



## **Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti III edizione**

### **Relazione finale contenente le attività svolte e i risultati ottenuti.**

#### **Premessa**

---

A seguito del contributo della fondazione CRT è stato possibile attivare la III° Edizione del programma nazionale “**Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti**”, con l’obiettivo di promuovere il benessere fisico e psicologico dei ragazzi attraverso il potenziamento delle loro capacità e le competenze emotive e sociali (life skills).

“*Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti*” è un programma di promozione salute rivolto ai ragazzi del **secondo anno della scuola secondaria di I grado, ai loro insegnanti e genitori**, che affronta i temi legati ai principali cambiamenti che intervengono in età puberale.

Il programma è stato pensato per promuovere il benessere e ridurre l’insorgere di comportamenti a rischio dei pre-adolescenti, stimolando il confronto e il dialogo aperto tra ragazzi e adulti di riferimento e aumentando conoscenze, abilità e competenze di tutti i destinatari, in particolare: le *life skills* dei ragazzi; le capacità di comunicazione e di relazione dei genitori con i figli preadolescenti; la capacità degli insegnanti di adottare metodologie didattiche efficaci nell’ambito della promozione della salute.

Da diversi anni l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) incoraggia l’adozione di modelli di promozione della salute basati sullo sviluppo delle *Life Skills*, intese come competenze/abilità per affrontare i diversi problemi quotidiani che si presentano sul piano personale, relazionale e sociale. Il programma è stato peraltro corredato da ben

due Studi di Valutazione dell'efficacia del programma stesso, coordinati rispettivamente dall'Università del Piemonte Orientale "Amedeo Avogadro" (Dipartimento di Medicina Traslazionale) e dall'Università degli Studi di Torino (Dipartimento di Psicologia).

Grazie al contributo della Fondazione CRT, è stato possibile riprodurre ancora una volta **il programma "Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti"**, ed estenderlo a nuove scuole dei territori delle AASSLL della Regione Piemonte (**ASLCN2, ASL Città di Torino, ASL TO4, ASL VC, ASL AL**) (**come da progetto presentato – RIF 2018.1250**).

### **Obiettivi specifici**

---

- replicare il programma nelle scuole secondarie di I grado del Piemonte coinvolte nella precedente sperimentazione;
- implementare il programma nelle scuole secondarie di I grado del Piemonte non coinvolte nella precedente sperimentazione.

In particolare, in un'ottica di efficienza e di ottimizzazione delle risorse, si intendeva dare continuità a uno dei pochi programmi di prevenzione validati a livello nazionale e risultato efficace, sostenibile e trasferibile, ma anche aumentare il livello di copertura territoriale regionale e di conseguenza raggiungere un maggior numero di soggetti, contribuendo così, attraverso un aumento delle competenze degli insegnanti e dei genitori, ad aumentare/potenziare le *life-skill* dei pre-adolescenti piemontesi, il loro benessere a scuola e il loro rapporto con i genitori.

### **Azioni effettuate e risultati**

---

Al fine di raggiungere gli obiettivi del programma, sono state realizzate le seguenti attività:

- **Duplicazione e distribuzione dei materiali:** sono state realizzate **1.200 copie** del **Diario per gli studenti**, **1.000 copie** del **Diario per i genitori**, **150 copie** del **Quaderno per gli insegnanti**. Tali materiali sono stati distribuiti dagli operatori sanitari - referenti locali alle scuole che hanno aderito al progetto e i cui insegnanti siano stati formati.

Tali materiali sono a tutt'oggi reperibili online sul sito [www.diariodellasalute.it](http://www.diariodellasalute.it)

