuta a mantenere le connessioni tra i neuroni (sinapsi), rafforzando così

- Da un lato la memoria innata (come quella del canto dell'uccello)

- D'altra parte, la memoria acquisita (come quella di imparare un mestiere, per esempio).

Per ricordare ciò che abbiamo imparato durante il giorno, dobbiamo dormire. Il sonno ci aiuta a ricordare e organizzare nuove conoscenze.

- **Perché il sonno è importante per l'apprendimento dei bambini?**

Durante l'infanzia e l'adolescenza, l'aumento della densità di queste connessioni in alcune regioni del cervello (corteccia frontale) è proporzionale alla quantità di sonno profondo, suggerendo che il sonno profondo gioca un ruolo decisivo nella maturazione del cervello.

Il sonno REM fornisce uno stimolo interno per lo sviluppo del cervello.

- **Il sonno è importante per la crescita e la lotta contro le malattie?**

Si pensa che il sonno sia importante nella crescita nei bambini e negli adolescenti, così come negli adulti, per lo sviluppo di muscoli, pelle e ossa, perché l'ormone che controlla questi processi, l'ormone della crescita, viene prodotto principalmente durante il sonno profondo. Il sonno è anche un momento importante per la costruzione del sistema immunitario. Un'altra funzione del sonno potrebbe essere quella di mettere il corpo a riposo, o almeno ridurre il suo consumo di energia e ricostituire l'energia metabolica (glicogeno contenuto nel fegato). Altri sistemi beneficiano di questo "riposo: per esempio il sistema cardiovascolare. (Collegamento con il ritmo ultradiano)

- **Stiamo solo dormendo perché siamo stanchi?**

Il sonno è controllato da due processi:

– Debito di sonno:

Il sonno arriva più facilmente quanto più a lungo siamo stati svegli.

– Orologio biologico:

Il sonno è programmato dal nostro orologio interno in un determinato momento delle 24 ore, di solito corrispondente alla notte. Ciò corrisponde al ritmo circadiano.

Possiamo verificare da soli l'importanza di questo fenomeno quando facciamo un viaggio trans-meridiano (attraversando diversi fusi orari in aereo): se l'ora di destinazione è diversa dall'ora usuale, abbiamo difficoltà ad addormentarci o a rimanere addormentati, anche se la fatica e la mancanza di sonno sono presenti.

Ci vorranno diversi giorni per resettare il nostro orologio biologico al nuovo giorno e notte, lo stesso è vero quando il ritmo di lavoro viene spostato a 3/8 o 12/12.

1.4. Durata ideale del sonno notturno

È personale quanto la quantità di cibo di cui ogni persona ha bisogno. Il tempo medio di sonno per un adulto è di 8 ore, ma alcuni dormienti sono soddisfatti di 6 ore di sonno, mentre i "dormienti pesanti" hanno bisogno di 9-10 ore di sonno per sentirsi riposati.

Queste differenze sono correlate agli aspetti genetici, come dimostrano studi recenti. È quindi impossibile stabilire una norma; ogni persona deve determinare il proprio bisogno di sonno in base alle proprie reazioni a periodi di sonno più lunghi o più brevi.

***Quindi, come possiamo determinare la quantità di sonno di cui abbiamo bisogno?**

* *Il tutor pone ai partecipanti domande per cercare di raggiungere un consenso*

La lunghezza ideale di una notte è quella che ti permette di sentirti restaurato e di stare bene durante il giorno. Il periodo di vacanza è un buon momento per identificare il vostro bisogno medio di sonno.

***Ci manca il sonno?**

* *Si prega di notare che i dati riguardano la popolazione francese*

La durata media del sonno durante la settimana è 6h58. Il 30% dei francesi dorme meno di 7 ore al giorno. La privazione del sonno è ben consolidata tra i francesi. C'è un aumento della quantità di tempo di sonno nei fine settimana, che aumenta a una media di 7 ore e 50 minuti.

Questo aumento del tempo di sonno è destinato a "compensare" il debito di sonno cronico della settimana. Tuttavia, la mancanza di sonno non è annullata in 2 giorni. Nel corso degli anni, la popolazione francese ha avuto un debito cronico di sonno, senza alcun miglioramento.

***Cosa succede se riduci il tempo di sonno rispetto alle tue esigenze?**

Se questa restrizione è ad hoc e moderata, le conseguenze sono limitate. D'altra parte, ridurre il tempo di sonno a 6 ore nelle persone che necessitano da 6,5 a 8,5 ore di sonno in un periodo di due settimane determina prestazioni compromesse durante il giorno. Ciò dimostra che anche una moderata riduzione del tempo di sonno può avere gravi conseguenze non appena viene prolungata.

Questo ci porta a considerare le conseguenze della privazione del sonno sull'individuo e sulla sua performance di lavoro

1.5. Definire la vigilanza e il suo opposto, la sonnolenza

La vigilanza è lo stato di reattività all'ambiente in cui ti trovi quando sei sveglio. La vigilanza varia a seconda dell'ora del giorno, ma anche in base alla stimolazione e alla motivazione personale. Ad esempio, durante un compito di routine svolto all'inizio del pomeriggio, c'è un alto rischio di diminuzione della vigilanza, in quanto questo è il momento dopo il pasto in cui un pisolino di 20 minuti massimo sarebbe abbastanza benefico.

Un disturbo della vigilanza colpisce molti aspetti della vita: la vita lavorativa e l'apprendimento possono essere profondamente interrotti, così come il successo sociale.

Le cause della perdita di vigilanza possono essere varie e le ripercussioni vanno oltre l'individuo. Un incidente mortale su due in autostrada è attribuito alla sonnolenza al volante e la mancanza di vigilanza aumenta anche il rischio di incidenti sul lavoro

Sonnolenza si riferisce alla difficoltà di rimanere svegli.

È uno stato intermedio tra sonno e veglia. La sonnolenza causa il doppio dei problemi sul lavoro:

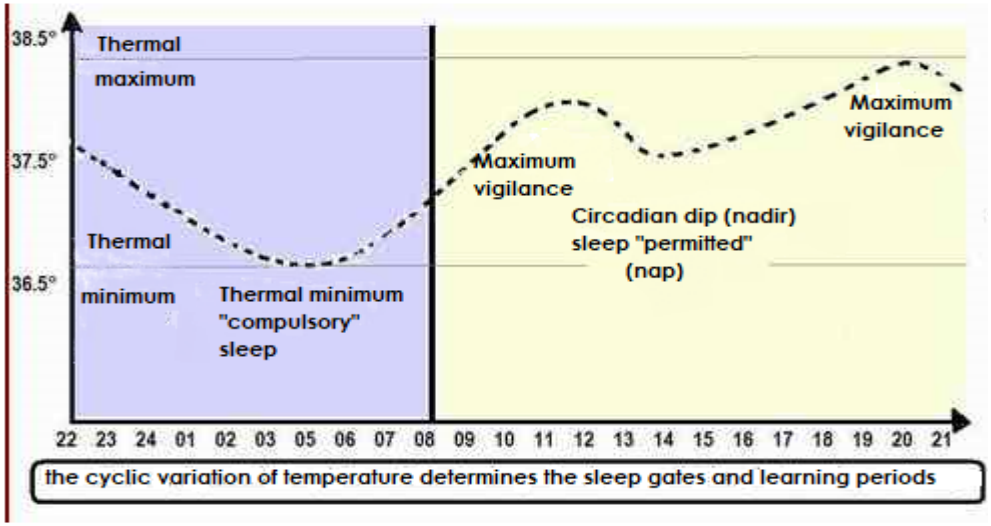
- Difficoltà di gestione del tempo,
- Questioni relazionali,
- Perdita di efficienza,
- Carenze nell'esecuzione delle attività relative al lavoro,
- Aumento del rischio di incidenti sul lavoro e sulla strada per e dal lavoro

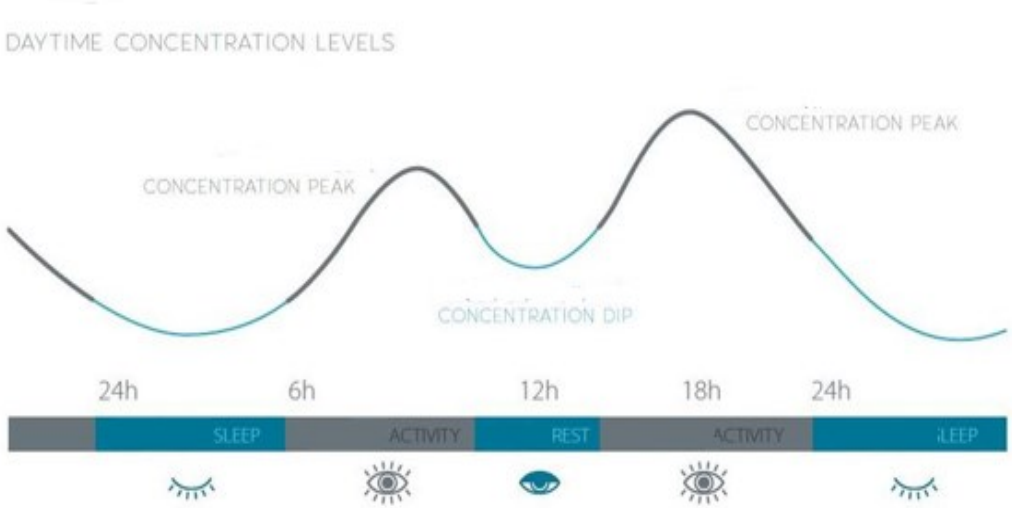
Si tratta di una causa frequente di incidenti stradali e la principale causa di incidenti mortali sulle autostrade:

- Circa 1 su 3.220% degli incidenti stradali è legato all'addormentarsi al volante.
- Essere assonnato aumenta il rischio di incidenti di 8,2 volte.
- Dormire meno di 5 ore moltiplica il rischio per 2,7.
- Guidare tra le 2 e le 5 del mattino moltiplica il rischio per 5,6.

Il debito di sonno porta a un rischio di incidenti simili al consumo di alcol o cannabis.

- 17 ore continue di veglia equivalgono al rischio di un BAC di 0,5 g/l
- 24 ore equivale al rischio di un BAC di 1g/l





- **Infortuni sul lavoro e disturbi della vigilanza**

Il debito cronico nel sonno, dovuto alla notte e / o al lavoro a turni, porta a **una riduzione della vigilanza con un aumentato rischio di sonnolenza che può essere la fonte di incidenti**. Questi possono essere incidenti sul lavoro e / o incidenti stradali. Quest'ultimi sono più frequenti per i lavori fatti nel turno di mattina e nel ritorno dopo il turno di notte. Gli infortuni sul lavoro sono più frequenti durante i turni notturni: durante la notte si sono verificati molti grandi disastri industriali, come ad esempio Chernobyl. Inoltre, i turni lunghi (più di 12 ore) presentano un rischio maggiore di incidenti.

1.6. Concentrati sul pisolino e sui suoi vantaggi (opzionale a seconda del pubblico)

Il pisolino è una vera e propria misura preventiva per la salute e la sicurezza dei dipendenti che lavorano ore atipiche e per il lavoro a turni. Fare un pisolino di 15-20 minuti quando possibile è un beneficio per la salute e la sicurezza dei dipendenti:

- Nel breve termine, consente di aumentare la vigilanza per alcune ore, riducendo così il rischio di incidenti sul lavoro, sulla strada andando al lavoro e riducendo significativamente il rischio di errori.

- Nel lungo termine, permette un aumento del tempo di sonno complessivo e quindi una riduzione del debito di sonno caratteristico del lavoro atipico. È una misura preventive contro I disturbi metabolici e umorali.

➢ Ore lavorative atipiche e impatto sul sonno, vigilanza e salute

Il lavoro notturno e il lavoro a turni sono i cosiddetti orari di lavoro "atipici" che, a causa delle loro caratteristiche, possono portare a rischi per la salute. Tutte le modalità di orario di lavoro non standard sono chiamate ore di lavoro atipiche

Il lavoro standard corrisponde alle configurazioni following: 5 giorni regolari alla settimana dal lunedì al venerdì, orario di lavoro massimo tra le 5:00 e le 23:00, con 2 giorni di riposo consecutivi alla settimana

Gli ultimi studi sull'argomento hanno dimostrato che i programmi di lavoro atipici hanno effetti sulla sonnolenza, sulla qualità del sonno, sulla durata del sonno e sulla salute dell'individuo in generale (sindrome metabolica)

Effetti sulla salute mentale, prestazioni cognitive, obesità e aumento di peso, diabete tipo 2 e malattia coronarica, sono probabili anche alta pressione sanguigna e rischio di ictus.

Potrebbero anche avere un impatto sul rischio di alcuni tipi di cancro, in particolare il cancro al seno. Infine, l'esposizione a questo tipo di programma per le donne incinte potrebbe esporle a complicazioni durante la gravidanza.

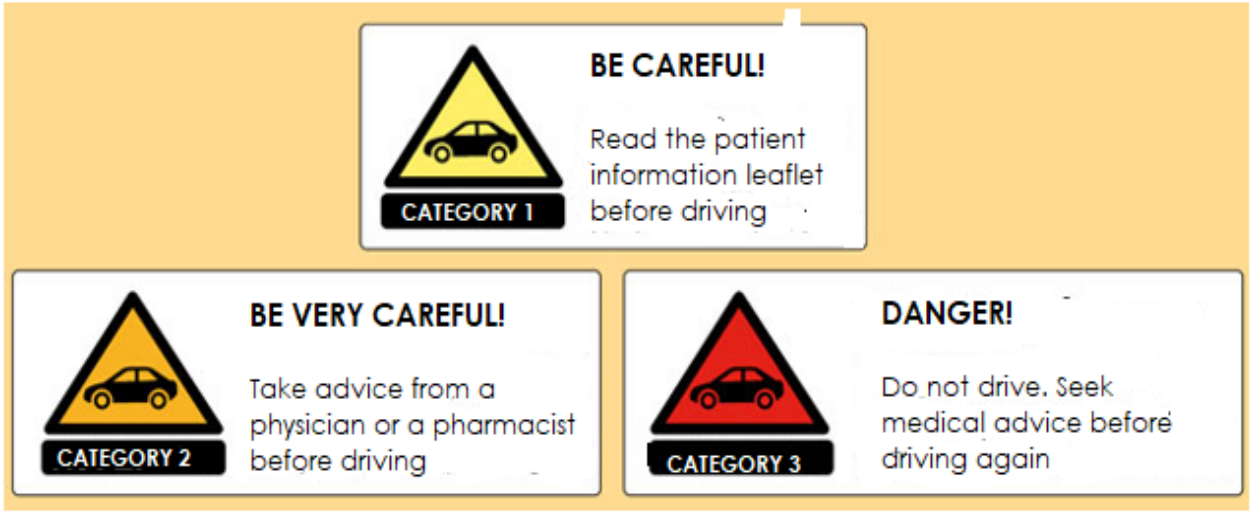
Gli effetti di questi programmi sui dipendenti possono variare da persona a persona perché dipendono anche da diversi fattori personali. Così, le circostanze personali dei dipendenti, il loro settore di attività, e se si tratta di una scelta personale o imposto da vincoli economici possono influenzare la tolleranza individuale all'organizzazione del lavoro.

- **<u>L’assunzione di farmaci, droghe e alcool ed il loro impatto sulla vigilanza</u>**

Farmaci, alcol o droghe, possono influenzare la vigilanza e il tempo di reazione, cioè riflessi e causare sonnolenza. **Questi effetti possono moltiplicare il rischio di indicenti fino a 5 volte**. Un cambiamento nella percezione dell'ambiente (scarso apprezzamento delle distanze o della velocità...), euforia, disagio visivo o vertigini possono anche essere le conseguenze dell'assunzione di farmaci.

Pittogrammi sui farmaci che causano questi effetti collaterali sulla guida dei veicoli e quindi anche sul lavoro se è pericoloso. Questi pittogrammi sono generalmente indicati sulle confezioni, hanno 3 livelli:

:



- **L’impatto dell’uso di sostanze psicoattive durante il giorno e sul sonno**

I fumatori quotidiani, con scarsa o forte dipendenza, hanno maggiori probabilità di avere dormienti brevi e inclini all'insonnia rispetto ai fumatori occasionali e ai non fumatori. La nicotina è considerata uno stimolante e la sua presenza nei farmaci sostitutivi del tabacco o della nicotina è probabilmente associata ad alterazioni del sonno.

Il legame tra alcol ed insonnia è ben noto, dal momento che l'alcol è usato come sussidio al sonno. Tuttavia, l'abuso di alcol è dannoso per il sonno, causando risvegli notturni e frammentazione del sonno; al contrario, problemi di sonno possono portare ad un aumento del consumo di alcol, con l'assunzione necessaria per promuovere la sonnolenza iniziale aumentando il tempo e l'uso.

La cannabis è anche usata per aiutare alcune persone ansiose ad addormentarsi. Studi relativamente recenti indicano anche l'esistenza di combinazioni dannose con ritmi circadiani e uso di sostanze psicoattive.

Appendice 2: Trovare sonno ristoratore – Stages 6 to 8

Il tutor propone di redigere una scheda di consulenza personalizzata basata su questa sequenza

Suggerire un video che spieghi il legame tra luce e sonno per spiegare l'alternanza tra sonno e veglia: ad esempio sul sito web di Inserm; video sul tema - Cronobiologia

* Chiedere ai partecipanti di compilare la tabella e adattarla in base al paese di origine per quanto riguarda le abitudini culturali, i tempi dei pasti e in particolare la temperatura notturna di estate.

Tips to find a restful sleep		
Possibili fattori di disturbo	Esempi di disgregatori identificati dall'individuo interessato	Cosa si può fare per migliorare sonno?
Cibo	Ad esempio, troppo alto di grassi, in quantità troppo grandi.	
Bevande serali	Caffè, tè, soda che contengono stimolanti...	
Consumo di alcol	Più di una bevanda alcolica standard.	
Uso di sostanze psicoattive	Tabacco, cannabis, cocaina...	
Intensa attività sportiva alla fine del pomeriggio	Corsa, allenamento con i pesi o altre attività.	
Inquinamento acustico	TV, musica in cuffia, rumore esterno.	
Luce esterna, luce interna, schermi	Illuminazione stradale, TV lasciata accesa, videogiochi tardivi.	
Temperatura e messa in onda della camera da letto	Più di 21 o più di 16 gradi, camera non ventilata durante il giorno.	
Qualità della biancheria da letto; materassi, basi da letto cuscini	Biancheria da letto in cattive condizioni.	
Stato di stress, conflitto familiare o professionale		

L'elenco degli interruttori del sonno può essere ulteriormente completato dagli studenti, se necessario.

Appendice 3: Valutazione dell'acquisizione delle conoscenze durante la sessione – Stage 9

Spunta la risposta corretta	
1 I ritmi biologici sono:	? ritmi settimanali
	? ritmi del corpo
2 I ritmi biologici sono controllati da:	**?** il cuore
	? l'orologio biologico interno
3 Il sonno REM consente di:	**?** recuperare fisicamente
	? recuperare nervosamente
4 Il sonno è costituito da una serie di:	**?** Da 3 a 4 cicli di 3 ore
	? Da 4 a 6 cicli che vanno da 1h30 a 2h
5 Ore scaglionate lavorative:	? non influisce sulla qualità del sonno
	? interrompe la qualità del sonno

6 La desincronizzazione dei ritmi biologici:	**?** aumenta il rischio di incidenti sul lavoro
	? migliora le prestazioni per il dipendente
7 Il consumo di alcool o droghe:	? ti aiuta a dormire meglio
	? compromette la qualità del sonno
8 Mancanza di sonno:	**?** riduzione dell'allerta durante il giorno
	? non ha alcun impatto sulla vigilanza
9 Il sonno è facilitato da:	**?** la pratica di uno sport intensivo la sera
	? un'attività calmante prima di andare a dormire
10 Debito di sonno	? aumenta il rischio di sviluppare problemi di salute
	? possono essere coinvolti dormendo più a lungo durante i fine settimana.

UNITÀ 4: IGIENE DEL CORPO

Le buone pratiche di igiene sono essenziali per la salute, come lo sono anche nella vita professionale. Questo è il motivo per cui l'igiene viene affrontata in questo modulo di 7 ore.

In questo modulo, l'igiene sarà affrontata in generale, l'idea è che i discenti siano sensibilizzati alle buone pratiche igieniche. L'obiettivo è che lo studente adotti buone pratiche igieniche per mantenere il suo capitale di salute e anche per soddisfare le aspettative dei datori di lavoro e dell'ambiente professionale in materia di igiene. Ogni apprendista sarà in grado di confrontare le sue pratiche quotidiane con le raccomandazioni proposte durante questa unità. L'obiettivo è che l'allievo cambi, se necessario, le sue pratiche per tendere verso un comportamento appropriato per quanto riguarda l'ambiente di lavoro e la vita sociale in generale. In effetti, ogni allievo sarà in grado di attuare le raccomandazioni, adottare l'igiene responsabile per facilitare le buone relazioni sociali e professionali.

In questo modulo, i discenti saranno in particolare informati degli inconvenienti associati a una mancanza di igiene sia per la loro salute che per la loro immagine, ma anche per quanto riguarda la loro vita sociale e più in generale il loro inserimento professionale.

A tal fine, le loro pratiche igieniche quotidiane saranno discusse, le buone pratiche igieniche saranno affrontate ed elencate in modo che possano adattare le loro in base alle loro attività. Questo modulo copre l'igiene personale, la cura del corpo e del viso, la cura dei denti, la cura dermatologica, l'igiene dell'abbigliamento, l'igiene alimentare e l'igiene della casa.

L'insegnante/formatore può usare le linee guida fornite per l'Unità 4 nella Guida dell'insegnante/formatore. Troverà input teorici e consigli da dare riguardo all'igiene.

Sommario:

Framework UNITA' 4	**249**
Scenario UNITA' 4	**253**
Contenuti Teorici UNITA' 4	**266**

- **- Appendice 1: Igiene - Definizioni e generalità - Fasi 1 a 3**
- **- Appendice 2: La routine igienica - Fasi 4 e 5**
- **- Appendice 3: Igiene personale - Fase 6**
- **- Appendice 4: Tempo di valutazione dell'igiene del corpo - Fase 7**
- **- Appendice 5: Igiene orale - Fase 8**
- **- Appendice 6: Igiene dei vestiti - Fase 9**
- **- Appendice 7: Igiene alimentare e domestica - Fase 10**
- **- Appendice 8: Igiene domestica - Tappa 11**
- **- Appendice 9: Salute: prevenzione e trattamento - Fasi 12-14**
- **- Appendice 10: Salute: l'essenziale quotidiano – Fase 15**
- **- Appendice 11: Creare un libretto individualmente o in gruppo – Fase 16**

-

Framework UNITÀ 4

Unità 4 :	Titolo: Adottare norme igieniche che consentano buone relazioni professionali e sociali (igiene personale: corpo e viso, cure orali e dentali, cure dermatologiche, ecc.)	Crediti ECVET:
I risultati dell'apprendimento corrispondono al livello EQF	3/4	
Risultati di apprendimento: - Aumentare la consapevolezza sull'igiene personale e sul suo impatto socio-professionale - Comprendere la metodologia, le pratiche e i metodi per integrare le buone pratiche igieniche - - Evita i rischi legati alla cattiva igiene		
Conoscenza	Abilità	Competenze

Comoscenze	Skill	Competenze
Lo studente sa e comprende: - La conoscenza di base delle norme igieniche (mani, corpo, capelli, cavo orale, abbigliamento, cibo e alloggio) - Come definire igiene / 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. - Potrebbe avere diritto a un check-up sanitario gratuito (a seconda del sistema sanitario).	Lo studente è in grado di: - Comprendere e definire la nozione di igiene personale in relazione alla definizione nel dizionario / delle linee guida dell'OMS .... - Comprendere e fare il legame tra l'igiene individuale e il rapporto con il mondo professionale / collettivo (principio di contaminazione incrociata) - Comprendere e applicare alcune regole base di igiene del corpo, dei locali, del cibo. - Essere consapevoli del fatto che le cose intorno a noi sono solo apparentemente pulite e le mani sono quindi i primi obiettivi per la contaminazione microbica - Comprendere l'importanza di essere sani e come essere coinvolti nella propria salute	Lo studente: - implementare buone regole di igiene nella propria vita personale e correggerle quando 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 include anche cibo, vestiti, alloggi, ecc. Sa come applicare le regole igieniche di base per limitare la contaminazione

Criteri di rendimento per la valutazione

Lo studente è in grado di:	Risultati attesi :
- Become an actor in his/her health - Know and apply the basic personal and collective hygiene rules - Understand the relationship between hygiene / health / self-esteem and the possible impact in the world of work	- The learner knows how to apply, grasp and understand how to implement the general rules of hygiene in order to remain healthy, and understands its impact on the collective and by extension on the work environment.

Numero di ore: 2,5 giorni o 17h50 (durata indicativa a seconda dell'animazione e dei giochi pedagogici avviati)
Metodi di valutazione Valutazioni nel corso delle varie sessioni: - Giochi pedagogici - Elaborazione da parte del gruppo di un questionario Kahoot e / o invio di (a) questionario / i kahoot al fine di validare le conoscenze acquisite durante le varie sessioni - Questionari su quiz cartacei Valutazione finale: - Ideazione e creazione di un libretto o di una scheda promemoria per il follow-up medico / regole di igiene di base

Scenario UNITÀ 4

EASY HEALTH: Facilitare e mantenere l'integrazione professionale

Obiettivo: Unità 4: Adottare norme igieniche che consentano buone relazioni professionali e **sociali.**

Breve presentazione dello scenario pedagogico: metodo, interesse, pubblico...

In questo modulo, l'igiene sarà trattata in modo ampio, con l'idea che i tirocinanti saranno resi consapevoli delle buone pratiche igieniche.

In questo modulo saranno resi consapevoli dei problemi legati alla mancanza di igiene, sia per la loro salute che per la loro immagine, ma anche per quanto riguarda la loro vita sociale e p specificamente la loro integrazione nel mondo del lavoro.

Pertanto, ci scambieremo informazioni sulle pratiche di igiene degli studenti, discuteremo ed elencheremo le buone pratiche di igiene in modo che se necessario possano adattarle alle lor Saranno discussi igiene personale, corpo e viso, cure orali e dentali, cure dermatologiche, igiene dell'abbigliamento, igiene alimentare e igiene domestica. Discuteremo anche i contenuti di un k di igiene che puoi portare con te durante il giorno, i tirocinanti verranno anche informati dell'esistenza di controlli sanitari gratuiti.

Nota:

Per condurre questo scenario, il formatore sarà libero di utilizzare l'Unità Guida 4 del Formatore, che lo guiderà in tutto il modulo, al fine di avere accesso agli input teorici e consigli su questioni igieniche.

Scenario collettivo e/o individuale	Durata : 14h	Ideatore : Guillaume Delange (Scenario basato sulla Guida del formatore per l'unità 4 Easy Health)

Risultato dell'apprendimento: alla fine dello scenario, il tirocinante sarà in grado di ...:

- Implementare e optare buone pratiche igieniche per mantenere una buona salute e quindi soddisfare le aspettative dei datori di lavoro e l'ambiente di lavoro in relazior all'igiene.

L'obiettivo è che ogni tirocinante rispetti le raccomandazioni fornite in questa unità, ad adottare le norme igieniche che garantiscono buone relazioni sociali e professionali.

Criteri di valutazione e risultati attesi:

Ogni tirocinante sarà in grado di confrontare le sue pratiche quotidiane con le raccomandazioni fornite in tutta l'unità, con l'obiettivo che sarà in grado di aggiornare le sue pratiche, se necessario, al fine di adottare un comportamento appropriato sul lavoro e nella vita sociale.

Metodo di valutazione e convalida:

Questionario sui vari contributi teorici relativi all'igiene, discussione finale sulla routine quotidiana e l'attuazione delle norme igieniche di base. Il lavoro con buste sigillate può essere ripreso alla fine del modulo per iniziare una discussione con i tirocinanti singolarmente.

Fasi	***Durata***	***Titolo***	***Contenuti (lezione, spiegazioni, esercizi…)***	***Azioni del discente***	***Istruzioni***	***Documenti/materiali***
1	30 m	*Struttura dell'Unità 4*	Presentare gli obiettivi dell'unità, scrivere alla lavagna l'ordine del giorno passo dopo passo, riassumere le unità precedenti, se necessario. L'obiettivo di oggi è parlare di igiene, discutere con voi sulle vostre abitudini, per darvi qualche suggerimento e consigli per la vita di tutti i giorni. Ecco le linee principali che discuteremo in questo modulo: Salute, cos'è l'igiene? Qual è la tua routine quotidiana? Quali sono le buone pratiche per quanto riguarda l'igiene personale? Chi sono i diversi operatori sanitari? Come posso beneficiare di un check-up sanitario gratuito? Quali sono gli elementi essenziali per l'igiene quotidiana?	I tirocinanti annotano gli obiettivi e, se necessario, pongono domande. Per rivedere i punti precedenti, possiamo chiedere loro di riformulare ciò che è stato discusso	Chiedi agli apprendisti di valutare gli obiettivi, chiedi loro perché ci stiamo occupando di questo punto, cioè l'igiene quotidiana. Perché è importante?	Lavagna, pennarello.
2	30 m	*Brainstorming*	Inizia con una sessione di brainstorming: cosa significa per te l'igiene? Poi in seguito fai ragionare i partecipanti sull'importanza dell'igiene. Perché è importante adottare buone pratiche igieniche? Stabilire un legame con il mondo del lavoro e della vita sociale. L'obiettivo qui è quello di evidenziare i punti importanti del modulo per posizionare i tirocinanti nel contesto dell'Unità 4, vale a dire: l'igiene. I tirocinanti citeranno, ad esempio: l'igiene personale, come evitare la diffusione dei germi, come proteggersi dalle malattie, rischi di contagio, igiene dell'abbigliamento, abitudini di abbigliamento, benessere fisico, l'importanza di mantenere il capitale della salute, l'immagine di sé, l'aspetto, la salute della pelle, il rilassamento del corpo, l'igiene nella vita quotidiana (doccia, lavarsi i denti, shampoo, lavarsi le mani, soffiare il naso, starnutire nel proprio gomito...), prendersi cura di sé... In breve, grazie a questo brainstorming, è essenziale sottolineare l'importanza che l'igiene ha nella vita quotidiana, che è importante per noi stessi ma anche per quella degli altri, per rendere il legame con l'igiene sul lavoro, le regole nella collettività...	I tirocinanti danno indizi, parole, idee, esempi, possono prendere nota di ciò che viene detto, parlano delle loro abitudini, possono porre le domande che hanno mente.	La struttura è semplice: i tirocinanti espongono tutto ciò che passa attraverso le loro menti per quanto riguarda l'igiene, l'obiettivo è quello di iniziare una conversazione scorrevole	Lavagna, pennarello.

