



# diario della salute

IL CORPO

LE EMOZIONI

IL DIVERTIMENTO

GLI AMICI

IL BENESSERE



*Ministero del Lavoro,  
della Salute  
e delle Politiche Sociali*



 REGIONE  
PIEMONTE



A.S.L. CN2  
Azienda Sanitaria Locale  
di Alba e Bra



REGIONE DEL VENETO

 Fondazione  
CRT

**diario  
della salute**

**Diario della Salute - Percorsi di promozione del benessere  
tra i pre adolescenti:**

**dall'esperienza nazionale a quella della regione Piemonte.**

Laura Marinaro  
Antonella Ermacora



## La filosofia del progetto



**Promuovere la salute dei giovanissimi mediante lo sviluppo delle *life skills* (abilità di vita)**

**Promuovendo l'agio e rafforzando i fattori protettivi individuali, i ragazzi svilupperanno:**

- Maggiore resistenza all'influenza negativa dei pari o dei messaggi che provengono dalla società;
- Maggiore consapevolezza di sé;
- Strategie di autoprotezione.



## Cosa sono le life skills



Da diversi anni l'**OMS** (1994) incoraggia l'adozione di modelli di promozione della salute basati sulle **Life Skills**, intese **come competenze/abilità per affrontare i diversi problemi quotidiani che si presentano sul piano personale, relazionale e sociale.**

*"... Le Life Skills sono le competenze che portano a **comportamenti positivi** e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni ..."*

*"..... Le Life Skills, così come noi le intendiamo, possono essere **insegnate** ai giovani come abilità che si acquisiscono **attraverso l'apprendimento e l'allenamento** ..."*



- Le **life skills** vengono considerate **elementi essenziali per la crescita di tutti i bambini e adolescenti**; non è un intervento finalizzato soltanto a coloro che già sono a rischio o che hanno già problemi.
- La ricerca scientifica evidenzia che l'attuazione di questi **programmi in giovane età (6-16 anni)**, prima che si instaurino modelli disfunzionali, **è più efficace per la prevenzione e la promozione del benessere.**



## Le life skills nel quotidiano

Le life skills che si possono individuare, sono innumerevoli; tuttavia è stato individuato un gruppo fondamentale di 'skills' che deve rappresentare il fulcro delle iniziative sulla promozione della salute e del benessere di bambini e adolescenti:

- decision making (capacità di prendere decisioni)
- problem solving (capacità di risolvere i problemi)
- pensiero critico
- pensiero creativo
- comunicazione efficace
- empatia
- auto-consapevolezza/consapevolezza di sè
- gestione delle emozioni
- gestione dello stress
- relazioni efficaci





Le competenze possono essere categorizzate in 5 aree principali:

Capacità decisionali e problem solving	Pensiero creativo e critico	Competenze comunicative e relazionali	Consapevolezza di sé e empatia	Capacità di gestire le emozioni
---	-----------------------------------	---	-----------------------------------	--



## I destinatari

- I giovani (ragazzi della scuole secondaria di primo grado, **CLASSI II**)
- I loro genitori
- Gli insegnanti
- I professionisti della salute



**Contribuire a creare un sistema di relazioni pro-attivo e attento allo sviluppo delle persone**







La **comunità scolastica svolge un ruolo importante** nella crescita del ragazzo per più ragioni:

- La presenza del **gruppo dei pari** che mobilita emozioni, favorisce lo sviluppo di competenze cognitive, emozionali e relazionali, favorendo un confronto simmetrico.
- **L'insegnante è un adulto che può favorire** la crescita non solo cognitiva e promuovere l'autonomia e il confronto con gli altri.
- La possibilità di **sperimentarsi giornalmente** e monitorare il livello di cambiamento.
- Un contesto che può favorire la prevenzione di eventi negativi, **sollecitando le risorse del soggetto** e sviluppando le sue competenze.



