

**ISTITUTO COMPRENSIVO
di MARATEA**

**ORGANIZZAZIONE di VOLONTARIATO ODV
" CUORE AMICO "**

**Basilicata
Via San Rocco,2 – LAGONEGRO (PZ)**



presentano

**PROGETTO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI
RISERVATO AGLI ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO
GRADO DEI PLESSI DI MARATEA e TRECCHINA**

“I più forti siamo noi”

**Il progetto prevede una serie di interventi in materia di prevenzione,
emergenza e soccorso che impegnerà gli alunni dello stesso corso di
studi incominciando dalla prima classe, per continuare negli anni a
seguire nella seconda e terza classe**

**Il progetto diviso in tre
fasi, sarà sviluppato nel
triennio 2022/2025**

**La 1^a fase (1° anno 2022/23)
prevede il seguente programma:
(Il programma può subire variazioni)**

PLESSO di MARATEA

17,18 e 21 Aprile 2023 dalle ore 9 alle ore 13

PLESSO di TRECCHINA

19 Aprile 2023 dalle ore 9 alle ore 13



**Al progetto possono partecipare i genitori degli alunni e gli
insegnanti del corso di studi .**

ORGANIZZAZIONE di VOLONTARIATO

“ CUORE AMICO ”

BASILICATA

Via San ROCCO,2 – LAGONEGRO

ISTITUTO COMPRENSIVO DI MARATEA

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

DEI PLESSI DI MARATEA e TRECCHINA

PROGETTO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI RISERVATO
AGLI ALUNNI DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO DEI PLESSI DI
TRECCHINA e MARATEA DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO DI MARATEA

“I più forti siamo noi”

Il presente progetto è stato elaborato prevedendo un programma di interventi in materia di prevenzione, emergenza e soccorso per la durata di tre anni che impegna gli alunni dello stesso corso di studi incominciando dalla prima classe, per continuare negli anni a seguire, nella seconda e terza classe .



TRIENNIO DI STUDIO 2022 / 2025

PREMESSA :

In Italia la situazione della obesità nei bambini e adolescenti sembra davvero essere allarmante.

Il 12,3% dei bambini è obeso, mentre il 23.6% è in sovrappeso.

Almeno 1 milione e centomila bambini tra i 6 e gli 11 anni sono sovrappeso-obesi in tutta Italia, con particolare rilevanza nelle Regioni del Sud .

Un bambino obeso a 6 anni ha il 50% di probabilità di essere obeso anche da adulto, mentre il 70-80% degli adolescenti obesi resta tale anche in età adulta, con una maggiore predisposizione ad ammalare di malattie croniche degenerative e ad aumentata mortalità per malattie cardiovascolari in età adulta.

Alti valori di BMI in età pediatrica sono correlati in maniera lineare e progressiva ad un maggior rischio di patologia cardiovascolare nell'età adulta e di morte correlata a malattia cardiovascolare.

Intervenire mantenendo un BMI adeguato nella fascia di età tra i 7 e 13 anni sembrerebbe ridurre in maniera significativa il rischio di malattia cardiaca nel futuro.

Il crescente rischio di malattie cardiovascolari tra i giovani oltre 14anni, induce e obbliga a . portare a conoscenza di ogni studente il rischio che corre in relazione al proprio stile di vita ed a suggerirgli comportamenti corretti e responsabili per uscire dall'eventuale area di rischio riscontrata. Le malattie cardiovascolari sono ancora oggi la prima causa di mortalità nei paesi occidentali (quasi il 45% di tutte le morti) .

Questi dati rendono ragione dell'impegno da parte delle organizzazioni mondiali di Cardiologia che ogni anno celebrano la Giornata Mondiale per il Cuore prestando particolare attenzione al bambino e alla donna, cioè alla prima alleanza che impronta la vita e le scelte esistenziali di ogni individuo.

Nel nostro paese dopo l'abolizione della visita di leva è andato perduto il primo e più precoce sistema di screening del servizio sanitario nazionale; la medicina scolastica è sostanzialmente scomparsa e la medicina dello sport ha colmato solo parzialmente il vuoto nell'attività di medicina preventiva.

OBIETTIVI:

La finalità primaria di questo progetto è la prevenzione delle malattie cardiovascolari che attraverso attività integrate con varie discipline, sono volte a diffondere stili di vita tra bambini e adolescenti. Evidenze scientifiche dimostrano che un sano ed equilibrato comportamento alimentare, associato a un'adeguata attività motoria, contribuisce in modo determinante ad evitare o a ritardare l'insorgenza di patologie cardiovascolari.

L'obiettivo si traduce nello sviluppo di una "consapevolezza alimentare" che nasca e ritorni sui banchi di scuola, arricchita e maturata anche grazie al lavoro sui tavoli di cucina.

In linea generale questo progetto si propone di identificare precocemente le patologie cardiovascolari responsabili della morte improvvisa nei soggetti asintomatici o presunti tali.

Mai come in questo campo prevenzione è sinonimo di "educazione alla salute", che si deve realizzare attraverso progetti concreti e programmati volti a stimolare nei bambini e negli adolescenti la consapevolezza del rapporto col proprio corpo nei confronti di se stessi, delle famiglie e delle collettività (in sintesi la salute come diritto-dovere).