3	30 m		Al fine di completare il brainstorming, il formatore dà definizioni dei termini salute e igiene, insiste sul fatto che la salute è uno stato di benessere e l'igiene è un mezzo per mantenere una buona salute. Il formatore può scrivere le definizioni alla lavagna, può anche dare ai tirocinanti un po' di tempo per riflettere in modo che ciascuno possa scrivere le proprie definizioni dei due termini.	I tirocinanti scrivono le definizioni, è previsto un momento di scambio per esprimere come si sentono riguardo alle informazioni fornite	Prendere appunti, scambi sulle definizioni, che consente di costruire sul lavoro svolto in precedenza.	Il formatore può utilizzare la guida del formatore per il resto dello scenario, è uno strumento per completare la presentazione http://www.salute.gov.t/portale/temi/p2_6.js?lingua=italiano&id=72&area=Sorriso%20salu&menu=patologie
4	30 m		Per iniziare il corso e aiutare i tirocinanti a sentirsi più rilassati, lascia il tempo per una discussione su un contenuto multimediale. Infatti, la visione di un breve video aiuterà a sollevare le prime apprensioni e soprattutto a creare curiosità sull'argomento. Questa visione è fatta in gruppi e porterà a una discussione al fine di creare coesione e uno spazio per la libertà di parola senza giudizio, che è essenziale per il resto dell'unità. Possiamo sollevare le seguenti domande dopo aver visto il video: - Cosa ne pensi del video? Il formatore dovrebbe far esprimere e riflettere lo studente sulle seguenti domande: - Come possiamo affrontare la nozione di igiene senza mettere le persone a disagio? (Perché è ancora molto delicato parlarne). - Anche se tutti conosciamo le regole, perché alcune persone non le seguono? Lo scopo di questa domanda è quello di convincere gli studenti a menzionare le barriere più comuni come gli aspetti finanziari, di immagine di sé, educativi e ambientali relativi a questi standard.	I tirocinanti daranno le sue impressioni sul video..	I tirocinanti sono liberi prendere appunti se desiderano.	Il formatore ha bisogno di un computer collegato a Internet e di un proiettore per mostrare il video: https://youtu.be/u0XKmIhU4BA

5	30 m 30 m	*Dare definizioni salute e igiene* Pratiche individuali Qual è la tua routine? " buste post-it sigillate"	Qual è la tua routine? Lo scopo di questa attività è quello di confrontarsi con lo studente con la sua routine quotidiana. L'attività è di due parti, sia di lavoro individuale che di lavoro di gruppo. Il workshop "post-it" sarà svolto nel lavoro di gruppo e il workshop "sigillato “sarà fatto individualmente. L'obiettivo è che i partecipanti non discutano la loro pratica in gruppi, questo permette al formatore di affrontare questo argomento in modo generale senza affrontare situazioni specifiche pubblicamente. Questa è un'attività individuale e di gruppo. Il lavoro individuale può essere ripreso, se necessario, con il trainer alla fine del modulo. <u>- post-it - workshop</u> Alla domanda "Qual è la tua routine? Cosa fai e con quale frequenza? "Scrivi su post-it la tua routine, il formatore incluso. Questo aprirà il dibattito e la discussione su tutte queste pratiche: frequenza di bagno / doccia, shampoo, prodotti utilizzati, motivi per tutto? Il formatore recupera tutte le note post-it, quindi, va oltre ogni risposta post-it dopo post-it e scrive ogni risposta alla lavagna per garantire un certo grado di anonimato. <u>- buste sigillate - workshop</u> I partecipanti risponderanno individualmente su un foglio di carta alle domande sopra elencate. Queste informazioni chiamate buste saranno poi affidate ad un individuo. Queste buste saranno poi rifornite al formatore che le restituirà alla fine del modulo. Il tirocinante potrà così vedere l'evoluzione delle sue pratiche o dei suoi pensieri riguardo a ciò che ha menzionato all'inizio di questa unità. Raggruppamento di post-it. Una volta raccolte le risposte e organizzato un momento di discussione, che non sia troppo lungo, poiché le risposte e le buone pratiche saranno spiegate più avanti	Gli apprendisti rispondono alle varie domande relative agli argomenti qui sotto (lavaggio delle mani, doccia, cura dei capelli, cura orale...) sulle note post-it e sulla carta. Una volta finito restituiscono le note post-it e le buste sigillate al formatore. Una volta che le buste sigillate sono date al formatore dai tirocinanti, saranno utilizzate alla fine del modulo.	I tirocinanti rispondono alle domande su post-it e carta.	Post-it, carta A4, buste, lavagna, pennarello.

			nell'unità. Inoltre, le risposte devono essere messe da parte perché saranno utilizzate di nuovo alla fine del modulo per elencare le differenze di abitudini.	Tempo per condividere le risposte di tutti, il formatore può sottolineare le differenze. Questo darà l'opportunità di indurre ogni punto specifico	Qualche commento? Cosa ne pensi?	Lavagna, pennarello, computer o fotocamera per tenere traccia delle risposte registrate sulla scheda.
6	30 m	Pratica di igiene di base Igiene del corpo dalla testa al dito	Sulla base del lavoro svolto in precedenza sulle abitudini di ogni individuo, l'idea qui è quella di porre l'accento sulle pratiche quotidiane di base. Per quanto riguarda le pratiche igieniche di base, concentrarsi sulle buone pratiche su punti specifici come: lavaggio delle mani, igiene del corpo, igiene orale, igiene dell'abbigliamento, igiene alimentare, igiene domestica.			https://www.youtube.com/watch?v=BLcEZDz38
	20 m	*Lavaggio a mano, test glitter*	**Il lavaggio delle mani, perché? Come? Quando?** Discussione basata su un video intitolato "Trasmissione microbica a mano". L'obiettivo di questa attività è far capire allo studente l'importanza del lavaggio delle mani e in particolare i principi di contaminazione e contaminazione incrociata. L'obiettivo è quello di sottolineare che le mani sono un importante vettore di contaminazione.	I tirocinanti guardano e scambiano idee basate questo video.	Qualche commento? Cosa ne pensi? Il formatore li mette sulla mano e stringerà la mano a uno o due partecipanti, che a loro volta stringono la mano a uno o due partecipanti, e così via.	https://youtu.be/y7e8nl0JAz0 https://www.salutelazio/igiene-delle-mani videoproiettore pc Lavagna, pennarello per elencare le

	20 m	*Come ti lavi le mani? Quando?*	<u>Attività: gioco educativo, test glitter</u> L'obiettivo di questa attività è quello di scoprire il principio della contaminazione incrociata da un individuo all'altro attraverso il contatto. È possibile vedere la presenza di glitter su ciascuno dei partecipanti. C'è stata una contaminazione incrociata attraverso il contatto. I tirocinanti devono capire che un lavaggio efficace delle mani riduce il rischio di influenza, gastroenterite, bronchite, bronchiolite infantile, covid-19 ... <u>Attività: gioco educativo, test glitter</u> Seguendo questa attività: chiedi agli apprendisti le loro abitudini di lavaggio delle mani: chiedi ai tirocinanti: quando dobbiamo lavarci le mani? Spiega ai tirocinanti che in alcuni settori dell'industria, l'igiene delle mani è più di un'abilità sociale, diventa una regola di sicurezza! Chiedere ai tirocinanti di trovare esempi (Industria alimentare, professioni sanitarie..)	I tirocinanti partecipano all'attività glitter.. I tirocinanti elencano le risposte, le scrivono mentre il formatore le elenca alla lavagna.	Qualche commento? Cosa ne pensi? Quando ci laviamo le mani?	risposte
	20 m	*Come?*	Chiedete agli apprendisti: Come vi lavate le mani correttamente? Il Trainer può fare riferimento all'Unità 4 della Guida del Formatore per illustrarlo.		Come ci laviamo le mani?	Il formatore può fornire il documento di lavaggio delle mani dell'OMS come supporto. Per ulteriori dettagli il formatore può utilizzare la Trainer's Guide nell'Unità 4.

	20 m	Igiene, doccia	**Doccia** I principi di base. doccia, perché facciamo la doccia? Quanto spesso? Dobbiamo lavarci tutti i giorni? E se non lo facciamo, o non molto? Quali sono i disagi? (odore, pulizia, sudore, problemi alla pelle, prurito, malattie, fungo della pelle, infezioni...) È importante sapere che senza una doccia regolare, la pelle è la più colpita. La toelettatura con una spugna in flanella può anche essere discussa con gli apprendisti come complemento alla doccia.	I tirocinanti sono invitati a conversare sulla doccia, il lavoro con le note post-it può essere ripreso per iniziare la conversazione.	Come fai a fare la doccia? Quanto spesso? A quale temperatura dell'acqua? Con quali prodotti?	Ppt doccia
	20 m	Igiene facciale	**Igiene facciale** È importante prendere il tempo di seguire un rituale, mattina e sera, che permetterà alla pelle di rimanere sana e rimuovere regolarmente le impurità che a volte possono essere la causa di imperfezioni. (Per ulteriori informazioni, consultare la Guida del formatore).	I tirocinanti sono invitati confrontarsi sull'igiene del viso, il lavoro sulle note post-it può essere ripreso per iniziare la discussione.	Come ti lavi la faccia? Con cosa? Quanto spesso?	Lavagna, il formatore può anche scansionare le diverse risposte e costituire un ricordo dell'unità che verrà distribuito ai tirocinanti
	20 m	*Igiene del* piede	**Igiene del piede,** È imperativo prendere il tempo per eseguire determinati gesti su base giornaliera. Il piede può essere il sito di condizioni imbarazzanti e invalidanti. L'igiene del piede non richiede molto tempo, ma deve essere fatta con cura. Si dovrebbero anche scegliere le scarpe con cura. Il chiropodista è lo specialista in igiene del piede e comfort del piede e deve essere consultato in caso di problemi.	I tirocinanti sono invitati scambiarsi sull'igiene del piede, il lavoro sulle note post-it può essere ripreso per avviare gli scambi.	Come si fa a lavare i piedi?	Idem
	20 m		È importante **prendersi cura dei capelli e del cuoio capelluto** per mantenere un tasso ottimale di produzione di sebo e per pulire le lunghezze. Lo shampoo regolare è		Come ti lavi i capelli? Quanto spesso?	

		Prendersi cura dei capelli	essenziale. Il lavaggio dei capelli varia notevolmente a seconda del tipo di capelli. L'idea che uomini e donne possono avere diversi tipi di capelli e quindi utilizzare diversi shampoo è solo un concetto di marketing. L'unica cosa che deve essere presa in considerazione è la qualità dei capelli, ad esempio oleosa, secca o colorata.	Stessa procedura di cui sopra. La visualizzazione di un breve video sullo shampoo può interrogare gli studenti sul modo in cui lo fanno.	Quali sono le conseguenze di un trattamento scadente del cuoio capelluto? (Forfora, disturbi del cuoio capelluto, infiammazione del cuoio capelluto, comparsa di brufoli...)	*Prendersi cura dei capelli*
		Taglio di capelli	Taglio di capelli e vita lavorativa Se la tua carriera professionale è più importante del tuo aspetto, è ancora essenziale prendersi cura del tuo beauty makeover. Prima di tutto per sentirsi sicuri, e in secondo luogo, per fare una buona impressione sul vostro futuro datore di lavoro. Ma non è sempre facile trovare il giusto equilibrio senza esagerare. E 'essenziale per coccolare se stessi, è necessario essere a proprio agio nei vestiti e prendersi cura del vostro aspetto. Optare per un taglio di capelli sobrio e ben curato che vi sublimi. A seconda della posizione per la quale avete fatto richiesta, sarete ovviamente in grado di concedervi un paio di libertà. È lo stesso per il trucco/profumo...	I tirocinanti condividono le loro impressioni sull'argomento.	Qual è l'abito ideale per il lavoro? Crea il legame con la vita professionale ma anche con l'importanza dell'immagine di sé.	*Taglio di capelli*
7	30 m	Tempo di valutazione	Valutazione sommativa tramite un questionario di tipo Kahoot. L'obiettivo è quello di garantire che gli studenti abbiano seguito e compreso le informazioni fornite durante questo corso. Un questionario online renderà il workshop più dinamico. Esempi di domande: Quanto shampoo dovrebbe essere utilizzato? Sono un uomo / donna, dovrei comprare uno shampoo specifico per gli uomini / donne?	I tirocinanti rispondono alle domande, questo dà l'opportunità di vedere ciò che è stato assimilato, è prevedibile un momento di scambio e di chiarimento.	I tirocinanti accedono e rispondono alle diverse domande	Connessione tramite PC o telefoni per connettersi all'applicazione

		dell'igiene corporea	Qual è il nome dello specialista del piede? ... Lasciare il tempo per la correzione, per rivedere il primo giorno del corso, così come un tempo di modifica per concludere la prima parte del corso.			
8	30 m	*Igiene orale dentale* *Carie*	Igiene orale e dentale Secondo l'Unione francese per la salute orale (UFSBD), si dovrebbe lavarsi i denti 2 o 3 volte al giorno. Il lavaggio aiuta a rimuovere i detriti alimentari e limitare la placca, che è responsabile insieme ai batteri della carie. Per avviare lo scambio, si suggerisce un video sulla spazzolatura dei denti L'obiettivo è quello di insegnare allo studente buone abilità di spazzolatura dei denti. Avviare una sessione di brainstorming sui rischi per la salute orale. L'obiettivo è far comunicare allo studente i rischi per la salute orale di cui è consapevole. Questo elenco dovrebbe essere integrato con i seguenti elementi a seconda delle risposte fornite. (Decadimento dentale, alito cattivo, infiammazione delle gengive, infezioni, malattie...) Si propone un momento di discussione su un supporto multimediale sulla carie. L'obiettivo è quello di trasmettere allo studente la composizione di un dente e i rischi associati alla scarsa igiene orale. L'obiettivo è quello di incoraggiare la pulizia dei denti.	I tirocinanti sono invitati a confrontarsi sull'igiene orale, il lavoro sulle note post-it può essere ripreso per avviare il dialogo. Qualche commento? Cosa ne pensi?	Lavarsi i denti, perché e come? Quanto spesso? Quali sono i rischi associati ai denti? Perché ci laviamo i denti?	

9	30 m	Igiene dei vestiti	Igiene dei vestiti L'igiene dell'abbigliamento è definita come la capacità di un individuo di mantenere i suoi vestiti puliti su base giornaliera. (I vestiti devono essere puliti, adattarsi alle esigenze specifiche e alle condizioni climatiche, assorbire l'umidità del sudore, non limitare la digestione, la circolazione o i movimenti del corpo, promuovere le funzioni della pelle, non essere sporchi o infettati da sostanze contaminanti, le scarpe devono essere adatta alle dimensioni dei piedi per evitare deformazioni, indossare un vestito diverso per dormire la notte). Abbigliamento inappropriato o sporco: che cosa si rischia? Quando cambiare i vestiti? Questa attività è condotta in gruppi e dà a tutti l'opportunità di esprimersi. Ecco alcuni esempi: Lenzuola, asciugamani, reggiseni, jeans, calzini, pigiami, leggings, biancheria intima, accappatoio...	Igiene dei vestiti, che cos'è? Possiamo utilizzare di nuovo le risposte indicate nelle note post-it. Per ogni casella, gli studenti devono indovinare dopo quanto tempo l'articolo in questione deve essere lavato. Stesso principio: far riflettere i tirocinanti sulla questione come punto di partenza per la discussione.	Quando cambiarti i vestiti? Perché? Come lavarli? Per essere igienico, quali criteri devono soddisfare l'abbigliamento? Per quanto tempo puoi indossare i tuoi vestiti?	Lavagna con pennarello per registrare le risposte dei tirocinanti Un'attività svolta con un Powerpoint, un poster o una lavagna per raccogliere le opinioni di tutti su quanto tempo dovrebbero indossare i loro tessuti quotidiani.
10	30 m		Cibo e igiene domestica. La sicurezza alimentare è anche una questione di igiene a casa. Comprendere i meccanismi di contaminazione e conoscere alcune regole di base è della massima importanza.	I tirocinanti rispondono a una serie di domande	Che cosa ti viene in mente L'idea di porre questa domanda ai tirocinanti è quella di far emergere	Un Powerpoint pu essere utilizzato p variare i materiali. formatore può utilizza

		Igiene alimentare	(Gli esempi includono l'uso e la pulizia del frigorifero, la cottura e lo stoccaggio degli alimenti, l'uso di utensili, ecc.) Esercizio sulla conservazione degli alimenti. Un'attività condotta con una lavagna o Powerpoint per raccogliere le opinioni di tutti sulla durata di conservazione di determinati alimenti. Questa attività è fatta con tutto il gruppo e dà a tutti l'opportunità di esprimere le proprie opinioni. Per ogni alimento, gli studenti devono indovinare per quanto tempo il cibo in questione manterrà.	Stesso principio: far riflettere i tirocinanti sulla questione come punto di partenza per la discussione.	alcune regole, in particolar in termini di sicurezza alimentare. Quale durata a scaffale per quale prodotto?	la guida del formato come risorsa per Lavagna Pennarello
11	30 m	*Igiene domestica*	Igiene domestica Al di là dei benefici che può portare alla " buona salute ", l'igiene migliora il benessere sia all'interno del corpo che rispetto all'ambiente. Una buona igiene si applica a tutta la casa. (aria, avere piante, pulire, lavare i vestiti: lenzuola, federe, asciugamani, tappeti...), togliersi le scarpe, mettere via le cose. Se possibile, limitare il numero di tappeti, tessuti che sono veri e propri nidi di polvere. Infine, per motivi di sicurezza, fate controllare i vostri impianti di riscaldamento ogni anno e non riscaldate la vostra casa al di sopra dei 19 gradi centigradi. Le norme igieniche menzionate non hanno lo scopo di rendere sterili i nostri ambienti abitativi, ogni individuo ha il proprio grado di tolleranza verso la pulizia. Tuttavia, questi sono alcuni suggerimenti utili per la tua salute e l'ambiente che ti circonda.	Stesso principio: far riflettere i tirocinanti sulla questione come punto di partenza per la discussione.	Cos'è l'igiene domestica? Ci sono alcune regole da osservare, quali sono?	
12	30 m	*Prevenzione e trattamento*	Salute: prevenzione e trattamento	Fai in modo che i tirocinanti pensino		

			Microbi, batteri, virus, funghi... Cosa sono? Chi sono gli operatori sanitari? Chi fa cosa? Dare le definizioni. Identificare i diversi professionisti della salute. Quali operatori sanitari conosci? Quali sono i loro rispettivi ruoli? Ci sono molti professionisti, ognuno specializzato in un particolare campo. (Dermatologo, oftalmologo, dentista, ginecologo, andrologo...). Generalmente consultiamo prima il medico generico.	all'importanza di avere un tale controllo.	Cos'è un microbo? Un virus? Un batterio? Quali operatori sanitari conosci?	Un quiz può essere organizzato intorno a professionisti della salute, tramite un PowerPoint per esempio
13	30 m	Controllo dello stato salute	Concentrati sul check-up della salute, informa i tirocinanti su questo tipo di check-up. Presentare il check-up, se possibile condotto da un operatore sanitario. (Perché non portare il RHI). Il check-up dura da due a tre ore e generalmente comprende i seguenti esami, che possono essere adattati in base all'età, al sesso, alla storia e allo stile di vita dell'individuo: un esame del sangue, un test delle urine, un controllo orale, test visivi e uditivi, un controllo biometrico: altezza, peso, calcolo dell'IMC (indice di massa corporea), un elettrocardiogramma, pressione sanguigna, monitoraggio respiratorio, un esame ginecologico: colonscopia, screening per il cancro al seno, un test "Hemoccult": ricerca di sangue nelle feci per rilevare il cancro del colon-retto, screening a raggi X: screening per la tubercolosi e il cancro del polmone, un test di memoria, principalmente per gli anziani, un colloquio…. Al termine di questo controllo, viene effettuata una visita con un medico e, in alcuni casi, si può decidere di effettuare ulteriori test (HIV o screening dell'epatite C). Non esitate a parlare di questo al medico.	I tirocinanti scoprono cosa è incluso nel check-up.	I tirocinanti rispondono al domande del formatore. Vantaggi di tale check-up?	Se possibile, invitare un professionista della salute per il check-up.
14	30 m	Modello di registrazione delle informazioni mediche condivise	Il formatore presenta il modello francese di condivisione delle informazioni sanitarie e propone una riflessione sul sistema Tessera Sanitaria in Italia	I tirocinanti riflettono su modelli a confronto	Perché? Come dovrei aprire una cartella medica condivisa (DMP).	Computer con una connessione internet in modo che gli studenti possano

						aprire facilmente la cartella medica condivisa
15	60 m	*Giorno per giorno Salute, (kit igienico-sanitario,* *kit di pronto soccorso)*	Alcune cose sono essenziali a casa o anche in auto. Potrebbe essere necessario un mini kit per l'igiene. Cosa c'è dentro? (spazzolino da denti, dentifricio, gel idroalcolico, fazzoletti di carta, sacchetti di plastica, salviette, prodotti per l'igiene intima, preservativi...)	Fai in modo che gli apprendisti pensino a cosa potrebbe contenere il kit igienico. I tirocinanti danno le loro risposte e le scrivono.	Quali sono le cose essenziali quotidiane? che cosa portiamo con n oi ogni giorno?	Lavagna per scrivere le risposte dei tirocinanti
16	60 m	*Creazione di una nota di igiene*	Un altro kit essenziale a casa, il kit di pronto soccorso. Naturalmente, la composizione di un kit di pronto soccorso varia a seconda dell'uso domestico o della destinazione specifica. In tutti i casi, si tratta di poter affrontare i piccoli acciacchi senza dimenticare di prendere i propri farmaci regolari in caso di un trattamento quotidiano cronico (il contenuto è elencato nella Guida del formatore). Elaborazione di un opuscolo singolarmente o in gruppo Per terminare il corso, agli studenti viene chiesto di creare una boo klet (o scheda memo) al fine di mostrare le regole di base dell'igiene. Il formatore può scegliere se gli studenti scrivono questo opuscolo singolarmente o in gruppo.	Idem	Perché dovremmo avere un kit di pronto soccorso? Che cosa dovrebbe contenere?	Idem A seconda della modalità scelta, è possibile per l'insegnante utilizzare strumenti di collaborazione online e quindi lo strumento informatico (Google Doc, word cloud...).

						Documento di valutazione del giorno, documento di valutazione unità
17		Valutazione dell'unità	Valutazione collettiva dell'unità, scambio con il gruppo. Cosa ne pensi? Che cosa hai imparato? Cosa metterai in atto? Gli studenti, se lo desiderano, possono presentare un quadro della loro stella del cambiamento. Il formatore prende atto delle osservazioni degli studenti.	Discussione con gli studenti su quanto sia utile questo tipo di modulo e ciò che hanno imparato da esso, che cosa stanno per mettere in atto.	Come andresti a valutare la giornata? Tutti questi moduli?	Documento di valutazione del giorno, documento di valutazione dell'unità.

Contenuti Teorici UNIT 4

Appendice 1: Igiene – Definizioni e generalità - Stages da 1 a 3

Adottare norme igieniche che consentano buone relazioni professionali e sociali (igiene personale: corpo e viso, cure orali e dentistiche, cure dermatologiche…)

1.1. Punto di partenza

Le pratiche di igiene personale e dell'abbigliamento garantiscono la prevenzione dell'infezione e il benessere fisico. Essi sono di fondamentale importanza nella vita di un essere umano per la sua salute e le relazioni con gli altri. Sono abitudini da adottare fin dalla più tenera età.

Le pratiche igieniche sono concepite per garantire:

- Salute della pelle (prevenzione di infezione e irritazione);

- Rilassamento del corpo (comfort e benessere della persona);

- Un'immagine positiva di sé, essenziale nel rapporto con gli altri;

- Buone abitudini educative fin dalla tenera età

L'individuo è responsabile della sua salute.

L'igiene aiuta anche a mantenere questo capitale sanitario!

Le pratiche di igiene personale sono importanti nel mondo che ci circonda e soprattutto nel mondo del lavoro (illustrazione grafica umoristica possibile "a meno che non si viva in una grotta e non si veda mai nessuno").

Le buone e le cattive pratiche igieniche sul posto di lavoro hanno un effetto molto importante sul benessere e sul lavoro. Anche se la maggior parte di loro sono noti a tutti, alcune abitudini sociali quotidiane sono incompatibili con l'igiene ottimale.

Secondo la definizione dell'OMS, la salute è uno stato di benessere.

Una panoramica del contenuto, Formati suggeriti e Sequenza dell'unità

1.2. Terminologia: igiene e regole della vita nella società

Storicamente il termine **igiene** deriva dall'igienico greco che significa salute. Oggi la definizione è stata affinata, l'igiene è ora la disciplina medica che studia i modi per mantenere gli esseri umani sani proteggendoli dalle malattie.

Un altro obiettivo dell'igiene oggi è quello di prevenire la diffusione e il contagio dei germi, e questo con semplici gesti quotidiani. Ci sono molte cose che puoi fare per mantenere un'igiene ottimale: lavarti le mani più volte al giorno, lavarti regolarmente i vestiti, prenderti cura della tua igiene personale e intima, soffiare il naso e starnutire adeguatamente. Questi sono solo alcuni dei modi in cui puoi prenderti cura di te stesso e prevenire la propagazione dei germi.

L'igiene è un punto chiave per le regole della vita nella **società** tra le molte norme sociali che esistono. Le regole igieniche di solito iniziano ad applicarsi all'interno della famiglia; spesso variano da un paese, regione o cultura all'altro, e si evolvono nel corso della storia.

Tutto ciò viene anche chiamato "immagine di sé". Nel XX secolo, uno dei principali obiettivi dell'igiene è il suo impatto sociale: il rispetto per se stessi e per gli altri dipende dal modo in cui l'individuo si prende cura di se stesso e dall'immagine che dà agli altri. Questa immagine (ogni persona dà più o meno importanza ad esso) dipende quindi prima di tutto dall'igiene personale, ma anche dal modo in cui le persone si vestono e dal modo in cui si prendono cura del loro aspetto: acconciatura, gioielli, marche, tatuaggi, piercings, ecc.

Le regole che regolano il rapporto di una persona con il suo corpo cambiano anche secondo molti criteri come: il suo posto nella gerarchia sociale; il suo status di operaio manuale o intellettuale; l'immagine che vuole proiettare di se stesso o l'importanza che lui o lei attribuisce ad esso. Se, all'interno di un gruppo, le norme comunemente accettate non vengono seguite, ciò può portare al rifiuto o alla colpa.

http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=723&area=Sorriso%20salute&menu=patologie

Appendice 2 : La routine igienica- Stages 4 & 5

2.1. Aggiornamento sulle pratiche personali

Lo scopo di questa parte è quello di convincere lo studente a parlare delle sue pratiche senza stigmatizzare attraverso diverse attività.

Attività 1: Discussione basata su un supporto multimediale relativo all'igiene

Guardare un breve video può aiutare a superare le apprensioni iniziali e, soprattutto, creare curiosità sull'argomento. Questa visione viene fatta in un gruppo e porterà ad uno scambio / brainstorming / dibattito per creare coesione e un momento di libertà di parola priva di pregiudizi.

Dopo la visualizzazione possono essere affrontate le seguenti domande:

Cosa ne pensi del video?

Il formatore dovrebbe far formulare e riflettere sulle seguenti domande:

Come possiamo avvicinarci alla nozione di igiene senza offendere le persone? (Perché è ancora molto difficile parlarne).

Anche se noto a tutti, perché alcune persone non applicano queste regole?

Lo scopo di questa domanda è quello di convincere gli studenti a menzionare gli ostacoli più comuni, come l'aspetto finanziario, i problemi di immagine di sé o gli aspetti educativi e ambientali di questi standard.

👍 Può essere utilizzato un video come questo: https://youtu.be/u0XKmIhU4BA

Attività 2: Qual è la tua routine?

Lo scopo di questa attività è quello di confrontarsi con lo studente e con le sue pratiche. L'attività può svolgersi in tre modi diversi a seconda del gruppo: brainstorming, post-it o busta sigillata. Ciò dipende dalla facilità con cui i partecipanti e il formatore affrontano l'argomento e ne parlano apertamente. Può essere un'attività individuale o di gruppo.

- Post-it e scenario brainstorming

Alla domanda "Cosa fai e quanto spesso?" Scrivi alla lavagna o sul post-it quali sono le pratiche di ogni persona, compreso il formatore. Questo aprirà il dibattito e consentirà la discussione su tutte queste pratiche: frequenza di bagno / doccia, shampoo, prodotti utilizzati, le ragioni di tutto questo?