## Obiettivo generale del programma

**Promuovere il benessere fisico e psicologico tra i ragazzi di 12-13 anni attraverso il potenziamento delle loro capacità e le competenze emotive e sociali (life skills)**



## Obiettivi specifici del programma

- **Fornire agli insegnanti delle scuole secondarie di I grado metodi e strumenti didattici adeguati** per affrontare con i ragazzi i temi legati all'adolescenza (la gestione delle emozioni, il rapporto con gli altri, la pressione dei pari, ec.).
- **Migliorare le capacità e le competenze (life skills) dei ragazzi = Fattore protettivo.** Sono necessarie per affrontare le trasformazioni corporee, i cambiamenti nelle relazioni sociali e il coinvolgimento in comportamenti che possono comprometterne il benessere psicofisico.
- **Sostenere i genitori nella gestione delle emozioni** e delle reazioni legate alla relazione con i figli in una fase delicata della loro crescita e incrementare la capacità di ascolto dei ragazzi.



## Il programma è composto da:

- **Percorso formativo rivolto ad operatori socio-sanitari**
- **Percorso formativo rivolto agli insegnanti delle scuole coinvolte**
- **Un intervento in classe, condotto dagli insegnanti appositamente formati** (5 unità didattiche interattive con il gruppo classe di 2-3 ore ciascuna), di sviluppo e potenziamento delle competenze socio-emotive con l'obiettivo di prevenire manifestazioni di disagio in adolescenza, il rischio di insuccesso, e il coinvolgimento in comportamenti a rischio per la salute.
- **Un percorso informativo- formativo rivolto ai genitori** di 2 incontri condotti da operatori socio-sanitari sulla comunicazione e la relazione con un figlio preadolescente comportamenti che possono comprometterne il benessere psicofisico.
- **Alcuni strumenti didattici e un BLOG**





  
*Ministero del Lavoro,  
della Salute  
e delle Politiche Sociali*



 REGIONE  
PIEMONTE



A.S.L. CN2  
Azienda Sanitaria Locale  
di Alba e Bra



REGIONE DEL VENETO

 Fondazione  
CRT

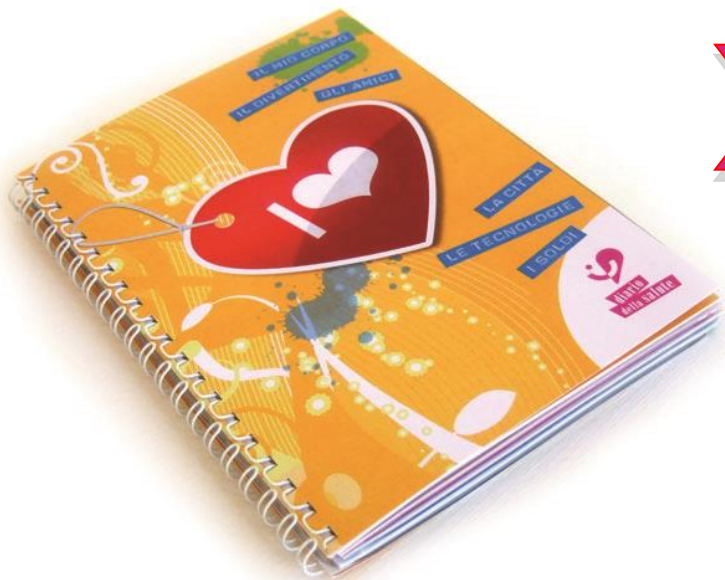
**diario  
della salute**

# Gli strumenti



## I ♥. Io scelgo per me. Il Diario dei Ragazzi

- Diario collettivo di un gruppo di ragazzi in crescita.
- Corredato da quattro approfondimenti tematici: il corpo che cambia, l'incontro con gli altri, la sperimentazione del rischio e la ricerca della perfezione impossibile.



