

# Allegato H. DIARIO DELLA SALUTE. PERCORSI DI PROMOZIONE DEL BENESSERE TRA I PRE- ADOLESCENTI – IV Edizione Report finale

## Sommario

<b>1. Introduzione</b> .....	2
<b>2. Obiettivi</b> .....	3
<b>3. Destinatari</b> .....	3
<b>4. Il programma</b> .....	4
<b>5. Azioni realizzate</b> .....	5
<b>6. Risultati dei questionari di gradimento e schede di monitoraggio</b> .....	8

## 1. Introduzione

“**Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti**” è un programma di promozione della salute rivolto ai ragazzi del II anno della Scuola secondaria di I grado e ai loro insegnanti e genitori, che affronta temi legati ai principali cambiamenti che intervengono in età puberale. Il programma è nato 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 riferimenti, aumentando conoscenze, abilità e competenze di tutti i destinatari, in particolare le life skills.

La **prima edizione** del programma è stata implementata nell’anno scolastico 2012-2013 in cinque regioni italiane grazie all’ente capofila Regione Piemonte che ha presentato il progetto al bando del Programma CCM (Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie) del Ministero della Salute. Nel 2015-2016 è stata realizzata la **seconda edizione** aggiornata delle regioni Piemonte e Veneto, grazie al contributo di CRT, della Regione Piemonte e della Regione del Veneto.

Tra il 2018 e il 2020, di nuovo grazie al contributo della CRT, è stato possibile riprodurre ancora una volta il programma “**Diario della Salute**”. La **terza edizione** del programma è stata estesa a nuove scuole del territorio delle ASL della Regione Piemonte (ASL CN2, ASL Città di Torino, ASL TO4, ASL VC, ASL AL). Negli anni scolastici 2018/19 e 2019/20 sono stati realizzati 8 percorsi di formazione e sono stati formati 106 insegnanti. L’intervento è stato implementato in 30 istituti, coinvolgendo circa 1882 studenti.

Il programma è stato inserito tra gli interventi del **Piano Regionale della prevenzione 2014-2018** (DGR n.25-1513 del 3.6.2015), prorogato al 2019 (DGR n.27-7048 del 14.6.2018), prevedendo iniziative formative rivolte agli operatori referenti della promozione della salute e a cascata agli insegnanti delle scuole partecipanti, interventi nelle classi a cura dei docenti formati e incontri con i genitori. Nel 2020 è stato inserito nella programmazione delle attività per le scuole (Programma 1 – Guadagnare Salute Piemonte: scuole che promuovono la salute), approvato con DD n.623/A1400A/2020 del 23.6.2020.

A seguito dell’emergenza COVID-19, le attività del progetto hanno subito un forte rallentamento a causa delle restrizioni. In questa fase è emersa la necessità, dalle scuole che negli anni avevano realizzato il programma, di sviluppare ulteriormente il quaderno degli insegnanti “**Diario della Salute**” inserendo delle unità didattiche che permettessero di affrontare i cambiamenti della

**vita (es. pandemia, ricomposizione classe, ecc.), e la realizzazione del programma in modalità online .**

## **2. Obiettivi**

Il programma ha come finalità generale la promozione della salute e l'acquisizione di competenze socio-emotive e relazionali per il benessere psicologico e sociale.

In questo senso, si propone di:

1. Accompagnare i ragazzi e gli insegnanti nella gestione delle emozioni e delle dinamiche del gruppo classe;
2. Sostenere gli insegnanti nell'adozione di metodologie didattiche efficaci nell'ambito della promozione della salute;
3. Sviluppare le life skills nei pre-adolescenti intese come capacità di adattamento e comportamento positivo i cambiamenti di questa età;
4. Coinvolgere le figure di riferimento come i genitori per promuovere la relazione e la comunicazione genitori-figli.

## **3. Destinatari ipotizzati a inizio progetto**

### Destinatari diretti:

- Indicativamente 500 studenti di classe seconda di scuola secondaria di I grado del Piemonte (20/25 classi seconde) coinvolti nell'intervento in classe e a cui viene dato accesso al Diario per gli studenti;
- 300 genitori di studenti di classe seconda di scuola secondaria di I grado del Piemonte a cui viene dato accesso nel blog al Diario per i genitori;
- 70 genitori di studenti di classe seconda di scuola secondaria di I grado del Piemonte partecipanti al percorso informativo – formativo.

### Indiretti:

- 10 operatori sanitari delle AASSLL del Piemonte impegnati nell'implementazione del programma che svolgono la funzione di referenti locali;
- 20/25 insegnanti di scuola secondaria di I grado che vengono formati e che svolgono il programma nelle classi II per la prima volta ed eventualmente un rinforzo nelle classi III.

