

STILI DI VITA, DIPENDENZE E PREVENZIONE - Anno Scolastico 2016/2017

La prevenzione primaria consiste nell'individuazione dei fattori di rischio che possono generare l'insorgenza della malattia e nella loro riduzione o eliminazione. Fumo, alcol, scorretta alimentazione, sedentarietà, eccesso di peso corporeo, errata esposizione alle radiazioni ultraviolette (raggi solari, lampade abbronzanti), sono elementi di rischio noti per molti tumori e per gravi malattie, su cui ciascuno di noi può intervenire, adottando stili di vita salutari. La prevenzione primaria si attua attraverso l'educazione sanitaria e una corretta informazione. La prevenzione comincia da noi, abbiamo sempre la possibilità di scegliere il nostro stile di vita e regalarci salute! Dobbiamo insegnare ai nostri giovani ad aver cura del proprio corpo, non solo perché sia bello ma soprattutto sano oltre che del proprio animo imparando a "star sempre meglio" svolgendo attività non dannose per sé stessi e gli altri.

L'obiettivo del nostro Progetto è quello di far sì che attraverso l'informazione, la conoscenza e l'offerta di idonei strumenti formativi, venga favorita la cultura del benessere psico-fisico all'interno anche delle famiglie con le quali i giovani si confrontano. La LILT già da molti anni si prodiga coi suoi volontari ad informare/educare i giovani delle scuole in città e provincia, sui danni causati dall'uso di sostanze nocive (fumo, alcool, stupefacenti), in quanto precursori di patologie fisiche gravissime, quali i tumori, ma non solo.

A partire dal prossimo anno scolastico introdurremo una novità: sarà offerta a famiglie e insegnanti la possibilità di partecipare a incontri dedicati esclusivamente a loro, affrontando le tematiche citate, per un loro maggior coinvolgimento. Consideriamo infatti di fondamentale importanza il fatto che la prevenzione e l'educazione a corretti e sani stili di vita partano proprio dalle persone che sono quotidianamente più a stretto contatto con i ragazzi.

I moduli proposti che troverete nella scheda in calce alla presente, riguardano tutti la prevenzione primaria (abitudini e stili di vita). Queste tematiche, che per molti aspetti coinvolgono soprattutto i giovani, costituiscono tuttavia un fondamentale punto di partenza per gli adulti, sul quale costruire un futuro migliore per i loro ragazzi.

Ogni scuola interessata potrà inviare alla segreteria LILT, entro e non oltre il 30 settembre 2016 il modulo precompilato, in allegato alla presente, completo di tutti i dati richiesti.

Per qualsiasi informazione, sarà a disposizione la segreteria LILT al n. 0521/988886 o all'indirizzo e-mail parma@lilt.it

Sezione Provinciale di Parma

STILI DI VITA, DIPENDENZE E PREVENZIONE - Anno Scolastico 2016/2017

MODULO PER GENITORI E INSEGNANTI

(compilare una scheda per ogni classe)

SCUOLA: _____ **CLASSE:** _____

INSEGNANTE DI RIFERIMENTO: _____

TELEFONO / E-MAIL: _____

NUMERO DI GENITORI COINVOLTI: _____

NUMERO DI INSEGNANTI COINVOLTI: _____

Barrare gli argomenti di interesse (quello già spuntato è obbligatorio)

- Dott.ssa Marta Viappiani, psicologa e psicoterapeuta
La dipendenza psicologica.
- Dott. Luigi Fecci
I danni fisici causati da fumo, alcol e droghe.
- Prof. Leone Arsenio
Alimentazione, dieta, salute ed evoluzione dell'uomo: siamo quello che mangiamo?
- Prof. Maurizio Vanelli
Corrette abitudini e stili di vita negli adolescenti
- Dott. Riccardo Franchini
La prevenzione dagli agenti cancerogeni
- Prof. Antonio Bonetti - Prof. Marco Vitale
Stili di vita: l'esercizio fisico