Indirizzato alle **classi seconde**  
della scuola secondaria di I grado





## Dalla parte dei genitori. Crescere assieme ai figli. Il diario dei genitori

- I contenuti sono presentati tramite la metafora delle quattro stagioni, in allusione ai capitoli più importanti dello sviluppo fisico e psicologico dei ragazzi.
- Informazioni utili sull'identità sessuale, i metodi anticoncezionali, le malattie sessualmente trasmesse, i rischi della rete, il complesso mondo delle droghe legali e illegali, i disturbi alimentari, l'attività fisica.



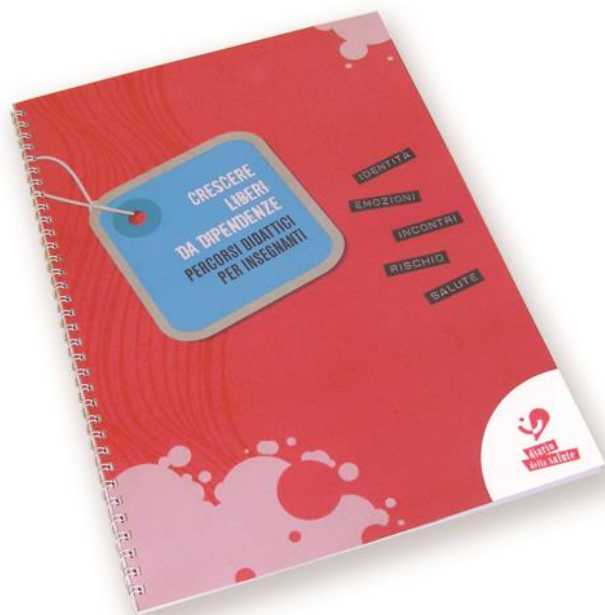
Indirizzato ai **genitori** degli studenti che frequentano le **classi seconde**





## Quaderno per gli insegnanti... Percorsi Didattici

- 5 Percorsi didattici sui temi del Diario della Salute: **riconoscere le emozioni, i pregiudizi e gli stereotipi, i cambiamenti fisici e puberali, gestire le emozioni, scoprire le emozioni degli altri.**
- Approccio multi-disciplinare



Indirizzato agli **insegnanti**  
della scuola superiore di I grado



## Diario della Salute online. Il Blog

- Le attività svolte assieme alle classi potranno essere raccolte, sviluppate e condivise tramite il Blog del “Diario della Salute”.
- Nel diario in rete gli attori del progetto potranno raccontare i vari sviluppi del progetto (quali scuole coinvolte, risultati del percorso punti di forza e aree di miglioramento, nuove attività fatte a scuole, lavori dei ragazzi, ec).

CON IL NOME DIARIO DELLA SALUTE  
CI RIFERIAMO AD UN INSIEME DI ATTIVITÀ  
E MATERIALI RIVOLTI AI RAGAZZI  
TRA GLI 11 E I 13 ANNI, I LORO GENITORI  
E GLI INSEGNANTI

Diario dei ragazzi

DALLA PARTE  
DEI GENITORI  
Diario dei genitori

CRESCERE  
LIBERO  
Diario degli insegnanti

agenda

« ottobre 2012 »

L	M	G	V	S	D	
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Indirizzato agli  
**operatori e  
insegnanti**



L'accesso al blog è aperto a tutti.

Per scrivere nel blog bisogna essere abilitato  
(le persone abilitate riceveranno una mail!).

**Chi vuole essere abilitato deve lasciarci nome e  
cognome e un indirizzo mail**

Per scrivere:

**Username nome.cognome**

**Password diario\_salute**



## Programma CCM 2011: Diario della salute

- Piemonte (ASL TO1- ASL AL- ASL CN1-ASL VC)
- Puglia (ASL Taranto)
- Calabria (ASP Catanzaro)
- Sicilia (ASP Catania)
- Veneto (ULSS Rovigo)





## Programma CCM 2011: Diario della salute

- 5 corsi di formazione per operatori socio sanitari (125 operatori formati)
- 17 corsi di formazione per insegnanti (191 insegnanti formati)
- 1.763 studenti coinvolti (78 classi, 32 scuole)
- 32 percorsi per genitori (418 genitori coinvolti)







## Alcuni risultati

Sono stati realizzati:

- **N. 5 corsi di formazione rivolti a referenti e operatori**
  - N. 125 operatori socio-sanitari formati

### Valutazione Apprendimento

I risultati derivanti dall'elaborazione dei pre e post test complessivamente sono stati soddisfacenti. La percentuale di risposte esatte è stata sempre molto elevata.

