



I ♥ IO SCELGO PER ME. DIARIO COLLETTIVO

Indirizzato agli studenti delle classi seconde della scuola media inferiore. Si tratta del **diario collettivo** di un gruppo di ragazzi immersi nelle mille vicissitudini della crescita. Scorrendo le pagine e le settimane dell'anno scolastico il lettore incontra i vissuti, i dubbi, le curiosità, le gioie e le paure che danno contenuto e colore agli anni della pubertà.

Il diario è corredato da quattro **approfondimenti tematici**: il corpo che cambia, l'incontro con gli altri, la sperimentazione del rischio e la ricerca della perfezione impossibile. All'identificazione con i personaggi del diario si aggiungono così informazioni puntuali, basate sulle domande più frequenti dei ragazzi riguardo la sessualità, gli sbalzi d'umore, le prepotenze dei pari, i rischi nascosti dietro l'uso di Internet, i pericoli associati alla prima sigaretta o alla prima ubriacatura o il difficile rapporto con il cibo.

DALLA PARTE DEI GENITORI. CRESCERE INSIEME AI FIGLI

Indirizzato ai genitori degli studenti delle classi seconde della scuola media inferiore. Il quaderno intende accompagnare i genitori in questa particolare fase della crescita dei figli. I contenuti sono presentati tramite la metafora delle quattro stagioni, in allusione ai capitoli più importanti dello sviluppo fisico e psicologico dei ragazzi.

Vengono riproposti **frammenti del diario di un padre e di una madre**, per aiutare i genitori a riconoscere quelle emozioni che spesso rendono difficile la comunicazione con i figli. Guardarle da vicino, quindi, per imparare a capirle e a gestirle.

Anche in questo caso, i "ripassi" mettono a disposizione dei genitori alcune **informazioni utili** per tutte le stagioni, quella del corpo, delle relazioni, dell'uso di sostanze, dell'alimentazione e dell'attività fisica. I temi sono svariati: l'identità sessuale, i metodi anticoncezionali, le malattie sessualmente trasmissibili, i rischi della rete e l'educazione all'uso di Internet, il complesso mondo delle droghe legali e illegali, i disturbi alimentari e tanti altri argomenti di interesse per i genitori.



CRESCERE LIBERI DA DIPENDENZE. PERCORSI STUDIATI PER INSEGNANTI

Lo scopo del quaderno è presentare alcuni **percorsi didattici sui temi del Diario della Salute**: l'identità sessuale, le relazioni con i pari, le tecnologie digitali, le sostanze stupefacenti, l'alimentazione. I percorsi prendono spunto dalle pagine del diario collettivo dei ragazzi e propongono di esplorare, mediante l'uso di tecniche diverse, l'universo di significati e rischi, talvolta espliciti talvolta nascosti, che si celano dietro ai comportamenti quotidiani.

I percorsi didattici sono snelli e tengono conto sia del tempo a disposizione - una risorsa spesso critica - che delle opportunità di lavorare con un approccio multi-disciplinare.

IL DIARIO DELLA SALUTE ONLINE

Le attività svolte assieme alle classi potranno essere raccolte, sviluppate e condivise tramite il **Blog del Diario della Salute**.

Nel diario in rete i ragazzi potranno continuare il racconto dei personaggi, inserendo le loro esperienze e i loro vissuti man mano che le stagioni passano.



GLI INCONTRI DI FORMAZIONE

I momenti di formazione e condivisione tra esperti e insegnanti da una parte, e tra genitori ed esperti dall'altra, costituiscono un'altra risorsa importante di questa iniziativa di promozione della salute.

Da diversi anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità incoraggia l'adozione di modelli di promozione della salute basati sullo sviluppo delle *life skills*, intese come **competenze** per affrontare le mille sfide che la vita pone ogni giorno, **sul piano personale, relazionale e sociale**. In questo senso, assieme alla preparazione intellettuale e allo sviluppo del pensiero razionale, è altrettanto necessaria e vitale, nei giovani, la crescita dell'intelligenza emotiva.

I GESTI DELLA SALUTE

Con il nome **Diario della Salute** ci riferiamo a un insieme di attività e materiali rivolti ai ragazzi tra gli 11 e i 13 anni e agli adulti che svolgono un ruolo educativo predominante in questa particolare fase della crescita: i loro genitori e gli insegnanti.

La salute è una condizione che si acquisisce e si coltiva giorno per giorno, a partire proprio da quei piccoli **gesti quotidiani che sommati costituiscono il nostro stile di vita**, più o meno salutare. In questo senso la forma del diario si presta particolarmente bene ad accompagnare un percorso di presa di coscienza del proprio stato di benessere (o di malessere) fisico, psicologico e relazionale. Questo percorso è particolarmente importante per i ragazzi che si affacciano all'adolescenza e rischiano di sviluppare abitudini o comportamenti dannosi per la propria salute senza nemmeno esserne consapevoli, ma anche per gli adulti che vorrebbero guidarli e proteggerli, ma spesso sperimentano sensazioni di impotenza e frustrazione.



Edizione 2012

Progettato e realizzato con il supporto finanziario del Ministero della Salute - CCM

Edizione 2008

Progettato e realizzato nell'ambito del Progetto Boulevard - Urb-al

ragazzi | genitori | insegnanti



diario della salute

IL CORPO

L'ALIMENTAZIONE

GLI AMICI

LE SOSTANZE

LE TECNOLOGIE

LA CITTA'

PROMUOVERE LE LIFE SKILLS

Gli anni della scuola media sono i più dirompenti dal punto di vista dello sviluppo dei ragazzi. Arrivano bambini e all'improvviso succede che crescano: il corpo cambia, il gruppo diventa palestra di relazioni ed emozioni, il desiderio di assaggiare il mondo adulto si fa impellente e i limiti sono una frontiera tutta da esplorare. In questo contesto **il nostro ruolo di educatori cambia**; per entrare nel mondo degli adulti i ragazzi non hanno bisogno di conoscere solo la matematica e la storia, ma devono anche imparare a distinguere e gestire le loro emozioni, a sostenere le loro idee, a decidere ogni volta con la propria testa e il proprio cuore, liberi dalle pressioni del gruppo e dai condizionamenti sociali.

Insegnare in questa particolare fase della vita è un lavoro complesso: da una parte il programma curricolare dei tre anni di scuola media è impegnativo; dall'altra diventa urgente per i ragazzi imparare anche ad **affrontare con consapevolezza e competenza i diversi compiti di vita** che sono chiamati a svolgere. E non sempre è facile aiutarli.

Promuovere la salute e il benessere tra i giovanissimi non significa soltanto dedicare del tempo, prezioso peraltro, all'educazione sessuale o all'educazione alimentare bensì porre in primo piano i loro sentimenti e le loro emozioni e, partendo dai vissuti, costruire dei percorsi formativi che stimolino l'autostima, la capacità di relazionarsi con gli altri, la capacità di esprimere i propri sentimenti e di amare.