



diario della salute

IL CORPO

LE EMOZIONI

IL DIVERTIMENTO

GLI AMICI

IL BENESSERE



Ministero della Salute



REGIONE
PIEMONTE



REGIONE DEL VENETO

FONDAZIONE CRT

diario
della salute

Diario della Salute

Percorsi di promozione del benessere con i pre adolescenti

Laura Marinaro – ASLCN2 Alba-Bra

Conosciamoci un po'...

- ✓ Nome e professionalità
- ✓ Emozione che provate in questo momento all'idea di lavorare sul programma Diario di salute
- ✓ Per chi ha già sperimentato diario della salute una battuta sull'esperienza



La filosofia del progetto



Promuovere la salute dei giovanissimi mediante lo sviluppo delle *life skill* (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
- Incremento della consapevolezza di sé
- Migliori strategie di autoprotezione



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





Sperimentazione nazionale programma CCM 2012-2014

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





diario
della salute

Programma 2015-2018

- Piemonte
- Liguria
- Veneto





Ministero della Salute



REGIONE PIEMONTE



REGIONE DEL VENETO

FONDAZIONE CRT

diario della salute

Programma 2018- 2020

Piemonte: (ASL CN2- ASL Città di Torino - ASL AL- ASL TO4- ASL VC)





Obiettivi

Obiettivi di 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)
- Sostenere i genitori nella gestione della relazione con i figli



- 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.



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** che si possono individuare, sono innumerevoli;

tuttavia sono state individuate un **gruppo fondamentale di 'skills'** che rappresentano le aree di intervento funzionali alla promozione della salute e del benessere di bambini e adolescenti:

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
--	-----------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------



- **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.





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: un adulto che può favorire** la crescita non solo cognitiva e promuove 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.



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 mentre** 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.



L'intervento migliora il clima di classe, agevolando le dinamiche di gruppo.



Le ricerche dimostrano che i percorsi di apprendimento delle life skills a scuola permettono di:

- **Incrementare la qualità della relazione allievo-insegnante** (Parsons, 1988)
- **Limitare** in classe i **comportamenti conflittuali** tra allievi
- **Incrementare le performance** disciplinari (Wiessberg, 1988)
- **Aumentare la frequenza e motivazione** (Zabin, 1986)
- **Limitare** le situazioni di bullismo



Ministero della Salute



REGIONE
PIEMONTE



REGIONE DEL VENETO

FONDAZIONE CRT

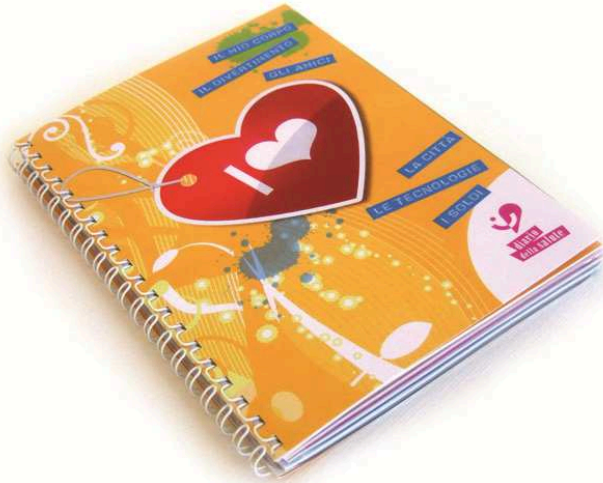
diario
della salute

Gli strumenti



diario
della salute

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



- Un diario per gli studenti che racconta la storia di quattro ragazzi e ragazze che sperimentano i **cambiamenti evolutivi** e alcuni **comportamenti** a rischio tipici dell'età adolescenziale, confrontandosi per la prima volta con il bisogno di sentirsi indipendenti e autonomi dal mondo degli adulti.

■ 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.



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



diario
della salute

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. Il diario racconta dell'esperienza di una mamma e un papà con figli adolescenti tratta il tema della relazione e della comunicazione tra genitori e figli in adolescenza.
- 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**

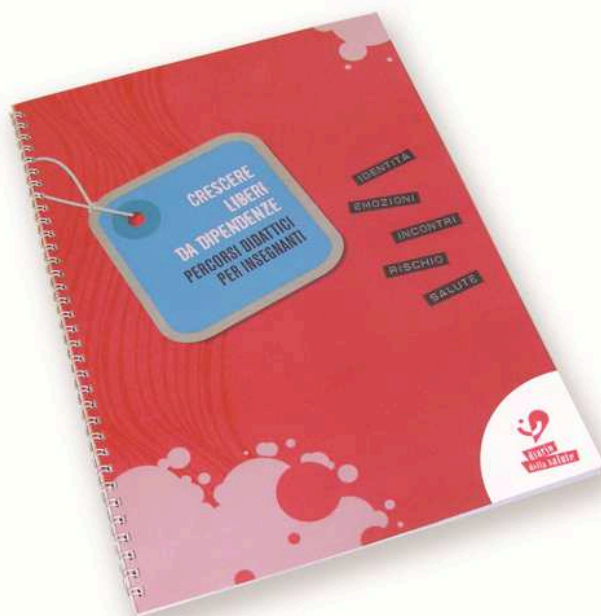


Quaderno per gli insegnanti... Percorsi Didattici

- 5 Percorsi didattici sui temi del Diario della Salute: **la gestione delle emozioni, l'identità, i pregiudizi, le relazioni con i pari.**
- 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 RIVOLTE 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 LINEE VIVE

Quaderno 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

<http://www.diariodellasalute.it>



Ministero della Salute



REGIONE
PIEMONTE



REGIONE DEL VENETO

FONDAZIONE CRT

diario
della salute

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



Formazione insegnanti delle scuole secondarie di I grado
17 e 18 OTTOBRE 2019

Consegna dei Diari per i Genitori in occasione del primo
ricevimento e Consegna dei Diari per i ragazzi prima delle
vacanze di Natale

Realizzazione in classe del percorso «Diario della salute» (5
unità didattiche) e accompagnamento insegnanti da parte
operatori locali
NOVEMBRE - APRILE

Incontri formativi Genitori
APRILE - MAGGIO

Maggio/Giugno 2019 elaborazione dell'esperienza