### Valutazione Gradimento

Il percorso di formazione ha avuto **un buon indice di gradimento**:

- Gli **argomenti trattati** sono risultati **rilevanti** per il **92,5%** (44,4% Rilevanti e 48,1% Molto rilevanti).
- La **qualità educativa e di aggiornamento** fornita è stata giudicata positivamente dal **100%** (40,7% Buona e 59,3% Eccellente).
- Il **85,2%** ha **valutato efficace il percorso formativo** (33,3% Efficace e 51,9% Molto efficace).





## Alcuni risultati



Sono stati realizzati:

- **N. 17 corsi di formazione rivolti a insegnanti - 191 insegnanti formati**

### Valutazione Apprendimento

I risultati derivanti dall'elaborazione dei pre e post test complessivamente sono stati soddisfacenti. La percentuale di risposte esatte è stata sempre molto elevata.

### Valutazione Gradimento

**Il percorso di formazione ha avuto un buon indice di gradimento:**

- La formazione è stata un'esperienza per il **61,4% Molto piacevole**, per il **57,3% Molto utile**, e per il **48,5% Abbastanza di sostegno al lavoro quotidiano**.
- Gli argomenti trattati sono risultati per il **63,2% Molto interessanti**, per il **60,2% Molto stimolanti**, per il **60,8% Molto utili**.
- La Metodologia didattica ha per il **62,6% Abbastanza facilitato l'apprendimento**, per il **68,4% Molto stimolato la discussione e il confronto**.



## Alcuni risultati



### N. Studenti, classi e scuole in cui si è svolto l'intervento

Regione	N. scuole	N. classi	N. studenti coinvolti
<b>Piemonte</b>			
ASL TO1	2	5	120
ASL AL	2	4	83
ASL CN1	2	6	125
ASL VC	5	7	138
	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>466</b>
<b>Puglia</b>			
ASL TA	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>389</b>
<b>Veneto</b>			
A.Ulss Rovigo	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>250</b>
<b>Calabria</b>			
ASP CZ	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>264</b>
<b>Sicilia</b>			
ASP CT	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>394</b>
<b>Totale</b>	<b>32</b>	<b>78</b>	<b>1763</b>

In totale **56 classi**, delle 78 in cui è stato attivato l'intervento, hanno realizzato l'intero percorso proposto (con le 5 unità didattiche).



## Alcuni risultati



Sono stati realizzati n. 32 percorsi per genitori (418 genitori al 1° incontro)

Nei territori interessati sono stati attuati **diversi percorsi di sensibilizzazione e informazione rivolti ai genitori:**

- Piemonte: n. 12 percorsi con 135 genitori presenti al 1° incontro;
- Puglia: n. 4 percorsi con 53 genitori presenti al 1° incontro;
- Veneto: n.2 percorsi con 40 genitori presenti al 1° incontro;
- Calabria: n. 2 percorsi con 51 genitori presenti al 1° incontro;
- Sicilia: n. 12 percorsi con 139 genitori presenti al 1° incontro.





