|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tema DUE: Perché le PAES sono popolari?**  **Programma della Sessione** | | | | | |  | |
| **Tutors:** | | |  | **Data:** | |  | |
| **Luogo:** | | |  | **Partecipanti:** | |  | |
| **Argomento:** | | | *Perché le PAES sono popolari? – Il corpo perfetto e il processo decisionale individuale* | **Posizione della sessione nel modulo:** | | *2/2* | |
|  | | |  |  | |  | |
| **Domande chiave:** | | | |  | |  | |
| * *Qual è il “corpo perfetto”?* * *Come posso far fronte alle elevate aspettative della società? Qual è la mia soluzione personale migliore?* | | | | | | | |
|  | | |  |  | |  | |
| **Chi sono i destinatati? Composizione e descrizione del gruppo:** | | | | | | | |
| *Questo modulo è stato sviluppato per adolescenti e giovani (età compresa fra i 15 e i 25 anni, sia maschi che femmine) che svolgono attività fisica regolare e /o sport a livello amatoriale. Non sono necessarie specifiche conoscenze o abilità per seguire le sessioni, a parte la motivazione dei partecipanti ad imparare!* | | | | | | | |
|  | | |  |  | |  | |
| **Quale vuole essere il risultato dell’apprendimento?** | | | | | | | |
| Alla fine della sessione, ci si aspetta che i partecipanti: | | | | | | | |
|  | * *Siano in grado di comprendere che l’immagine del corpo perfetto è individuale così come il processo decisionale che porta a scegliere se utilizzare o no le PAES;* * *Siano in grado di riflettere sui propri obiettivi/scegliere obiettivi realistici;* * *Siano in grado di analizzare in maniera critica i contenuti della pubblicità e dei media, comprendere gli svantaggi e i vantaggi derivanti dall’uso di PAES e acquisire l’abilità di selezionare delle alternative alle PAES per raggiunge i propri obiettivi.* | | | | | | |
|  | | |  |  | |  | |
| **Il contributo che ci si aspetta sull’-efficacia attraverso le competenze sulle PAES:** | | | | | |  | |
| *Questo tema contribuisce alle competenze sulla salute, attraverso lo sviluppo dell’auto-efficacia nel prendere decisioni informate e globali sulle PAES incoraggiando i giovani a comprendere che non è necessario fare ciò che ci suggeriscono gli altri; e attraverso lo sviluppo di piani personali rilevanti circa il raggiungimento di obiettivi che riguardano la performance e/o l’aspetto fisico. Il tema promuove la nozione secondo cui ognuno è differente e ha bisogni differenti, quindi ognuno deve essere responsabile per il proprio corpo e la propria salute.* | | | | | | | |
| **TEMPO** | | **ATTIVITA’ DIDATTICHE** | | | **MATERIALE** | | **NOTE** |
| **Inizio (connessione / aggancio)** | | | | |  | |  |
| 5 min | | *Riassunto della sessione precedente (2/1)* | | | *Slide 2 della presentazione* | |  |
| **Serie di attività di apprendimento (dimostrare e attivare)** | | | | |  | |  |
|  | | **Attività 1:** | | |  | |  |
| 15 min | | *‘Come dovrebbe essere il corpo perfetto? ’*  *Spiegazione di differenti fattori: Generazione; Cultura; Genere e Individuo*   * *Output 🡪 Come può la pubblicità/società aiutare a creare un immagine di corpo più realistica* | | | *Slide da 4 a 14 della presentazione* | |  |
|  | | **Attività 2:** | | |  | |  |
| 15 min | | *Presentazione delle possibili alternative:*  *Attività Individuale*  *🡪Completare le scheda - il mio miglior esercizio* | | | *Slide da 15 a 17 della presentazione*  *Scheda ‘il mio miglior esercizio’* | |  |
| **Sessione plenaria (consolidare e valutare)** | | | | |  | |  |
| 5 min | | *Riassumere*  *Conclusioni e il “messaggio” da portare a casa: “Conosci il tuo corpo, conosci le tue sostanze”* | | | *Slide da 18 a 19 della presentazione* | |  |
|  | | | | |  | |  |
| **Scopo e natura dello STUDIO AUTONOMO:**  ***Riflessione Centrale:*** | | | | |  | |  |
