



LE DIMENSIONI DELLA SALUTE

Percorso educativo per imparare a prendersi cura di sé stessi

Formazione Scuola-Lavoro **2026/2027**

PERIODO febbraio - marzo 2027

POSTI DISPONIBILI. Il progetto è indirizzato a studenti del III, IV e/o V anno delle scuole secondarie di secondo grado fino ad un massimo di 25 partecipanti. Ogni scuola potrà proporre fino ad un massimo di 4 studenti.

PRESENTAZIONE CANDIDATURE DAL 26 OTTOBRE AL 6 NOVEMBRE 2026 (salvo chiusura anticipata per raggiungimento posti disponibili).

TOTALE ORE RICONOSCIUTE PER STUDENTE 30 di cui 15 ore di “formazione in aula” e 15 ore di “lavoro da casa” da svolgere sotto la supervisione del tutor del Progetto.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO. Il percorso si terrà in presenza presso le aule dell’Università Cattolica del Sacro Cuore sita in Largo F. Vito, 1 Roma.

TUTOR UCSC CRISTOFORI Elena | Facoltà di Medicina e chirurgia, corso di laurea in Infermieristica

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Il percorso intende fornire i principi scientifici fondamentali per imparare a gestire la propria salute psico fisica con consapevolezza, per raggiungere e mantenere una condizione di benessere. Partendo dalla definizione di Salute dell’O.M.S. vuole offrire una panoramica sui determinanti di una buona condizione di salute e sulle principali problematiche che ne ostacolano la realizzazione. Affronta le tematiche più rilevanti che la letteratura documenta come problematiche nell’età adolescenziale/giovanile: disturbi alimentari, dipendenze, abuso di alcol, droghe malattie sessualmente trasmissibili. Il percorso intende offrire allo stesso tempo conoscenze sul profilo delle competenze della professione infermieristica presentandone le aree di responsabilità e di sviluppo.

METODOLOGIA

Il percorso didattico prevede una parte di formazione in aula e una parte in cui gli studenti lavoreranno singolarmente o in gruppo, sempre con la supervisione del tutor, alla produzione di elaborato (in formato multimediale, es. Power Point, Canva, ecc.) in cui si sintetizzino le informazioni apprese. L’elaborato andrà consegnato nei tempi che verranno indicati in aula e poi presentato e discusso in occasione dell’evento conclusivo.



PROGRAMMA ATTIVITÀ

Attività	Tema - Relatore/i	Data - Ora - Modalità
Incontro introduttivo + Lezione 1	Benvenuto e introduzione (15.00 - 15.30) A cura dell'Ufficio Orientamento + Presentazione progetto, suddivisione in gruppi di lavoro e lezione (15.30 - 18.00) Introduzione alla Salute secondo l'OMS Obiettivi del modulo: - Comprendere la definizione di salute secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). - Esplorare i concetti di benessere fisico, mentale e sociale. Contenuti: - Definizione di salute secondo l'OMS. - I determinanti della salute: fattori biologici, ambientali, socio-economici e comportamentali ed <i>health literacy</i>. - Il ruolo della prevenzione e della promozione della salute. CRISTOFORI Elena	04/02/2027 Durata: 3 ore 15.00 - 18.00 Presenza
Lezione 2 + Follow up	Determinanti della Salute e Stili di Vita (15.00 - 17.30) Obiettivi del modulo: - Analizzare i determinanti di una buona condizione di salute. - Identificare le abitudini di vita che promuovono il benessere. Contenuti: - Alimentazione equilibrata e attività fisica. - Importanza del sonno e della gestione dello stress. - Influenza dei fattori socio-culturali sulla salute. - Riconoscere i segnali di un buon equilibrio psico-fisico. + Incontro di supporto per la preparazione del lavoro finale (17.30 - 18.00) CRISTOFORI Elena	11/02/2027 Durata: 3 ore 15.00 - 18.00 Presenza

UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

Lezione 3 + Follow up	Principali Problematiche di Salute nell'Adolescenza e Gioventù (15.00 - 17.30) Obiettivi del modulo: - Conoscere le principali problematiche di salute che affliggono adolescenti e giovani. - Esplorare le cause, i sintomi e le conseguenze di queste problematiche. Contenuti: - Disturbi alimentari: anoressia, bulimia, <i>binge eating</i>. - Dipendenze: dipendenze comportamentali (es. tecnologia) e sostanze (tabacco, droghe). - Abuso di alcol e droghe: effetti a breve e lungo termine, rischi associati, <i>binge drinking</i>). - Malattie sessualmente trasmissibili: prevenzione e importanza dell'educazione sessuale. + Incontro di supporto per la preparazione del lavoro finale (17.30 - 18.00) CRISTOFORI Elena	25/02/2027 Durata: 3 ore 15.00 - 18.00 Presenza
Lezione 4 + Follow up	Salute Mentale e Benessere Psicologico (15.00 - 17.30) Obiettivi del modulo: - Comprendere l'importanza della salute mentale nella definizione di benessere. - Identificare i fattori di rischio per i disturbi mentali e come intervenire. Contenuti: - Ansia, depressione e altri disturbi psicologici comuni. - Gestione dello stress e tecniche di rilassamento. - Il ruolo del supporto sociale e familiare nel mantenimento della salute mentale. - Strategie di prevenzione e intervento precoce. + Stato avanzamento elaborati finali (17.30 - 18.00) CRISTOFORI Elena	04/03/2027 Durata: 3 ore 15.00 - 18.00 Presenza

Evento conclusivo	Presentazione e discussione degli elaborati finali (15.00 - 18.00) Obiettivi dell'elaborato finale: - Sintetizzare le conoscenze acquisite e discutere le prospettive future nella gestione della salute psico-fisica della vostra età evolutiva e nella prospettiva di diventare adulti completi. - Riflettere sull'importanza della consapevolezza e dell'autogestione della salute. Contenuti: - Revisione dei concetti chiave trattati nel corso. - Discussione su come applicare i principi di gestione della salute nella vita quotidiana. - Evoluzione del ruolo dell'infermiere nella sanità pubblica (esperienze personali o di persone a me vicine, cosa mi aspetto dal mio infermiere?). - Piani d'azione individuali per il mantenimento del benessere. CRISTOFORI Elena	18/03/2027 Durata: 3 ore 15.00 - 18.00 Presenza
--------------------------	---	---