## Alcuni risultati

Sono stati realizzati n. 32 percorsi per genitori (418 genitori al 1° incontro)

Per quanto riguarda il **questionario di gradimento**, compilato da **271 genitori**, è emerso che:

- il 38% dei genitori ha partecipato ad almeno 1 incontro, il **61% almeno a 2 incontri**.
- il **95%** riferisce di aver partecipato *"da solo"*, il 4% *"con il partner"*.
- *"partecipare agli incontri è stata un'esperienza"*: per il 50% dei genitori *"abbastanza piacevole"*, per il 49% *"molto piacevole"*; per il **51%** *"abbastanza utile"*, per 48% *"molto utile"*; per il **55%** è stato *"abbastanza di sostegno alla vita di ogni giorno"*.
- *"gli argomenti trattati durante gli incontri sono stati"*: per il **59%** dei genitori *"molto interessanti"*, per il 39% *"abbastanza interessanti"*; per il 54% *"molto utili"* e per il 45% *"abbastanza utili"*.
- *"confrontarsi con gli altri genitori, durante gli incontri, è stato possibile"*: per il **57%** *"abbastanza"*, per il 33% *"molto"*, per l'8% *"poco"*.
- *"il clima creatosi durante gli incontri, è stato"*: per il **54%** *"molto accogliente"*, per il 46% *"abbastanza accogliente"*; per il 53% *"molto piacevole"*, per il 46% *"abbastanza piacevole"*; per il **54%** *"molto coinvolgente"*, per il 45% *"abbastanza coinvolgente"* e per l'1% *"poco coinvolgente"*.





## Studio di valutazione



Complessivamente, ai fini dello Studio di valutazione, per l'intervento sono state selezionate **31 scuole con 77 classi e 1.748 studenti**, mentre come controllo **31 scuole con 80 classi e 1.710 studenti**.

Sono stati **somministrati i questionari pre test e post test** sia agli alunni delle classi delle scuole selezionate come **intervento** sia come **controllo entro il 10 giugno 2013**; l'inserimento dei questionari a cura della SSD Epidemiologia è stato **completato entro luglio 2013**.

Dal database risultano inseriti: per le **scuole "intervento" 1.479 pre test e 1.500 post test**, mentre per le **scuole "controllo" 1.477 pre test e 1.431 post test**, per un totale complessivo di **5.887 questionari inseriti**.

Il database contiene inoltre i dati relativi ai questionari somministrati ai ragazzi di una scuola (Istituto Gaudenzio Ferrari di Vercelli) selezionata allo scopo di effettuare una prova sperimentale (79 pre test e 83 post test).





Per **valutare l'effetto a breve termine** del programma sul benessere fisico e psicologico degli studenti è stato condotto **uno Studio non randomizzato a cluster approvato dal Comitato Etico** di riferimento.

Un questionario anonimo pre e post intervento è stato somministrato a un campione di **2.630 studenti** (1.322 gruppo intervento e 1.308 gruppo controllo)



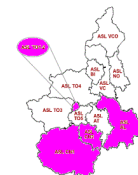
I risultati ottenuti hanno mostrato un **effetto del programma sul benessere psicologico con una maggiore consapevolezza del proprio stato di benessere.**



## Programma Diario della salute. Percorsi di promozione del benessere tra i preadolescenti. II Edizione

In seguito alla **Valutazione del programma Diario della Salute** si è evidenziata la necessità di:

- rivedere i **contenuti e la struttura** di alcune **unità didattiche**;
- fornire un accompagnamento e una supervisione agli insegnanti;
- effettuare una **valutazione degli effetti a breve e lungo termine** del programma;
- individuare un **unico team di formatori** per la formazione rivolta agli insegnanti.