- Scenario delle buste sigillate

I partecipanti risponderanno individualmente su un foglio di carta alle domande di cui sopra. I risultati saranno quindi nascosti in una singola busta denominata. Queste buste saranno poi date al formatore che li ridistribuirà al termine dell'ultima sessione. Il tirocinante potrà così vedere l'evoluzione delle sue pratiche o riflessioni su ciò che ha menzionato nella prima sessione.

2.2. Pratiche igieniche di base

Attività 3: Discussione di un video (trasmissione microbica a mano)

L'obiettivo di questa attività è far capire allo studente l'importanza del lavaggio delle mani e in particolare i principi di contaminazione e contaminazione incrociata. L'obiettivo è sottolineare che le mani sono un fattore importante nella contaminazione umana.

👍 Può essere utilizzato un video come questo: https://www.youtube.com/watch?v=tpdFKoyZ_gI
Fonte: Contamination prevention advertising Influenza, France

Attività 4 (opzionale): Giochi didattici, test glitter

L'obiettivo di questa attività è quello di scoprire il principio della contaminazione incrociata da un individuo all'altro attraverso il contatto. Questa attività richiede glitter. Il formatore li mette sulla mano e stringerà la mano a uno o due partecipanti, che stringeranno la mano a uno o due partecipanti e così via. È possibile vedere la presenza di glitter su ciascuno dei partecipanti. C'è stato cross-contaminazione attraverso il contatto.

Lavarsi le mani in modo efficace riduce il rischio di influenza, gastroenterite, bronchite, bronchiolite nei neonati...

Quando ci laviamo le mani?

- Se sono visibilmente sporche

- Dopo aver preso i mezzi pubblici

- Tornando a casa

- Se ti fai male alla mano

- Prima e dopo aver mangiato o preparato un pasto

- Prima e dopo la cura di una persona malata

- Dopo aver cambiato un pannolino o aiutato un bambino a fare la sua attività

- Dopo la manipolazione di un animale o dopo la manipolazione dei rifiuti animali

- Dopo aver tolto i bidoni

- Dopo aver tossito o starnutito nelle tue mani o dopo averti soffiato il naso...

- Prima di posizionare o rimuovere le lenti a contatto

Attenzione, in alcuni settori di attività, l'igiene delle mani è più che una regola di buone maniere, diventa una regola di sicurezza come nell'industria alimentare o nelle professioni sanitarie.

Come lavarsi le mani correttamente?

- Lavarsi le mani con acqua e sapone.

- Bagnare le mani.

- Applicare il sapone.

- Strofinare le mani insieme per almeno 20 secondi.

- Sciacquare le mani.

- Asciugati le mani con un asciugamano pulito.

- Chiudi il rubinetto con un asciugamano.

Il formatore può dare il documento di lavaggio delle mani dell’OMS come risorsa.

Attività 5 (opzionale): Preparare I piatti di Petri

L'obiettivo di questa attività è scoprire che gli elementi intorno a noi sono puliti solo nell'aspetto e sono obiettivi primari per la contaminazione microbica e diventare consapevoli che il lavaggio di noi stessi protegge noi e coloro che ci circondano. Questo test consente di evidenziare la presenza della flora microbica presente nelle mani. Per questa attività sono necessarie piastre di Petri, cubetti di brodo, agar-agar o gelatina e acqua, una soluzione idroalcolica, un pennarello e un nastro. Per risparmiare tempo, si consiglia all'istruttore di preparare i piatti prima dell'attività. L'attività può essere svolta individualmente o in piccoli gruppi a seconda dei partecipanti.

L'obiettivo sarà quello di fare una piastra Petri con le mani non lavate, con le mani lavate con sapone, con le mani lavate con una soluzione idroalcolica, e su una maniglia della porta. Una volta che le piastre sono fatte, ci vorranno almeno 24-48 ore in cultura per osservare i risultati. Gli studenti potranno esaminare le piastre in un futuro workshop. All'inizio della seconda sessione può quindi aver luogo un momento di discussione per parlare dei risultati ottenuti.

Appendice 3: Igiene personale - Stage 6

3.1. Principi di base

È necessario lavarsi ogni giorno, per rimuovere tutte le cellule morte della pelle, l'eccesso di sebo, l'eccesso di sudore, i batteri che sono naturalmente sulla pelle e che si moltiplicano (batteri ambientali). C'è anche l'inquinamento che arriva sulla pelle.

Quando fai la doccia, rimuovi tutto ciò che è dannoso per la pelle; ma rimuovi anche le cose benefiche, vale a dire il film idrolipidico. Un'emulsione in cui ci sono lipidi - grassi - e acqua che aiuta a idratare la pelle. Questo film idrolipidico è la barriera della pelle, la prima difesa del corpo contro il mondo esterno. Quando si lava, viene parzialmente eliminato. Sarà rigenerato gradualmente.

È meglio non strofinare troppo, usare il palmo della mano e un sapone delicato che non strofini come saponi chirurgici o tavolette senza sapone.

I dermatologi possono consigliare di fare solo una doccia o un bagno a giorni alterni, ma solo quando la pelle è patologica. Come nei bambini con eczema o atopia, una malattia infiammatoria cronica della pelle. Si sviluppa preferenzialmente nei neonati e nei bambini, ma può persistere e talvolta apparire anche negli adolescenti e negli adulti.

3.2.E se non lo facciamo, o non lo facciamo molto spesso?

L'odore è la prima cosa che viene in mente, il sudore non è il principale colpevole. In realtà, il sudore non ha odore, sono i batteri che si nutrono di esso che creano un'intera gamma di odori più o meno piacevoli.

Non lavare favorisce l'accumulo di tutti i tipi di microrganismi che possono anche essere responsabili di malattie come la diarrea e l'influenza.

Senza docce regolari, la pelle è la più colpita. Pertanto, è probabile che compaiano piccole lesioni, facendoti desiderare di grattarti costantemente.

Una sana igiene personale evita le macerazioni del corpo che possono causare micosi cutanee, infezioni, ...

Non lavare può anche peggiorare le persone con malattie della pelle croniche come l'acne o la follicolite (infezione dell'apparato pilosebaceo (capelli e radice) da parte di un germe, molto spesso Stafilococco aureo).

Inoltre, l'accumulo di sporco può portare alla comparsa di macchie marroni su tutto il corpo

3.3. Lavare con una Flanella

In passato i nostri antenati si lavavano davanti al lavandino con una flanella, principalmente dove la pelle ha pieghe (ascelle, inguine ...). Viviamo nella società, quindi ci sono dei vincoli (in termini di odore e pulizia).

Una flanella bagnata aiuterà a strofinare meglio la pelle, che dovrebbe essere esfoliata regolarmente e offrirà un'azione molto mirata. Con esso, niente più pelle morta che dà una carnagione opaca. Può anche essere un eccellente strumento di massaggio. Effettuati ogni giorno sotto la doccia per alcuni minuti, piccoli massaggi circolari aiutano a rassodare la pelle, rilassare, ma drenano anche acqua e grasso. Il risultato: più tono e meno cellulite.

Molte persone sono riluttanti a usare una flanella. Di solito, è criticato per motivi igienici. In effetti, la flanella è un terreno propizio per la proliferazione di vari batteri o funghi. Il suo problema principale è la sua corretta pulizia.

La flanella deve essere bagnata prima dell'uso ed è a contatto con la pelle. Raccoglie quindi sporco e cellule morte dall'epidermide.

Dopo l'uso, è quindi essenziale risciacquare accuratamente il panno e asciugarlo. Posizionandolo su un portasciugamani o un radiatore, si asciugherà più rapidamente. Infine, è consigliabile utilizzare un panno diverso per viso e corpo.

Idealmente, possiamo sostituirlo ogni giorno

https://www.youtube.com/watch?v=BLcEZDzul38

Attività 6: Discussione su un contenuto multimediale in materia di docce

Guardare un breve video sulla pratica della doccia può aiutare gli studenti a mettere in discussione i loro modi di fare le cose.

👍 A video like this one may be used : https://www.youtube.com/watch?v=u74WVS2_Na0

Source : FEBRAP - Fédération bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté (Brussels Federation of Adapted Work Enterprises)

3.4. Igiene facciale

In realtà non è così complicato. È solo importante prendersi il tempo di seguire un rituale, mattina e sera, che manterrà la pelle sana e rimuoverà regolarmente le impurità che a volte possono essere la causa delle imperfezioni.

Per il rituale, niente potrebbe essere più semplice:

Trova un buon prodotto detergente, adatto al tuo tipo di pelle. Ce ne sono a dozzine sul mercato, non trovarne uno adatto a te potrebbe rapidamente diventare un caso di false pretese.

Prima del rituale, lavati accuratamente le mani, poiché sono quelle che ti passeranno sopra e sopra il viso, una faccia da cui desideri rimuovere le impurità aggiungendo impurità.

Se hai i capelli lunghi o quelli che passano oltre la fronte o gli occhi, legali.

Fai scorrere acqua tiepida sul viso. È importante che non sia calda, poiché l'acqua calda ha proprietà di essiccazione e che non è fredda, poiché l'acqua fredda non ha alcun effetto sui batteri. Dovresti quindi iniziare sciacquando il viso con acqua tiepida.

Quindi è il momento di usare il tuo detergente. Non dovresti strofinare, ma piuttosto applicalo con piccoli movimenti circolari su tutte le parti del viso, senza dimenticare, ovviamente, il collo e il mento. Non esitate a mantenere il polso leggero e arioso per evitare di causare quelle che chiamiamo micro-lesioni.

Una volta che il detergente è stato applicato accuratamente dappertutto, dovresti sciacquarti il viso poiché nessuno vuole camminare tutto il giorno con il detergente sulla punta del naso. È essenziale farlo a fondo perché se sulla pelle è rimasto del detergente, potrebbe ostruire alcuni pori e avere l'effetto opposto. Ancora una volta, usa acqua tiepida.

Un passo da non trascurare è, ovviamente, l'essiccazione di tutto. Prendi un asciugamano e tamponalo delicatamente su ogni parte del viso. Contrariamente a ciò che tutti vogliamo sempre fare, non strofinare, poiché lo sfregamento danneggia la pelle.

Infine, non dimenticare di idratare la pelle con un idratante a base d'acqua.

3.5. Igiene dei piedi

È indispensabile dedicare del tempo a fare determinate cose su base giornaliera. Il piede può essere il luogo di condizioni imbarazzanti e dannose come il fungo del piede dell'atleta, lo sviluppo di duroni e calli sui piedi o dita deformate (punta dell'artiglio, punta del martello).

L'igiene dei piedi non richiede molto tempo, ma deve essere eseguita con cura:

Lavare i piedi ogni giorno con acqua e sapone (preferibilmente acqua tiepida, non troppo calda), sciacquarli bene, quindi asciugarli accuratamente strofinandoli tra le dita per evitare la macerazione.

Dopo la pulizia: applicare una crema per idratare l'epidermide del piede, se i piedi hanno calli, strofinare con una pietra pomice.

Altre precauzioni da prendere per proteggere i piedi, evitare di camminare scalzi in luoghi pubblici come piscine, saune, hammam, ecc. (Ad esempio, indossare infradito). Scegli anche le scarpe con cura. Provali prima di acquistarli, controlla che la scarpa sia comoda e che il piede non sia compresso all'interno. Se prevedi di camminare a lungo, evita le scarpe strette, troppo piccole o con i tacchi alti.

Il pedicure-podologo è lo specialista in igiene e comfort del piede e dovrebbe essere consultato in caso di problemi

3.6. Prendersi cura dei capelli e del cuoio capelluto

È importante prendersi cura dei propri capelli per mantenere un tasso ottimale di produzione di sebo e mantenere lunghezze sane. Lo shampoo regolare è essenziale. Gli shampoo contengono una miscela di agenti tensioattivi, che a contatto con l'acqua, liberano il cuoio capelluto e i capelli dalle impurità.

Il lavaggio dei capelli dipende fortemente dal tipo di capelli. È meno probabile che i capelli asciutti vengano lavati spesso rispetto ai capelli che tendono a ingrassare rapidamente. In generale, tuttavia, i capelli non devono essere lavati troppo regolarmente per non stressare eccessivamente il cuoio capelluto e lo strato protettivo naturale dei capelli, la cuticola.

Sta a te decidere la routine dei tuoi capelli e quando è necessario lavarli. Finché non è unta o puzzolente, non ha bisogno di essere lavato appositamente. Se i tuoi capelli sono normali, né troppo asciutti né troppo grassi, puoi lavarli due o tre volte alla settimana.

Districare i capelli dovrebbe sempre essere fatto prima di lavarli. Non tirare i capelli, né i nodi, puoi invece, ad esempio, oliarli con burro di karitè. E se hai molti nodi, prima di lavare i capelli, puoi anche spruzzarli con il succo di Aloe Vera, quindi dividere i capelli in sezioni e tenerli divisi con delle clip. Sezione per sezione, lavora i fili, sciogli i nodi con la punta delle dita bagnata o olio o crema districante e poi pettina con un pettine a denti larghi. Non aver paura di ungere i capelli, sarà solo meglio e dopo un buon shampoo il grasso sparirà.

Quindi bagnare abbondantemente i capelli, insistendo bene sulla parte superiore della testa, prima di stendere lo shampoo. L'acqua dovrebbe essere tiepida, in quanto l'acqua troppo calda può danneggiare le estremità dei capelli.

Non svuotare la bottiglia di shampoo sui capelli: basta una piccola quantità di shampoo! Diluiscilo nelle tue mani. Gli shampoo sono spesso troppo duri sul cuoio capelluto. Massaggia il cuoio capelluto con la punta delle dita e dalla fronte alla nuca, avendo cura di distribuire uniformemente lo shampoo. Procedere delicatamente per non danneggiare la bilancia. Risciacqua e poi ricomincia a lavare i capelli, a meno che non li lavi tutti i giorni. In questo caso, non sarà necessario lavare i capelli due volte di seguito, uno sarà sufficiente.

Prenditi il tempo di risciacquare accuratamente i capelli. Risciacquare i capelli è essenziale. Senza un adeguato risciacquo, i capelli possono diventare opachi e appiccicosi alle radici. Finisci di sciacquare i capelli con acqua fredda, ma non ghiacciata, che conferirà ai tuoi capelli un aspetto liscio e brillante.

I perfezionisti raffinati aggiungeranno alcune gocce di limone o aceto all'ultimo risciacquo per neutralizzare il calcare e rimuovere i residui di shampoo.

Per quanto riguarda il balsamo, esistono tutti i tipi di balsami per tutti i tipi di capelli: capelli ricci, fini, grassi, colorati, secchi che danno volume. Sta a te scegliere il condizionatore adatto a te. Applicare il balsamo sui capelli risciacquati e asciugati con l'asciugamano direttamente sui capelli stendendolo delicatamente con la punta delle dita. Attendere tre minuti, quindi risciacquare abbondantemente.

BUONO A SAPERSI: L'idea che uomini e donne possano avere capelli diversi e quindi utilizzare shampoo diversi è un concetto puramente commerciale. L'unica cosa che deve essere presa in considerazione è la qualità dei capelli, ad es. oleoso, secco o colorato.

3.7. Le conseguenze di un trattamento inadeguato del cuoio capelluto

I capelli sciacquati sono un po' appiccicosi, si sporcano più velocemente perché la polvere si attacca più facilmente. Se non riesci a fare la doccia, puoi comunque usare uno shampoo a secco. Fai attenzione, tuttavia, non rimuove la pelle morta dal cuoio capelluto e viene usato troppo spesso, questo prodotto si mescola con l'olio naturale della pelle e le cellule morte della pelle, creando un ambiente favorevole per la forfora. Deve essere usato molto occasionalmente.

La forfora può apparire su capelli asciutti, non lavati o scarsamente lavati. Sono dovuti alle cellule morte presenti nei capelli che si accumulano fino a quando non causano infiammazione dei follicoli piliferi e quindi una sensazione di sensibilità dolorosa.

Nei diversi affetti del cuoio capelluto, ci sono forfora, infiammazione del cuoio capelluto, comparsa di macchie, ecc. Se uno shampoo appropriato può risolvere il primo problema, sarà necessario un dermatologo per trattare gli altri sintomi e assicurarsi che sia non psoriasi o eczema.

3.8. Taglio di capelli e vita lavorativa

Se la tua carriera professionale è più importante del tuo aspetto, è ancora essenziale prendersi cura del tuo cambio di bellezza. Prima di tutto, sentirsi sicuri e, in secondo luogo, fare una buona impressione sul tuo futuro datore di lavoro.

È essenziale coccolarti ed essere te stesso, devi essere comodo nei tuoi vestiti e prenderti cura del tuo aspetto. Opta per un'acconciatura sobria e ben curata che ti sublimerà.

A seconda della posizione per la quale ti sei candidato, sarai ovviamente in grado di concederti alcune libertà. È lo stesso per il trucco / profumo ...

Attività 7: Discussione basata su un contenuto multimediale a proposito di come fare lo shampoo

Guardare un breve video sulla pratica dello shampoo può aiutare gli studenti a mettere in discussione il loro modo di farlo.

👍 Un video come questo può essere utile: https://www.youtube.com/watch?v=u9h2zctc_zo

Source : FEBRAP - Fédération bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté (Brussels Federation of Adapted Work Enterprises)

Appendice 4: Tempo di valutazione dell'igiene del corpo - Stage 7

Attività 8: Valutazione sommativa tramite un questionario di tipo Kahoot

L'obiettivo è quello di verificare che gli studenti abbiano seguito e compreso le informazioni fornite durante la sessione. Un questionario online renderà il workshop più dinamico.

Possibili domande:

- Quanto shampoo dovrei usare?
- Sono un uomo / donna, ho bisogno di acquistare uno shampoo specifico per gli uomini / donne?
- Come si chiama lo specialista del piede?
- ...

Appendice 5: Igiene orale - Stage 8

5.1. Lavarsi I denti, come e perché.

Secondo l'Unione francese per la salute orale (UFSBD), occorre lavarsi i denti 2 o 3 volte al giorno. Se non è possibile lavarsi i denti all'ora di pranzo, l'UFSBD raccomanda di masticare la gomma (senza zucchero, ovviamente) dopo pranzo. Il motivo è puramente tecnico: la masticazione genera saliva che è più elevata nei bicarbonati e quindi più propensi a combattere gli attacchi acidi dal cibo, in particolare dalle bibite analcoliche, che aiuta a proteggere lo smalto.

La spazzolatura aiuta a rimuovere i detriti alimentari e limitare la placca, che è responsabile, insieme ai batteri, per le cavità. Dopo ogni pasto, i detriti alimentari si accumuleranno su e tra i denti e i batteri in bocca trasformeranno questi detriti alimentari in acido che attaccherà i denti. Poiché l'acidità in bocca aumenta dopo ogni pasto, è necessario lavarsi i denti il più regolarmente possibile. Va notato che ogni sera, la spazzolatura deve essere completata con filo interdentale o un getto d'acqua dentale.

Attività 9: Discussione sulle modalità di spazzolatura dei denti

L'obiettivo è quello di insegnare allo studente buone abitudini di spazzolatura dei denti. Vale a dire un minimo di 3 minuti di spazzolatura, dall'alto verso il basso e senza trascurare alcuna area.

👍 Un video come questo può essere utile: https://www.youtube.com/watch?v=-jz6EgcNOKg

Source : FEBRAP - Fédération bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté (Brussels Federation of Adapted Work Enterprises)

5.2. Rischi associati ai denti

Attività 10: Brainstorming sui rischi relative alla salute nella salute orale

L'obiettivo è fare sapere allo studente i rischi per la salute orale di cui è consapevole. Questo elenco dovrebbe essere complimentato con i seguenti elementi a seconda delle risposte fornite.

- Carie
- Alitosi
- Infiammazione delle gengive: gengivite. La causa principale della gengivite è l'accumulo di placca dentale (una miscela di detriti alimentari, batteri ...). ... Non trattata, la gengivite può degenerare in parodontite (infiammazione che colpisce i tessuti più profondi, ossa) che può portare all'allentamento dei denti o persino alla caduta. La parodontite può anche essere genetica.
- In alcune persone, le radici dentali della mascella superiore sono molto vicine ai seni. Un'infezione può quindi iniziare nei denti e talvolta diffondersi ai seni.
- I batteri patogeni dalla bocca possono anche colonizzare i polmoni. Per questo motivo, si raccomanda di eseguire un esame della cavità orale in caso di infezione polmonare.
- È dimostrato il rapporto tra diabete e malattia parodontale: l'iperglicemia favorisce la moltiplicazione di batteri e molecole orali che modificano la risposta infiammatoria. E indebolisce le cellule di difesa del corpo. Un diabete sbilanciato può quindi indebolire i tessuti che sostengono il dente ed esporli a un maggior rischio di parodontite.
- Al contrario, la malattia parodontale non trattata può, generando molecole infiammatorie, aumentare la resistenza all'insulina: i livelli di zucchero nel sangue sono quindi più difficili da controllare e aumenta il rischio di complicanze vascolari.
- La carie dentaria può portare a endocardite infettiva, una malattia cardiaca potenzialmente fatale.
- Uno studio condotto su quasi 10.000 persone ha mostrato che il rischio di infarto era aumentato del 25% negli uomini con parodontite. La presenza di Porphyromonas gingivalis, un batterio coinvolto nella malattia parodontale, è stata trovata nella placca di ateroma dei pazienti che avevano sviluppato un infarto.
- Uno studio americano lo ha rivelato nel 1996: le donne in gravidanza con parodontite hanno 7,5 volte più probabilità di partorire prematuramente o dare alla luce un bambino di peso ridotto.

- Una delle teorie è che i batteri che causano la parodontite migrano nella flora vaginale attraverso il flusso sanguigno. Da qui l'importanza per coloro che hanno intenzione di avere un bambino di consultare il proprio dentista: "Il trattamento della parodontite prima della gravidanza riduce il rischio di parto prematuro del 60%".

Attività 11: Discussione basata su un contenuto multimediale in merito alle carie

Lo scopo è insegnare allo studente la composizione di un dente e i rischi associati a una scarsa igiene orale.

👍 Un video come questo può essere utile : https://www.youtube.com/watch?v=O5FQ3GhoEIE&feature=youtu.be

Source : FEBRAP - Fédération bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté (Brussels Federation of Adapted Work Enterprises)

Attività 12 (opzionale): Promozione della spazzolatura dei denti

In Francia, esiste una partnership tra il marchio Colgate e l'Unione francese per la salute orale che sta lavorando con scuole e associazioni locali. Il marchio distribuisce mini kit gratuiti di spazzolino e dentifricio per prevenire problemi orali e incoraggiare una buona igiene.

Sarebbe interessante essere in grado di sviluppare anche in Italia questo tipo di partenariato al fine di incoraggiare gli studenti a lavarsi i denti nei centri di formazione o sul posto di lavoro.

Appendice 6: Igiene dei vestiti - Stage 9

L'igiene dei vestiti è definita come la capacità di un individuo di mantenere i suoi vestiti puliti su base giornaliera. Per essere igienico, l'abbigliamento deve soddisfare i seguenti requisiti:

Siate puliti

Adattato ai cambiamenti e alle condizioni climatiche

Assorbire l'umidità dal sudore (si consiglia biancheria intima di cotone).

Non interferire con la digestione, la circolazione o i movimenti del corpo (ad esempio, le cinghie elastiche possono interferire con la circolazione sanguigna).

Promuovere le funzioni della pelle

Non essere sporcato o infettato da materiali inquinanti

Le scarpe dovrebbero adattarsi alle dimensioni dei piedi per evitare deformità.

Per dormire di notte, devi indossare un indumento diverso rispetto al giorno. Allo stesso modo, se stai camminando da casa di notte e stai camminando in aree scarsamente illuminate, pensa alle strisce fosforescenti che consentono ai conducenti di individuarti a distanza.

6.1. Abbigliamento inappropriato o sporco: quali sono i rischi?

Indumenti inappropriati possono causare una scarsa protezione della pelle contro le fluttuazioni di temperatura e l'umidità.

I vestiti sporchi possono portare a infezioni della pelle e cistite ricorrente. Armenta anche la diffusion di Malattie contagious e parasite.

Attività 13: Quando cambiare I tessuti?

Un'attività condotta con un PowerPoint, un poster o una lavagna al fine di raccogliere le opinioni di tutti sui limiti di tempo per l'utilizzo dei tessuti di tutti i giorni. Questa attività si svolge in Aula e offre a tutti l'opportunità di esprimersi. Per ogni tessuto, gli studenti devono indovinare dopo quanto tempo deve essere lavato l'oggetto in questione. Alcuni esempi:

- Lenzuola: è indispensabile cambiarle ogni 15 giorni poiché i letti contengono una grande quantità di acari e altri piccoli animali affezionati alla pelle morta. Gli escrementi che lasciano ovunque sono la causa di molte delle nostre allergie.

- L'asciugamano: può essere usato tra 3 e 4 volte, ma deve essere steso e asciugato per essere riutilizzato. Tuttavia, se torni dalla palestra, porta l'asciugamano direttamente al bucato.

- Il reggiseno: può essere indossato 2 o 3 volte purché non lo indossi 2 giorni di fila al fine di preservare la sua elasticità e non allungarlo. D'altra parte, i reggiseni sportivi vanno direttamente al lavaggio una volta indossati.

- I jeans possono essere indossati per un massimo di 3 giorni.

- I calzini, come tutti gli indumenti intimi, devono essere puliti dopo l'uso.

- Per i vestiti non ci sono regole speciali. Possono essere indossati più volte a seconda del materiale di cui sono fatti e della temperatura esterna.

- Il pigiama viene indossato solo per 3 o 4 notti. Se fai la doccia prima di andare a letto, il pigiama può durare una o due notti in più.

- I leggings, nonché i calzini e la biancheria intima, devono essere lavati dopo l'uso. Questi indumenti attillati ti tengono caldo e possono rapidamente diventare un letto di semi per i germi.

- La vestaglia deve essere lavata regolarmente. Indossarlo dopo essere uscito dalla doccia non lo esime dal passare attraverso la lavatrice. Una volta asciutto, può essere indossato da 2 a 3 volte.

Appendice 7: Igiene alimentare e domestico - Stage 10

Anche la sicurezza alimentare è una questione di igiene domestica. Comprendere i meccanismi di contaminazione e conoscere alcune regole di base è della massima importanza.

La prima regola da ricordare è che il freddo non uccide i germi. Il frigorifero conserva ma non purifica il cibo. I microrganismi, le tossine e gli enzimi sono resistenti alle basse temperature. Un prodotto contaminato non migliora perché è refrigerato. La moltiplicazione dei germi viene semplicemente rallentata o fermata dal freddo.

Seconda regola da seguire, lunga vita in cucina e casseruole. Cucinare è un modo eccellente per limitare la proliferazione microbica. Le principali fonti di intossicazione alimentare, la salmonella viene distrutta a una temperatura di 65 ° C, per un periodo di 15 minuti. Il batterio di listeria, responsabile della listeriosi, che si moltiplica a temperature comprese tra 3 e 8 ° C viene distrutto quando si cucina a 65 ° C. Allo stesso modo, la tenia e la toxoplasmosi, trasmesse dalla carne bovina, vengono distrutte cucinando il mezzo di carne. Attenzione: pesce, molluschi e carne cruda sono molto alla moda ma possono causare gravi intossicazioni.

La terza regola è che devi stare molto attento alla conservazione degli alimenti. I prodotti freschi o confezionati sottovuoto devono essere rimossi dalla confezione e protetti con film estensibile. Allo stesso modo, è necessario prendere l'abitudine di imballare e isolare i prodotti per categorie: formaggio, pollame, carne e verdure (senza parti sporche o terrose), non tenere mai un uovo rotto. Non lavare mai un uovo sporco durante la conservazione poiché il guscio è permeabile. In questo caso deve essere pulito appena prima del consumo.

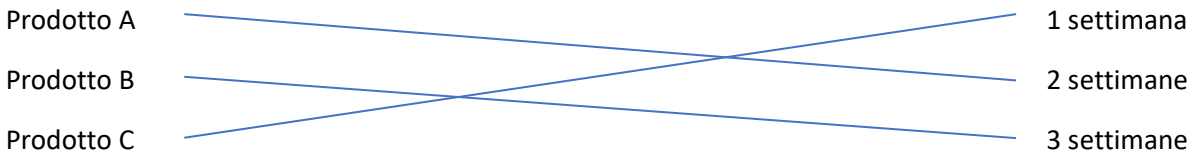
Attenzione, i piatti pronti vengono rapidamente contaminati. Non lasciarli all'aria aperta, ma conservali in frigorifero per un massimo di 48 ore. Se possibile, lessali prima di servirli nuovamente.

Devi anche prestare particolare attenzione al pollame. Il pollame marcio può contaminare l'intero contenuto di un frigorifero! Ricorda anche di riscaldare il cibo in scatola molto prima del consumo e di non ricongelare mai un prodotto che è già stato scongelato.

In cucina, attenzione alle cose in legno! Piani di lavoro, taglieri o cucchiai di legno sono lungi dall'offrire tutti gli standard igienici necessari. La porosità di questo materiale rende difficile la pulizia perfetta. I microbi si depositano in piccoli graffi ... Le posate in laminato o in plastica sono di gran lunga preferibile!

Attività 14: Qual è la durata di conservazione dei prodotti?