- **Formazione-Retraining:** è stato organizzato, il [29 ottobre 2018 a Torino](#) presso la sala riunioni del Dipartimento di Prevenzione ASL Città di Torino, l'incontro formativo previsto dal progetto dal titolo "**Corso di Formazione ReTraining – Formatori Diario della salute**", rivolto agli operatori sanitari delle AASSLL coinvolte nel progetto. Complessivamente sono stati formati **n.13 operatori sanitari (AASSLL CN2-AL-VC-Città di Torino)**. Il corso è stato molto apprezzato; dalla valutazione dei questionari di gradimento: per il 90,9% gli argomenti trattati sono stati giudicati "*interessanti, stimolanti, utili*"; il 63,6% ha riferito che "*Diario della salute è un buon programma per promuovere le life skill nei pre adolescenti*".
- **Formazione degli insegnanti:** come da programma e nei tempi previsti, sono stati realizzati, nei territori ASL coinvolti, a cura degli operatori sanitari precedentemente formati, i corsi di formazione rivolti agli insegnanti delle scuole secondarie di I grado aderenti. Su richiesta e sulla base delle risorse disponibili, tali corsi sono stati aperti anche a insegnanti provenienti da territori di competenza di ASL non coinvolte. L'obiettivo era informare e sensibilizzare gli insegnanti sui temi relativi al benessere in pre-adolescenza, fornire loro le conoscenze e gli strumenti per una corretta e fedele implementazione del programma in classe, illustrare i materiali del programma e il loro utilizzo. E' stata utilizzata una metodologia didattica attiva che ha previsto il coinvolgimento degli insegnanti e la sperimentazione in prima persona delle 5 unità didattiche. Per implementare in modo appropriato l'intervento è stato infatti necessario che gli insegnanti non solo siano stati adeguatamente formati sui contenuti trattati dal programma, ma abbiano anche sperimentato le tecniche di partecipazione attiva previste dal programma stesso.

Sono state realizzate nell'[Anno Scolastico 2018-19](#), **n. 4 edizioni** del corso di formazione della durata di 8 ore con **n. 59 insegnanti formati**:

- ❖ [nel territorio dell'ASLCN2](#) ad **Alba**, nelle **giornate 15 e 16 novembre 2018** **n.1 corso di formazione** (partecipanti: **7 insegnanti** provenienti da 4 Istituti comprensivi + 1 educatore). Ai partecipanti è stato somministrato un **questionario pre e post formazione** anonimo per valutare il livello di conoscenza e un **questionario di gradimento**. Per quanto riguarda l'apprendimento, dall'analisi dei pre e post test, si è rilevato un buon

incremento del livello conoscitivo, con una **elevata percentuale di risposte corrette**. Il percorso formativo ha ottenuto inoltre un **buon indice di gradimento**: l'85,7%% dei partecipanti difatti ha definito *“un'esperienza molto utile e piacevole partecipare alla formazione”*, gli *“argomenti trattati molto interessanti”*, la *“metodologia didattica utilizzata di stimolo alla discussione e al confronto”*, e che il *“clima creatosi durante gli incontri è stato molto accogliente e coinvolgente”*. Tutti gli insegnanti, che hanno dato adesione, sono stati abilitati come “autori” al Blog del progetto.

- ❖ nel territorio dell'ASL AL ad **Alessandria**, nelle giornate **14-21-28 marzo 2019 n.1 corso di formazione**, accreditato sulla piattaforma SOFIA (partecipanti: **9 insegnanti** provenienti da 3 Istituti comprensivi). Tale formazione è stata preceduta da n.1 incontro di pianificazione nel dicembre 2018. Ai partecipanti è stato somministrato un **questionario pre e post formazione** e un **questionario di gradimento**. Per quanto riguarda l'apprendimento, dall'analisi dei pre e post test, si è rilevato un buon incremento del livello conoscitivo, con una **elevata percentuale di risposte corrette**. Il percorso formativo ha ottenuto un **buon indice di gradimento**: il 100% dei partecipanti difatti ha definito *“un'esperienza molto piacevole partecipare alla formazione”* e l'88,9% l'ha considerata *“un sostegno al lavoro quotidiano”*; inoltre per il 100% dei partecipanti gli *“argomenti trattati sono risultati molto interessanti e stimolanti”* e la *“metodologia didattica utilizzata di stimolo alla discussione e il confronto”*. Tutti gli insegnanti, che hanno dato adesione, sono stati abilitati come “autori” al Blog del progetto.
- ❖ nel territorio dell'ASL TO4, nelle giornate **11 e 22 febbraio 2019 n.1 corso di formazione** (partecipanti: **28 insegnanti** provenienti da 7 Istituti comprensivi). Ai partecipanti è stato somministrato un **questionario pre e post formazione** e un **questionario di gradimento**. Per quanto riguarda l'apprendimento, dall'analisi dei pre e post test, si è rilevato un buon incremento del livello conoscitivo, con una **elevata percentuale di risposte corrette**. Il percorso formativo ha ottenuto un **buon indice di gradimento**: il 70,8%% dei partecipanti ha definito *“un'esperienza molto utile partecipare alla formazione”*; l'83,3% ha dichiarato gli *“argomenti trattati molto stimolanti”*, *“i formatori molto stimolanti e coinvolgenti”* e *“aperti al dialogo e*

*al confronto*"; per quanto riguarda il clima creatosi durante gli incontri, per il 70,8% è stato definito *"molto accogliente e piacevole"*.