## Programma Diario della salute. Percorsi di promozione del benessere tra i preadolescenti. II Edizione

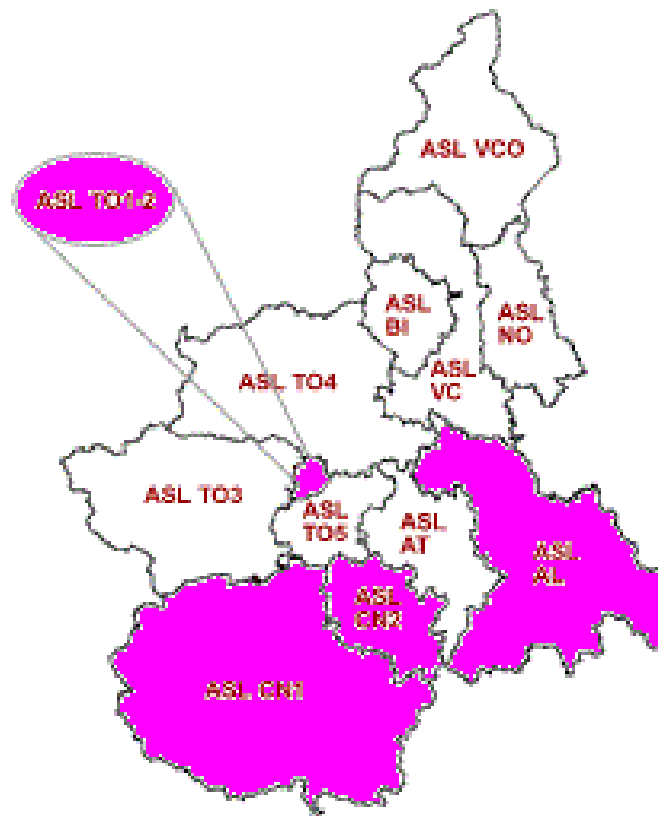
### ➤ Piemonte:

ASL TO

ASL AL

ASL CN1

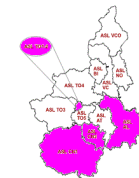
ASL CN2





## Programma Diario della salute. Percorsi di promozione del benessere tra i preadolescenti. II Edizione

- 16 operatori socio sanitari coinvolti
- 5 corsi di formazione per insegnanti (52 insegnanti formati)
- 786 studenti coinvolti (43 classi, 15 scuole)
- 10 percorsi per genitori (153 genitori coinvolti)





## Alcuni risultati: Formazione Insegnanti

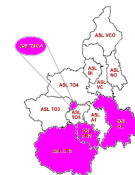
Sono stati realizzati:

### **N. 4 corsi di formazione Anno Scolastico 2015-16: 39 insegnanti formati**

Torino: 7- 8 ottobre 2015; Cuneo: 21 – 22 ottobre 2015; Bra: 29 - 30 ottobre 2015; Alessandria: 5-6 novembre 2015

### **N. 1 corso di formazione Anno Scolastico 2016-17: 13 insegnanti formati**

Bra: 1 - 2 dicembre 2016



### **Valutazione Apprendimento:**

I risultati derivanti dall'elaborazione dei pre e post test (39 insegnanti formati) complessivamente sono stati soddisfacenti. La percentuale di risposte esatte è stata sempre molto elevata.

### **Valutazione Gradimento:**

Il percorso di formazione ha avuto un buon indice di gradimento.

- Il **54%** dei partecipanti ha ritenuto **utile partecipare** agli incontri formativi.
- Il **59%** ha definito gli **argomenti trattati interessanti**.
- Il **69%** ha dichiarato che la **metodologia didattica** utilizzata ha stimolato la **discussione e il confronto**.
- L'**80%** ha dichiarato che il **clima** è stato accogliente e piacevole.

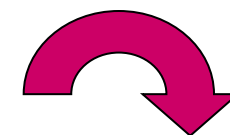


## Alcuni risultati: N. studenti, classi e scuole in cui si è svolto l'intervento

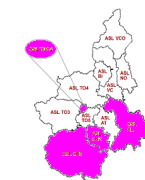
	Scuole selezionate intervento	Classi partecipanti	N. studenti coinvolti
ASL TO1 - Torino	SMS Gozzi Olivetti Torino	3	181
	SMS Vian Torino	2	
	SMS Marconi Antonelli Torino	4	
		<b>9</b>	
ASL CN1 - Cuneo	IC Sanfront Paesana	3	141
	SMS Gallo Cordero Frank Mondovì	4	
		<b>7</b>	
ASL CN2 - Alba Bra	IC Govone/Priocca	4	139
	IC Bertero Cinzano/Pocapaglia	3	
	IC Sommariva Bosco/Ceresole	1	
		<b>8</b>	
ASL AL - Alessandria	SMS Vivaldi/IC Galilei Alessandria	3	114
	SMS Bella/IC Acqui 1	2	
	SMS Leardi Casale	3	
		<b>8</b>	
<b>Totale</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>575</b>

Anno  
scolastico  
2015-16

Anno  
scolastico  
2016-17



28 classi/32  
in cui è  
stato  
attivato  
l'intervento  
hanno  
realizzato le  
5 unità  
didattiche.