Un'attività alla lavagna progettata per raccogliere le opinioni di tutti sulla durata di conservazione di determinati alimenti. Questa attività si svolge in Aula e offre a tutti l'opportunità di esprimere le proprie opinioni. Per ogni cibo, gli studenti devono indovinare per quanto tempo il cibo in questione si conserva. Il gioco può assumere la seguente forma:



Di seguito sono riportati alcuni tempi di conservazione in frigorifero che il formatore può utilizzare:

- Uova: 3 settimane
- Verdure crude: 3 settimane

- Verdure cotte: da 1 a 2 giorni
- Carne cruda: 4 giorni, eventualmente rimossi dal loro imballaggio
- Carne cotta: da 1 a 2 giorni
- Pesce crudo fresco: 12 / 24 ore quando chiuso bene
- Crema da latte fresco, crema di formaggi, burro, yogurt: in base alla data di scadenza

Appendice 8: Igiene domestica - Stage 11

Al di là dei benefici che può portare alla " buona salute ", l'igiene migliora il benessere sia all'interno del corpo che rispetto all'ambiente. Una buona igiene si applica a tutta la casa. Per questo ci sono alcune regole da rispettare:

Prima di tutto, fornire almeno 10 minuti di circolazione giornaliera dell'aria per mantenere un'atmosfera sana. Ciò consente il rinnovamento dell'aria e la riduzione della concentrazione di inquinanti e sostanze organiche volatili, come le vernici interne. Allo stesso modo, non esitate a portare le piante nella vostra casa, aiutano anche a purificare il vostro interno.

Si dovrebbe anche pulire la casa una volta alla settimana, lavare i vestiti (lenzuola, federe, asciugamani, tappeti...) regolarmente, rimuovere le scarpe prima di andare in bagno o in camera da letto, mettere via i vostri effetti personali dopo l'uso per risparmiare tempo ed evitare potenziali viaggi.

Se possibile, limitare il numero di tappeti, coperte, tessuti che sono veri e propri nidi di polvere. Infine, per motivi di sicurezza, fai controllare gli impianti di riscaldamento ogni anno e non riscaldare la tua casa al di sopra di 19 ° C.

Le norme igieniche menzionate non intendono rendere sterili i nostri ambienti di vita, ogni individuo ha il proprio grado di tolleranza nei confronti della pulizia. Tuttavia, questi sono alcuni consigli utili per la tua salute e l'ambiente che ti circonda.

Appendice 9: Salute: prevenzione e cura – Stages 12 to 14

9.1. Microbi, batteri, virus… cosa sono?

I **microbi** sono organismi viventi estremamente piccoli e quindi invisibili (osservabili solo al microscopio). Si trovano ovunque, nell'aria, sul cibo, sul corpo, ma anche all'interno del corpo, nella bocca, nel naso e nell'intestino. Alcuni possono causare malattie come il virus dell'influenza, altri sono utili come il lievito utilizzato per far lievitare l'impasto del pane. Ci sono 3 tipi di microbi:

Prima i **batteri**. Alcuni di essi possono essere utili, ad esempio nell'industria alimentare: è un batterio che viene utilizzato nella produzione di formaggio e yogurt, per esempio. Altri sono pericolosi e contagiosi e possono causare infezioni come quelle responsabili di alcune gastroenterite.

I **virus**, d'altra parte, causano molte malattie umane: parotite, influenza, virus dell'immunodeficienza umana (HIV, AIDS, ecc.). Sono generalmente altamente contagiosi e si diffondono attraverso l'aria, la saliva e/o il sangue. Una piccola goccia di saliva gettata in su può essere sufficiente ad infettare con il virus dell'influenza.

I **funghi** possono essere trovati sulla pelle, nell'aria, nell'acqua e sulle piante. Ci sono diversi tipi: muffe, lieviti, ma anche micosi, che sono malattie della pelle estremamente contagiose. Herpes labialis, meglio conosciuto come piaghe fredde, è uno di loro

9.2.Professionisti della salute

Ci sono molti praticanti, ognuno specializzato in un campo particolare. Il medico di medicina generale viene di solito consultato per primo.

Il dermatologo è lo specialista della pelle. Lui o lei si prenderà cura di tutti i problemi della pelle, dall'acne alle talpe a cose più serie. Le talpe meritano un'attenzione speciale. Si consiglia di mostrarli al proprio dermatologo per il monitoraggio e il controllo almeno una volta all'anno.

L'oculista si occupa dei problemi di vista. Se noti che la tua vista non è buona, né da vicino né da lontano, non esitare a visitare uno di questi specialisti. A seconda dell'individuo, potrebbe essere necessario controllare la vista e, se necessario, controllarla una o più volte all'anno. I problemi di vista sono intensi, principalmente emicrania e alterazioni della vista.

Il dentista è lo specialista in denti e bocca in generale. Idealmente, dovresti vedere il tuo dentista una volta all'anno per un controllo di routine per assicurarti che i tuoi denti siano in buone condizioni. La frequenza delle visite dal dentista dipenderà da diversi fattori, tra cui l'età, i fattori di rischio (fumo, alcol, diabete ...) e lo stato iniziale dei denti (fragilità dello smalto, gengivite ...).

Il ginecologo è lo specialista delle donne. Si consiglia di consultare il ginecologo dall'inizio dell'attività sessuale. Si raccomanda quindi di sottoporsi a una consultazione all'anno per sottoporsi a uno striscio per rilevare eventuali anomalie e, se necessario, effettuare ulteriori esami. Una palpazione del seno verrà eseguita in questo momento per rilevare un nodulo potenziale. Questa consultazione annuale è un'opportunità per discutere questioni relative alle mestruazioni, alla vita sessuale, al desiderio di avere figli, ecc.

Infine, l'**Andrologo**, lo specialista degli uomini. Viene spesso consultato in caso di necessità: erezione, eiaculazione o problemi di fertilità all'interno della coppia..

9.3. Focus sul check-up sanitario gratuito

In Francia, vi è un controllo sanitario gratuito, un esame preventivo della salute (EPS) è un modello proposto ai membri del sistema di sicurezza sociale generale. È completamente coperto dall'assicurazione sanitaria. Esso integra l'azione del medico generico. È destinato principalmente a persone di età superiore ai 16 anni che si trovano al di fuori del sistema sanitario e in una situazione precaria (fonte: ameli.fr). Il check-up dura da due a tre ore e comprende generalmente i seguenti esami, che possono essere adattati in base all'età, al sesso, alla storia e allo stile di vita dell'individuo:

- Un esame del sangue: conteggio del sangue, tasso di sedimentazione, glicemia, colesterolo, trigliceridi, transaminasi, gamma GT;
- Un test delle urine: per verificare la presenza di sangue, zuccheri, albumina, ecc.
- Un controllo orale;
- Test visivi e uditivi;
- Un check-up biometrico: altezza, peso, calcolo dell'IMC (indice di massa corporea);
- Un elettrocardiogramma;
- Pressione sanguigna
- Monitoraggio respiratorio o spirometria: un mezzo per valutare il sistema respiratorio delle persone con asma e bronchite cronica e screening per problemi legati al fumo.
- Un esame ginecologico: striscio cervicale e screening per il cancro al seno;
- Un test "Hemoccult": ricerca di sangue nelle feci per rilevare il cancro colorettale;
- Radiografia toracica: screening per la tubercolosi e il cancro ai polmoni;
- Un test della memoria, principalmente per gli anziani;
- Un' intervista con un dietologo.
- Al termine di questo controllo, viene effettuata una visita con un medico e, in alcuni casi, si può decidere di effettuare ulteriori test (HIV o screening dell'epatite C).

Non esitate a parlare di questo al medico.

Attività 15: Aprire/controllare la cartella clinica

Un'attività online che utilizza postazioni di lavoro e una connessione Internet per aiutare gli studenti ad aprire il proprio Shared Medical Record (DMP). Il Shared Medical Record (DMP) è una cartella clinica digitale che memorizza e protegge le tue informazioni sanitarie: trattamenti, risultati dei test, allergie, ecc. Esso consente di condividere queste informazioni con gli operatori sanitari di vostra scelta, che ne hanno bisogno per trattarvi. È possibile accedervi tramite il sito: https://www.dmp.fr/

Gli studenti devono portare con sé il loro Health Card per aprire il loro DMP.

Per gli studenti con uno smartphone, l'attività può continuare con l'installazione dell'applicazione DMP sul terminale.

Appendice 10: Salute: Gli elementi essenziali quotidiani – Stage 15

Alcune cose sono essenziali a casa o anche in macchina. Potrebbe essere necessario un mini kit per l'igiene che contiene:

- Mini spazzolino da denti + dentifricio

- Gel idroalcolico

- Fazzoletti di carta

- 1 busta di plastica

- Alla fine: salviettine per neonati / salviette tipo deodorante

- Prodotti per l'igiene intima e preservativi

- Un altro kit essenziale a casa, il kit di pronto soccorso (dispensa per memo card). Ovviamente la composizione di un kit di pronto soccorso varia in base all'uso domestico o alla specifica destinazione. In tutti i casi si tratta di poter affrontare i piccoli fischi senza dimenticare in caso di viaggio di prendere i propri farmaci abituali in caso di trattamento quotidiano cronico (contraccezione, colesterolo, diabete, ipertensione, ecc. ...).

Sono da preferire i medicinali da usare senza acqua (pastiglie, bustine pronte da bere). Le dosi singole sono ottime alternative e i foglietti illustrativi devono essere conservati con il farmaco nella confezione originale.

Questo è un elenco indicativo e senza dubbio molto (troppo) esaustivo, è da modificare per adattarlo ad un kit che tieni a casa per l'uso quotidiano o in base alla tua destinazione.

- - Un medicinale contro il dolore e la febbre: si consiglia il paracetamolo.
- - Un trattamento anti-diarrea: esistono diverse molecole: un agente che rallenta il transito come la Loperamide e un antisettico intestinale: Nifuroxazide (per maggiori dettagli, vedere la scheda "Come trattare la diarrea").
- - Un antiemetico (o un agente anti-vomito) se necessario: Vogalibs®, Mercalm®, Nausicalm® o forme omeopatiche come Cocculine®.
- - Un antispastico del tipo Spasfon®.
- - Un prodotto per il risciacquo degli occhi in cialde individuali.
- - Un collirio antisettico.
- - Un farmaco antiallergico di tipo cetirizina.
- - Pastiglie per la gola lenitive e calmanti.
- - Un antisettico senza alcool in piccole dimensioni o singoli baccelli.
- - Una crema lenitiva contro punture di insetti e zanzare.
- - Una crema antiscottatura.
- - Pastiglie per la disinfezione dell'acqua (a seconda della destinazione)
- - Cerotti pretagliati sterili.
- - Adesivo sterile cucito.
- - Una striscia di garza di piccole dimensioni.
- - Bustine di compresse sterili.
- - Medicazioni emostatiche: Bloxang® o Coalgan® per epistassi.
- - Un rotolo di nastro adesivo.
- - Un paio di guanti usa e getta.
- - Piccole forbici.
- - Pinzette e / o pinzette per schegge.
- - Spille da balia.
- - Un termometro.
- - Una coperta di emergenza.
- - Preservativi

- - Kit necessario se si utilizzano lenti a contatto.

Quando necessario, ad esempio durante un colloquio di lavoro, è possibile preparare anche indumenti di ricambio o di emergenza.

Appendice 11: Creazione di un opuscolo, individualmente o in un gruppo – Stage 16

Per terminare il corso, agli studenti viene chiesto di creare un opuscolo (o scheda memo) per mostrare le regole di base dell'igiene. Il formatore può scegliere se gli studenti scrivono questo opuscolo singolarmente o in un gruppo. A seconda della modalità scelta, è possibile per l'insegnante utilizzare strumenti di collaborazione online e quindi lo strumento informatico (Google Doc, Framapad, word cloud...).

"Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che rifletta le opinioni solo degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile di alcun uso delle informazioni in esso contenute."

UNITÀ 5: PREVENZIONE DI COMPORTAMENTI AD ALTO RISCHIO E DI DIPENDENZA

I comportamenti da dipendenza possono mettere a rischio il lavoro e la vita personale di un individuo, da qui l'importanza di conoscere i segni caratteristici di un comportamento da dipendenza. Come suggerisce il nome, comportamento a rischio è il nome dato alla condotta di una persona che agisce d'impulso e senza considerare le conseguenze, esponendosi a situazioni pericolose. Ecco perché è essenziale mantenere l'attenzione in modo che i comportamenti a rischio non diventino una costante e si traduca in danni all'integrità fisica ed emotiva degli individui.

Grazie a questo modulo, i tirocinanti saranno in grado di identificare e prevenire rischi elevati e fattori protettivi associati a comportamenti e da dipendenza, incoraggiare l'efficacia degli interventi esistenti per prevenire comportamenti da dipendenza, comprendere e conoscere le droghe e imparare a ridurre i consumi di tabacco, alcol, cannabis o altre sostanze psicoattive illecite attraverso approcci universali o selettivi.

Quali sono i fattori di rischio? Qual è la differenza tra influenza personale, influenza sociale e influenza fisica? Identificare i comportamenti a rischio. Tipi di droghe e loro conseguenze. Quali sono i rischi per la salute? Cosa significa dipendenza? Il ruolo dell'alcol e l'Organizzazione mondiale della sanità. Fattori chiave per trattamento di successo? Ricaduta e prevenzione. Questi sono i problemi che verranno affrontati in questo modulo.

L'obiettivo di questa unità è che il discente adotti, nella sua vita, comportamenti che promuovano la prevenzione dei rischi di dipendenza e garantiscano la salute, la vita sociale e l'inclusione professionale

Per fare ciò, utilizzeremo vari media (poster, brainstorming, casi di studio, video, conversazioni in stile riunione - "World Café") e con il supporto del formatore, costruiremo un "Quiz Cards" sulle buone pratiche "Quali fattori contribuiscono alla tossicodipendenza?".

Sommario:

Framework UNITÀ 5 **297**

Scenario UNITÀ 5 **302**

Contenuto teorico UNITÀ 5 **308**

- **Appendice 1: Linee guida attività**
- **Appendice 2: Presentazione PowerPoint**

Framework UNITÀ 5

Unità: 5	Titolo : Prevenire comportamenti ad alto rischio comportamenti di dipendenza	punti di credito ECVET:
I risultati di apprendimento corrispondono al livello EQF UNITÀ	3/4	
Risultato chiave: identificare e prevenire i rischi elevati e i fattori protettivi associati a comportamenti e dipendenze che creano dipendenza		
Risultati di apprendimento - 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 al 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		
Knowledge	Skills	Competence

Conoscenze	Skills	Competenze
Lo studente conosce e comprende: - 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	Lo studente è capace di: - 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	Lo studente: - 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 di tabacco nel numero totale di decessi in Portogallo, nel resto d'Europa e nel mondo

- 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 - 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	- 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 bevand alcoliche, in particolare la normalizzazione del consumo, convinzioni e le aspettative, i contesti -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	- 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. - È in grado di comprendere dimensioni fattori che influenzano comportamenti dipendenze che creano dipendenza.

	- 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 (alcool, 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.	

Criteri di apprendimento per la valutazione		
Lo studente è capace di:	Risultati attesi *:	
Comprendere i "processi di addizione" come comportamenti con caratteristiche impulsivo-compulsive in relazione a diverse attività o comportamenti. 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.	- Identifica la psicopatologia correlata a comportamenti di dipendenza. - Descrive l'impatto e le conseguenze personali e familiari del comportamento che crea dipendenza nell'uso di sostanze; - 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.	
Ore di unità di apprendimento totale: 50 ore		
Metodi di valutazione		
Esame orale, esame pratico, lavoro scritto ed esame scritto		

Scenario UNITÀ 5

EASY HEALTH: Prevenire il comportamento ad alto rischio e il comportamento di dipendenza

Obiettivi: identificare e prevenire *i fattori ad alto rischio e protettivi associati a comportamenti che creano dipendenza*

Presentazione sintetica dello scenario pedagogico: metodo, interesse, target audience...

- *In questa unità gli studenti rifletteranno sulle conoscenze di base dell'influenza sociale globale, sul rischio e sul comportamento di dipendenza e sulle sue conseguenze in generale*
- *Gli studenti identificheranno e conosceranno le specifiche abilità e risorse di vita di cui hanno bisogno per resistere o prevenire le influenze sociali e per supportare la conoscenza sulla prevenzione del rischio e del comportamento di dipendenza e gli elementi che influenzano la capacità di cambiare (incluso prima di tutto il rafforzamento delle abilità psicologiche).*
- *Identificare, apprendere e conoscere i concetti fondamentali sulle caratteristiche dei comportamenti e delle dipendenze e riconoscere i fattori di rischio associati all'abuso e alla dipendenza da sostanze*

Scenario collettivo e/o individuale	Durata: circa 25h00

Abilità mirate: alla fine dello scenario, il tirocinante sarà in grado di...

Comprendere che l'uso di sostanze è un comportamento appreso che può essere modificato secondo i principi del condizionamento e imparare le competenze necessarie utilizzate sul modello influenza sociale globale.

Criteri di valutazione e risultati attesi:

Gli insegnanti valuteranno il valore delle lezioni e dei programmi utilizzando il loro giudizio professionale e monitorando i propri sentimenti e le proprie reazioni, oltre a cercare feedback da parte degli studenti Per una parte specifica del modulo, il formatore può essere informato sull'argomento o essere supportato da professionisti della prevenzione della dipendenza

Procedura di valutazione e convalida:

La valutazione deve riguardare direttamente i risultati di apprendimento dichiarati o gli obiettivi dell'unità. La scuola può influenzare abilità, conoscenze, valori e atteggiamenti che possono, a loro volta, influenzare e prevenire comportamenti ad alto rischio e dipendenza. La valutazione del programma dovrebbe concentrarsi sul livello di conoscenza, attitudini, valori e abilità della classe che rappresentano l'impatto immediato dell'Unità. Importante è anche mettere a fuoco le regole di riservatezza: consentire ai singoli tempi per discutere, dare questionari auto-somministrati o presentare le risorse della struttura o del territorio

Stages	*Time*	*Step title*	*Trainer's task*	*Trainee's tasks*	*Guidelines*	*Documents/ material*
1	30 m	*Presentazione dell'unità*	Spiegare gli obiettivi del modulo. Presentare il corso delle sessioni, le aspettative e il lavoro sul comportamento di rischio dell'alcol. Spiegare la valutazione e la convalida dei risultati dell'apprendimento Trasmettere le schede informative ai candidati, incoraggiarli a completare il materiale del corso prendendo appunti. Lasciare il tempo per le domande.	Il tirocinante scrive gli obiettivi dell'agenda fisica del giorno e pone domande se ha bisogno di chiarimenti.	Rispetta le regole per scrivere e prendere appunti Organizza il tuo lavoro Leggi le schede informative	Lavagna, pennarelli per lavagna. Schede informative del formatore PC / proiettore
2	60 m	*Brainstorming*	Sessione di brainstorming per contestualizzare gli studenti, riepilogare il lavoro svolto sulle prime 4 unità. L'obiettivo è mettere in luce i principali temi affrontati senza entrare nel dettaglio. Il formatore elenca i punti principali forniti dagli studenti alla lavagna.	Essere attenti e prendere appunti sui diversi punti trattati durante il brainstorming.	Elenca le conoscenze degli studenti. Rispetta le regole per scrivere e prendere appunti	Lavagna, pennarelli per lavagna. Fogli di carta per documentare il brainstorming, le aspettative e le regole concordate dalla classe.
3	2,00 H	*Scelte – Comportamenti di dipendenza e rischio*	Il messaggio da portare a casa da questa lezione è che ci sono alcuni fattori che influenzano la dipendenza e il comportamento a rischio. Il formatore spiegherà che i fattori di rischio e di protezione non sono predittori assoluti di alcun comportamento. L'obiettivo generale è quello di guidare e motivare gli alunni a pensare a modelli di comportamento sociale. I formatori introdurranno tre gruppi di base di influenza sull'uso di qualsiasi farmaco; Influenza personale; Influenza sociale; Influenza fisica.	I tirocinanti risponderanno, in base a ciò che hanno letto, visto o sperimentato, alcune dichiarazioni su comportamenti di dipendenza e rischi. I tirocinanti saranno in gruppi di tre e dopo la discussione riassumeranno le tre influenze e chiariranno che ci può essere un rischio e una protezione all'interno di ogni gruppo.	Rispetta le regole per scrivere e prendere nota Organizza il tuo lavoro Leggi le schede informative	Lavagna, pennarelli per lavagna. Fogli di carta per documentare il gruppo di lavoro.
4	4,00 H	Droga, uso di droghe e le sue conseguenze	*I docenti forniranno agli studenti conoscenze di base su droghe, droghe psicoattive, uso di droghe e relative sostanze, in generale le conseguenze.*	*I tirocinanti parteciperanno alle dispense di discussione (fornite per sollecitare domande prima della sessione) e faranno un rapport*	*Il formatore organizza una sessione di diapositive, esercizi e gruppi di riepilogo per aiutarli nei gruppi di*	*Diapositive di PowerPoint Proiettore LCD Lavagna e fogli Evidenziatori*

			Facilitare una discussione di 30 minuti e una sessione di reportage di 30 minuti basata sulle istruzioni del trainer. *Dividere i partecipanti in 3 gruppi e far vedere le diapositive sulla diversa concentrazione di alcol nel sangue. Quindi rivedi nuovamente gli esercizi per discuterli. Gli altri 2 gruppi dovrebbero fornire ulteriori approfondimenti dopo il report-out per colmare le potenziali lacune.* *Il trainer organizzerà un concorso a quiz sul tema.*	*sulla sessione stessa.* *I tirocinanti risponderanno alle domande sulle diapositive e parteciperanno a piccoli esercizi di gruppo.* *I formatori risponderanno in caso di dubbi.* *Farmaci e droghe psicoattive*	*lavoro.* *Il formatore sintetizza ciò che gli studenti hanno detto e scrive.*	
5	3,00 H	Fattori di rischio e protezione	*Il formatore spiegherà e identificherà il comportamento di assunzione e i fattori di rischio, caratteristiche di aggiunte e dipendenze senza sostanza* *Il formatore spiegherà i rischi per la salute in termini semplici e oggettivi ed esplorerà alcune delle conseguenze sulla salute e sociali dei comportamenti a rischio in modo interattivo.* *Divide i partecipanti in 4 gruppi e durante la discussione riassumeranno la sessione e presenteranno i fattori di rischio complessivi.*	*Risposta al quiz fatto dal formatore.* *I tirocinanti saranno in gruppi di 4 o 5 e dopo la discussione presenteranno i risultati della discussione.* *I tirocinanti sono attenti e prendono appunti sui diversi punti trattati durante la sessione.*	*Il formatore organizza la sessione e i gruppi di lavoro e fa il giro di ciascun gruppo per aiutarli nei gruppi di lavoro. Il formatore sintetizza ciò che gli studenti hanno detto e scrive sulla carta.*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna e fogli* *Pennarelli*
6	3,00 H	*Basi della tossicodipendenza*	*Il formatore presenterà e spiegherà le basi della* *dipendenza e descriverà i modelli di consumo* *psicoattivo di droghe ed eviterà malintesi sui tossicodipendenti* *Fornire la comprensione della base biologica della dipendenza e identificare la dipendenza fisica e* *psicologica.* *Il formatore suddivide la classe in piccoli gruppi da 4 a 5 persone.*	*Risposta al quiz fatto dal formatore.* *I tirocinanti saranno in gruppi di* *4 o 5 e dopo la discussione presenteranno i risultati della discussione. I tirocinanti sono attenti e prendono appunti sui diversi punti trattati durante la sessione.*	*Il formatore organizza la sessione e i gruppi di lavoro e fa il giro di ciascun gruppo per aiutarli nei gruppi di lavoro. Chiedi a ogni gruppo di nominare qualcuno che riferisse sulla discussione del gruppo e chiedi loro di dedicare 15 minuti a discutere le dichiarazioni sulla diapositiva. Una volta che tutti i gruppi hanno riferito, procedere con la formulazione suggerita qui sotto.*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna,* *Pennarelli per lavagna* *https://youtu.be/oaEO5507* *Yo*

7	2,50 H	*Comportamento di rischio alcolico*	*Il formatore presenta il tema spiegando che discuterete dell'alcolismo e dei problemi sull'abuso di alcol e intossicazione. Fornire ai partecipanti l'uso di base del formatore e le conseguenze dei suoi partecipanti in generale, Descrivere i livelli di utilizzo delle loro conoscenze come base per il riempimento dei componenti mancanti e organizzare esercizi di gruppo.*	*Gli studenti descrivono l'uso di alcol, spiegando il concetto di bevande standard e il loro rapporto con il livello di alcol nel sangue.* *I tirocinanti descrivono gli effetti dell'alcol* *Elencare 6 fattori di rischio legati al consumo di alcol ad alto rischio.*	*Guidare i partecipanti attraverso un esercizio di gruppo.* *Disegnare tre colonne ed etichettarle: Bassa, Moderata e Grave. Procedere con le domande qui sotto, e compilare le risposte dei partecipanti in base a dove appartengono sul grafico*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna,* *https://www.stateofmind.it/tag/alcool/* *https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee-Guisa-ASAM_2020.pdf/b4a81d64-374c-fb54-302d-e77460bc3ab2?t=1588167692291*
8	2,00 H	*Principi di trattamento di base*	*Il formatore introduce il tema spiegando di cosa si discuterà i principi e le pratiche di base del trattamento della tossicodipendenza.* *Rivedi i punti chiave di questa unità e rispondi alle domande dei partecipanti.* *Identificare i principi chiave nel fornire un trattamento della tossicodipendenza di alta qualità e gli obiettivi del trattamento.* *Sviluppare scenari su questioni relative ai principi di base del trattamento farmacologico e descrivere le impostazioni in cui avviene il trattamento.* *Descrivi la relazione tra i diversi tipi di trattamento...*	*I tirocinanti sono attenti e prendono appunti sui diversi punti che organizzano la sessione.* *I tirocinanti fanno domande su questa sessione.*	*Presentazione delle diapositive* *Esaminare i messaggi chiave di questa unità.* *Chiedi se hanno domande.* *Rispondere alle domande relative a questa o alle unità precedenti.* *Se i partecipanti hanno domande sul materiale saranno risolte in un'unità successiva, richiedere di salvare le loro domande per quell'unità.*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna e fogli* *Pennarelli*

9	3,00 H	*Fattori importanti per il trattamento di successo*	*Il formatore introduce il tema spiegando ciò che verrà discusso, i fattori che influenzano il successo del trattamento della tossicodipendenza.* *Brainstorming.* *Descrivi i fattori che influenzano il trattamento "star of change".* *Descrivi come collegare questi fattori a contesti diversi.* *Sottolinea nuovamente che i fattori correlati* *al programma hanno un'influenza maggiore sui risultati* *del trattamento rispetto ai fattori individuali.* *Il formatore divide la classe in piccoli gruppi da 4 a 5 persone.*	*I tirocinanti sono attenti e prendono appunti sui diversi punti trattati* *durante la sessione* *I tirocinanti fanno domande su* *questa sessione e rispondono alle domande del formatore* *I tirocinanti partecipano al brainstormi e discutono diverse dichiarazioni pubblicate* *dal formatore.* *I tirocinanti presentano i risultati della discussione/brainstorming*	*Presentazione delle diapositive.* *Esaminare i messaggi chiave di questa unità. Chiedi se hanno domande. Rispondere alle* *domande relative a questa o alle unità precedenti. Se i partecipar hanno domande sul materiale saranno risolte in un'unità successiva, richiedere di salvare le loro domande per* *quell 'unità.*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD*
10	60 m	*Prevenzione delle ricadute* *Revisione, comportamenti e competenze di dipendenza*	*Il trainer effettuerà la revisione delle lezioni delle* *sessioni precedenti ponendo domande di approfondiment ai partecipanti.* *Questa sessione sarà interattiva e attingerà dall' apprendimento precedente dei tirocinanti.* *Il trainer incoraggerà i partecipanti a riflettere sul loro comprendere questi problemi e su come utilizzare* *la loro conoscenza come base per riempire i componenti mancanti.* *Organizza uno qualsiasi degli esercizi delle sessioni precedenti*	*Chiedi ai partecipanti di riflettere* *su un esempio in modo che* *possano appropriarsi dell'approccio.* *Ogni tirocinante completa la sua* *"stella del cambiamento".* *Discutere di ciò che lo studente* *farà per facilitare e preservare* *la sua integrazione professionale.* *Allo stesso tempo, attraverso* *le interviste, gli studenti* *completano un questionario finale su*	*Presentazione di diapositive* *Guida i partecipanti a fornire risposte.* *Scrivi le loro risposte sulla lavagna* *a fogli mobili e categorizzarli come fattori di presentazione o programma.* *Concediti un po' di tempo per discutere alcune affermazioni.* *Incoraggiali a contestare l'affermazione e trovare i motivi* *per cui potrebbero non essere d'accordo.*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Se necessario,* *ritaglia la carta.* *Un ufficio,* *se possibile, per effettuare interviste.*

				tutti i moduli. *Scambia opinion con gli studenti* *sui vantaggi di questo tipo di modulo, ciò che hanno imparato da esso,* *su cosa metteranno in atto.*		*Documento di valutazione de giornata, documento* *di valutazione finale* *del modulo.*
11	2,00 H	*Esame scritto unità*	*Il formatore assegna l'esame dell'unità e aiuta i tirocinanti se hanno dubbi.*	*I tirocinanti faranno l'esame*	*Presentazione di diapositive* *Chiedi se ci sono dichiarazioni.* *Guida i partecipanti a fornire risposte.*	*Esame scritto*
12	60 m	*Risultati e valutazione degli esami scritti*	*Il formatore rilascerà i risultati dell'esame, le domande/risposte a qualsiasi contenuto rimasto delle sessioni precedenti* *Processo di valutazione* *Osservazioni di chiusura*	*I tirocinanti faranno la propria valutazione e valuteranno l'unità e il formatore.*		*Lavagna,* *Pennarelli* *per lavagna e carta*

Appendice 1: Linee guida attività

➢ Attività nº 1: Gioco delle bandiere favolose

Distribuisci un foglio di carta, penne e matite colorate, pastelli e / o pennarelli a ciascuna persona. Spiega l'attività: "Adesso disegneremo bandiere che ci rappresentano o simboleggiano. Per favore, progetta la tua bandiera, includi alcuni simboli o oggetti che simboleggiano chi sei o cosa trovi divertente o importante. " Puoi mostrare il tuo flag di esempio, se lo desideri. Ad esempio, potresti disegnare:

- una racchetta da tennis (qualcuno che ama lo sport)
- un paese come l'India (che rappresenta la tua affiliazione con un paese)
- una croce e un cuore (che rappresentano Gesù e il suo amore per il mondo)

Dare a tutti un determinato periodo di tempo per disegnare (ad esempio 15-20 minuti circa) e poi riunirsi nuovamente. Chiedi ai volontari di condividere le loro bandiere e spiegare il significato di ciò che hanno disegnato. Se è un gruppo numeroso, puoi dividere tutti in gruppi più piccoli e chiedere loro di condividere le loro bandiere tra loro, oppure puoi semplicemente chiedere a un piccolo numero di volontari di condividere

➢ Attività nº 2: Brainstorming

Il formatore spiega lo scopo del brainstorming, annuncia le regole e scrive l'argomento su una grande lavagna / lavagna a fogli mobili.

