

## Progetto

Il programma “Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti”, promosso dal Ministero della Salute e coordinato dalla Regione Piemonte, ha l’obiettivo di promuovere i fattori che svolgono un ruolo protettivo rispetto all’implicazione in alcuni comportamenti a rischio per la salute e il benessere psico-sociale. Tale programma è rivolto agli **studenti delle classi seconde della scuola secondaria di I grado** e coinvolge cinque regioni: Piemonte, Veneto, Calabria, Puglia e Sicilia.

I preadolescenti, così come le persone di tutte le età, per affrontare al meglio le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana necessitano di competenze sociali e cognitive. Tali competenze sono definite **life-skills** dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ossia competenze vitali, poiché sono indispensabili per affrontare le numerose e variegate situazioni che si incontrano quotidianamente e portano a un miglior adattamento e a un maggior benessere psicofisico. “Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti” si basa su una serie di **attività e materiali** finalizzati a potenziare alcune life-skills degli studenti coinvolti, quali: la capacità di prendere decisioni (decision-making), il pensiero critico, la gestione delle emozioni e la capacità di gestire le relazioni.

Tali capacità e abilità non sono predisposizioni innate e possono quindi essere rafforzate e migliorate grazie a esperienze e interventi che ne promuovano un efficace sviluppo. Il programma “Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti” prevede la realizzazione di un **percorso in classe** da parte di insegnanti precedentemente formati e di incontri ad hoc dedicati ai genitori. Destinatari del programma non sono solo i pre-adolescenti, ma anche ai loro insegnanti e genitori. La finalità del programma è infatti quella di migliorare lo stato di salute e di benessere dei pre-adolescenti al fine di prevenire l’insorgere di comportamenti a rischio, non solo attraverso il potenziamento delle loro life-skills, ma anche attraverso il miglioramento della qualità della relazione con gli adulti di riferimento, ossia genitori e insegnanti. Il programma intende infatti fornire ai **genitori** indicazioni utili a favorire il dialogo e il confronto in famiglia così come offrire agli insegnanti tecniche e strumenti per migliorare il clima di classe e promuovere comportamenti positivi di salute.

Per questi motivi sono stato pensato il **kit “Diario della salute”** ossia materiali stimolo, didattici e informativi ideati da un’équipe multi – professionale per ciascuno dei target coinvolti (Diario “I ♥. Io scelgo per me” indirizzato agli studenti, che racconta nella forma narrativa di diario collettivo le esperienze e i vissuti di un gruppo di ragazzi e ragazze in età puberale. Corredato da approfondimenti tematici sui cambiamenti del corpo, l’incontro con gli altri, la sperimentazione del rischio e la ricerca della perfezione. “Dalla parte dei genitori. Crescere insieme ai figli”: frammenti di diari di un padre e una madre per aiutare i genitori a riconoscere e gestire meglio le emozioni che rendono difficile la comunicazione e la relazione con i figli, corredato da informazioni utili su diversi temi: identità sessuale, rischi uso e abuso di sostanze psicoattive, ec.; “Crescere liberi dalle dipendenze. Percorsi per insegnanti”: raccolta di percorsi didattici che prendono spunto dalle pagine del Diario dei ragazzi per proporre attività educative di gruppo che stimolano l’espressione e la partecipazione attiva attraverso l’impiego di tecniche di didattica attiva).