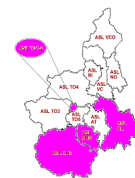
## Alcuni risultati: Percorsi rivolti ai genitori

Anno  
scolastico  
2015-16

**N. 7 percorsi informativi - formativi di almeno 2  
incontri ciascuno con 108 genitori coinvolti**

Anno  
scolastico  
2016-17

**N. 3 percorsi informativi - formativi di almeno 2  
incontri ciascuno con 45 genitori coinvolti**





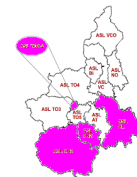
## Alcuni risultati: Percorsi rivolti ai genitori

Anno  
scolastico  
2015-16

**N. 7 percorsi informativi formativi di almeno 2 incontri ciascuno con 108 genitori coinvolti**

- Per quanto riguarda il questionario di gradimento compilato da 108 genitori, è emerso che:

- il **76%** dei genitori ha **partecipato ad almeno 1 incontro**;
- il **93%** riferisce di aver partecipato **da solo**;
- **“partecipare agli incontri è stata un’esperienza”** per il **74%** molto piacevole e per il **61%** molto utile, di sostegno alla vita di tutti i giorni per l’**80%** dei genitori;
- **“gli argomenti trattati durante gli incontri sono stati”** per il **79%** molto interessanti e per il **65%** molto utili;
- **“confrontarsi con gli altri genitori è stato possibile”** per il **91%** dei partecipanti;
- **“il clima creatosi durante gli incontri, è stato”** per il **74%** molto accogliente, per il **75%** molto piacevole e per il **72%** molto coinvolgente.





## Studio di valutazione DDS Piemonte e Veneto

Complessivamente, ai fini dello Studio di Valutazione, sono state incluse **60 scuole** (31 nel gruppo di intervento e 29 nel gruppo di controllo) e **130 classi** (63 nel gruppo di intervento e 67 nel gruppo di controllo).

2.306 studenti hanno compilato il questionario pre-intervento e 2.299 hanno compilato il questionario post intervento.

**2.078 studenti hanno compilato sia il questionario pre-intervento che il questionario post intervento.**

Sul campione totale di **2.078**, 1.030 studenti **appartengono al gruppo intervento e 1.048 al gruppo di controllo.**

**L'inclusione degli studenti nel gruppo di intervento o di controllo è avvenuta attraverso l'assegnazione casuale delle scuole al gruppo di intervento o di controllo secondo quanto indicato nel Protocollo di Studio**



- Piemonte
- Calabria
- Veneto
- Liguria





## Punti di forza del Programma Diario della salute

➤ E' un **intervento facilmente implementabile** nel contesto scolastico da parte di insegnanti appositamente formati

➔ fattibilità e sostenibilità in un contesto reale di pratica

➤ E' un **intervento valutato e manualizzato**

➔ la quasi totalità degli interventi scolastici non è valutato e non è manualizzato

➤ Presenza di un coordinamento centrale e di una **rete nazionale di operatori ASL e referenti locali**

➤ **Non ha effetti indesiderati**

➔ gli interventi non valutati spesso possono avere effetti indesiderati o iatrogeni sulla popolazione target



# DIARIO DELLA SALUTE

### PROFILO 3

### PROFILO 3

COMPAGNIA DI...  
 Quando gioco all'ora...  
 Quando sto con gli amici...  
 Quando sono con gli amici e ho buoni voti a scuola...  
 Quando sto con gli amici e quando ballo...  
 Quando vedo mio fratello...  
 Quando brando con lui...  
 Quando vedo i gamberi...  
 Quando mi piace il...  
 Quando sto con la migliore...  
 Quando sto con gli amici e cado...  
 Quando sto a scuola con gli amici...  
 Quando sto con la famiglia...  
 Quando gioco alla...  
 Quando sto con gli amici in famiglia...  
 Quando sto con gli amici e brando...  
 Quando sto con gli amici e brando...  
 Quando sto con gli amici e brando...  
 Quando sto con gli amici e brando...  
 Quando sto con gli amici e brando...