E' nota l'azione esercitata sulle malattie cronico-degenerative, e quindi sulle patologie cardiovascolari, degli stili di vita, ossia dei comportamenti a livello di massa.

Gli stili di vita sono di fatto un prodotto dell'ambiente in cui viviamo e quindi dell'educazione intesa come formazione e informazione.

I segnali che provengono dal mondo giovanile sono preoccupanti : un bambino su tre è in sovrappeso, sono in sensibile aumento in età precocissima il consumo di alcolici e il fumo di tabacco nelle ragazze, l'attività fisica è molto carente a fronte della sedentarietà indotta da computer,TV e playstation.

Tutto ciò deve essere esposto con un linguaggio adeguato all'età degli alunni e con il supporto di immagini che stimolino e sintetizzino i contenuti e i concetti senza sfociare nell'"allarmismo" chiarendo che INFORMARE è sinonimo di ALLARMARE !.

DESTINATARI :

Alunni di un corso di studi delle Scuole Medie di primo grado dell'Istituto Comprensivo di Maratea.

Genitori in qualità di uditori / accompagnatori
Insegnanti e personale non docente.

MOTIVAZIONI :

La scelta del progetto è motivata dal riconoscimento dell'adolescenza quale momento importante per il passaggio alla vita adulta e caratterizzata da numerosi cambiamenti fisici e psicologici.

Proprio in questo periodo si possono instaurare stili di vita e comportamenti che condizionano la salute presente e futura, come abitudini alimentari scorrette e sedentarietà.

Particolarmente importante risulta il coinvolgimento attivo della famiglia affinché possa porsi come modello positivo, facendo attenzione al regime alimentare dei loro figli e diminuendo il comportamento sedentario inteso come minore utilizzo di televisione, anche per diminuire il forte potere persuasivo del messaggio pubblicitario.

FINALITA':

Attuare un modello di sorveglianza che consenta la osservazione e la valutazione nel tempo dello stato ponderale dei ragazzi, delle loro abitudini alimentari e all'esercizio fisico, fornendo elementi oggettivi per orientare efficaci interventi di prevenzione e di promozione della salute.

E' ampiamente dimostrato che gli interventi di promozione della salute, tendenti a modificare abitudini, risultano più efficaci se condotti in età adolescenziale in cui esiste un minore radicamento degli usi e una maggiore predisposizione al cambiamento.

Comportamenti corretti veicolati dallo stesso ragazzo possono avere ricadute positive sull'intera famiglia, contribuendo a creare un circuito virtuoso scuola-ragazzo-famiglia-comunità.

L'attuazione e la riuscita di tali iniziative non devono mai prescindere: dal coinvolgimento attivo del ragazzo dal buon esempio: il ragazzo deve trovare conferme nell'ambiente in cui vive e da parte di coloro che svolgono un ruolo educativo (genitori, insegnanti etc) dalla continuità: gli interventi, per essere efficaci, devono comprendere un lasso di tempo utile per ottenere dei risultati concreti (osservazione nei tre anni successivi)

PROGETTO E MODALITA' DI SVOLGIMENTO:

L'intervento sarà articolato in più fasi durante l'anno scolastico.

- ✓ **Fase di indagine conoscitiva**
- ✓ **Fase di verifica ed esecuzione di screening cardiologico, glicemico e nutrizionale**
- ✓ **Fase di apprendimento e divulgativa**

mirate alla organizzazione di lezioni frontali e misure atte a fornire informazioni utili in casi di emergenza e di soccorso .

1° anno - 1^ FASE

- a) *Incontro con gli alunni della classe 1^*
- b) *presentazione del progetto e compilazione da parte dei ragazzi di quiz a risposta multipla, formulati in modo comprensibile, su argomenti generali degli organi del corpo umano e su nozioni alimentari e di stile di vita che hanno la finalità di determinare il grado di preparazione conoscitiva e informativa sugli argomenti proposti. Il test rispetta la condizione dell'anonimato.*
- c) *Interventi educazionali su sana alimentazione e corretti stili di vita, curati da un biologo nutrizionista mediante proiezioni di immagini , filmati, slaidi e dati statistici;*
- d) *Interventi educazionali nel corso dello sviluppo fisico e puberale; uso e abuso di utilizzo di cellulari, tablet e giochi elettronici curati da uno specialista Pediatra mediante proiezioni di immagini , filmati, slaidi e dati statistici,;*
- e) *Interventi educazionali sulla prevenzione della insorgenza delle malattie cardiovascolari e sulla attività fisica curati da uno specialista Cardiologo mediante proiezioni di immagini , filmati, slaidi e dati statistici;*
- f) *Esecuzione di screening cardiologico (ECG e visita cardiologica) a tutti i ragazzi individuati nel progetto, misura indispensabile per un corretto avvio all'attività sportiva;*

