



guadagnare  
salute

rendere facili le scelte salutari



Ministero dell'Istruzione e del Merito



Ufficio  
Scolastico  
per la  
Lombardia



Regione  
Lombardia



# Scuole *che* Promuovono Salute Lombardia

SCUOLA SECONDARIA

PROGETTO

LIFE SKILLS  
2023-2024  
CLASSI  
PRIME



La scuola Secondaria Santa Chiara ha iniziato il programma Life Skills Training con le classi prime. L'istituto è così inserito nel progetto di regione Lombardia di Scuole che promuovono salute. La formazione docenti, già completata per le attività da svolgersi nelle classi prime, continuerà dall'anno prossimo per permetterci di iniziare entro settembre 2025 il programma anche su classi seconde e terze.

Con il termine Life Skills si intendono tutte quelle *skills* (abilità, competenze) che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e lo stress della vita quotidiana. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress. Per insegnare ai giovani le Skills for life è necessario introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all'apprendimento.

LST (life skills training) è una risorsa per la scuola ancora più necessaria in un momento storico e culturale di cambiamento come quello attuale in cui per la scuola risulta prioritaria l'adozione di una didattica basata sulle competenze.



- Life Skills Emotive
- Life Skills Relazionali
- Life Skills Cognitive



#### LIFE SKILLS EMOTIVE

- Consapevolezza di sé
- Gestione delle emozioni
- Gestione dello stress

#### LIFE SKILLS RELAZIONALI

- Empatia
- Comunicazione efficace
- Relazioni efficaci

#### LIFE SKILLS COGNITIVE

- Pensiero critico
- Prendere decisioni
- Risolvere problemi
- Pensiero creativo