- ❖ [nel territorio dell'ASLVC](#), nella giornata del **4 aprile 2019 n.1 corso di formazione** (partecipanti: **15 insegnanti** provenienti da 2 Istituti comprensivi). Ai partecipanti è stato somministrato un **questionario pre e post formazione** e un **questionario di gradimento**. Per quanto riguarda l'apprendimento, dall'analisi dei pre e post test, si è rilevato un buon incremento del livello conoscitivo, con una **elevata percentuale di risposte corrette**. Il percorso formativo ha ottenuto un **buon indice di gradimento**: l'81,8%% dei partecipanti ha definito *"un'esperienza molto utile partecipare alla formazione"*; il 72,7% ha dichiarato gli *"argomenti trattati molto interessanti, stimolanti, utili"*, e la *"metodologia didattica ha molto stimolato la discussione e il confronto"*; *"i formatori"* sono stati definiti dal 90,9% dei partecipanti *"molto aperti al dialogo e al confronto"*.
- ❖ [nel territorio dell'ASL Città di Torino](#) nell'anno 2018-19 non sono stati realizzati percorsi formativi; l'impegno è stato posticipato all'anno scolastico 2019-20.

Sono state realizzate nell'[Anno Scolastico 2019-20](#), n. **4 edizioni del corso di formazione** della durata di 8 ore con **n. 47 insegnanti formati** e altre **2 sono in programma** (in cui si prevede vengano formati altri 40 docenti):

- ❖ [nel territorio dell'ASLCN2](#) ad **Alba**, nelle **giornate 17 e 18 ottobre 2019 n.1 corso di formazione** (partecipanti: **12 insegnanti** provenienti da n 4 Istituti comprensivi). Ai partecipanti è stato somministrato un **questionario pre e post formazione** anonimo per valutare il livello di conoscenza e il gradimento relativo all'esperienza formativa. Per quanto riguarda l'apprendimento, dall'analisi dei pre e post test, si è rilevato un buon incremento del livello conoscitivo, con una **elevata percentuale di risposte corrette**. Il percorso formativo ha ottenuto inoltre un **buon indice di gradimento**: il 91,7% dei partecipanti difatti ha definito *"un'esperienza molto piacevole partecipare alla formazione"*, gli *"argomenti trattati molto interessanti"*, la *"metodologia didattica utilizzata ha stimolato la discussione e il confronto"*; per il 100% dei partecipanti i formatori sono stati *"aperti al dialogo e al confronto"*, mentre per il 75% il *"clima creatosi durante gli*

*incontri è stato molto accogliente, piacevole e coinvolgente*". Tutti gli insegnanti, che hanno dato adesione, sono stati abilitati come "autori" al Blog del progetto.

- ❖ [nel territorio dell'ASL AL ad Alessandria](#), nelle giornate **11 e 18 settembre 2019 n.1 corso di formazione** (partecipanti: **20 insegnanti**). Ai partecipanti è stato somministrato un **questionario pre e post formazione** anonimo per valutare il livello di conoscenza e il gradimento relativo all'esperienza formativa. Per quanto riguarda l'apprendimento, dall'analisi dei pre e post test, si è rilevato un buon incremento del livello conoscitivo, con una **elevata percentuale di risposte corrette**. Il percorso formativo ha ottenuto inoltre un **buon indice di gradimento**: il 60% dei partecipanti ha definito "*partecipare alla formazione un'esperienza molto piacevole e utile*", mentre per il restante 40% "*abbastanza piacevole e utile*"; per l'85% la "*metodologia didattica utilizzata ha molto stimolato la discussione e il confronto*"; "*il clima creatosi durante gli incontri è stato per il 95% molto accogliente*". Tutti gli insegnanti, che hanno dato adesione, sono stati abilitati come "autori" al Blog del progetto.
- ❖ [nel territorio dell'ASL TO4](#): Diario della Salute è stato inserito nel Catalogo dei progetti offerti dall'ASL alle scuole del territorio. **Ha ricevuto numerose richieste e manifestazione di interesse (31 insegnanti)**. Si prevede difatti una nuova edizione del percorso formativo (n.1) rivolto agli insegnanti nel mese di gennaio 2020.
- ❖ [nel territorio dell'ASLVC](#): nella giornata **3 dicembre 2019 n.1 corso di formazione** (partecipanti: **10 insegnanti**) e **n.1 incontro** in data **17 dicembre 2019** per docenti già formati (partecipanti: **5 insegnanti**) negli anni scorsi. Gli interventi saranno attuati nelle classi entro il primo semestre 2020.
- ❖ [nel territorio dell'ASL Città di Torino](#): E' prevista l'attivazione nel periodo **gennaio-febbraio 2020 di n.1 corso di formazione** per docenti di una scuola aderente (con 5-6 classi per un totale di n.110 alunni coinvolti).