- Il formatore invita quindi idee e suggerimenti che vengono registrati immediatamente sulla lavagna / lavagna a fogli mobili non appena vengono offerti. I membri rimangono seduti e invocano idee il più velocemente possibile al formatore. La critica è vietata in questa fase e la ruota libera è incoraggiata.
- Il brainstorming continua per 1-3 minuti o più finché le idee non smettono di fluire.
- Il formatore ringrazia i partecipanti e procede alla fase successiva: la valutazione.

- Il gruppo esamina quindi tutti i suggerimenti in termini di idoneità o può suddividersi in sottogruppi per questo scopo.

➢ **Attività nº 3: Buzz Group**

- Inquadra una domanda molto chiara e precisa indicando esattamente ciò che vuoi che i partecipanti ottengano.
- Dividi il gruppo plenario in sottogruppi più piccoli di 2 o 3 persone ciascuno (con un massimo di 4 o 5 gruppi in totale)
- Chiedere ai gruppi di nominare una persona principale da registrare. Chiedere alla persona principale di far esaminare ai membri le domande / il compito e concordare di averlo capito.
- Dare al gruppo istruzioni su come dare / ricevere il feedback e indicare chiaramente il tempo assegnato all'attività. Monitorare le prestazioni di gruppo e ascoltare i punti di difficoltà / ambiguità o altri fattori che possono rendere difficile la discussione. Osserva il grado di coinvolgimento di ciascuno dei partecipanti.

Raccolta di feedback:

I partecipanti siederanno in gruppi di 2 o 3 persone ciascuno. Chiedi alla prima persona del primo gruppo la prima risposta. Registralo alla lavagna. Chiedi alla prima persona del secondo gruppo la prima risposta. Continua con tutti i primi membri di ogni gruppo.

Quando hai finito con tutti i primi membri, inizia con la seconda persona nel primo gruppo e procedi come per il primo round di risposte. Continua finché tutti non hanno parlato.

➢ **Attività nº 4: CATEGORIE DI RISCHI**

Dividi i partecipanti in tre gruppi. Spiega che hai in mano una serie di carte indizio con descrizioni degli effetti del comportamento criminale o violento e dell'uso di droghe, compreso il consumo di alcol.

Esistono tre categorie di effetti di questi comportamenti: fisici, mentali e sociali. Esempi:

- Fisico: perdita di equilibrio, sensazione di malessere, infortunio
- Mentale: diminuzione della capacità di memoria, difficoltà di concentrazione o di prendere decisioni complesse
- Sociale: essere coinvolti nella violenza, perdere amici

Accanto a ciascuna linea di nastro sul muro e sul pavimento, segnare a quale categoria corrisponde ciascuna linea (fisica, mentale o sociale). Lo stesso vale per i tre secchi posti uno accanto all'altro.

Ogni gruppo riceve sei carte ma all'inizio non le guarda. Al tuo segnale ogni gruppo legge attentamente le carte insieme e decide a quale delle tre categorie precedenti appartengono. Una volta raggiunto un consenso, posizionano le carte nella posizione corretta, come segue:

● Squadra A: un giocatore salta con le braccia tese per attaccare le carte a un pezzo di nastro biadesivo alto 2,5 m sul muro nella zona destra.

● Squadra B: un giocatore si siede con le gambe quasi distese e attacca le carte sul nastro biadesivo destro sul pavimento a tutto tondo (mentre si eseguono gli scricchiolii).

● Squadra C: da lontano, ogni giocatore lancia una carta in uno dei tre canestri, uno per ciascuna delle tre categorie.

Raggruppa i giocatori, chiedi loro di esaminare le carte dei rischi in ogni luogo e condurre una discussione sull'allocazione dei rischi a fattori fisici, mentali e sociali. Alcune carte possono rientrare in più di una categoria. Concentrati sui rischi mentali e sociali e chiedi esempi che influenzano le prestazioni sportive.

- **Attività nº 5: Case Study + Mondo Bar – Rischi dei comportamenti da dipendenza**

Allestito come un bar, con tavoli per quattro coperti di carta riforniti di rinfresco.1. Seat four to maximum six people at small cafe-style tables.

2. Preparare cicli di conversazioni di circa 20-30 minuti ciascuno (e pre-definire le domande). Le domande o le questioni dovrebbero avere importanza per la vita, il lavoro o la comunità delle persone.

3. Incoraggia sia i padroni di casa che i membri a scrivere, scarabocchiare e disegnare idee chiave sulle loro tovaglie o ad annotare idee chiave su grandi schede o tovagliette al centro del gruppo.

4. Dopo aver completato il giro iniziale di conversazione, chiedi a una persona di rimanere al tavolo come ospite mentre gli altri servono come viaggiatori. I viaggiatori portano idee, temi e domande chiave nelle loro nuove conversazioni.

Chiedere al padrone di casa di accogliere i nuovi ospiti e condividere brevemente le idee principali, i temi e le domande della conversazione iniziale. Incoraggia gli ospiti a collegare e collegare le idee provenienti dalle loro precedenti conversazioni al tavolo, ascoltando attentamente e basandosi sui contributi reciproci.

Fornendo opportunità alle persone di muoversi in diversi cicli di conversazione, idee, domande e temi iniziano a collegarsi e connettersi. Di conseguenza, alla fine del secondo round, tutti i tavoli o i gruppi di conversazioni nella stanza saranno incrociati con le intuizioni delle conversazioni precedenti portate dai viaggiatori.

5. Nel terzo giro di conversazione, le persone possono tornare ai loro tavoli di casa (originali) per sintetizzare le loro scoperte, oppure possono continuare a viaggiare verso nuovi tavoli, lasciando lo stesso o un nuovo ospite al tavolo. A volte una nuova domanda che aiuta ad approfondire l'esplorazione viene posta per il terzo ciclo di conversazione.

6. Dopo diversi cicli di conversazione, inizia un periodo di condivisione di scoperte e intuizioni in un'intera conversazione di gruppo. È in queste conversazioni in stile riunione cittadina che possono essere identificati modelli, cresce la conoscenza collettiva e emergono possibilità di azione.

Oppure

Case Study: Divisione dei partecipanti in gruppi. Ogni gruppo sceglie un paese per l'analisi dei dati (comportamenti rischiosi da dipendenza alcolica).

Esempio: **Organizzazione mondiale della sanità - Rapporto sullo stato globale di alcol e salute 2018**

- **Attività nº 6: Quiz Cards**

Dividi i giocatori in quattro squadre. L'obiettivo di questa attività è discutere di abuso di droghe o alcol, criminalità e comportamento violento. Spiega la procedura del gioco a quiz:

- Ogni squadra ha quattro carte con domande a scelta multipla che si trovano sull'altro lato del campo.
- A turno, un membro della squadra corre per prendere una delle carte. Un membro della squadra registra il tempo di corsa andata e ritorno. Quando torna, il giocatore che ha effettuato la corsa legge la carta agli altri giocatori (non guardare la risposta corretta sul retro).
- Il team discute quale potrebbe essere la risposta. Una volta deciso, uno di loro corre a prendere un foglio con quella risposta (A, B o C).
- Il tempo di esecuzione viene registrato di nuovo.
- La squadra che ha ricevuto la scheda del quiz legge la spiegazione e la risposta.
- Annotare il punteggio (passare o fallire / 1 o 0).
- Un altro giocatore corre per prendere la carta successiva, quindi l'intera procedura viene ripetuta quattro volte per quattro carte. Riassumi i tempi di esecuzione.

Mentre i gruppi stanno lavorando, monitorare e incoraggiare i giocatori a discutere non solo la risposta che daranno, ma anche le loro opinioni sulla risposta finale fornita. Al termine, raccogli i punteggi (risposte corrette e tempi di esecuzione) e applaudi la squadra vincente, che è quella che ha le risposte più corrette (massimo quattro) e ha corso più veloce. Indica anche i gruppi che hai visto discutere attivamente le domande e le risposte, per illustrare che l'attività ha lo scopo di innescare la discussione e il pensiero critico.

Appendice 2: Presentazione PowerPoint

EASYHEALTH

EASY HEALTH

Unità 5:

Prevenire comportamenti ad alto rischio e comportamenti che creano dipendenza

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

Unità 5 - Obiettivo:

Identificare e prevenire i fattori ad alto rischio e protettivi associati a comportamenti e dipendenze che creano dipendenza

Attività del giorno :

- Icebreaker e Costruzione della guida
- Brainstorming
- Discussione basata su immagini
- Video sui comportamenti di dipendenza e rischio (stori
- Caso di studio
- Creare un quiz e fare un gioco

Attività 1:

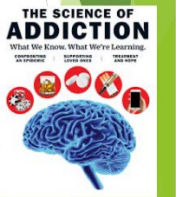
Promuovere la presentazione e le dinamiche icebreaker

Attività 1:
GIOCO DI BANDIERE FAVOLOSE

1. Spiega l'attività: "Ora disegneremo bandiere che ci rappresentano o ci simboleggiano. Si prega di progettare la propria bandiera - includere alcuni simboli o oggetti che simboleggiano chi sei o ciò che trovi piacevole o importante.
Fare un esempio:
- una chitarra (che rappresenta la tua passione per la musica)
- una racchetta da tennis (qualcuno che ama lo sport)
- un paese come l'India (che rappresenta la tua affiliazione con un paese)
- una croce e un cuore (che rappresenta Gesù e Il Suo amore per Il mondo)
Passa un foglio di carta, penne e matite colorate, pastelli e/o pennarelli a ogni persona.
2. Dai a tutti un certo periodo di tempo per disegnare (ad es. 15-20 minuti o giù di lì) e poi riunirsi di nuovo. Chiedi ai partecipanti di condividere le loro bandiere e spiegare il significato di ciò che hanno disegnato. Se si tratta di un grande gruppo, è possibile dividere tutti in gruppi più piccoli e chiedere loro di condividere le loro bandiere con l'altro, o si può semplicemente chiedere a un piccolo numero di volontari di condividere.
3. Dopo che tutti hanno finito di condividere le singole bandiere, come un grande gruppo si può chiedere a tutti delle idee di brainstorming su cosa disegnare per una grande bandiera a livello di classe. In alternativa, è possibile raccogliere le singole bandiere e incollarle su una tavola per creare una "trapunta" di singole bandiere, che rappresentano l'unità.

Attività 2: Comportamenti di dipendenza e rischio

Brainstorming



Attività 3: Droga, uso di droghe e conseguenze
Effetti positivi e impatti negativi

Discussione basata su immagini
Identificare ciò che è giusto e sbagliato

Secondo voi…

Cos'è la tossicodipendenza?

Perché la gente prende droghe?

Perché l'adolescenza è un momento critico per prevenire la tossicodipendenza?

Perché alcune persone diventano dipendenti dalla droga, mentre altre no?

Come funzionano le droghe nel cervello?

Quali fattori ambientali aumentano il rischio di dipendenza?

Secondo voi, quali sono le conseguenze dell'abuso di droga??

https://youtu.be/oaEO5507UYo

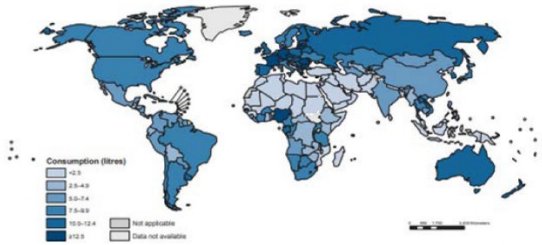
Dialoghi ed opinioni con il gruppo:

Attività 4: tavola rotonda su esperienze personali dirette o indirette

Il modo migliore per trasmettere la verità sulla droga è attraverso le parole di coloro che "**ci sono passati**". Raccontando le loro storie, possono trasmettere ciò che hanno imparato in modo che gli altri evitino di perdersi sulla stessa via.

Attività 5: Comportamento del rischio alcolico (Organizzazione Mondiale della Sanità: Analisi dei dati)

Figure 3.3 Total alcohol per capita consumption (APC) (15+ years; in litres of pure alcohol), 2016



Fonte: Organizzazione Mondiale della Sanità - Rapporto sullo stato globale su alcol e salute 2018

Attività 5: Caso di studio

Caso di studio: Divisione dei partecipanti in gruppi. Ogni gruppo sceglie un paese per l'analisi dei dati (comportamento del rischio Alcool).

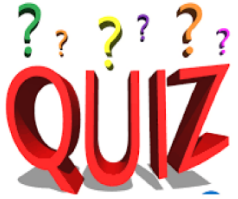
Attività 6: Quali fattori contribuiscono alla tossicodipendenza?

Creare un Quiz!!

Costruzione del quiz :

Primo passo:argomenti chiave da includere nel quiz

- Fase 1: Genetica
- Fase 2: Mancanza di opzioni
- Fase 3: Disturbi di salute mentale;
- Fase 4: Pressione tra pari
- Fase 5: Ansia e depressione;
- Fase 6: Solitudine
- Fase 7: Farmaci da prescrizione



Come costruiremo la prima parte di questo quiz?

- Lavoro individuale, identificazione della consulenza.

- Lavorare in sotto gruppi per discutere i consigli identificati individualment

- Scrittura della guida.

Alla fine della sessione (Gioco):

1) I tirocinanti parteciperanno a gruppi di lavoro;

2) Ogni gruppo presenta il suo quiz;

3) Vince il gruppo che risponde a domande più corrette;

EASYHEALTH

UNITÀ 6: PREVENZIONE DEL RISCHIO LEGATO A RISCHI PSICOLOGICI

I rischi psicologici influenzano non solo la salute delle persone attraverso meccanismi emotivi, cognitivi, comportamentali e fisiologici, ma hanno anche un forte impatto sulle organizzazioni aumentando l'assenteismo e la bassa produttività.

Grazie a questo modulo, i tirocinanti saranno in grado di identificare comportamenti a rischio psicologico e implementare misure di supporto preventivo e organizzativo che facilitano l'equilibrio della vita. Questo scenario si baserà sulle pratiche quotidiane degli studenti, poster, casi di studio, video, brainstorming e con il supporto del formatore, costruirà un questionario sulle buone pratiche e un piano d'azione che può essere utilizzato per identificare e prevenire comportamenti a rischio psicologico.

Identificare e gestire i rischi psicologici sul posto di lavoro (rischi fisici e psicologici, comportamentali, psicologici ed emotivi, cognitivi), valutare i rischi psicologici, valutare i rischi psicologici professionali. Gestire i rischi psicologici, adottare misure preventive o organizzative, sviluppare e attuare un piano d'azione (al fine di risolvere i problemi identificati e ridurre il rischio), identificare i lavoratori esposti. Questi sono i problemi che verranno affrontati in questo modulo.

L'obiettivo di questa unità è che i discenti adottino, nella loro vita, comportamenti che promuovano la prevenzione dei rischi psicologici e garantiscano la salute e la sicurezza sul lavoro.

Per concludere, i tirocinanti saranno in grado di identificare e valutare i rischi psicologici (fisici e psicologici, comportamentali, psicologici ed emotivi, cognitivi), imparare ad adottare misure di prevenzione, valutazione e controllo dei rischi psicologici, discutere di come i rischi psicologici possono influenzare la produttività dei dipendenti e, di conseguenza, la redditività di un'azienda e conoscere diversi determinanti per la salute mentale e il benessere: attributi e comportamenti individuali, circostanze sociali ed economiche, fattori ambientali.

Sommario

Framework UNITÀ 6 **319**

Scenario UNITÀ 6 **321**

Contenuti Teorici UNITÀ 6 **329**

- **Appendice 1: Linee guida attività**
- **Appendice 2: Presentazione PowerPoint**

Framework UNITÀ 6

Unità 6:	Titolo: Prevenire I rischi associati ai rischi psicologici	Crediti ECVET:
I risultati d'apprendimento corrispondo al livello EQF	3/4	
Risultato chiave: Identificare e prevenire i fattori associati ai rischi psicologici (stress, conflitti, posture, ...) e le loro conseguenze.		
Risultati di apprendimento - Gli studenti impareranno ad identificare e valutare i rischi psicosociali (fisici e fisiologici, comportamentali, psicologici ed emotivi, cognitivi). Impareranno ad adotta 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.		
Conoscenze	Skills	Competenze:
Lo studente conosce e comprende: - 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, conflit ... - L'importanza di prevenire i rischi psicosociali sul post di lavoro. - Promuovere gli investimenti nell'istruzione preventiv e nelle politiche di informazione, misure di sostegno organizzativo, prevenzione e riabilitazione.	Lo studente è capace di: -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.	Lo studente: - Valutazione del rischio: identificare il problema e valutare il rischio che rappresenta. - Formazione per la gestione di stress e posture. - Riorganizzazione dei contenuti funzional - Azioni per la gestione dei rischi psicosociali: mediazione dei conflitti, sostegno sociale, consulenza, reinserimento. Follow-up psicologico (terapia individuale o di gruppo). Modifica degli orari di lavoro. Posto di lavoro ergonomico

Criteri di apprendimento per la valutazione	
Lo studente è capace di:	Risultati attesi*:
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.	- Identificare i rischi psicosociali sul luogo di lavoro: stress professionale, molestie, molestie sessua violenza sul lavoro) e adottare comportamenti di supporto adeguati. - Riduzione dei fattori che inducono rischi psicosociali: associati al contesto lavorativo (cultura e funzior organizzativa, ruolo nell'organizzazione e responsabilità, sviluppo professionale, autonomia / control delle decisioni, relazioni interpersonali sul lavoro, conciliazione tra lavoro e vita familiare) e contenut del lavoro (ambiente fisico, attrezzatura di lavoro, organizzazione dei compiti e contenuto del lavor carico di lavoro / ritmo di lavoro, orario di lavoro). - Promuovere gli investimenti nelle politiche preventive attraverso programmi di istruzione 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 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	
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 aspet 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 mez necessari; risultati attesi, misurazione di questi risultati e valutazione del piano d'azione. A tal fine, dovrebbero essere raccolte le informazioni più varie, preferibilmente da diversi punti di vista: lavoratori, dirigenti, clienti, fornitori, tra gli altri.	

Scenario UNITÀ 6

EASY HEALTH: Prevenire le conseguenze legate ai rischi psicologici

Obiettivi: identificare e *prevenire i fattori associati a rischi psicologici (stress, conflitti, posture, ...) e le loro conseguenze.*

Presentazione sintetica dello scenario pedagogico: metodo, interesse, target audience...

- *In questa unità, gli studenti rifletteranno sull'importanza di prevenire i rischi psicologici sul posto di lavoro.*
- *Gli studenti identificheranno e valuteranno i rischi psicosociali. Impareranno ad adottare misure di prevenzione, valutazione e controllo delle malattie psicosociali.*
- *I tirocinanti, con il sostegno del docente, redigeranno un questionario sui rischi psicologici e un piano d'azione, con l'obiettivo di risolvere i problemi e ridurre il rischio di lavoro.*

Scenario collettivo e/o individuale	Durata : 25 h	Creato da : AFN

Abilità mirate: alla fine dello scenario, il tirocinante sarà in grado di...

- Identificare i rischi psicosociali sul posto di lavoro e l'adozione di adeguati comportamenti di supporto.
- Identificare e ridurre i fattori che inducono rischi psicosociali:
- Spiegare l'importanza degli investimenti nelle politiche preventive attraverso programmi educativi e informati, misure di sostegno organizzativo, prevenzione e riabilitazione.
- Fare un 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 la conoscenza di igiene, salute e sicurezza sul lavoro - Contesto giuridico dell'organizzazione del lavoro.

Criteri di valutazione e risultati attesi : con l'obiettivo di risolvere i problemi identificati e ridurre il rischio

- ***Lo studente è in grado di:***

- Identificare e gestire i rischi psicosociali sul posto di lavoro (rischi fisici e fisiologici, comportamentali, psicologici ed emotivi, cognitivi).

- Valutare i rischi psicosociali.

- Valutare i rischi psicosociali professionali.

- Implementare azioni per gestire i rischi psicosociali

- Adottare misure preventive o organizzative.

- Sviluppare e attuare un piano d'azione (con l'obiettivo di risolvere i problemi identificati e ridurre il rischio)

- Identificare i lavoratori esposti

- ***Risultati attesi:***

- Identificare i rischi psicosociali sul posto di lavoro: stress professionale, molestie, molestie sessuali, violenza sul lavoro) e adozione di adeguati comportamenti di supporto.

- Ridurre i fattori che inducono rischi psicosociali: associati al contesto lavorativa (cultura e funzione organizzativa, ruolo nell'organizzazione e nelle responsabilità, sviluppo

professionale, autonomia / controllo decisionale, relazioni interpersonali sul lavoro, riconciliazione del lavoro e della vita familiare) e il contenuto del lavoro (ambiente Fisico, attrezzature lavoro, organizzazione dei compiti e del contenuto del lavoro, carico di lavoro / ritmo di lavoro, orario di lavoro).

- Promuovere gli investimenti nelle politiche preventive attraverso programmi educativi e di informazione, misure di sostegno 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 la conoscenza di igiene, salute e sicurezza sul lavoro - Contesto giuridico dell'organizzazione del lavoro.

Procedura di valutazione e convalida:

La valutazione deve essere direttamente correlata ai risultati o agli obiettivi di apprendimento dichiarati dell'unità.

La valutazione del programma dovrebbe concentrarsi sul livello di conoscenza, atteggiamenti, valori e competenze in classe che rappresentano l'impatto immediato dell'Unità.

Valutazione del modulo individuale e collettivo (Che cosa hai imparato da esso? / Cosa hai intenzione di mettere in atto? / Punti positivi del modulo / Aree per il miglioramento, commenti...

- Parte teorica: I tirocinanti saranno valutati per la loro capacità di acquisire conoscenze pratiche durante il corso di formazione
- Parte pratica: Creare un questionario sui rischi psicologici - Piano d'azione, co-elaborato in gruppi

FASI	***Durata***	***Titolo***	***Compiti del docente***	***Compiti del tirocinante***	***Linee guida***	***Documenti/materiali***
1	30 m	*Presentazione dell'unità 6*	*Spiegare gli obiettivi del modulo.* *Presentare il corso delle sessioni, le aspettative e il lavoro da eseguire.* *Spiegare la valutazione e la convalida dei risultati dell'apprendimento.* *Trasmettere le schede informative ai candidati, incoraggiarli a completare il materiale del corso prendendo appunti.* *Concedere il tempo per le domande* *Promuovere la presentazione e le dinamiche rompighiaccio (Attività n.1, dell'allegato). L'obiettivo è avviare un dialogo con il gruppo.* *Elencare alla lavagna le aspettative degli studenti per quanto riguarda il corso di formazione.*	*Il tirocinante scrive gli obiettivi del modulo, l'ordine del giorno, e pone domande se ha bisogno di chiarimenti.* *Essere attenti e prendere appunti sui vari punti trattati (* *leggere le schede informative).*	*Rispettare le regole per la scrittura e l'assunzione di note* *Organizza il tuo lavoro* *Leggi le schede informative*	*Lavagna bianca, pennarelli per lavagna.* *Schede informative per tirocinanti/docente* *PC / proiettore*

2	60 m	*Brainstorming*	*Sessione di brainstorming per inserire gli studenti nel contesto, ricapitolare il lavoro svolto sulle prime 5 unità. L'obiettivo è quello di evidenziare i principali temi affrontati senza entrare più in dettaglio* *Il docente elenca le aspettative degli studenti in merito alla formazione (scrivi i punti principali dati dagli studenti alla lavagna).* *Ordina tutte le risposte in base alla loro essenza per sfruttarle*	*I tirocinanti saranno attenti, parteciperanno attivamente, suggeriranno idee e parole legate al tema del modulo.*	*Elenca le conoscenze degli studenti.* *Rispettare le regole per la scrittura e la presa di note.* *Fare riferimento alle schede informative, se necessario*	*Lavagna, pennarelli per lavagna.* *Fogli di carta per documentare il brainstorming, le aspettative e le regole concordate dalla classe.*
3	3 ore	*Introdurre gli studenti ai rischi psicologici in una presentazione power point e con dei video*	*Spiegare la differenza tra team di lavoro positivi, leadership e comunicazione positive, cultura della sicurezza e della salute, impegno, ottimismo, soddisfazione, fiducia, capitale psicologico)* *ambienti di lavoro malsani (stress, depressione come conseguenza di molestie (morali e sessuali), Violenza (fisica e verbale), Discriminazione, Disuguaglianza)* *Spiegare che le aziende devono riflettere sui rischi psicosociali ed essere alla ricerca di segni di stress legato al lavoro.* *L'obiettivo è avviare un dialogo con il gruppo. Allo stesso modo, il docente elenca gli argomenti trattati dagli studenti e scrive le parole chiave* *Lasciare il tempo per le domande.*	*I tirocinanti risponderanno, in base a ciò che hanno visto o sperimentato, alcune dichiarazioni sui comportamenti di rischio psicologico.*	*Rispetta le regole per scrivere e prendere nota* *organizzare il tuo lavoro* *Leggi le schede informative*	*Fogli attività* *Schede informative per tirocinanti/addestratore* *PC / proiettore* *https://www.psicologiadellavoro.org/l-importanza-del-circuito-comunicativo-nella-gestione-delle-risorse-umane/* *https://youtu.be/L7zNU387jf4* *https://www.youtube.com/watch?v=kZDgpYTidWQ*

						https://www.ordinepsicologilazio.it/le-attivita-gdl-rslc/
4	3 ore	*Rischi psicologici: Conseguenze*	*Il docente fornisce agli studenti conoscenze di base su:* *1) Conseguenze individuali (fumo, alcolismo o tossicodipendenza, violenza, intimidazione o molestie. Disturbi del sonno, ansia, depressione, incapacità di concentrazione, irritabilità, problemi familiari, esaurimento. problemi alla schiena, problemi cardiaci,ulcere, ipertensione et c., carenze del sistema immunitario, ecc.)* *2) Assenteismo, elevato turnover del personale, problemi disciplinari, intimidazione, comunicazione aggressiva, isolamento. Diminuzione della quantità o della qualità dei prodotti o dei servizi, incidenti, decisioni sbagliate, errori. I costi derivanti da indennizzi o da un aumento delle spese con l'assistenza sanitaria e le risorse per i servizi sanitari.* *Facilitare una discussione di 30 minuti e 30 minuti di sessione di report-back basata sulle istruzioni del docente. Dividere i partecipanti in due gruppi e i loro gruppi che rispondono alle domande nella diapositiva.*	*I tirocinanti descrivono ciò che vedono sui diversi poster e poi danno le loro impressioni, osservazioni e idee per arricchire il resto del modulo.* *I tirocinanti risponderanno alle domande nelle diapositive e parteciperanno a piccoli esercizi di gruppo.*	*Il docente organizza una sessione di diapositive, esercizi e fa il giro di ogni gruppo per aiutarli nei gruppi di lavoro.* *I tirocinanti dovranno rileggere le note a casa per la prossima sessione.*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna e carte* *Evidenziatori* *https://www.sanitainformazione.it/lavoro/psicologia-dell-ambiente-ufficio-esperti/* *https://youtu.be/6qDjNqX221c*

5	3 ore	*Rischi psicologici:* *Prevenzione*	*Il docente introduce il tema spiegando i livelli di prevenzione dei rischi:* *- Misure di protezione collettiva* *- Misure individuali* *Brainstorming* *Il docente spiega l'importanza delle misure di mitigazione* *Lasciare il tempo per le domande.*	*I tirocinanti sono attenti e prendono appunti sui diversi punti trattati durante la sessione* *I tirocinanti fanno domande su questa sessione e rispondono alle domande dei formatori*	*Presentazione di diapositive* *Guida i partecipanti a fornire risposte.* *Scrivi le loro risposte su carta a fogli mobili e classificarli come fattori individuali o fattori di programma.*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna, pennarelli per lavagna.* *Fogli di carta per documentare il brainstorming, le aspettative e le regole concordate dalla classe.*
6	3 ore	*Rischi psicologici Video:* *Diagnosi e problemi nelle organizzazioni*	*Guarda i video (40m):* *https://www.napofilm.net/en/about-napo/the-napo-story* *(Fonte: NAPO)* *Il docente spiegherà e identificherà cosa si può fare per identificare e inquadrare il problema nelle organizzazioni (assenteismo, incidenti sul lavoro, produttività, turn over, conflitti) e spiegherà l'importanza della diagnosi.* *Lasciare il tempo per le domande.*	*Guarda i video* *Lavorare in piccoli gruppi per sintetizzare le informazioni raccolte.* *Porre domande per una migliore comprensione*	*Elenca le conoscenze degli studenti.* *Rispettare le regole per la scrittura e la presa di note.* *Fare riferimento alle schede informative se necessario conservare un po' ' di tempo per discutere qualche domanda.*	
7	2,5 hours	*Riassunto della sessione precedente.* *Video sui rischi psicologici* *Investimenti in politiche preventive*	*Guarda i video (40m):* *https://www.napofilm.net/en/about-napo/the-napo-story* *(Fonte: NAPO)* *Il docente presenterà e spiegherà le attività per promuovere un posto di lavoro sano e positivo.* *Lasciare il tempo per le domande.*	*Guarda i video* *Lavorare in piccoli gruppi per sintetizzare le informazioni raccolte.* *Porre domande per una migliore comprensione*	*Elenca le conoscenze degli studenti.* *Rispettare le regole per la scrittura e la presa di note.* *Fare riferimento alle schede informative, se necessario* *Consenti un po' ' di tempo per discutere qualche opinione.*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna, pennarelli per lavagna.* *Fogli di carta per documentare il brainstorming, le aspettative e le regole concordate dalla classe.*

8	3 ore	*Prevenire il rischio psicologico: Piano d'azione*	*Il docente fornisce istruzioni per l'attività. L'obiettivo è sviluppare un piano d'azione con l'obiettivo di risolvere i problemi identificati e ridurre i rischi per una migliore gestione.* *Per aiutare gli studenti il docente dà un esempio (Attività n. 3 in allegato): Dieci Regole di platino per una migliore gestione.*	*In primo luogo, lavorando individualmente, poi lavorare in piccoli gruppi di 3 o 5 tirocinanti per scambiare e migliorare l'elenco dei consigli.* *Infine il pooling collettivo per compilare la seconda parte della guida*	*Siate attenti all'attuale attività dei vostri colleghi per poter dare la vostra opinione alla fine*	*PC / proiettore in testa* *Internet* *Collegamenti video* *Proiettore LCD* *Lavagna, marcatori per lavagna*
9	3 ore	*Creare un questionario sul rischio psicologico*	*Grazie al lavoro svolto in precedenza, saranno elencati tutti i consigli per scrivere la guida delle buone pratiche.* *Per aiutare gli studenti, il docente dà un esempio (Attività n. 2 in allegato).* *Dividere i partecipanti in piccoli gruppi.*	*Gli studenti aiutano il docente a scrivere la guida in base alle loro note personali e al loro lavoro in piccoli gruppi.* *Partecipa alla discussione con i partecipanti,*	*Presentazione di diapositive* *Chiedi se hanno domande.* *Guida i partecipanti per fornire risposte.*	*PC / proiettore in testa* *Internet* *Collegamenti video* *Proiettore LCD* *Lavagna, marcatori per lavagna*
10	2 ore	*Esame scritto*	*Il docente dà l'esame dell'Unità e aiuta i tirocinanti in ogni dubbio che hanno*	*I tirocinanti faranno l'esame*		*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna, pennarelli per lavagna.* *Fogli attività* *Schede informative*

11	2 ore	*Risultati e valutazione degli esami scritti*	*Il docente rilascerà i risultati dell'esame, le domande/risposte a qualsiasi contenuto rimasto delle sessioni precedenti* *Processo di valutazione* *Osservazioni di chiusura*	*I tirocinanti faranno la propria valutazione e valuteranno l'unità e il docente*		*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna, pennarelli per lavagna.* *Fogli attività* *Schede informative* *Esame su carta*

Appendice 1: Linee guida attività

- **Attività nº 1: Ball Game**

L'allenatore spiega ai partecipanti che tutti stanno in cerchio e fanno rimbalzare una palla a qualcun altro, e ha un limite di cinque secondi per farlo. Ma prima di far rimbalzare la palla devono dire il nome di un film. Quando qualcuno ripete il nome di un film, è fuori dal gioco. Alla fine finisce per essere una competizione tra due persone, e poi c'è un vincitore. Come premio, puoi dare loro una barretta di cioccolato o qualcos'altro.

