|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tema TRE: *Attenzione alla salute o Attenzione al miglioramento del corpo***  **Programma della sessione 2** | | | | | |  | |
| **Tutors:** | | |  | **Data:** | |  | |
| **Luogo:** | | |  | **Partecipanti:** | |  | |
| **Argomento:** | | | *Salute o bellezza? Si possono raggiungere gli obiettivi dell’attività fisica mantenendo comunque un buono stato di salute?* | **Posizione della sessione nel modulo:** | | *2/2* | |
|  | | |  |  | |  | |
| **Domande Chiave:** | | | |  | |  | |
| * *Quali sono le ragioni per cui le persone praticano attività fisica?* * *Un corpo bello è alla pari di un corpo sano?* * *L’uso delle PAES è necessario per mantenere un corpo sano, in forma ed attivo?* * *Come può l’attività fisica essere auto regolata per evitare l’uso di PAES; e come possono essere minimizzati i danni dovuti all’uso di PAES?* | | | | | | | |
|  | | |  |  | |  | |
| **Chi sono i destinatati? Composizione e descrizione del gruppo:** | | | | | | | |
| *Questo modulo è stato sviluppato per adolescenti e giovani adulti (16-25 anni, maschi e femmine) che praticano attività fisica e/o sport a livello amatoriale. Non sono necessarie conoscenze o capacità specifiche per partecipare a questa session, oltre al fatto fondamentale che chi vi prende parte debba essere motivato a partecipare!* | | | | | | | |
|  | | |  |  | |  | |
| **Quale vuole essere il risultato dell’apprendimento?** | | | | | | | |
| Alla fine della session, ci si aspetta che i partecipanti: | | | | | | | |
|  | * *Siano consapevoli delle motivazioni per cui svolgono attività fisica e riflettano sulla necessità o meno di utilizzare PAES.* * *Siano in grado di comprendere la distinzione tra un corpo in forma ed in salute e tra un corpo bello ma non in salute perché si utilizzano PAES.* * *Sapere come effettivamente auto-regolare il proprio esercizio fisico/sport per evitare l’uso di PAES.* | | | | | | |
|  | | |  |  | |  | |
| **Il contributo che ci si aspetta sull’-efficacia attraverso le competenze sulle PAES:** | | | | | |  | |
| *Questo tema ha come obiettivo quello di aiutare i partecipanti a riflettere sugli obiettivi della propria attività fisica/sport e di conseguenza definire la relativa importanza dell’uso delle PAES. Questo tema incrementa la capacità di prendere decisioni informate, globali e basate sulle evidenze circa le PAES, suggerendo ai partecipanti di riflettere sugli obiettivi della propria attività fisica/sport a aiutandoli a definire la relativa importanza dell’uso di PAES; e quindi contribuisce alle competenze interattive sulla salute. Ci si aspetta che al termine della sessione i partecipanti abbiano sviluppato una migliore consapevolezza del ‘lato oscuro’ dello sport e dell’attività fisica, così da incrementare l’attenzione sulle conseguenze sia psicologiche che alla salute dovute alle PAES o un forte efficacia nel rifiutare/evitare le sostanze dannose.* | | | | | | | |
| **TEMPO** | | **ATTIVITA’ DIDATTICHR** | | | **MATERIALE** | | **NOTE** |
| **Starter (connect /hook)** | | | | |  | |  |
| 10 min | | *Riflettere sulla sessione precedente (2/1) e discutere le motivazioni, salute vs aspetto fisico, per cui si pratica attività fisica* | | | *Questo è un esercizio di riscaldamento e non sono necessari specifici materiali didattici.* | | *Il moderatore dovrebbe iniziare la discussione e coinvolgere i partecipanti nella discussione promuovendo una discussione interattiva sulle ragioni per cui i partecipanti hanno deciso di praticare attività fisica.*  *Assicurarsi che tutti i partecipanti siano coinvolti nella discussione e chiedere loro di riflettere sulla propria esperienza per fornire un contributo alla discussione.* |
| **Serie di attività didattiche (dimostrare e attivare)** | | | | |  | |  |
|  | | **Attività 1:** | | |  | |  |
| 30 min | | ***Equilibrio tra Salute ed Aspetto Fisico:*** *Disegnare una linea retta (un continuum) sulla lavagna con un pennarello. Segnare un lato del continuum come “Salute” e l’altro come “Estetica/Bellezza”. Chiedere ai partecipanti di riflettere sulle motivazioni per cui praticano attività fisica/sport, che hanno fornito in precedenza, e farli posizionare lungo il continuum segnandoli sulla lavagna (es. segnando le loro iniziali).* | | | *Il moderatore dovrebbe iniziare la discussione e coinvolgere i partecipanti nella discussione promuovendo una discussione interattiva sulle ragioni per cui i partecipanti hanno deciso di praticare attività fisica.* | | *Assicurarsi che tutti i partecipanti siano coinvolti nella discussione e chiedere loro di riflettere sulla propria esperienza per fornire un contributo alla discussione.* |
|  | | **Attività 2:** | | |  | |  |