| *Per 1) integrare le**nuove conoscenze acquisite e 2) facilitare il miglioramento nell’autoefficacia attraverso un aumento delle competenze sulla salute (sviluppando la capacità di cercare e valutare in modo critico informazioni sulle PAES)*  *Per impostare lo studio autonomo:*   * *Chiedere ai partecipanti di compilare la scheda ‘Il mio miglior esercizio’;* * *Raccogliere le riflessioni dei partecipanti sull’influenza dei media, esempi per degli studi da svolgere a casa, discutere in gruppo e presentare l’analisi dei risultati che sono emersi dal lavoro di gruppo.*   *La società crea delle aspettative molto alte e non realistiche su come dovremmo essere o come sia difficile raggiungere certi risultati senza un supporto esterno. Le pubblicità aggressive mostrano come le PAES siano l’unico/migliore supporto al raggiungimento di questi (irrealistici) obiettivi. MA quello che viene mostrato dalla pubblicità e dai media non riflette la realtà, ogni persona è differente e responsabile del proprio corpo che ha dei bisogni propri. E’ necessario pensare e valutare in maniera critica la pubblicità ed i media per trovare qual è la migliore soluzione possibile per se stessi.* | | | | | | | |
| **Ulteriori letture opzionali:** | | | | |  | |  |
| * *Field, A. E., Austin, S. B., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Striegel-Moore, R. H., Loud, K. J., & Colditz, G. A. (2005). Exposure to the mass media, body shape concerns, and use of supplements to improve weight and shape among male and female adolescents. Pediatrics, 116(2), e214-e220. (*[*link*](http://pediatrics.aappublications.org/content/116/2/e214.short)*)* * *Musaiger, A. O., & Al-Mannai, M. (2014). Association between exposure to media and body weight concern among female university students in five Arab countries: a preliminary cross-cultural study. Journal of Biosocial Science, 46(02), 240-247. (*[*link*](https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-biosocial-science/article/association-between-exposure-to-media-and-body-weight-concern-among-female-university-students-in-five-arab-countries-a-preliminary-cross-cultural-study/85E9559DE8EDF18B96A56349C0915C6C)*)* * *Smolak, L., Murnen, S. K., & Thompson, J. K. (2005). Sociocultural influences and muscle building in adolescent boys. Psychology of Men & Masculinity, 6(4), 227. (*[*link*](http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&uid=2005-13712-001)*)* | | | | | | | |
|  | |  | | |  | |  |
| **Problema su cui si basano le attività didattiche:** | | | | |  | |  |
| * *Casi Studio e scenari di situazioni problematiche: Episodi 1, 4, 5, 6, 7, 12, 16* | | | | | | | |
|  | |  | | |  | |  |
| **Valutazione dei risultati di apprendimento:** | | | | |  | |  |
|  | * *L’incremento della consapevolezza sul problema può essere affrontato durante la discussione nello spazio dedicato alla ‘conclusione’.* * *Valutare l’auto-efficacia specifica per questa session utilizzando le seguenti 3 domande, sia prima che dopo lo svolgimento della session. I punteggi individuali sono calcolati attraverso la media Q4, Q5 and Q6.*  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | *Mi sento capace nel prendere decisioni informate e basate sull’evidenza sull’uso di PAES…* | | Fortemente in Disaccordo  (-2) | In Disaccordo  (-1) | Né d’accordo, né in disaccordo  (0) | D’Accordo  (+1) | Fortemente d’accordo  (+2) | | *Q4* | *…anche quando mi sento pressato da altri ad usare PAES.* | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | | *Q5* | *…anche quando penso che la maggior parte di chi fa esercizio fisico della mia età e del mio genere usano PAES.* | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | | *Q6* | *…anche quando penso che le PAES possono fornire una soluzione veloce per ottenere un corpo “perfetto”.* | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |  * *Utilizzare queste domande per un’autoriflessione dopo il workshop della session.* | | | | | | |
|  | |  | | |  | |  |
| **Risorse richieste:** | | | | |  | |  |
| *Schermo o proiettore, computer, connessione ad internet* | | | | | | | |
|  | |  | | |  | |  |
| **Valutazione della sessione, da compilare ad opera del tutor** (riflettere su ciò che è andato bene e su ciò che potrebbe essere migliorato e modificato) | | | | | | | |
|  | | | | | | | |

**Safe You: Conosci il tuo corpo. Conosci le tue sostanze!**