- **Attività nº 2: Brainstorming**

Il formatore spiega lo scopo del brainstorming, annuncia le regole e scrive l'argomento su una grande lavagna / lavagna a fogli mobili.

- Il formatore invita quindi idee e suggerimenti che vengono registrati immediatamente sulla lavagna / lavagna a fogli mobili non appena vengono offerti. I membri rimangono seduti e invocano idee il più velocemente possibile al formatore. La critica è vietata in questa fase e la ruota libera è incoraggiata.
- Il brainstorming continua per 1-3 minuti o più finché le idee non smettono di fluire.
- Il formatore ringrazia i partecipanti e procede alla fase successiva: la valutazione.
- Il gruppo esamina quindi tutti i suggerimenti in termini di idoneità o può suddividersi in sottogruppi per questo scopo.

- **Attività nº 3: Gruppi di riflessione**

I partecipanti sono suddivisi in piccoli gruppi in base al numero di formatori (1 formatore per sottogruppo). I gruppi più piccoli dovrebbero essere "equilibrati" il più possibile (sesso, età, lingua ecc.). Oppure, in alternativa, potresti scegliere di mettere insieme persone provenienti da un'organizzazione di background simile per riflettere su come potrebbero utilizzare gli elementi del programma nel loro lavoro specifico o con il loro gruppo target specifico.

Ogni gruppo si incontra regolarmente durante l'allenamento e fa parte del programma ufficiale. Ogni formatore dovrebbe essere chiaro sul suo ruolo nel gruppo e scoprire come lavorare insieme al gruppo. La riservatezza è un must, anche se il trainer probabilmente condividerà il feedback del gruppo nel team.

Può essere utile iniziare l'incontro dei gruppi di riflessione con un'attività di formazione di gruppo o di conoscenza di qualche tipo. È anche possibile chiedere ai partecipanti di subentrare nella facilitazione dei gruppi di riflessione (provando diverse tecniche di valutazione) o di impostare per ogni incontro un argomento principale per la discussione. Sii creativo!

➢ **Attività nº 4: Guardare Video**

- Il formatore dice agli studenti che guarderanno / ascolteranno i video NAPO sull'argomento che stanno studiando e dice loro cosa si aspettano di sentire e vedere?
- Discussione in classe sull'argomento del video.
- Gli studenti fanno quiz sull'argomento del video. Il quiz potrebbe essere Vero / Falso o domande aperte.
- Dare agli studenti due minuti per fare un brainstorming sul vocabolario collegato all'argomento. Gli studenti mettono in ordine il riassunto scritto del video.
- Gli studenti leggono la storia / articolo di notizie collegato all'argomento del video
- Gli studenti considereranno ciò che guardano, in relazione ai rischi psicologici e allo stress lavoro-correlato e discuteranno le cause e le soluzioni per la perdita di reddito dovuta a problemi legati allo stress. Gli studenti esamineranno anche il vocabolario commerciale utilizzato nel discorso e vedranno come i suggerimenti offerti per migliorare le condizioni potrebbero essere utilizzati nelle loro situazioni professionali.

➢ **Attività nº 5: Buzz Group**

- Inquadra una domanda molto chiara e precisa indicando esattamente ciò che vuoi che i partecipanti ottengano.
- Dividi il gruppo plenario in sottogruppi più piccoli di 2 o 3 persone ciascuno (con un massimo di 4 o 5 gruppi in totale)
- Chiedere ai gruppi di nominare una persona principale da registrare. Chiedere alla persona principale di far esaminare ai membri le domande / il compito e concordare di averlo capito.

- Dare al gruppo istruzioni su come dare / ricevere il feedback e indicare chiaramente il tempo assegnato all'attività. Monitorare le prestazioni di gruppo e ascoltare i punti di difficoltà / ambiguità o altri fattori che possono rendere difficile la discussione. Osserva il grado di coinvolgimento di ciascuno dei partecipanti.

Raccolta feedback:

I partecipanti siederanno in gruppi di 2 o 3 persone ciascuno. Chiedi alla prima persona del primo gruppo la prima risposta. Registralo alla lavagna. Chiedi alla prima persona del secondo gruppo la prima risposta. Continua con tutti i primi membri di ogni gruppo. Quando hai finito con tutti i primi membri, inizia con la seconda persona nel primo gruppo e procedi come per il primo round di risposte. Continua finché tutti non hanno parlato.

- **Attività nº 6: Scritture veloci**

Gli studenti saranno divisi in piccoli gruppi. Dare ai partecipanti domande sul materiale e sulla sua applicazione. Concedi loro del tempo per creare il quiz e scrivere le risposte in modo indipendente. Invitali a condividere le loro risposte in un piccolo gruppo (o con il gruppo più grande). Mentre i gruppi stanno lavorando, il monitor incoraggia i giocatori a discutere non solo la risposta che daranno, ma anche le loro opinioni sulla risposta finale fornita. Al termine, raccogli i punteggi (risposte corrette e tempi di esecuzione) e applaudi la squadra vincente, che è quella che ha le risposte più corrette (massimo quattro) e ha corso più veloce. Indica anche i gruppi che hai visto discutere attivamente le domande e le risposte, per illustrare che l'attività ha lo scopo di innescare la discussione e il pensiero critico

Appendice 2: Presentazione PowerPoint

EASYHEALTH

EASY HEALTH

Unità 6:

Prevenire i rischi psicologici sul posto di lavoro

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

Unità 6 - Obiettivo :

Identificare e prevenire i fattori associati a rischi psicologici (stress, conflitti, posture, ...) e le loro conseguenze.

Attività del giorno :

- Dinamica di Rompighiaccio Costruzione guida
- Brainstorming
- Discussione basata su immagini
- Video psicologici
- Valutazione collettiva del giorno e dell'unità
- Questionario sulla valutazione dei rischi psicologici

Attività 1:

Promuovere la presentazione e le dinamiche rompighiaccio

Gioco della palla

1. Avrete bisogno di una palla. Può essere tennis, ping pong o simili.
2. Raccogliere il gruppo in un cerchio e consegnare la palla a caso a qualcuno.
3. La persona con la palla dovrebbe presentarsi brevemente. Le informazioni condivise possono essere indirizzate prima dell'inizio del gioco, in base all'obiettivo previsto. Ad esempio: presentazioni su esperienze professionali in un processo di selezione, o più domande personali, se si desidera riunire i membri del team.
4. Dopo essersi presentato, il partecipante deve lanciare la palla a un'altra persona, che ripeterà il processo.
5. Alla fine, quando l'ultima persona fa la presentazione, deve restituire la palla al membro del destinatario.
6. A quel punto, è necessario ripetere le informazioni che il collega aveva detto e, quindi, continuare con l'attività in ordine inverso.

Attività 2: Rischi psicologici

Brainstorming

Introdurre gli studenti ai rischi e alle conseguenze psicologiche

Attività 3:

Ambienti di lavoro sani e malsani:
Discussione basata su immagini
Identificare ciò che è giusto e sbagliato

Secondo te, cosa è giusto e sbagliato?

7 Segnali di un ambiente di lavoro tossico
1
EMPLOYEES AREN'T TAKING VACATION DAYS
54%
of employees only take half of their vacation days.
66%
of employees reported doing work-related activities on their vacation days.
Technology facilitates remote working, which is great for increasing productivity and meeting strict deadlines, but it hinders workers' ability to truly relax. Workers fail to take their vacation days because of a fear of falling too far behind or that none of their co-workers can take on their workload.
HR departments must assure workers their responsibilities will be taken care of when they take vacation days. Encouraging workers to plan their vacation days ahead of time increases the likelihood the employees will take them.
2
LACK OF BONUSES AND INCENTIVES
76%
of millennials will quit if they feel unappreciated.
56%
of senior managers think it's common for employees to quit when they feel unappreciated.
There's nothing worse than putting in hard work that goes unnoticed. Employees lose talented employees left and right when appreciation isn't common in the workplace. A sure-fire sign of a toxic work environment is when there's a lack of bonuses and incentives.
HR departments can develop incentive packages to overcome this form of toxicity. Extra paid vacation time and even small bonuses can translate into happy employees. Gifting employees with branded items, like portable speakers and coffee mugs with company logos, has a two-fold benefit: it shows appreciation and serves as an effective way to increase brand awareness.

7 Segnali di un ambiente di lavoro tossico
3
EMPLOYEES STUCK BEHIND A DESK ALL DAY
9 HOURS
The average person spends 9 hours a day sitting down.
15%
Sitting 8 to 11 hours a day increases your risk of premature death by 15 percent.
Productivity and efficiency are increased by 10 percent when standing. So why do we stuff people behind a sit-down desk for eight-plus hours a day? Did you know sitting all day increases a worker's likelihood of developing diabetes by 26 percent?
Sprucing up the office with standing desks is a feasible way to encourage workers to stand more often. These desks easily switch back and forth between sitting and standing desks, which makes it simple for workers to stand when they want and sit and relax during downtime. Standing desks are also known to improve employee morale because workers tend to engage with their coworkers more when they don't feel so tied to their desks.
4
LACK OF PROPER TRAINING
40%
of workers who don't receive proper training quit within their first year.
202%
Companies with properly trained employees perform 202 percent better than those without trained workers.
Financial turnover, employee morale, productivity and workplace safety are significantly impacted by a lack of proper training. Engaging employees starts with training them properly. Studies show training employees increases productivity far more than providing them with the latest tools and equipment.
No one wants to come to a job each day when they don't know how to adequately perform their duties. Training employees shows you're willing to invest in their future and that you're truly concerned with how they perform. Training should begin when workers are hired and should continue on a regular basis.

7 Segnali di un ambiente di lavoro tossico
5
NO BREAK ROOM
15%
Water cooler chats increase productivity by as much as 15 percent.
Your employees need an area to step away from their desks and simply relax. Ideally, you will have an indoor and outdoor break area. These are the places employees can congregate and talk about the latest twists on their favorite TV shows and which of their kiddos won an award at school.
HR departments should design break rooms carefully. The areas should include comfortable chairs and couches, refrigerators, microwaves, tables and plenty of snacks and healthy beverages.
6
EVERYONE'S GOSSIPING
86%
of gossip is related to corporate challenges.
65 HOURS
a year are attributed to workplace gossip.
No matter the topic, gossip brings no good to the workplace. Still, 21 percent of employees admit to gossiping on a regular basis. When you've got 20 percent of the workforce gossiping, things can get out of a control very quickly.
Gossip tends to trickle through poor communication channels, and it starts at the top. When senior-level employees engage in gossip, it sets an example to lower-level workers that gossip is tolerated. Did you know gossip is actually a form of workplace violence? It's the HR department's job to create and enforce a strict no-gossip policy with reasonable consequences to any violations.

7 Segnali di un ambiente di lavoro tossico
7
WEAK FOUNDATION
In 2017,
84,000+
workplace discrimination charges were filed.
Retaliation was the most common type of discrimination charge filed.
A toxic workplace can't be created unless it has fertile ground to take root in, and the values and ethics of a company's leaders play a large role in that.
HR departments must regularly assess all employees on an individual basis and look for instances of discriminatory beliefs, lack of accountability, hostile leadership styles, retaliation and information guarding. With an infrastructure that doesn't tolerate these behaviors, it becomes much simpler to steer clear of a toxic workplace environment.
SOURCES
POINT PARK UNIVERSITY
ONLINE

Come creare un posto di lavoro positivo?

- Build trust
- Open communication
- Set expectations
- Team building
- Recognition
- Give credit and take responsibility
- Be approachable
- Positive physical environment
- Good performance management process
- Have fun

Dialoghi e scambi di opinioni:

POINT PARK
UNIVERSITY
ONLINE

Attività 4: Video psicologici (NAPO FILM)

Queste risorse consentono alle organizzazioni di utilizzare i film di Napo per sensibilizzare l'opinione pubblica sugli argomenti relativi alla salute e alla sicurezza all'interno dei gruppi del proprio personale.
Sono adatti per l'uso in corsi di formazione professionale.
"Sicurezza con un sorriso" è il contributo di Napo a luoghi di lavoro più sicuri, più sani e migliori:
https://www.napofilm.net/pt/napos-films/films.

Attività 4: Dieci regole di Platino per una migliore gestione

1. Ricorda che stai lavorando con le persone
- Non esaurirli
- Le persone non sono macchine
- Trattateli con dignità e rispetto

2. Ascolta e parla con la tua gente
- Sii inclusivo
- Fallo spesso
- Valorizza e sviluppa le competenze delle persone in supervisori e manager

3. Correggi subito le cose
- Non lasciare che i problemi marciscano
- Tieni le persone informate sui progressi ottenuti

4. Assicurati che valga la pena avere i tuoi documenti
- Tienilo aggiornato
- Assicurati che sia significativo

5. Migliorare le competenze nella SSL
- In particolare a livello di gestione

Attività 5: Dieci regole di Platino per una migliore gestione

6. Incoraggia le persone a darti cattive notizie

7. Correggere prima il tuo posto di lavoro

8. Misurare e monitorare i rischi a cui sono esposte le persone
- Non solo reagire agli incidenti: correggere le cose prima che accadano
- Controllare i rischi alla fonte

9. Continua a controllare che quello che stai facendo funzioni in modo efficace
- Stai ottenendo quello che pensavi di fare?

10. Applicare risorse adeguate in tempo e denaro

Attività 6: Creare un questionario sul rischio psicologico

Come costruiremo il questionario?

Costruzione del questionario :

Primo passo: argomenti chiave da includere nel questionario

- **Requisiti quantitativi**
- **Tassi di lavoro**
- **Requisiti cognitivi**
- **Requisiti emotivi**
- **Possibilità di sviluppo**
- **Prevedibilità**
- **Trasparenza del ruolo di lavoro svolto**
- **Ricompense**
- **Conflitti di lavoro**
- **Sostegno sociale da parte dei colleghi**
- **Comunità sociale al lavoro**
- **Qualità della leadership.**

Costruzione del questionario :

Primo passo:argomenti chiave da includere nel questionario

- Fiducia verticale
- Giustizia e rispetto
- Salute generale
- Soddisfazione lavorativa in relazione al tuo lavoro, in generale, quanto sei soddisfatto di ...
- Autoefficacia
- Conflitto lavorativo / familiare
- Problemi di sonno
- Esaurimento
- Fatica
- Comportamenti offensivi

Argomenti chiave per il questionario	*Esempio*
- Requisiti quantitativi	Il carico di lavoro si accumula perché è distribuito in modo inadeguato? Quante volte non hai tempo per completare tutti i tuoi compiti?
- Tempi di lavoro	Hai bisogno di lavorare molto velocemente
- Requisiti cognitivi	Il tuo lavoro richiede un'attenzione costante? Il tuo lavoro richiede che tu sia bravo a proporre nuove idee? Il tuo lavoro richiede di prendere decisioni difficili?
- Emotional requirements	Il tuo lavoro ti dà emozioni? Influenza sul lavoro Hai un alto grado di influenza sul tuo lavoro? Partecipate alla scelta delle persone con cui lavorate? Può influenzare la quantità di lavoro che hai? Ha qualche influenza sui tipi di compiti che fai?
- Possibilità di sviluppo	Il tuo lavoro richiede iniziativa? Il tuo lavoro ti permette di imparare cose nuove? Il tuo lavoro ti permette di utilizzare le tue competenze o le tue esperienze?

Esempio

Argomenti chiave per il questionario	*Esempio*
- Prevedibilità	Sul posto di lavoro, siete informati in anticipo su decisioni importanti, cambiamenti o piani per il futuro? Ricevi tutte le informazioni di cui hai bisogno per fare bene il tuo lavoro?
- Trasparenza del ruolo di lavoro svolto	Il tuo lavoro ha obiettivi chiari? Sai esattamente quali sono le tue responsabilità? Sai esattamente cosa ci si aspetta da te?
- Riconoscimenti	Il tuo lavoro è riconosciuto e apprezzato dalla gerarchia? La gerarchia nella tua posizione ti rispetta? Sei trattato in modo equo sul posto di lavoro?
- Conflitti di lavoro	Fai cose nel tuo posto di lavoro con cui alcuni sono d'accordo ma altri no? A volte devi fare cose che dovrebbero essere fatte in modo diverso? A volte devi fare cose che ritieni non necessarie?
- Sostegno sociale da parte dei colleghi	Con che frequenza ricevi supporto e aiuto dai tuoi colleghi? Quante volte i tuoi colleghi sono disposti ad ascoltarti sui tuoi problemi di lavoro? Quante volte il tuo superiore ti parla delle tue prestazioni lavorative?

Esempio

Argomenti chiave per il questionario	*Esempio*
- Comunità sociale al lavoro	C'è un buon ambiente di lavoro tra te e i tuoi colleghi? C'è una buona cooperazione tra i colleghi? Nel tuo posto di lavoro ti senti parte di una comunità?
- Qualità della leadership. Per quanto riguarda la vostra leadership in che misura è diretta	Offre agli individui e ai gruppi buone opportunità di sviluppo? Dai la priorità alla soddisfazione sul lavoro? Sei bravo nella pianificazione del lavoro? È utile risolvere i conflitti? Fiducia orizzontale I lavoratori nascondono le informazioni gli uni agli altri? I lavoratori nascondono le informazioni dalla gerarchia? I lavoratori si fidano gli uni degli altri in generale?
- Fiducia verticale	La gerarchia si fida dei propri lavoratori per fare il proprio lavoro? Ti fidi delle informazioni trasmesse dalla gerarchia? La gerarchia nasconde le informazioni ai suoi lavoratori?
- Giustizia e rispetto	I conflitti vengono risolti in modo equo? I suggerimenti dei dipendenti sono trattati seriamente dalla direzione? Il lavoro è distribuito uniformemente tra i lavoratori?
- Salute generale	Salute generale Grande Molto bene Ragionevole Deficitaria

UNITÀ 7: PREVENZIONE DEI RISCHI LEGATI ALL'ATTIVITÀ LAVORATIVA

I rischi professionali sono definiti come la possibilità che un lavoratore subisca danni causati dal lavoro che svolge. La sicurezza sul lavoro è garantita solo quando tutti i rischi sono noti e tutti i lavoratori sono adeguatamente protetti fino a quando non vengono eliminati. Tutti i tipi di lavoro, come lavori di laboratorio, lavori elettrici, con macchinari, lavori occasionali di edilizia civile o altri, presentano rischi per la salute dei lavoratori, quindi la loro prevenzione risulta da un'analisi sistematica di tutti gli aspetti dell'attività svolta. Grazie a questo modulo, i tirocinanti saranno in grado di identificare e valutare i rischi sul posto di lavoro al fine di progettare un efficace programma di prevenzione e sicurezza.

La differenza tra pericolo e rischio. Identificare e valutare i rischi professionali (rischi chimici, fisici, ergonomici, biologici). Quali sono i principi generali di prevenzione (protezione individuale / collettiva)? Metodologie di valutazione del rischio. L'importanza delle aziende nel messaggio di sicurezza e nell'utilizzo di macchinari e attrezzature di lavoro; Quali sono i doveri del datore di lavoro e del dipendente. Quali sono le misure di protezione e controllo dei rischi? Identificare i doveri del datore di lavoro e del dipendente. Organizzazione del lavoro - Contesto giuridico. Quale piano d'azione dovrebbero adottare le aziende? Questi sono i problemi che verranno affrontati in questo modulo.

L'obiettivo di questa unità è che il discente adotti comportamenti che promuovano la prevenzione dei rischi dell'attività lavorativa e garantiscano la salute e la sicurezza sul lavoro.

Per farlo, utilizzeremo vari media (poster, casi di studio, video, brainstorming) e con il supporto del formatore, scriveremo un piano d'azione sulle buone pratiche per garantire una buona salute sul lavoro.

Grazie a questo modulo, i tirocinanti saranno in grado di identificare e valutare i rischi professionali, essere consapevoli della prevenzione dei rischi professionali nelle politiche di sicurezza, salute e igiene sul lavoro, imparare ad adottare misure di prevenzione e controllo dei rischi professionali e identificare che l'assistenza sanitaria sul lavoro è in relazione con un ambiente di lavoro sano e sicuro.

Sommario:

Framework UNITÀ 7 **339**

Scenario UNITÀ 7 **341**

Contenuti Teorici UNITÀ 7 **348**

- **Appendice 1: Linee guida attività**
- **Appendice 2: Presentazione PowerPoint**

Framework UNITÀ 7

Unità 7:	Titolo: Prevenire i rischi legati all'attività professionale	Crediti ECVET:
I risultati di apprendimento corrispondono al livello EQF	3/4	
Risultato chiave: Individuare e prevenire i fattori professionali ad alto rischio (chimici, elettrici, ergonomici, biologici) e le loro conseguenze.		
Risultati di apprendimento: - 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.		
Conoscenze	Skills	Competenze
Lo studente conosce e comprende: - 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.	Lo studente è capace di: - 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	Lo studente: - 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.

Criteri di apprendimento per la valutazione	
Lo studente è capace di: Identificare i pericoli sul posto di lavoro, definendo metodi per controllare ed eliminare i rischi professionali attraverso le conoscenze e le competenze tecniche acquisite	Risultati attesi*: - 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: 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.	

* Solo per livello 4 EQF

Scenario UNITÀ 7

EASY HEALTH: Prevenire i rischi legati alle attività professionali

Obiettivi: identificare e prevenire *i fattori associati ai rischi delle* attività professionali *(rischi associati all'ambiente di lavoro/rischi associati agli infortuni sul lavoro).*

Presentazione sintetica dello scenario pedagogico: metodo, interesse, target audience...

- *In questa unità, gli studenti rifletteranno sull'importanza di prevenire i rischi legati alle attività professionali.*
- *Gli studenti identificheranno e valuteranno i rischi delle attività professionali. Impareranno ad adottare misure di prevenzione, valutazione e controllo dei rischi delle attività occupazionali.*
- *I tirocinanti, con il sostegno del formatore, stileranno un piano d'azione, con l'obiettivo di prevenire i problemi e ridurre il rischio sul lavoro.*

Scenario collettivo e/o individuale	Durata : 25 h	Creato da : AFN

Abilità mirate: alla fine dello scenario, il tirocinante sarà in grado di...

- Identificare i rischi inerenti alle loro attività e luoghi di lavoro.
- Implementare le migliori pratiche di gestione della sicurezza, scommettendo su un atteggiamento proattivo;
- individuare i modi per prevenire, agire e valutare i rischi professionali;
- Creare un piano d'azione, con misure di controllo del rischio;
- Incoraggiare l'importanza della partecipazione all'organizzazione e ai lavoratori nello sviluppo di strategie di prevenzione per i rischi connessi alle attività professionali.
- Dimostrare la conoscenza di igiene, salute e sicurezza sul lavoro - Contesto giuridico dell'organizzazione del lavoro.

Criteri di valutazione e risultati attesi: con l'obiettivo di risolvere i problemi identificati e ridurre i rischi.

- *Lo studente è in grado di:*

- Identificare e determinare i principi generali di prevenzione
- Valutare i rischi e adottare misure di controllo del rischio.
- Determinare i doveri del datore di lavoro (relativi 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
- Utilizzare dispositivi di protezione personale (protezione dell'udito, protezione respiratoria, mani, piedi). Conoscere i pittogrammi.

- *Risultati attesi:*

- Identificare e valutare i rischi professionali (rischi chimici, fisici, ergonomici, biologici).
- Differenziare i 2 concetti: pericolo e rischio.
- Principi generali di prevenzione (protezione individuale/di gruppo) e il loro monitoraggio.
- Identificare i doveri del datore di lavoro e del Dipendente.
- Dimostrare la conoscenza dell'Organizzazione del Lavoro - Contesto Legale.
- Descrivere le misure di controllo del rischio e i piani d'azione.
- Importanza delle imprese 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 igienico-sanitaria e di sicurezza dell'azienda nell'esercizio della pianificazione, della supervisione, della supervisione e del controllo dell'azienda.

Procedura di validazione e convalida:

La valutazione deve essere direttamente correlata ai risultati o agli obiettivi di apprendimento dichiarati nell'unità.
La valutazione del programma dovrebbe concentrarsi sul livello di conoscenza, atteggiamenti, valori e competenze in classe che rappresentano l'impatto immediato dell'Unità.
Valutazione del modulo individuale e collettivo (Che cosa hai imparato da esso? / Cosa hai intenzione di mettere in atto? / Punti positivi del modulo / Aree per il miglioramento, commenti...)?