## 4. Il programma

La versione del Programma **Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti** precedente alle integrazioni rese possibile grazie al contributo della Fondazione CRT comprendeva:

❖ 3 tipologie di percorso:

- **un percorso formativo e di supervisione per operatori socio sanitari della Regione Piemonte** finalizzato alla formazione di formatori del programma;
- **percorsi formativi e di accompagnamento metodologico per insegnanti** finalizzati a informare e sensibilizzare sui temi relativi al benessere in pre-adolescenza, fornire conoscenze e gli strumenti per una corretta e fedele implementazione del programma in classe, illustrare i materiali del programma e il loro utilizzo;
- **percorsi informativi - formativi per genitori** di studenti che frequentano il secondo anno della scuola secondaria di I grado e che avevano fatto in classe il percorso Diario della salute.

❖ 3 materiali didattici e informativi cartacei:

- un **Quaderno per gli insegnanti** che fornisce le indicazioni metodologiche e operative per lo svolgimento delle unità didattiche da realizzare in classe. Il quaderno contiene inoltre spunti e suggerimenti per favorire la partecipazione degli studenti, per gestire eventuali situazioni problematiche, per creare collegamenti interdisciplinari e per presentare e concludere le attività;
- un **Diario per gli studenti** di classe seconda di scuola secondaria di I grado che racconta le esperienze, i dubbi, le curiosità e le emozioni di quattro pre-adolescenti. Lo stile, che prende la forma di un diario collettivo nel quale i personaggi dialogano tra loro lungo un intero anno scolastico, favorisce l'immedesimazione nelle storie raccontate e la riflessione sulle proprie emozioni e il proprio stile di vita. Il diario è suddiviso in quattro capitoli, ognuno dei quali affronta in particolare un argomento: i cambiamenti della pubertà (fisici e psicologici), le relazioni sociali (ad es. il bullismo, i social network...), i comportamenti a rischio (ad es. il fumo di sigarette, il consumo di sostanze psicoattive, l'uso della tecnologia...), l'alimentazione (ad es. la corretta alimentazione, i disturbi del comportamento alimentare...).

Sono contenute anche informazioni e approfondimenti tematici su temi connessi alla prevenzione e alla promozione di stili di vita sani;

- un **Diario per i genitori** di studenti del secondo anno della scuola secondaria di I grado che racconta le esperienze e le emozioni di un papà e di una mamma di un figlio preadolescente. Anche questo diario è suddiviso in quattro capitoli, ognuno dei quali rappresenta un aspetto importante dello sviluppo psico-fisico dei pre-adolescenti (la sessualità, gli amici, l'alcol e le sostanze psicoattive, il rapporto con il cibo e con la tecnologia) con l'obiettivo di stimolare il genitore a riconoscere e gestire le emozioni vissute nella relazione con il figlio preadolescente e a sviluppare modalità efficaci di comunicazione. Il Diario contiene inoltre schede informative sui fattori che potrebbero mettere a repentaglio la salute e il benessere di un preadolescente (ad es. le malattie sessualmente trasmissibili, Internet e i social network, le sostanze psicoattive...).

❖ un sito web:

- il **blog** [www.diariodellasalute.it](http://www.diariodellasalute.it), diario online in cui operatori e insegnanti possono raccontare, commentare e condividere le esperienze vissute durante lo svolgimento del programma. Il blog contiene anche informazioni sul programma e tutti i materiali didattici, ha una valenza nazionale e rappresenta anche uno strumento di condivisione tra le azioni fatte nelle varie regioni.

## 5. Azioni realizzate

In linea con gli obiettivi, insieme alla rimodulazione della proposta progettuale svolta a seguito dell'emergenza pandemica, le azioni realizzate nell'ambito del programma Diario della salute dell'anno 2021/22 sono state le seguenti:

1. **Elaborazione di una nuova unità didattica** che può essere svolta sia in presenza che a distanza, dedicata alla rielaborazione del vissuto durante il lockdown. La sua realizzazione è stata curata da un'equipe multiprofessionale con l'obiettivo di integrare competenze sociologiche, psicologiche, pedagogiche, di promozione della salute, di comunicazione e con lo scopo di aiutare i pre-adolescenti ad attuare delle strategie per adattarsi ai cambiamenti improvvisi fronteggiando incertezza, paure, e distacco.
2. **Adattamento delle unità didattiche** per favorire la loro implementazione sia a distanza (in DAD) che in presenza. Dopo un'attenta valutazione da parte del gruppo di coordinamento regionale e dei professionisti coinvolti per la trasformazione si è deciso di adattare tutte le unità didattiche cercando di mantenere ogni criterio didattico e pedagogico precedente.