2° anno - 2^ FASE

- a) *Incontro con gli alunni della classe 2^ -*
- b) *illustrazione dei test che saranno eseguiti, gli organi del corpo umano interessati , finalità e provvedimenti.*
- c) *Visita di uno specialista Biologo – Nutrizionista e contestuale determinazione del peso, altezza (BMI) e circonferenza addome, al fine di selezionare gli alunni in normopeso/sovrappeso/obesi, da seguire negli anni successivi della scuola secondaria di primo grado;*
.test - controllo del valore glicemico mediante prelievo del sangue dal dito;
misurazione della pressione arteriosa;
test di verifica della saturazione di ossigeno;
I valori rilevati saranno registrati su una scheda personalizzata che sarà consegnata al genitore dell'alunno;
- d) *Interventi educazionali pratici da effettuare , perfezionare e praticizzare direttamente sui manichini. Le esercitazioni saranno curate da uno specialista di Anestesia e Rianimazione e da uno specialista Cardiologo. L'esercitazione sarà effettuata da ogni alunno.*

3° anno - 3^ FASE

- a) *Incontro con gli alunni della classe 3^ -*
- b) *illustrazione dell'emergenza assoluta - morte improvvisa da arresto cardiaco , panico, emotività e confusione .*
- c) *Interventi educazionali di esercizi pratici operativi, simulazioni di eventi di pronto soccorso e proiezioni di immagini , filmati, slai ds e dati statistici con particolare riferimento alle competenze acquisite da parte degli alunni in merito a ed acquisire le capacità di :*
- *riconoscere una situazione di emergenza (catena della sopravvivenza);*
 - *mettersi in sicurezza*
 - *valutare lo stato di coscienza (vitale) della vittima*
 - *chiamare il 118*
 - *saper descrivere l'accaduto o la situazione*
 - *rispondere alle domande della centrale operativa*
 - *attivare il primo soccorso : verifica delle vie aeree, presenza o assenza del respiro, presenza o assenza del circolo, compressioni toraciche,*
 - *presa in carico del problema da parte del 118,*
 - *Illustrazione e applicazione del defibrillatore :*
- d) *compilazione di questionari a risposta multipla, formulati in modo comprensibile al campione cui è rivolto, per dedurre la qualità di acquisizione delle notizie assunte dall'alunno relativamente alle argomentazioni proposte e sviluppate nelle varie fasi del progetto.*

RISORSE :

Il progetto prevede l'utilizzo di diverse figure professionali

- **Medico Cardiologo**
- **Medico Pediatra**
- **Biologo nutrizionista**
- **Medico Anestesista**
- **Infermieri professionali**
- **Volontari dell'Organizzazione di Volontariato ODV di "CUORE AMICO" di Lagonegro**

LOGISTICA:

- Sede scolastica dell'Istituto Comprensivo di Maratea e Trecchina,
- Sala convegni o Sala Conferenze o Palestra o Aula magna,
- Aule diverse,
- Servizi igienici

PROSPETTIVE FUTURE :

Questo progetto, ci consentirà di evidenziare alcune criticità su cui occorre intervenire sviluppando programmi ed azioni concrete di promozione della salute dei giovani, per evitare che stili di vita scorretti e perpetrati nel tempo possano favorire lo sviluppo di malattie croniche-degenerative.

Il fattore di successo principale è la scelta di rendere l'intera comunità scolastica un ambiente che promuove la salute degli studenti, degli insegnanti e di quanti operano nella scuola.

Pertanto si ritiene opportuno:

1. programmare interventi che abbiano inizio nelle prime, continuino nelle seconde e vedano una conclusione nelle terze.
2. Prevedere incontri formativi con gli insegnanti
3. Pianificare interventi multidisciplinari (nutrizionista, pediatra , cardiologo,)
4. Miglioramenti a livello di istituti scolastici, quali merende e pasti salutari venduti negli spacci e pasti delle mense scolastiche
- 5 individuare spazi fruibili per muoversi spontaneamente durante le pause;
6. Coinvolgimento dei genitori nelle iniziative che riguardano i propri figli.

PROGRAMMA

(Il programma può subire delle variazioni)

1^ FASE

ANNO SCOLASTICO 2022 / 2023

Plesso di MARATEA : 17,18,21 APRILE 2023

Plesso di TRECCHINA : 19 APRILE 2023

2^ FASE

ANNO SCOLASTICO 2023/ 2024

Sede MARATEA : nel corso dei mesi di ottobre - novembre 2023 / Marzo – Aprile 2024

Sede TRECCHINA : nel corso dei mesi di ottobre - novembre 2023 / Marzo – Aprile 2024

3^ FASE

ANNO SCOLASTICO 2024/ 2025

Sede MARATEA : nel corso dei mesi di Marzo – Aprile 2025

Sede TRECCHINA : nel corso dei mesi di Marzo – Aprile 2025

ALLEGATI AL PROGETTO

- **SCHEDA di ADESIONE PER L'ISTITUTO SCOLASTICO**
- **AUTORIZZAZIONE DEI GENITORI PER LA ESECUZIONE DELLO SCREENING**

ISTITUTO COMPRENSIVO

MARATEA

ORGANIZZAZIONE di VOLONTARIATO ODV

**“ CUORE AMICO “
LAGONEGRO**