- Parte teorica: I tirocinanti saranno valutati per la loro capacità di acquisire conoscenze teoriche durante il corso di formazione

- Parte pratica: Creare un piano d'azione con misure di controllo del rischio, co-elaborato in gruppi

FASI	*Durata*	*Titolo*	*Compiti del formatore*	*Compiti del tirocinante*	*Linee guida*	*Documenti/Materiali*
1	20 m	*Presentazione dell'unità 7*	*Spiegare gli obiettivi del modulo.* *Presentare il corso delle sessioni, le aspettative e il lavoro da eseguire.* *Spiegare la valutazione e la convalida dei risultati dell'apprendimento.* *Trasmettere le schede informative ai candidati, incoraggiarli a completare il materiale del corso prendendo appunti.* *Concedere il tempo per le domande* *Promuovere la presentazione e le dinamiche rompighiaccio (Attività n.1, allegato). L'obiettivo è avviare un dialogo con il gruppo.* *Elencare alla lavagna le aspettative degli studenti per quanto riguarda il corso di formazione.*	*Il tirocinante scrive gli obiettivi del modulo, l'agenda del giorno, e pone domande se lui o lei ha bisogno di chiarimenti.* *Essere attenti e prendere appunti sui vari punti trattati (* *leggere le schede informative).*	*Rispettare le regole per la scrittura e l'assunzione di note* *Organizza il tuo lavoro* *Leggi le schede informative*	*lavagna, marcatori per lavagna.* *Schede informative per tirocinanti/formatore* *PC / proiettore*
2	40 m	*Brainstorming*	*Sessione di brainstorming per inserire gli studenti nel contesto, ricapitolare il lavoro svolto sulle prime 6 unità. L'obiettivo è quello di evidenziare i principali temi affrontati senza entrare più in dettaglio* *Il formatore elenca le aspettative degli studenti in merito alla formazione (scrivi i punti principali dati dagli studenti alla lavagna).* *Ordina tutte le risposte in base alla loro essenza per sfruttarle*	*I tirocinanti saranno attenti, parteciperanno attivamente, danno idee e parole legate al tema del modulo.*	*Elenca le conoscenze degli studenti.* *Rispettare le regole per la scrittura e la presa di note.* *Fare riferimento alle schede informative, se necessario*	*Lavagna, pennarelli per lavagna.* *Fogli di carta per documentare il brainstorming, le aspettative e le regole concordate dalla classe.*

3	3 h	*Introdurre agli allievi (in un PowerPoint di presentazione):* *- i rischi connessi alle attività professionali;* *- Definire i concetti generali di sicurezza, salute e igiene sul lavoro*	*I formatori forniranno agli studenti conoscenze di base su:* *- Igiene, salute e sicurezza sul lavoro (concetti generali)* *- Spiegare la differenza tra Pericolo e Rischio;* *- Rischi associati all'ambiente di lavoro (fuoco, chimico, biologico, fisico, ergonomico, psicosociale).* *- Rischi associati ad incidenti a lavoro (cadute da un'altezza, tagli, esplosioni, elettricità, scivolamenti, ecc.).* *Gioco scoprire cosa c'è che non va! (Attività 2)* *L'obiettivo è dialogare con il gruppo. Allo stesso modo, il formatore elenca gli argomenti trattati dagli studenti e scrive le parole chiave* *Lasciare il tempo per le domande.*	*I tirocinanti risponderanno, in base a ciò che hanno letto, alcune dichiarazioni sui rischi legati alle attività professionali.*	*Rispetta le regole per scrivere e prendere nota* *organizzare il tuo lavoro* *Leggi il foglio attività*	*Fogli attività* *Schede informative per tirocinanti/formatore* *PC / proiettore* *https://www.ilo.org/rome/risorse-informative/comunicati-stampa/WCMS_689376/lang--it/index.htm*
4	3 h	*Infortuni sul lavoro*	*I formatori danno conoscenze di base su:* *- Definizione di infortunio sul lavoro;* *- Quadro giuridico* *Proposta di risoluzione di un caso pratico: "Infortuni sul lavoro"* *Facilitare una discussione di 30 minuti e 30 minuti di sessione di report-back basata sulle istruzioni del formatore.* *Dividere i partecipanti in due gruppi e i loro gruppi che rispondono alle domande.* *Lasciare il tempo per le domande.*	*I tirocinanti risponderanno alle domande nelle diapositive e parteciperanno a piccoli esercizi di gruppo.*	*Il formatore organizza una sessione di diapositive, esercizi e fa il giro di ogni gruppo per aiutarli nei gruppi di lavoro.* *Siate attenti alla presentazione dei vostri colleghi al fine di essere in grado di dare la vostra opinione alla fine*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *lavagna e fogli* *Marcatori* *https://osha.europa.eu/it*

5	3 h	*Infortuni sul lavoro: Cause e conseguenze (PowerPoint)*	*Il formatore presenterà e spiegherà le cause degli infortuni sul lavoro:* *- Organizzativo (mancanza di segnali di sicurezza; Mancanza di informazioni e formazione per i lavoratori, disorganizzazione del lavoro, ecc.);* *- Materiali (condizioni scadenti, manutenzione delle attrezzature, macchinari, mancanza di manutenzione);* *- Umano (stress; demotivazione; alcol e droghe, inosservanza delle norme di sicurezza);* *Il formatore spiega le conseguenze degli infortuni sul lavoro:* *- Lavoratore (incapacità di lavorare, sofferenza, dolore, perdita di capacità finanziaria, ecc.)* *- Famiglia (perdita familiare; assenteismo, perdita di potere d'acquisto, ecc.).* *- Azienda (cattiva reputazione, demotivazione dei dipendenti, perdita di produzione, premi assicurativi più elevati, ecc.).* *- Paese (perdite di produzione, prepensionamenti, ecc.)* *Rispondi a qualsiasi domanda potenziale.*	*I tirocinanti descrivono ciò che vedono sui diversi poster e poi danno le loro impressioni e idee per arricchire il resto del modulo.*	*Presentazione di diapositive* *Guida i partecipanti a fornire risposte.* *Scrivi le loro risposte su carta a fogli mobili e classificali come fattori individuali o fattori di programma.*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna, pennarelli per lavagna.* *Fogli di carta per documentare il brainstorming, le aspettative e le regole concordate dalla classe.*
6	3 h	*Sicurezza e salute sul lavoro: obblighi legali del datore di lavoro e del lavoratore*	*Il formatore presenta il tema spiegando l'importanza di:* *- Quadro giuridico;* *- Obblighi giuridici del datore di lavoro.* *Adozione di politiche di prevenzione da parte delle imprese;* *- Doveri dei lavoratori. Il ruolo attivo dei dipendenti nella prevenzione;* *Guarda un video su "Infortuni sul lavoro".* *Dibattito* *Lasciare il tempo per le domande*	*Guarda il video* *I tirocinanti descrivono ciò che vedono nel video e poi danno le loro impressioni, osservazioni e idee per arricchire il resto del modulo*	*Elenca le conoscenze degli studenti.* *Rispettare le regole per la scrittura e la presa di note.* *Fare riferimento alle schede informative, se necessario* *Consenti un po' 'di tempo per discutere qualche dichiarazione.*	*PC / proiettore in testa* *Internet* *Collegamenti video* *Proiettore LCD* *Lavagna, marcatori per lavagna* *https://youtu.be/CYZtndLYt-M*

7	3 h	*Riconoscere i rischi sul posto di lavoro: fisico ed ergonomico*	*Il formatore spiega i rischi fisici e le loro conseguenze per i lavoratori;* *Rischi ergonomici e le loro conseguenze per i lavoratori;* *identificare le misure preventive;* *Implementare criteri di prevenzione* *Guarda i video sul tema (Fonte: NAPO)* *Dibattito* *Concedere il tempo per le domande*	*Guarda i video* *Lavorare in piccoli gruppi per sintetizzare le informazioni raccolte.* *Porre domande per una migliore comprensione*	*Presentazione di diapositive* *Chiedi se hanno domande.* *Guida i partecipanti a fornire risposte.*	*PC / proiettore in testa* *Internet* *Collegamenti video* *Proiettore LCD* *Lavagna, marcatori per lavagna* *https://youtu.be/eX4mRsV5JFg*
8	3 h	*Riassunto della sessione precedente.* *Riconoscere i rischi sul posto di lavoro: chimica e biologica*	*Il formatore spiega anche la definizione di rischio chimico e biologico.* *Segnali di pericolo;* *Informazioni sull'etichetta;* *Stoccaggio sicuro;* *Infezioni;* *Prevenzione;* *Guarda i video sul tema (Fonte: NAPO)* *Dibattito* *Concedere il tempo per le domande*	*Guarda i video* *Lavorare in piccoli gruppi per sintetizzare le informazioni raccolte.* *Porre domande per una migliore comprensione*	*Presentazione di diapositive* *Chiedi se hanno domande.* *Guida i partecipanti a fornire risposte*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna, pennarelli per lavagna.* *Fogli attività* *Schede informative*
9	3 h	*L'importanza di utilizzare attrezzature individuali e collettive e misure di controllo del rischio*	*Il formatore ribadisce l'importanza* *Misure protettive* *- Attrezzature per la sicurezza individuale: (protezione respiratoria, arti superiori e inferiori, protezione dell'orecchio e protezione della testa, degli occhi).* *- Attrezzature di protezione collettiva: segnali di sicurezza, mezzi per combattere gli incendi, ecc.)* *Brainstorming* *Il formatore spiega l'importanza delle misure di mitigazione del rischio.* *Misure di controllo del rischio: Piano d'azione* *Lasciare il tempo per le domande.*	*I tirocinanti saranno attenti, partecipare attivamente, dare idee e parole legate al tema del modulo.* *In primo luogo, lavorare individualmente, poi lavorare in piccoli gruppi di 3 o 5 tirocinanti per scambiare e migliorare l'elenco delle azioni.*	*Presentazione di diapositive* *Chiedi se hanno domande.* *Guida i partecipanti a fornire risposte*	*Diapositive di PowerPoint* *Proiettore LCD* *Lavagna, pennarelli per lavagna.* *Fogli attività* *Schede informative* *www.mindwork.it/benessere-nei-luoghi-di-lavoro* *https://healthy-workplaces.eu/en/about-topic/priority-area/prevention*

10	2 h	*Esame scritto dell' unità*	*Il formatore dà l'esame dell'Unità e aiuta i tirocinanti in ogni dubbio che hanno*	*I tirocinanti faranno l'esame*		*Esame su carta*
11	60 m	*Risultati e valutazione degli esami scritti*	*Il formatore rilascerà i risultati dell'esame, le domande/risposte a qualsiasi contenuto rimasto delle sessioni precedenti Processo di valutazione. Osservazioni di chiusura.*	*I tirocinanti faranno la propria valutazione e valuteranno l'unità e il formatore*		*Lavagna, pennarelli per lavagna e fogli*

Appendice 1: Linee guida attività

➢ Attività nº 1: Dinamiche mano nella mano

Il formatore ha messo i partecipanti in cerchio. Il leader lancia una palla alla persona attraverso il cerchio che dice il suo nome e poi mette le mani dietro la schiena. Questo si ripete fino a quando tutti hanno lanciato la palla e hanno detto il loro nome. Il leader lancia di nuovo la palla alla stessa persona e tutti devono lanciare la palla nello stesso schema della prima volta, chiamando il nome della persona e lanciando la palla. Ogni volta che la palla ritorna al leader ne viene aggiunta un'altra. Continua ad aggiungere palle e guarda fino a che punto il gruppo può arrivare senza sbagliare. Questo può essere provato in modo non verbale se tutti conoscono i nomi degli altri e possono essere usati altri oggetti oltre alle palle.

➢ Attività nº 2: Brainstorming

Il formatore spiega lo scopo del brainstorming, annuncia le regole e scrive l'argomento su una grande lavagna / lavagna a fogli mobili.

- Il formatore invita quindi idee e suggerimenti che vengono registrati immediatamente sulla lavagna / lavagna a fogli mobili non appena vengono offerti. I membri rimangono seduti e invocano idee il più velocemente possibile al formatore. La critica è vietata in questa fase e la ruota libera è incoraggiata.
- Il brainstorming continua per 1-3 minuti o più finché le idee non smettono di fluire.
- Il formatore ringrazia i partecipanti e procede alla fase successiva: la valutazione.
- Il gruppo esamina quindi tutti i suggerimenti in termini di idoneità o può suddividersi in sottogruppi per questo scopo.

➢ Attività nº 3: Gruppi di Riflessione

I partecipanti sono suddivisi in piccoli gruppi in base al numero di formatori (1 formatore per sottogruppo). I gruppi più piccoli dovrebbero essere "equilibrati" il più possibile (sesso, età, lingua ecc.). Oppure, in alternativa, potresti scegliere di mettere insieme persone provenienti da un'organizzazione di background simile per riflettere su come potrebbero utilizzare gli elementi del programma nel loro lavoro specifico o con il loro gruppo target specifico.

Ogni gruppo si incontra regolarmente durante l'allenamento e fa parte del programma ufficiale. Ogni formatore dovrebbe essere chiaro sul suo ruolo nel gruppo e scoprire come lavorare insieme al gruppo. La riservatezza è un must, anche se il trainer probabilmente condividerà il feedback del gruppo nel team.

Può essere utile iniziare l'incontro dei gruppi di riflessione con un'attività di formazione di gruppo o di conoscenza di qualche tipo.

È anche possibile chiedere ai partecipanti di farsi carico della facilitazione dei gruppi di riflessione (provando diverse tecniche di valutazione) o di impostare per ogni incontro un argomento principale per la discussione. Sii creativo!

- **Attività nº 4: Guardare Video**

- Il formatore dice agli studenti che guarderanno / ascolteranno i video NAPO sull'argomento che stanno studiando e dice loro cosa si aspettano di sentire e vedere?
- Discussione in classe sull'argomento del video.
- Gli studenti fanno quiz sull'argomento del video. Il quiz potrebbe essere Vero / Falso o domande aperte.
- Dare agli studenti due minuti per fare un brainstorming sul vocabolario collegato all'argomento. Gli studenti mettono in ordine il riassunto scritto del video.
- Gli studenti leggono la storia / articolo di notizie collegato all'argomento del video
- Gli studenti considereranno ciò che guardano, in relazione ai rischi psicologici e allo stress lavoro-correlato e discuteranno le cause e le soluzioni per la perdita di reddito dovuta a problemi legati allo stress. Gli studenti esamineranno anche il vocabolario commerciale utilizzato nel discorso e vedranno come i suggerimenti offerti per migliorare le condizioni potrebbero essere utilizzati nelle loro situazioni professionali.

- **Attività nº 5: Report di Gruppo**

Il formatore supporta gli studenti nella stesura di un *rapporto di gruppo* fornendo linee guida per strutturare il rapporto e dividere il carico di lavoro: chi scriverà le sezioni e si assumerà la responsabilità di editing, correzione di bozze, pubblicazione.

Il Trainer divide i partecipanti in gruppi di 5 e gli studenti usano elenchi puntati o uno schema per garantire che i tuoi appunti siano facilmente digeribili. Se lo scopo del rapporto è semplicemente coprire l'intera presentazione, il compito essenziale è mappare i punti chiave e quindi tracciare uno schema per collegarli in modo ben scritto.

Durante il processo gli studenti prendono appunti durante la discussione e poi decidono chi dovrebbe fare cosa. Se sono necessarie solo piccole modifiche, potrebbe essere meglio farlo dall'editor del tuo gruppo. Come passaggio finale, può essere utile mettersi nei panni del marcatore: fare commenti, dare al rapporto un voto per varie sezioni e in generale e confrontarlo con i criteri di valutazione. In alternativa, potresti chiedere a un altro gruppo di adottare il ruolo di marker e fornire un feedback sul tuo *report.*

- **Attività nº 6**: **Pensare in coppia condividere – Creazione di un piano d'azione per la sicurezza**

Questa strategia ha tre passaggi. In primo luogo, gli studenti pensano individualmente a una particolare domanda o scenario. Quindi si uniscono per discutere e confrontare le loro idee. Infine, hanno la possibilità di condividere le loro idee in un'ampia discussione di classe.

Gli studenti tentano una risposta iniziale alla domanda, che possono poi chiarire ed espandere mentre collaborano. Dà loro anche la possibilità di convalidare le loro idee in gruppi.

Il formatore aiuterà gli studenti a identificare tutti i pericoli; Stabilire chi è responsabile dell'eliminazione di qualsiasi pericolo; Pianificare una linea d'azione per rimuovere i pericoli; intraprendere le azioni correttive necessarie per eliminare i pericoli; Istituire un sistema per impedire il ritorno del pericolo.

Dopo questo compito, il formatore aiuterà gli studenti, annotando tutte le idee comuni per il computer.

Appendice 2: Presentazione PowerPoint

Attività 1:
Dinamiche di tenersi per mano

Questo esercizio è abbastanza veloce.
In primo luogo, riunire la squadra in una stanza.
Nella seconda fase, chiedi a tutti di formare un cerchio, mano nella mano.
Quindi, ogni partecipante deve memorizzare chi è sul suo lato destro e chi è sul suo lato sinistro.
Quindi, di' al gruppo di disperdersi, distrarsi e di camminare per la stanza.
Dopo pochi minuti, mettere una grande carta colorata sul pavimento al centro della stanza, e chiedere a tutti di "entrare" su quella carta.
Dopo essersi sistemati, chiedi loro di ricordare la formazione iniziale del cerchio, chi erano i loro "vicini", e chiedi loro di formare di nuovo il cerchio originale, senza lasciare il cartone. Nell'eseguire questa attività, i membri del team imparano che possono fare di più quando combinano le loro abilità e lavorano in allineamento.

Attività 2: Rischi per le attività professionali

Brainstorming

Attività 3:
Pericolo e rischio
Rischi associati all'ambiente di lavoro

Discussione basata su immagini
Identificare ciò che è giusto e sbagliato

Secondo lei, qual è la differenza tra pericoli e rischi?

What is the difference between a 'hazard' and a 'risk'?

Secondo lei, qual è la differenza tra pericoli e rischi?

Secondo te, cosa è giusto e sbagliato?

Dialoghi e scambi con il gruppo:

Attività 4: Video sui rischi professionali (NAPO FILMS)

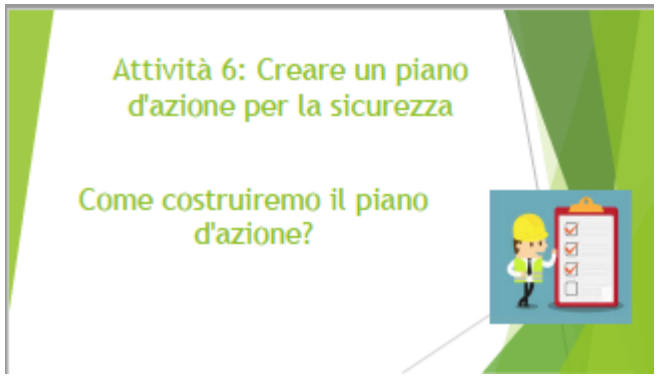
Queste risorse consentono alle organizzazioni di utilizzare i film di Napo per sensibilizzare l'opinione pubblica sugli argomenti relativi alla salute e alla sicurezza all'interno dei gruppi del proprio personale.
Sono adatti per l'uso in corsi di formazione professionale.
"Sicurezza con un sorriso" è il contributo di Napo a luoghi di lavoro più sicuri, più sani e migliori:
https://www.napofilm.net/pt/napos-films/films.

Risky business
Working together

Attività 5: Ricerca e raccolta di infortuni sul lavoro (fonti multiple)
http://www
Articles
studies

Attività 5: Divisione dei partecipanti in gruppi: Presentazione di report
TEAM
Together Everyone Achieves More

Attività 6: Creare un piano d'azione per la sicurezza
Un piano d'azione per la sicurezza volto a identificare ed eliminare le esposizioni fisiche, ergonomiche, biologiche e chimiche aiuterà il datore di lavoro a ridurre il numero di infortuni sul lavoro e di malattie professionali.


Attività 6: Creare un piano d'azione per la sicurezza
Come costruiremo il piano d'azione?

Costruzione del piano d'azione per la sicurezza
Fase 1: Identificare tutti i pericoli;
Fase 2: Stabilire chi è responsabile dell'eliminazione di ogni pericolo;
Passo 3: Pianificare una linea di azione per rimuovere i pericoli;
Fase 4: Intraprendere le azioni correttive necessarie per eliminare i pericoli;
Fase 5: Stabilire un sistema per evitare che il pericolo torni;
Risk
Mitigate

Come costruiremo il piano d'azione per la sicurezza?
Lavoro individuale, identificazione della consulenza.
Lavorare in sotto gruppi per discutere i consigli identificati individualmente.
Scrittura della guida.
individual

EASYHEALTH
Scrivere, leggere e finalizzare il piano d'azione
tutti i consigli in comune.
Digitare la guida al computer.
Stampa e distribuzione della guida.
In gruppo, lettura e discussione sulla guida.
Convalida da parte degli allievi del documento finale.

UNITÀ 8: ASPETTATIVE DEI DATORI DI LAVORO

Per aumentare e favorire le proprie possibilità di integrazione e di mantenimento del lavoro, la salute gioca un ruolo innegabile. Questa unità di 7 ore aiuta gli studenti a comprendere e conoscere le aspettative dei datori di lavoro e dell'ambiente professionale in merito ai comportamenti e ai risultati dei dipendenti in materia di salute.

Lo scopo di questo modulo è supportare lo studente nell'implementazione di buone pratiche legate alla salute; pratiche che deve sempre applicare in un contesto professionale al fine di garantire la sua inclusione e la conservazione del lavoro. Grazie a questo modulo, infatti, il discente verrà sensibilizzato a queste problematiche in modo da poter adottare comportamenti adeguati a soddisfare le aspettative dei datori di lavoro e dell'ambiente professionale in materia di salute sul lavoro.

In questa unità, gli studenti discuteranno quindi delle aspettative dei datori di lavoro riguardo al loro comportamento e ai loro risultati in relazione alla salute sul lavoro. Per farlo, utilizzeremo vari media (poster, casi di studio, video, ecc.) E parleremo del colloquio professionale. Quest'ultimo modulo sulla salute sul lavoro fornirà un'opportunità per riassumere quanto discusso nei precedenti.

Per concludere, i tirocinanti, con il supporto del formatore, scriveranno una guida sulle buone pratiche al fine di garantire una buona salute sul lavoro.

Grazie a questa guida e allo strumento: "Changing star", i tirocinanti potranno rivedere le proprie pratiche e definire aree di miglioramento e cambiamento nel proprio comportamento quotidiano in materia di salute sul lavoro.

Sommario:

Framework UNITÀ 8 **357**

Scenario UNITÀ 8 **363**

Contenuti Teorici UNITÀ 8 **369**

- **Appendice 1: Autovalutazione**
- **Appendice 2: Stella del cambiamento**
- **Appendice 3: Presentazioni in PowePoint**

Framework UNITÀ 8

<table>
<tr><td>Unità 8:</td><td>Titolo:

Comprendere e cogliere le aspettative dei datori di lavoro e l'ambiente professionale merito ai comportamenti e ai risultati relativi alla salute dei dipendenti.
Obiettivo principale del modulo completo: facilitare e mantenere il successo dell'inclusione professionale</td><td>Crediti ECVET:</td></tr>
<tr><td colspan="2">I risultati di apprendimento corrispondono al livello EQF</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">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...

➢ 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.</td></tr>
<tr><td colspan="3">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.).</td></tr>
<tr><td>Conoscenze</td><td>Skills</td><td>Competenze</td></tr>
</table>

Conoscenze	Skills	Competenze
<u>Lo studente conosce e capisce:</u> 1. Il legame intimo tra la propria salute e le futur possibilità di integrazione. 2. Il legame intimo tra la sua salute e la conservazione del suo lavoro. E per questo: - 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 sistema finanziario. - Identifica le strutture a cui può rivolgersi se necessario. -Conosce i ritmi biologici (legame tra attività fisi 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.	<u>Lo studente è capace di:</u> - 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 sicurezz	Lo studente: Lo studente è in grado di adottare un comportamento adeguato a 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. -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

- 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 ... - 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. - 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 ...) -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 ...)	- 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 orecchi ...) - 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. - 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 ...)	

-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, frequenti assenze per malattia, ...)		

Criteri di apprendimento per la valutazione	
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	- *- Lo studente elaborerà una guida pratica, un promemoria, per identificare le aspettative dei professionisti al riguardo. - I criteri per il successo sono:* - *Lo studente può o meno elencare i temi principali nel promemoria...* **<u>Ad esempio lo studente elenca questi punti di vigilanza (elenco non esaustivo):</u>** ***<u>Per il colloquio di lavoro:</u>*** Per il colloquio di lavoro mi assicuro di indossare un abito corretto, pulito e adeguato all'ambiente di lavoro. I miei vestiti sono scelti con cura per l'occasione, devo essere comodo per lavorare in stile. Mi occupo del mio aspetto per l'intervista per apparire professionale (abbigliamento, igiene, parrucchiere, rasatura, postura ...) Mi assicuro di non indossare troppo profumo o trucco. Per il colloquio mi assicuro di avere un respiro fresco (lavarsi i denti, non aver mai fumato prima o aver bevuto alcol ...) Il giorno ho un'igiene impeccabile (mani, unghie, viso, capelli, vestiti e scarpe puliti) Mostro il controllo essendo calmo e rilassato. Gestisco in anticipo lo stress, essendo puntuale, dopo aver dormito bene la notte, rilassandomi con tecniche semplici. Riposo molto prima di essere una persona ricettiva, attenta e dinamica durante l'intervista. Mi assicuro di essere aggiornato nelle mie procedure di assistenza (tessera sanitaria, vaccinazione, controllo medico se necessari assicurazione sanitaria aggiornata ...). Durante il colloquio, non esito a mettere in evidenza le mie conoscenze sulla sicurezza sul lavoro e sulla prevenzione dei rischi lega all'attività professionale del PRAP (Provveditorato Regionale), (DPI-Dispositivi di protezione individuale

sul personale dell'azienda.	gesti e postura, OHS (Occupational Health and Safety), numeri di emergenza, conoscenza dei pittogrammi di pericolo, visualizzazion obbligatoria delle informazioni ...). Sto attento alla mia immagine, alla mia postura (mi alzo in piedi, sono attento, reattivo, concentrato per essere efficiente nel giorn ...). Durante l'intervista, sottolineo, se possibile, la mia attività fisica o anche le attività sportive. Sono puntuale per dimostrare di saper gestire il mio tempo, mostro di anticipare le cose. Rispetto le regole del savoir-faire (cortesia, puntualità, regole di condotta aziendale, spengo il telefono ...). Sono stabile, cerco di dimostrare al datore di lavoro che conduco una vita "stabile" (uno stile di vita sano, assiduità, disponibilità).
	- Durante l'intervista gestisco le mie emozioni, mantengo il controllo di me stesso, trasmetto un'immagine professionale. - Ho mangiato bene in anticipo per essere ben bilanciato durante l'intervista. - Pianifico in anticipo il mio viaggio per non correre sulla strada. - Mi organizzo in anticipo per rilassarmi per l'intervista (assistenza all'infanzia se occorre, itinerario, preparazione dell'intervista e documenti utili per l'intervista ...). - Per mantenere il posto di lavoro: - Ho controlli medici regolari. - 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.

Scenario UNITÀ 8

EASY HEALTH: Facilitare e mantenere l'integrazione professionale

Obiettivi: comprendere e *cogliere le aspettative dei datori di lavoro e dell'ambiente professionale per quanto riguarda il comportamento e le competenze in materia di salu dei dipendenti.*

Presentazione sintetica dello scenario pedagogico: metodo, interesse, target audience…

- *In questa unità gli studenti rifletteranno e si scambiano opinioni sulle aspettative dei datori di lavoro in merito al loro comportamento e alle loro conoscenze in relazione alla salute sul lavoro.*
-
- *A tal fine affronteremo il colloquio di lavoro e la salute sul lavoro, relativamente ai moduli precedenti. I tirocinanti, con il supporto del formatore, redigeranno una guida di buone pratiche per mantenersi in buona salute sul lavoro.*

- *Grazie a questa guida e alla risorsa, la "stella del cambiamento", i tirocinanti saranno in grado di riflettere sulle proprie pratiche e definire le aree di cambiamento nel loro comportamento quotidiano per quanto riguarda la salute sul lavoro.*

Scenario collettivo e/o individuale	Durata :circa 7h00

Abilità mirate: alla fine dello scenario, il tirocinante sarà in grado di...

- integrare e adottare buone pratiche per soddisfare le aspettative dei datori di lavoro e dell'ambiente professionale, in materia di salute sul lavoro.

Criteri di valutazione e risultati attesi:

L'obiettivo è che ogni tirocinante applichi le raccomandazioni elencate nella guida, che viene prodotta in gruppi, l'auto-posizionamento tramite la guida e l'uso della "stella del cambiamento" consentirà ai tirocinanti di definire i loro punti di forza e le aree di miglioramento nei loro comportamenti di salute sul lavoro.

Procedura di valutazione e convalida: Chi convalida? Come? Intervista personale per ogni studente, valutazione collettiva del modulo, Dove è registrato? La guida è a disposizione di tutti.

- La guida risultante sarà data a tutti gli studenti all'interno del gruppo.

- Ogni discente si posizionerà in relazione alle sue pratiche; sarà portato a definire gli assi del cambiamento nelle sue pratiche utilizzando la "stella del cambiamento".

- Valutazione del modulo collettivo (Che cosa hai imparato da esso? Cosa metterai in atto? Punti positivi del modulo? Aree di miglioramento, commenti…)?