Complessivamente negli anni scolastici 2018-19 e 2019-20 sono state realizzate **n. 8 edizioni del corso di formazione e sono stati formati 106 insegnanti** appartenenti alle scuole coinvolte.

- **Accompagnamento e supervisione degli insegnanti e operatori locali:** a seguito delle formazioni in loco è stato offerto un supporto a distanza (telefonico e/o via e-mail) a tutti gli insegnanti coinvolti. Ciò ha consentito di supportare gli insegnanti nella realizzazione delle unità in classe e di superare le difficoltà incontrate nella loro attuazione. Tale azione è risultata utile per garantire la qualità, la continuità, la fedeltà dell'implementazione del programma.
- **Implementazione del programma:** il programma è stato implementato in alcune scuole secondarie di I° grado dei territori delle **AA.SS.LL. CN2, AL, TO4 e VC**, ed è in programma la sua attuazione anche nel territorio della ASL Città di Torino entro il 2020.

Nelle classi delle scuole aderenti al progetto sono state realizzate le seguenti azioni:

- distribuzione del Diario per gli studenti;
- distribuzione del Diario per i genitori;
- attuazione delle 5 unità didattiche di 2-3 ore ciascuna a cura degli insegnanti precedentemente formati;
- offerta percorsi informativo-formativi per i genitori.

L'intervento, nell'anno scolastico 2018-19, è stato attuato in **16 Istituti**, con **37 classi partecipanti** in cui sono stati coinvolti **806 studenti**.

Mentre per l'anno scolastico 2019-20 risulta programmato e in fase di attuazione in **14 Istituti** con **46/7 classi partecipanti** e circa **1.076 studenti coinvolti**.

Nel territorio dell'ASLCN2: nell'anno scolastico 2018-19, l'intervento è stato attuato in **4 Istituti**, con **13 classi partecipanti** in cui sono stati coinvolti **280 studenti**; mentre nell'anno scolastico 2019-20, l'intervento verrà attuato in **4 Istituti**, con **12 classi partecipanti** in cui saranno coinvolti **248 studenti**.

Nel territorio dell'ASLTO4: nell'anno scolastico 2018-19, l'intervento è stato attuato in **7 Istituti**, con **11 classi partecipanti** in cui sono stati coinvolti **226**

**studenti**; mentre [nell'anno scolastico 2019-20](#), l'intervento verrà attuato in **5 Istituti**, con **21 classi partecipanti** in cui saranno coinvolti **370 studenti**.

[Nel territorio dell'ASLAL: nell'anno scolastico 2018-19](#), l'intervento è stato attuato in **3 Istituti**, con **8 classi partecipanti** in cui sono stati coinvolti **175 studenti**; mentre [nell'anno scolastico 2019-20](#), l'intervento verrà attuato in **2 Istituti**, con **4 classi partecipanti** in cui saranno coinvolti **248 studenti**.

[Nel territorio dell'ASLVC: nell'anno scolastico 2018-19](#), l'intervento è stato attuato in **2 Istituti**, con **5 classi partecipanti** in cui sono stati coinvolti **125 studenti**; mentre [nell'anno scolastico 2019-20](#), l'intervento verrà attuato in **2 Istituti**, con **4 classi partecipanti** in cui saranno coinvolti **circa 100 studenti**.

[Nel territorio dell'ASLCittà di Torino](#): nell'anno scolastico 2018-19, non si è realizzato il programma; [mentre nell'anno scolastico 2019-20](#), l'intervento verrà attuato in **1 Istituto**, con **5-6 classi partecipanti** in cui saranno coinvolti **110 studenti**.

[Nel territorio dell'ASLCN2 nell'anno scolastico 2018-19](#), è stato inoltre organizzato e attuato **n.1 percorso informativo-formativo** (Bra - 3 giugno 2019) **rivolto ai genitori** dei ragazzi cui era stato offerto l'intervento in classe (11 genitori coinvolti). Al termine del percorso, è stato somministrato ai genitori un **questionario di gradimento**. Dall'analisi dei dati elaborati è emerso che: il 100% riferisce di "*aver partecipato da solo*"; "*partecipare agli incontri è stata un'esperienza*" per il 100% *molto piacevole* e per l'81,8% "*molto utile*", di "*sostegno alla vita di tutti i giorni*" per il 63,6%; "*il clima creatosi durante gli incontri è stato*" per l'81,8% *molto accogliente*, per il 90,9% *molto piacevole* e per il 72,7% *molto coinvolgente*. Sono **in programma** altri **percorsi informativo-formativi per genitori nell'anno scolastico 2019-2020**.

