



Circ. n. 61

Alla c.a. degli allievi e delle famiglie delle classi TERZE, QUARTE, QUINTE

Alla c.a. della Dirigente e della Dsga

p.c. ai docenti delle classi TERZE, QUARTE, QUINTE

Oggetto: proposte di FSL a cura della Commissione Inclusione e benessere

Gent. docenti,

la Commissione inclusione e Benessere propone i seguenti percorsi di FSL (Formazione Scuola Lavoro) agli studenti del triennio.

1. Corso **"Be Safe: consapevolezza, prevenzione e difesa personale negli adolescenti"**, a cura della prof.ssa Lisa Chiara.

Il progetto si svolge in orario extracurricolare e si propone di promuovere nelle studentesse e negli studenti una maggiore capacità di muoversi negli spazi pubblici in maniera autonoma, consapevole e responsabile, sviluppando strumenti utili per prevenire, riconoscere e affrontare situazioni potenzialmente pericolose.

Si intende favorire una forma di attenzione consapevole, capace di coniugare autonomia personale, sicurezza, responsabilità e cittadinanza attiva.

Il percorso è articolato in **6 incontri da 2 ore** così strutturati:

1 PREVENIRE: consapevolezza e riconoscimento del rischio.

L'incontro è dedicato principalmente alla prevenzione, intesa come capacità di essere consapevoli di ciò che accade intorno a sé e di adottare comportamenti che permettano, per quanto possibile, di evitare o ridurre l'esposizione a situazioni di rischio. L'obiettivo è sviluppare una maggiore consapevolezza situazionale, affinché la prima forma di difesa personale sia, quando possibile, riconoscere il pericolo, prevenirlo ed evitarlo.

2 ALLONTANARSI: tecniche di evasione e fuga.

L'incontro pratico è centrato sul principio che l'obiettivo della difesa personale non è "vincere uno scontro", ma interrompere la situazione e allontanarsi. Saranno affrontati distanza, posizione del corpo, protezione, uso della voce, spostamenti, liberazione da semplici prese, creazione dello spazio necessario alla fuga, individuazione di una via di uscita, raggiungimento di persone o luoghi sicuri e richiesta di aiuto.

3 DIFENDERSI: tecniche dirette di difesa personale.

L'incontro introduce una componente più propriamente tecnica e marziale, attraverso esercitazioni semplici ma efficaci in cui studentesse e studenti potranno acquisire tecniche specifiche della difesa personale, anche attraverso situazioni simulate.

4 PROTEGGERE: agire in sicurezza per sé e per gli altri.

L'incontro è dedicato alla gestione pratica di situazioni di aggressione che coinvolgono altre persone, ponendo particolare attenzione al ruolo del testimone. Attraverso esercitazioni e simulazioni, gli studenti saranno guidati a riconoscere cosa possono concretamente fare quando assistono a una situazione di pericolo, imparando a non esporsi inutilmente al rischio, richiamare



l'attenzione di altre persone, attivare tempestivamente i soccorsi e fornire un aiuto adeguato alla persona coinvolta.

5 SENSIBILIZZARE: trasformare l'esperienza in un messaggio per i propri coetanei.

A conclusione degli incontri formativi, gli studenti saranno coinvolti nella progettazione di una campagna di sensibilizzazione rivolta alla comunità scolastica, finalizzata a promuovere una cultura della prevenzione, della consapevolezza, della sicurezza e della responsabilità verso sé stessi e verso gli altri.

6 CONDIVIDERE: restituzione e sensibilizzazione tra pari

Ciascun gruppo presenterà il proprio elaborato, illustrando il progetto di sensibilizzazione sviluppato a partire dai temi affrontati durante il percorso.

2. Progetto di **prevenzione e intervento sul consumo di sostanze stupefacenti**, a cura della Cooperativa Esserci.

Il percorso si articola in 3 incontri formativi da 2 ore ciascuno, in cui saranno affrontati i temi in oggetto e vagliate le modalità di comunicazione *peer-to-peer*. Sono poi previsti 4 incontri da un'ora in cui i tutor formati sensibilizzeranno gli studenti del biennio sulle tematiche selezionate (per un totale di 14 ore di FSL).

Entrambe le proposte si svolgeranno in orario pomeridiano, presso la sede.

Gli studenti interessati sono invitati a compilare il seguente form entro e non oltre il 10/10/2026.

<https://forms.gle/diMmiU3spBuJGT7m9>

Per ulteriori informazioni, si prega di contattare la prof.ssa Martini, referente della Commissione Inclusione e Benessere.

Torino, 01/10/2026

Prof.ssa Martini Valentina
(per la Commissione Inclusione e Benessere)