| 15 min | | ***Esercizi per la Salute:*** *Revisionare le linee guida dei benefici mentali e fisici che comporta l’attività fisica.*  ***C’è realmente bisogno delle PAES (legali o illegali) per essere in forma e in salute?*** *Chiedere ai partecipanti di pensare a queste domande e chiedere dei volontari (2-3 massimo) che vogliono discutere le loro risposte a queste domande.* | | | *Utilizzare il seguente link per accedere, scaricare e discutere le linee guida per l’attività fisica e la salute dell’Organizzazione Mondiale della Sanità:* [*http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/*](http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/)  ***Nota****: Chiedere ai partecipanti di leggere attentamente il riassunto (pagina 7), la revisione della sezione 2 e 3 (pagine 9-14) e leggere la sezione 4 (pagine 15-23).* | | *Assicurarsi che tutti i partecipanti siano coinvolti nell’attività. Per la prima parte dell’attività (cioè gli esercizi per la salute) chiedere ai partecipanti di formare dei gruppi (3-5 persone a gruppo) e revisionare e discutere le linee guida OMS. Chiedere loro di discutere in gruppo se loro seguono o superano queste linee guida. Infine chiedere loro se secondo loro l’uso di PAES (legali o illegali) è rilevante per seguire queste linee guida per essere in forma e in salute.*  *Questa è un’attività didattica guidata, quindi si prega di assicurarsi che tutti i partecipanti siano coinvolti nella discussione di gruppo girando intorno ai gruppi e monitorando i progressi nelle discussioni di gruppo.* |
| **Sessione plenaria (consolidare e valutare)** | | | | |  | |  |
| 5 min | | *In questa attività finale il facilitatore/moderatore dovrebbe chiudere la sessione con una riflessione sulle attività svolte e trasmettendo il seguente messaggio da portare a casa:*   * *L’attività fisica può avere un lato oscuro che dipende dalle motivazioni e le ragioni per cui si pratica attività fisica.* * *Si può essere in salute ed in forma senza le PAES.* * *L’autoregolazione dell’attività fisica ha un ruolo importante nell’essere in salute.* | | | *Non necessarie* | | *Assicurarsi che siano state comunicate chiaramente le attività svolte e che il messaggio da portare a casa sia chiaro per tutti i partecipanti. Lasciare il tempo necessario per le domande in modo che nessuno lasci la sessione con dei quesiti irrisolti.* |
|  | | | | |  | |  |
| **Scopo e natura dello STUDIO AUTONOMO:**  ***Riflessione Centrale:*** | | | | | | | |
| *Per 1) integrare le nuove conoscenze acquisite e 2) migliorare l’auto-efficacia attraverso l’incremento delle competenze sulla salute (sviluppando competenze a ricercare e valutare criticamente come la società considera il corpo umano e l’immagine del corpo).*  *Per impostare uno studio indipendente:*   * *Presentare il caso per il mantenimento di un corpo sano –quali sono i suoi componenti chiave?* * *Riflettere sulle seguenti domande:* * *Voglio essere in forma e in salute o solo bello e sexy? Perché?* * *E’ giusto mettere a rischio la mia salute per utilizzare le PAES al fine di raggiungere i miei obiettivi nell’attività fisica?* | | | | | | | |
| **Ulteriori letture opzionali:** | | | | |  | |  |
|  | | | | | | | |
|  | |  | | |  | |  |
| **Problema su cui si basano le attività didattiche:** | | | | |  | |  |
| * *Casi Studio e scenari di situazioni problematiche; Episodi 1, 4, 7* | | | | | | | |
|  | |  | | |  | |  |
| **Valutazione dei risultati di apprendimento:** | | | | |  | |  |
|  | *Come farete a sapere quanti progressi hanno fatto TUTTI i partecipanti durante la sessione?*   * *Questo modulo si basa su un apprendimento riflessivo e sperimentale, quindi I progressi dovrebbero essere definiti attraverso il livello di auto-riflessione e consapevolezza rispetto agli obiettivi dell’attività fisica e il bisogno di utilizzare PAES. Il coinvolgimento attivo di tutti i partecipanti è l’unico indicatore di progresso e successo per completare questo modulo.*   *Come faranno i partecipanti a sapere quanti progressi hanno fatto?*   * *I partecipanti saranno in grado di differenziare tra i progressi che hanno fatto prima e dopo avere partecipato al modulo considerando le informazioni che hanno ricevuto sui pericoli dovuti all’uso di PAES la mentalità nell’utilizzare le PAES (es. bigoressia), così come le loro conoscenze sulle linee guida internazionali sull’attività fisica.*   *Come faranno i partecipanti a sapere il livello delle proprie conoscenze/comprensione e come fare altri miglioramenti?*   * *I partecipanti saranno in grado di comprendere l’effetto del modulo sulle proprie conoscenze/comprensione dell’argomento quando saranno in grado di riflettere sugli obiettivi della propria attività fisica e il bisogno di utilizzare PAES.*   *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 di Q7, Q8 e Q9.*   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | *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) | | *Q7* | *…perché so che posso avere un corpo in salute e in forma senza utilizzare PAES* | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | | *Q8* | *…perché so che le PAES NON sono una parte necessaria dell’essere fisicamente attivi e in forma.* | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | | *Q9* | *…perché ho capito la differenza fra integrazione alimentare e uso di PAES.* | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 | 🞎 |  * *Utilizzare queste domande per un’autoriflessione dopo il workshop della session.* | | | | | | |
|  | |  | | |  | |  |
| **Risorse richieste:** | | | | |  | |  |
| *Schermo o Proiettore, computer, connessione ad internet* | | | | | | | |
|  | |  | | |  | |  |
| **Valutazione della Session, 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.**