Fasi	*Durata*	*Titolo*	*Compiti del Formatore*	*Compiti del tirocinante*	*Linee guida*	*Documenti/materiali*
1	20 m	*Presentazione del corso (unità 8)*	*Presentazione dello scenario pedagogico:* *- Scrivi gli obiettivi alla lavagna, posiziona l'Unità 8 nel contesto, cioè l'unità finale che cattura tutto il lavoro svolto in anticipo.* *- Presentare il progresso, le diverse fasi della giornata (Brainstorming, POSTER INRS, Creazione della guida, "stella del cambiamento", assessment), presentare le aspettative, il lavoro da eseguire. (Collettivamente, per i primi passi, discussione di gruppo, elaborazione della guida poi il tempo da solo durante l'utilizzo della risorsa "cambia stella" al fine di elencare gli assi di cambiamento).* *- Spiegare come gli skill acquisiti saranno convalidati (tempo uno a uno con il formatore per discutere la "stella del cambiamento" con ogni studente).* *- commentare le domande che i tirocinanti hanno, d'accordo con i tirocinanti sulle modalità, riformulare se necessario.*	*Il tirocinante scrive gli obiettivi del modulo, l'ordine del giorno, e pone domande se ha bisogno di chiarimenti.*	*Nessuna guida speciale, semplice presentazione del modulo.*	*Lavagna, Pennarelli per lavagna.*

2	20 m	*Brainstorming*	*Inizia la giornata con una sessione di Brainstorming per inserire gli studenti nel contesto, ricapitolando il lavoro svolto sulle prime 7 unità. L'obiettivo è quello di evidenziare i principali temi affrontati senza entrare più in dettaglio. (Sistema sanitario, Dieta equilibrata, Ritmo biologico, Equilibrio di vita e sonno, Igiene personale, Comportamento rischioso, Comportamento additivo, Rischio psicologico, Gestione dello stress, Salute professionale, Rischio occupazionale, Aspettative dei datori di lavoro, Prevenzione del rischio...). Il formatore elenca i punti principali forniti dagli studenti alla lavagna.*	*Gli studenti danno idee e parole legate al tema del modulo.*	*Brainstorming: Quali sono i comportamenti legati alla salute da adottare per mantenere e facilitare l'integrazione professionale?*	*Lavagna, pennarelli per lavagna.* *Gli storyboard possono essere utilizzati durante questa fase per guidare le riflessioni degli studenti ed evidenziare i temi principali.*
3	40 m	*Poster INRS*	*Una volta elencati i temi principali, e al fine di fornire ai tirocinanti strumenti e integrare gli scambi precedenti, presentazione delle schede informative INRS. L'obiettivo è avviare un dialogo con il gruppo. Allo stesso modo, il formatore elenca gli argomenti scoperti dagli studenti e scrive le parole chiave (ad esempio sonno, droghe, alcol, comportamenti rischiosi, stress, sicurezza sul lavoro, igiene, pericolo...).*	*Gli studenti descrivono ciò che vedono sui diversi poster e poi danno le loro impressioni, osservazioni e idee per arricchire il resto del modulo.*	*Cosa puoi vedere su questo poster?* *Quale messaggio vuole trasmettere l'INRS? Perché?*	*Proiettore, computer, poster INRS in versione digitale. Fonte: http://www.inrs.fr/ Lavagna, pennarelli per lavagna*
4	105 m	*Pausa Creazione della guida (lavoro in due fasi)* *4. Colloquio di*	*Il tuo amico ha un colloquio di lavoro tra 48 ore per trovare un lavoro. (A partire da un esempio, un lavoro come autista di carrelli elevatori, autista, assistente prescolastico, falegname, cuoco...)* *Per aiutarlo, si stanno dando dei consigli su come prepararsi al meglio per il suo colloquio di lavoro, concentrandosi su questioni relative alla salute, prendere*	*Nella prima fase, lavorando individualmente, il tirocinante elenca i consigli che sta per dare al suo amico. Poi lavora in gruppi più piccoli di 3 o 5 tirocinanti per scambiare e migliorare*	*Penserai a ciò che il tuo amico ha bisogno di mettere in atto per essere in forma per il suo colloquio. In realtà, si dovrà creare una guida di*	*Dare carta da utilizzare agli studenti, se necessario per le attività individuali e di piccoli gruppi.*

		lavoro *Tempo individuale - 15 mn* *In gruppi - 20 mn* *Assemblaggio dei contenuti - 30 mn*	*in considerazione le questioni relative alla salute che abbiamo visto in precedenza.* *Questo lavoro fornisce un mezzo per riassumere i temi trattati e mostra ciò che i tirocinanti hanno imparato.* *Possibili domande per aiutare ad allenare es: Cosa dovrebbe fare per essere in buona salute quando si va al colloquio? Per aiutarti, fai riferimento a ciò che è elencato alla lavagna, cioè ai temi principali delle unità e agli argomenti trattati dai poster INRS. (Dieta, Salute, Sonno, Igiene, Dipendenze, S stress...)* *Il formatore registra le risposte fornite dagli studenti.*	*l'elenco dei consigli. Infine, lavorano collettivamente per mettere insieme la prima parte della guida.*	*buona pratica per aiutare il vostro amico a trovare un lavoro.*	*Per l'assemblaggio dei contenuti, lavagna, marcatori per lavagna.* *Per le fasi che seguono, il formatore può utilizzare il documento di esempio come guida.*
	105 m	*Pausa pranzo* *4.2 Salute sul lavoro* *Tempo individuale - 15 mn* *In gruppo - 20 mn* *Pooling - 30 mn*	*Il tuo amico, grazie al tuo consiglio, è stato assunto! Ora, le cose reali iniziano, per aiutarlo / la scriverai la condotta che lui / lei deve adottare per mantenere questo lavoro a lungo termine.* *Come prima, lavoro individuale, poi lavoro di gruppo e pooling. Il formatore rileva le risposte date dagli studenti.*	*Primo passo, lavorando individualmente, il tirocinante elenca i consigli che sta per dare al suo amico. Poi lavora in piccoli gruppi di 3 o 5 tirocinanti per scambiare e migliorare l'elenco dei consigli.* *Infine il pooling collettivo per compilare la seconda parte della guida.*	*Risultato previsto: Produzione della guida alle buone pratiche: sii in forma il giorno del colloquio di lavoro e mantieni questa dinamica per tutta la durata del tuo impiego.*	*Dare carta agli studenti, se necessario per le attività individuali e di piccoli gruppi.* *Per il pooling, lavagna, marcatori per lavagna.* *Proiettore, computer, elaboratore di testi,*

						stampante, fotocopiatrice.
5	60 m	*Pausa* *Redazione della guida delle buone pratiche*	*Grazie al lavoro svolto in precedenza, saranno elencati tutti i consigli per scrivere la guida delle buone pratiche. Questa sarà la valutazione del lavoro svolto inizialmente, ogni tirocinante partirà con la guida compilata dal gruppo.* *Il formatore con l'aiuto degli studenti produce il documento digitale dal vivo, scrive la guida.*	*Gli studenti aiutano il formatore a scrivere la guida in base alle loro note personali e al loro lavoro in piccoli gruppi.*	*Ri-leggere la guida per completarla e ottimizzarla.*	*Se sono necessarie modifiche, proiettore, computer, elaboratore di testi, stampante, fotocopiatrice.*
6	10 m	*Dispensa della guida, lettura della guida.*	*I tirocinanti controllano la guida, hanno la possibilità di aggiungere o modificare la guida dopo averla letta e scambiato opinioni con il gruppo.*	*Ogni studente legge la guida e può suggerire modifiche e nuove aggiunte.*	*Dopo aver letto, si dovrebbe relazionionare in base a questi consigli.*	*Se sono necessarie modifiche, proiettore, computer, elaboratore di testi, stampante, fotocopia.*
7	10 m	*Auto-posizionamento*	*Sulla base di questa guida alle buone pratiche, il formatore formatta la guida in uno strumento di autovalutazione. Quindi invita lo studente a fare la sua autovalutazione, la sua autocritica, come ti senti riguardo a questo consiglio? Lo studente identificherà quindi ciò di cui ha bisogno per cambiare e migliorare il suo comportamento. Che cosa avete intenzione di mettere in atto sulla base di questo consiglio? Perché? Cosa devo fare per rimanere in forma? Per formalizzare questo lavoro, useremo la "Stella del Cambiamento"...*	*Una volta che gli studenti hanno riletto la guida, rileggono ogni consiglio, chiedendosi se stanno seguendo o meno i consigli nella loro vita quotidiana.*	*Esempio suggerito: Completa la "stella del cambiamento" per essere un cittadino più rispettoso dell'ambiente, per gestire meglio il tuo tempo, per essere più organizzato nel tuo lavoro....*	*Computer, elaboratore di testi, stampante, fotocopiatrice, per la formattazione dell'autovalutazione.*

8	20 m	*Presentazione della risorsa, stella del cambiamento*	*Disegnare "la stella del cambiamento sulla scheda", annotare davanti alle 6 vette, le tracce del cambiamento, vale a dire, Creare/ Avviare, Mantenere / Proteggere, Amplificare, Ingrandire, Ridurre / Diminuire, Cessare / Eliminare e Implementare (Quello che in realtà metterò in atto* *per aiutare gli studenti, il formatore presenta la singola risorsa "la stella del cambiamento" sulla base di un esempio.* *Per rendere più facile per gli studenti di cogliere la risorsa, possiamo farli riflettere sulla base di casi di studio*	*Far riflettere i tirocinanti su un esame in modo che possano appropriato l'approccio.*	*Compila la "stella del cambiamento", cosa devo cambiare nel mio comportamento di giorno per facilitare e mantenere la mia integrazione professionale?*	*Lavagna, pennarelli per lavagna.*
9	Da 20 m a 40 m in base alla dimensione del gruppo	*Lo studente completa in modo indipendente la sua stella del cambiamento*	*Una volta che il tirocinante capisce come funziona la stella, lui o lei è invitato ad utilizzare la stella dalle proprie circostanze. Il formatore va a vedere ogni studente per assisterli nel processo.*	*Ogni tirocinante compila la sua "stella del cambiamento".*	*Quali sono state identificate come aree di cambiamento? Cosa metterai in atto?*	*Carta se necessario.*
10	10 m					

		Valutazione individuale dalla stella, da 5 a 10 mn per studente	*Scambi con il formatore sulla stella. L'idea è di far evolvere le pratiche, cambiare le abitudini o mantenere certi sforzi, rafforzare certi comportamenti.*	*Parlate di ciò che lo studente farà per facilitare e preservare la sua integrazione professionale. Allo stesso tempo, attraverso interviste, gli studenti compilano un questionario finale su tutti i moduli*	*Come valuterete il giorno? Tutti i moduli*	*Un ufficio, se possibile, per effettuare interviste.*
11		*Valutazione collettiva dell'unità e del modulo*	*Valutazione collettiva del modulo, scambio con il gruppo. Cosa ne pensi? Che cosa hai imparato da esso? Cosa metterai in atto? Gli studenti, se lo desiderano, possono presentare un contorno della loro stella del cambiamento.* *Il formatore registra le osservazioni degli studenti.*	*Scambio con gli studenti sui vantaggi di questo tipo di modulo, su ciò che hanno imparato da esso, ciò che stanno per mettere in atto.*		*Documento di valutazione per il giorno, documento per la valutazione finale del modulo.*

Appendice 1: Autovalutazione

1.1. Possibili suggerimenti per i colloqui di lavoro

- Mi assicuro di avere un abbigliamento decente, pulito e appropriato adattato all'ambiente di lavoro.
- I miei vestiti sono scelti con cura per l'occasione, devo essere comodo per lavorare con questo vestito.
- Mi prendo cura della mia immagine per il colloquio in modo da sembrare professionale (abbigliamento, igiene, acconciatura, rasatura, postura ...).
- Faccio attenzione a non indossare troppo profumo o troppo trucco.
- Per il colloquio mi assicuro di avere un alito fresco (denti spazzolati, non aver fumato prima o consumato alcol).
- Durante la giornata, ho un'igiene impeccabile (mani pulite, unghie, viso, capelli, vestiti e scarpe).
- Mostro controllo essendo calmo e rilassato.
- Gestisco il mio stress essendo puntuale, dormendo bene la notte, rilassandomi con tecniche semplici.
- Riposo molto prima del colloquio per essere ricettivo, attento e dinamico durante il colloquio.
- Mi assicuro di essere aggiornato sulle mie procedure sanitarie (tessera sanitaria, vaccinazione, visita medica se necessario, assicurazione sanitaria aggiornata ...).
- Durante il colloquio, non esito a proporre le mie conoscenze in materia di sicurezza sul lavoro e prevenzione dei rischi connessi all'attività professionale PRAP (DPI, gestualità e postura, SSL, numeri di emergenza, conoscenza pittogrammi di pericolo, avvisi obbligatori...).
- Sto attento alla mia immagine, alla mia postura (sto in piedi, sto attento, ascolto, mi concentro per essere efficiente durante la giornata ...).
- Evidenzi, se possibile durante il colloquio, la mia pratica di attività fisica o anche sportiva.
- Sono puntuale per dimostrare che so gestire il mio tempo, dimostro che posso anticipare le cose.
- Rispetto le regole della buona educazione (gentilezza, puntualità, regole aziendali, spengo il telefono ...).
- Emetto stabilità, cerco di dimostrare al datore di lavoro che ho una vita "stabile" (stile di vita, assiduità, disponibilità).
- Durante il colloquio gestisco le mie emozioni, tengo il controllo di me stesso, do un'immagine professionale.
- Ho mangiato bene in anticipo per arrivare in buona forma al colloquio.
- Pianifico il mio viaggio in anticipo in modo da non correre per strada.
- Mi organizzo in anticipo per essere rilassato il giorno del colloquio (assistenza all'infanzia, viaggio, preparazione del colloquio e documenti utili per il colloquio ...) ...

1.2. Suggerimenti per mantenere il posto di lavoro

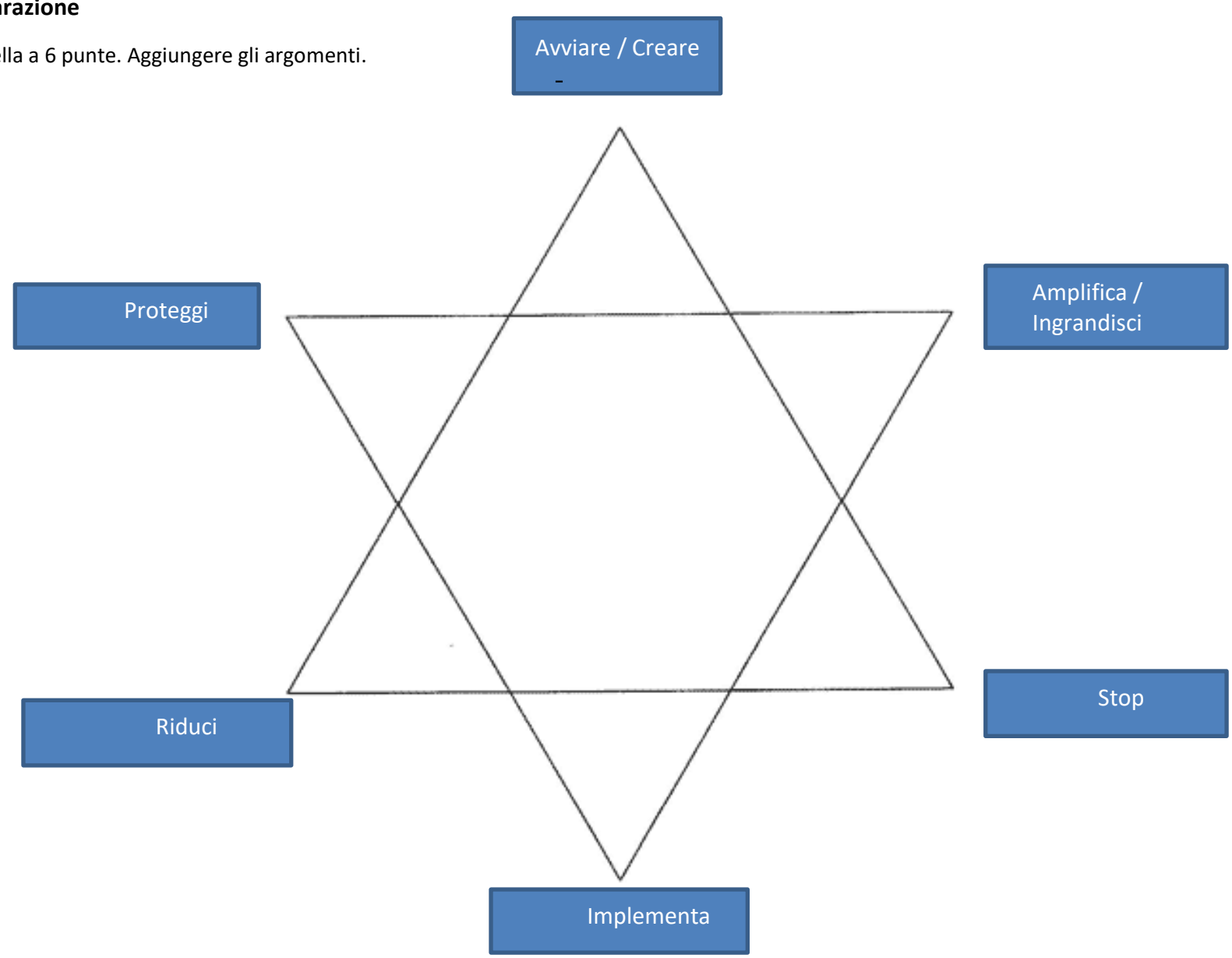
- Ho controlli medici regolari.
- Mangio una dieta equilibrata per essere operativo sul lavoro.
- Presto attenzione alla mia igiene personale su base giornaliera.
- Gestisco la mia stanchezza e il sonno in modo da non influire sulle prestazioni dell'azienda.
- Sono vigile sul lavoro per ridurre il rischio di incidenti.
- Indosso i miei DPI.
- Rispetto i regolamenti dell'azienda.
- Mi lavo e cambio regolarmente i miei abiti da lavoro.
- Non consumo sostanze illecite.
- Scelgo un ritmo di vita in linea con il mio programma.
- Sono sempre puntuale.
- Do sempre un'immagine professionale di me stesso.
- Ascolto il mio corpo per regolare l'equilibrio tra attività e tempo di riposo.
- Non sono assente.
- Uso i gesti e le posture giuste al lavoro.
- Conosco il piano di evacuazione, so dove sono le uscite di emergenza, i punti di raccolta, gli allarmi antincendio, gli estintori, la cassetta di pronto soccorso, le uscite di emergenza.
- Seguo le regole in caso di piano di sicurezza speciale ...

Nota: per l'autovalutazione, ogni tirocinante può posizionarsi, su ogni suggerimento, rispondendo alla seguente domanda: Seguo o non seguo questo consiglio? Perché o perché no?

Appendix 2 : Stella del Cambiamento

- **Preparazione**

Fai una stella a 6 punte. Aggiungere gli argomenti.



- **STEPS**

1 . Spiegazione (5 min)

- Introdurre l'obiettivo dell'esercizio – Introdurre ogni argomento (corrispondente ai 6 punti della stella).
- Creare/Avviare (cosa deve essere creato/inventato o implementato? Quali nuove azioni/attività?
- Proteggi (cosa funziona bene ora e deve essere mantenuto?
- Amplifica/ingrandisci (ciò che funziona bene e merita di essere amplificato, rielaborato per miglioramenti)
- Ridurre (quello che c'è ed è rilevante ma richiederebbe meno energia, tempo o risorse da parte tua)
- Stop (Ciò che era rilevante in passato e non è più rilevante)
- Implementare (Quale sarà il primo passo verso un cambiamento) – i partecipanti non compilano questa parte della stella individualmente, ma lo fanno condividendo i lavori in gruppo.

2. Spiegare le regole per il lavoro individuale (o lavoro in piccoli gruppi) – circa 10/15 minuti

- Ogni persona scrive la sua risposta sul post-it e la posiziona al posto giusto intorno alla stella.

3. Lavoro di gruppo e condivisione dei lavori (dai 15 ai 20 minuti)

- Convalidare le proposte fatte per ogni punto della stella.
- Chiedi a un partecipante di leggere tutte le proposte fatte per un punto
- Chiedete al gruppo se ci sono domande e, se ce ne sono, rispondete insieme.
- Chiedere al gruppo se convalidano le idee presentate.
- Conserva solo ciò che è comune alla maggior parte del gruppo/a tutto il gruppo.
- Convalidare il contenuto delle stelle in base alle discussioni.

4. Definire cosa deve essere implementato con breve preavviso (da 5 a 10 minuti)

- In gruppo, chiedi proposte su ciò che deve essere implementato per avviare un cambiamento (tra le proposte convalidate in precedenza) - 2 o 3 idee principali.
- Convalidare le attività di follow-up da intraprendere.

Appendice 3 : Presentazioni in PowerPoint

EASYHEALTH

EASY HEALTH

UNIT 8 Aspettative dei datori di lavoro

"The European Commission support for the production of this publication does not constitu contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held r be made of the information contained therein."

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

Unità 8 - Obiettivo :

Interpretare e comprendere le aspettative dei datori di lavoro e dell'ambiente professionale per quanto riguarda i comportamenti e i risultati relativi alla salute dei dipendenti

Attività del giorno :

- Brainstorming
- Riflessione tramite poster INRS
- Costruzione di guide
- Presentazione della "Stella del Cambiamento"
- Auto-posizionamento
- Valutazione collettiva del giorno e dell'unità
- Questionario di valutazione finale

Brainstorming, tour de table, use of post-it

Quali argomenti hai studiato in precedenza nelle altre unità EASY HEALTH ?

Perché sono stati trattati questi argomenti?

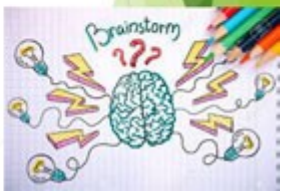
Che cosa hai imparato da loro?

Brainstorming, utilità dell'unità 8

Oggi lavoreremo sulle aspettative dei datori di lavoro.

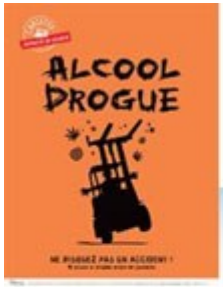
Secondo te, di cosa parleremo?

Perché dovremmo parlarne?



Dialoghi e scambi sui manifesti dell'INRS

Santé et sécurité au travail
inrs
Institut National de Recherche et de Sécurité



Costruzione della guida :
Primo passo:

Guide des Bonnes Pratiques

- Uno dei tuoi amici ha un colloquio di lavoro tra 48 ore per trovare un lavoro.
- Per aiutarlo, gli fornisci consigli concentrandoti su questioni legate alla salute, in modo che possa prepararsi al meglio per il suo colloquio di lavoro.
- Per aiutarti, considera gli elementi relativi alla salute che abbiamo studiato in precedenza.

Come costruiremo la prima parte di questa guida?

- Lavoro individuale, identificazione della consulenza.
- Lavorare in sotto gruppi per discutere i consigli identificati individualmente.
- Scrittura della guida.

Costruire la guida :
Secondo passo:

Guide des Bonnes Pratiques

- Congratulazioni, il tuo amico ha ottenuto questo lavoro grazie al tuo consiglio!
- Le cose stanno diventando serie ora!
- Per accompagnarlo, elencherai il comportamento che deve adottare per mantenere questo lavoro per lungo tempo.

- Come?
- Stessi passaggi di prima, lavoro individuale, poi lavoro di gruppo, quindi assembla tutto.

Scrittura, lettura e finalizzazione della guida alle buone pratiche

- Mettere insieme tutti i consigli.
- Digitare la guida al computer.
- Stampa e distribuzione della guida.
- In gruppo, lettura e discussione sulla guida.
- Convalida da parte degli allievi del documento finale.

Auto-posizionamento

- Useremo la guida per le buone pratiche come strumento di autovalutazione.
- Farai il tuo auto posizionamento, ti posizionerai come nei consigli che abbiamo elencato.
- Quindi identificherai ciò di cui hai bisogno per migliorare nel tuo comportamento.

Esempio di auto-posizionamento – parte 1

Consigli per il colloquio	*Seguo questo consiglio o no? Perché?*
- Mi assicuro di indossare un abbigliamento corretto, pulito e appropriato per l'ambiente professionale.	
- I miei vestiti sono scelti con cura per l'occasione, devo essere comodo per lavorare con questo vestito.	
- Sono attento alla mia immagine per il colloquio al fine di apparire professionale (Vestito, igiene, acconciatura, rasatura, postura...).	
- Sto attento a non mettere troppo profumo o troppo trucco.	
- Per il colloquio mi assicuro di avere il respiro fresco (spazzolatura dei denti, di non aver fumato prima, né consumato alcol ...).	

Esempio di auto-posizionamento

Consigli per il colloquio	*Seguo questo consiglio o no? Perché?*
- Nel D-day, ho un'igiene impeccabile (mani pulite, unghie, viso, capelli, vestiti e scarpe).	
- mostro controllo essendo calmo e rilassato.	
- Gestisco il mio stress essendo in anticipo, facendo una buona notte di sonno, rilassandomi attraverso semplici tecniche.	
- Mi riposo bene prima dell'intervista per ascoltare, essere attento e dinamico durante il colloquio.	
- Mi assicuro di essere in regola con le mie procedure sanitarie (tessera sanitaria, vaccinazione, check-up medico se necessario, assicurazione sanitaria aggiornata...).	

Esempio di auto-posizionamento

Consigli per il colloquio	*Seguo questo consiglio o no? Perché?*
- Durante il colloquio, non esito a parlare delle mie conoscenze in materia di sicurezza sul lavoro e di prevenzione dei rischi legati all'attività professionale PRAP. (PPE, movimento e postura, OHS, numeri di emergenza, conoscenza dei pittogrammi di pericolo, segnaletica obbligatoria, ecc..).	
- Sono attento alla mia immagine, alla mia postura (sto dritto, sono attento, ascolto, concentrato per essere efficiente nel D-Day ...).	
- Metto in evidenza, se possibile durante il colloquio, la mia pratica di attività fisica, anche sportiva.	
- Sono puntuale per dimostrare che so come gestire il mio tempo, faccio in modo di prevedere le cose.	

Esempio di auto-posizionamento

Consigli per il colloquio	*Seguo questo consiglio o no? Perché?*
- Rispetto le regole delle buone maniere (cortesia, puntualità, regole aziendali, spengo il mio telefono...).	
- Con la stabilità, cerco di mostrare al mio datore di lavoro che conduco una vita "stabile" (stile di vita, assiduità, disponibilità).	
- Durante l'intervista gestisco le mie emozioni, tengo il controllo di me stesso, do un'immagine professionale.	
- Ho fatto un buon pasto in anticipo per poter arrivare all'intervista in buona forma.	
- Pianifico il mio viaggio in anticipo in modo da non correre sulla strada.	
- Mi organizzo in anticipo per rilassarmi il giorno del colloquio (assistenza all'infanzia, itinerario, preparazione del colloquio e documenti utili per il colloquio...).	

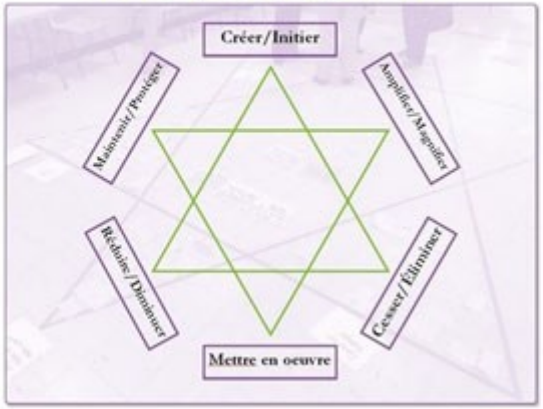
Esempio di auto-posizionamento- parte 2

Consigli per mantenere il mio lavoro	*Seguo questo consiglio o no? Perché?*
- Farò un controllo medico regolare.	
- Faccio una dieta equilibrata per essere operativo al lavoro.	
- Mi occupo della mia igiene personale ogni giorno.	
- Gestisco la mia fatica e il mio sonno per non influenzare l'attività dell'azienda.	
- Sono vigile sul lavoro per ridurre il rischio di incidenti.	
- Indosso il mio PPE.	
- Rispetto le regole dell'azienda.	
- Mantengo e rinnovo regolarmente i miei abiti da lavoro.	

Esempio di auto-posizionamento

Consigli per mantenere il mio lavoro	*Seguo questo consiglio o no? Perché?*
- Non consumo sostanze illecite.	
- Scelgo un ritmo di vita in linea con il mio programma.	
- Sono sempre puntuale.	
- Dò sempre un'immagine professionale di me stesso.	
- Ascolto il mio corpo per gestire il rapporto tra attività e tempo di riposo.	
- Non sono assente.	
- Apprendo i giusti gesti, prendo le giuste posizioni sul lavoro.	
- Conosco il piano di evacuazione, so dove sono le uscite di emergenza, i punti di assemblaggio, gli allarmi antincendio, gli estintori, il kit di pronto soccorso, le fermate di emergenza.	

« Stella del cambiamento »



È il tuo turno!

- Compilare individualmente la stella del cambiamento.
- Cosa devo cambiare nel mio comportamento quotidiano per facilitare e mantenere la mia integrazione professionale?

Valutazione individuale

- Tempo di scambio individuale con il formatore basato sulla "stella del cambiamento".

Valutazione collettiva della giornata

- Valutazione collettiva della giornata, farai a turno per tirare un dado.
- A seconda della faccia del dado, risponderai alla domanda che corrisponde al numero.
- 1, dire una parola per illustrare il vostro stato d'animo dopo quel giorno?
- 2, cosa metterai in atto nella tua vita quotidiana?
- 3, tira di nuovo i dadi.
- 4, dare un voto da uno a dieci di questo giorno?
- 5, dare un asse di progressione per questo giorno?
- 6, che cosa avete imparato oggi?

EASYHEALTH

Valutazione globale delle 8 unità di EASY HEALTH

- Valutazione collettiva della giornata, farai a turno per tirare un dado.
- A seconda della faccia del dado, risponderai alla domanda che corrisponde al numero.
- 1, dici una parola per illustrare il tuo stato d'animo dopo quel giorno?
- 2, cosa metti in atto nella tua vita quotidiana?
- 3, lancia di nuovo i dadi.
- 4, dare un voto da uno a dieci in questo giorno?
- 5, dai un asse di progressione per questa giornata?
- 6, cosa hai imparato oggi?

4. RISORSE AGGIUNTIVE

4.1. Risorse per approfondimenti

Alcuni link presenti in questa Guida fanno riferimento a siti web in lingua francese che potranno essere facilmente tradotti anche tramite l'utilizzo di strumenti online.
Per ulteriori informazioni sul progetto, non esitate a contattarci. Saremo felici di avere il tuo interesse e / o di ricevere i tuoi suggerimenti.

contact@easyhealthproject.eu

Restate collegati con noi, per nuovi aggiornamenti sul progetto "**EASY HEALTH**"

http://www.easyhealthproject.eu/site/

https://www.facebook.com/easyhealthproject/

https://twitter.com/EasyHealthEU

https://www.youtube.com/channel/UC2wELRruS5PChXpYXDMNtrA

4.2. Ringraziamenti

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione [comunicazione] riflette solo il punto di vista dell'autore, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso, che può essere fatto delle informazioni in esso contenute.

Il partenariato del progetto, composto da organizzazioni provenienti da **Francia, Polonia, Portogallo, Norvegia, Grecia e Italia**, ha unito la loro esperienza collettiva nel campo dell'educazione degli adulti. Un ringraziamento ai partner del Progetto:

- **GIP-FCIP de Normandie**
- **ANPAA Normandie**
- **MOSQUI.TO**
- **Academia Formaçao Norte (AFN)**
- **Intermezzo Ungdom**
- **Exelia**
- **Innovamentis.**