[Nel territorio dell'ASL AL nell'anno scolastico 2019-2020](#), a proposito degli incontri con i genitori, è stato programmato **n.1 percorso informativo-formativi** presso l'IC di Gavi (AL) che si terrà il 28 gennaio 2020.

[Nel territorio dell'ASL TO4 nell'anno scolastico 2019-2020](#), a proposito degli incontri con i genitori, sono in programma alcuni **percorsi informativo-formativi** presso gli Istituti aderenti, grazie alla collaborazione con alcune psicologhe del Dipartimento di Salute Mentale dell'ASLTO4.



- **Coordinamento e monitoraggio:** le azioni di coordinamento e monitoraggio sono state effettuate prevalentemente a distanza (via email o telefonicamente), oltre che a Torino in data 14/9 e 29/10/2018, e il 28/11/2019. Il gruppo di coordinamento è stato composto dalla responsabile del progetto, dai collaboratori esterni che l'ASL CN2 ha individuato per la realizzazione delle azioni previste, e dalla Referente Regionale per la Promozione della Salute del Settore Prevenzione e Veterinaria.
- **Comunicazione e disseminazione dei risultati:** Tutti gli aggiornamenti e le comunicazioni del programma sono stati resi disponibili e consultabili liberamente sul blog [www.diariodellasalute.it](http://www.diariodellasalute.it) che contiene informazioni sul progetto, documenti e testimonianze di insegnanti e operatori sanitari. Tale blog rappresenta a tutt'oggi non solo uno strumento di comunicazione e d'informazione costantemente aggiornato, ma favorisce anche lo scambio e la condivisione delle esperienze tra operatori sanitari e insegnanti. Si tratta di un canale comunicativo che permette non solo di presentare l'iniziativa, ma anche di mantenere e consolidare la rete degli insegnanti e degli operatori coinvolti. A conclusione delle attività previste dal programma DDS per il 2019, è stato organizzato dal gruppo di coordinamento regionale un **Evento formativo dal titolo "Workshop – Formazione dei Formatori: il Progetto Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i preadolescenti"**, cui sono stati attribuiti 9 crediti ECM, tenutosi il 28 novembre 2019 a Torino presso la Sala Multimediale della Regione Piemonte. Obiettivi dell'evento: raccontare l'esperienza e i risultati del programma; formare nuovi operatori per implementare il programma in tutto il territorio piemontese. Hanno partecipato al **Workshop n. 27 operatori** delle **AASSLL Città di Torino, TO3, TO4, TO5, AT, AL, NO, BI e VC**. Dall'analisi dei questionari di gradimento del workshop è emerso un buon indice di gradimento.

Inoltre segnaliamo che nel mese di dicembre 2019, il programma Diario della salute è stato accettato **dall'Osservatorio Europeo sulle Droghe (EMCDDA)** per essere inserito nel **registro dei programmi di prevenzione basati sulle evidenze:** Xchange Prevention Registry (<http://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange>).

L'esame dei progetti è molto rigoroso, più severo di molti registri nazionali in quanto la valutazione tiene conto anche della possibile efficacia in altri paesi europei, pertanto non sono molti quelli che ottengono un rating di sicuri o potenziali benefici. E' da considerare positivamente il rating ottenuto da Diario della salute: *Additional studies recommended.*

In conclusione il progetto realizzato costituisce un'esperienza innovativa nel panorama italiano sia per lo sforzo in termini di valutazione dell'intervento sia per il lavoro di messa in rete di soggetti (operatori sanitari, funzionari istituzionali, insegnanti, ecc.) che a vario titolo si occupano di preadolescenti in ambito scolastico. Il programma, uno dei pochi in Italia manualizzato e valutato, risulta facilmente implementabile nel contesto scolastico da parte degli insegnanti formati e non ha effetti indesiderati. Alcune regioni (Calabria, Liguria) oltre Piemonte e Veneto continuano ad attuare il programma DDS nei territori di competenza.

Il Responsabile Scientifico  
Progetto Diario della Salute – III° edizione  
*Dott.ssa Laura Marinaro*