



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

Scuola di Scienze della Salute Umana



Partecipa per una salute migliore

“Join in for better health”

L'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità - definisce la **promozione della salute** come un processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla. Il corso si pone l'obiettivo di comprendere e trasferire nel proprio ambiente (familiare, scolastico) i principali elementi di **prevenzione cardiovascolare**. I contenuti principali del corso vertono su: esecuzione del massaggio cardiaco, misurazione e strategie di controllo dei principali fattori di rischio (ipertensione, diabete, obesità, fumo, abuso di alcool).

Modalità di svolgimento e metodologia

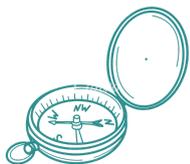
Il percorso si caratterizza per una **metodologia mista** con lezioni **frontali e laboratori pratici** a cui seguono **discussioni aperte** sui contenuti ed eventuali verifiche ai fini della comprensione delle tematiche proposte.

Durata e articolazione

Il progetto prevede un percorso formativo di **cinque incontri** della durata di **3 ore** ciascuno, **per un totale di 15 ore di orientamento**.



Quattro incontri a carattere **disciplinare** sui temi descritti di seguito presso le **sedi scolastiche**.



Un incontro a carattere **trasversale** sui temi dell'orientamento, sui fattori che determinano le scelte post-diploma e sulla conoscenza del contesto universitario presso le **sedi dell'Università degli Studi di Firenze, gli Istituti scolastici o in modalità telematica**.

Articolazione degli incontri



IL PRIMO SOCCORSO

Durante il primo incontro gli studenti e le studentesse sono accompagnati/e alla scoperta degli elementi del primo soccorso e vengono stimolati a un confronto attivo e a una discussione critica su questo argomento per comprenderne la cruciale importanza.



MASSAGGIO CARDIACO E DEFIBRILLATORE

L'incontro prevede attività teorico-pratiche sul massaggio cardiaco e sulla ventilazione. Gli studenti e le studentesse sono i/le protagonisti/e della lezione e possono fare esperienza diretta dell'utilizzo del defibrillatore semiautomatico.



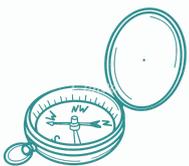
MISURAZIONE PRATICA DI ALCUNI PARAMETRI DI RISCHIO

Dopo una prima introduzione sui parametri di rischio e sulla loro misurazione, gli studenti e le studentesse sono accompagnati/e e fanno esperienza diretta dell'utilizzo degli strumenti per la misurazione dei principali parametri come la pressione arteriosa e la glicemia.



STRATEGIE DI CONTROLLO DEI PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO

Che cosa si intende per fattori di rischio? Come possiamo prevenirli? Durante l'ultimo incontro gli studenti e le studentesse sono coinvolti/e tramite momenti di discussione e confronto attivo nella comprensione e nell'approfondimento delle strategie di controllo dei principali fattori di rischio come ipertensione, diabete, obesità, fumo, abuso di alcool.



PROGETTARE IL FUTURO: PERCORSI, STRUMENTI, POSSIBILITÀ

Gli studenti e le studentesse vengono accompagnati/e nell'esplorazione delle molteplici opportunità offerte dai percorsi di istruzione e formazione terziaria e dal mondo del lavoro, ri-pensandosi e definendo un primo progetto per il futuro.