## CRAZY EMOTIONS

Quando gioco all'ora...  
 Quando sto con gli amici...  
 Quando sono con gli amici e ho buoni voti a scuola...  
 Quando sto con gli amici e quando ballo...  
 Quando vedo mio fratello...  
 Quando brando con lui...  
 Quando vedo i gamberi...  
 Quando mi piace il...  
 Quando sto con la migliore...  
 Quando sto con gli amici e cado...  
 Quando sto a scuola con gli amici...  
 Quando sto con la famiglia...  
 Quando gioco alla...  
 Quando sto con gli amici in famiglia...  
 Quando sto con gli amici e brando...  
 Quando sto con gli amici e brando...  
 Quando sto con gli amici e brando...  
 Quando sto con gli amici e brando...

### MOTIVAZIONI

- 1. SCEGLIERE ATTIVITÀ ADORATE
- 2. PERCHÉ VOI? COME PER VOI? COME PER VOI? COME PER VOI?
- 3. PERCHÉ VOI? COME PER VOI? COME PER VOI? COME PER VOI?
- 4. PERCHÉ VOI? COME PER VOI? COME PER VOI? COME PER VOI?
- 5. PERCHÉ VOI? COME PER VOI? COME PER VOI? COME PER VOI?
- 6. PERCHÉ VOI? COME PER VOI? COME PER VOI? COME PER VOI?
- 7. PERCHÉ VOI? COME PER VOI? COME PER VOI? COME PER VOI?
- 8. PERCHÉ VOI? COME PER VOI? COME PER VOI? COME PER VOI?
- 9. PERCHÉ VOI? COME PER VOI? COME PER VOI? COME PER VOI?
- 10. PERCHÉ VOI? COME PER VOI? COME PER VOI? COME PER VOI?

### FRANCESCO

### SMART-ES

### PROFILO 3

### DIARIO DELLA SALUTE

Maschile... Femminile...

### SENSIBILITÀ

## IL DIARIO DELLA SALUTE CLASSI 2^A-E

### LIBRO 1 & LOVE LE ASE BUCCHIANI

1. CONVERSAZIONE CLINICA  
 COSA SONO LE EMOTIONI PER TE?

2. MATRICE COGNITIVA  
 LE EMOTIONI SONO SENTIMENTI CHE CAMBIANO SEMPRE E VIVONO NELL'ANIMA

3. DEFINIZIONE (V. TRECCANI)  
 PROCESSO INTERIORE SUSCITATO DA UN'EVENIENZA SENSIBILE RILEVANTE PER GLI INTERESSI DELL'INDIVIDUO...

- 1. SETTIMANA
- 2. FARE ESAGGI
- 3. MANGIARE
- 4. EVITARE ALLENAMENTI
- 5. NON...



LAVORO DI:  
 MARIANNA DI FIORE  
 SARA CONSIGHERI  
 SAMILO DE FEO  
 GIAN LUCA LANFRANCO

### BOX

### WLO





**Grazie  
per l'attenzione**

Servizi di Prevenzione

**Promozione ed educazione alla salute**



Dott.ssa Laura Marinaro  
Responsabile SSD Epidemiologia, Promozione salute e  
coordinamento attività di prevenzione ASLCN2  
[Imarinaro@aslc2.it](mailto:Imarinaro@aslc2.it)

Dott.ssa Carla Geuna  
RePES ASLCN2  
[cgeuna@aslc2.it](mailto:cgeuna@aslc2.it)