L'adattamento è stato pensato per rispondere a eventuali nuove situazioni di chiusura, ma più in generale per offrire agli insegnanti la possibilità di sperimentare l'efficacia e il gradimento di alcune attività con l'ausilio dei media digitali, che si sono rivelati uno strumento utile da utilizzare proficuamente per svolgere le attività anche in classe. Nello specifico, per aiutare gli insegnanti, sono state fornite un insieme di indicazioni teoriche e pratiche su come svolgere le attività al meglio.

3. **Percorso formativo per operatori della prevenzione** della rete regionale Diario della Salute. Nel progetto presentato si era indicato un percorso formativo per gli operatori della Regione Piemonte ma le esigenze degli operatori nel periodo pandemico sono state due: 1. formare nuovi operatori; 2. fare un corso di approfondimento per gli operatori formati. Quindi è stata svolta una giornata di formazione per i nuovi formatori dell'edizione di Diario della Salute 2021/22 presso le aule della Regione Piemonte e un percorso di approfondimento online di due incontri (4 ore ciascuno) per i formatori già formati in precedenza e attivi a livello locale. Sono stati coinvolti in tutto 34 operatori provenienti da diverse ASL del territorio piemontese (20 partecipanti al corso base + 14 al corso di approfondimento). I percorsi formativi sono stati gestiti da due docenti esperti sui temi della promozione della salute e di *media education*. Al termine dell'esperienza è stato sottoposto un questionario ai partecipanti al fine di valutare il gradimento della proposta e trarre eventuali suggerimenti utili per il futuro. Inoltre, il percorso formativo è stato anche un importante momento di aggiornamento e condivisione tra operatori che ha contribuito a rinforzare la rete territoriale di esperti.
4. **Sperimentazione a scuola e monitoraggio.** L'unità didattica aggiuntiva e le unità modificate per la realizzazione a distanza sono state sperimentate in **51 classi** (sia nelle scuole piemontesi già coinvolte nell'adozione di Diario della Salute che in nuovi istituti), coinvolgendo circa **1.070 studenti**. Per monitorare la fattibilità, il gradimento e l'efficacia del programma rinnovato, e in particolare delle unità didattiche online, sono stati elaborati degli strumenti specifici quali:
  - a. una scheda di monitoraggio per insegnanti da compilare al termine della sperimentazione del percorso in aula per raccogliere informazioni sulla qualità e completezza dell'implementazione, le difficoltà incontrate, il numero di studenti coinvolti e il livello di partecipazione/risposta della classe;
  - b. schede di monitoraggio per i referenti locali (ad esempio, presentazione del progetto alle scuole, corso di formazione per insegnanti, incontri dedicati ai genitori...) per

raccogliere informazioni sull'andamento del progetto, la sua dimensione e copertura territoriale, le eventuali criticità, le modalità di realizzazione delle attività.

Inoltre sono state realizzate diverse riunioni del gruppo di coordinamento e con gli operatori sanitari deputati all'accompagnamento degli insegnanti per lo scambio e il confronto delle esperienze, la discussione delle criticità e delle problematicità, la supervisione delle azioni realizzate. Questi momenti di sono rivelati importanti poiché il periodo pandemico portava con sé esigenze e bisogni differenti dall'ipotizzato. I gruppi di lavoro territoriali, grazie all'accompagnamento metodologico, sono stati in grado di rimodulare le azioni per andare incontro alle esigenze della scuola.

5. **Comunicazione.** È stato rinnovato il dominio e aggiornato il blog [www.diariodellasalute.it](http://www.diariodellasalute.it) sia rispetto alla sezione Documenti (dove sono state caricate le nuove unità didattiche) sia rispetto alle azioni di aggiornamento locali attraverso la pubblicazione di post. A fine giugno 2022 si è svolto il *webinar* dedicato agli operatori sociosanitari per diffondere i risultati raccolti in questo anno di progetto e gli altri risultati sono stati inclusi nel seguente report.

*Tab. 1 Sintesi dei risultati raggiunti con indicatori dichiarati in fase progettuale*

Azione	Indicatori dichiarati	Risultati raggiunti
Formazione operatori	10	34
Insegnanti formati	20/25	106
Classe coinvolte	20/25	51
Ragazzi coinvolti	500	1.070
Genitori consegna diario e blog	300	1.070
Genitori incontri	70	*

*\*in alcuni territori si dichiarano presentazioni ai genitori ma senza numeri dei partecipanti*

*Tab. 2 Sintesi dei risultati suddivisi per ASL*

ASL	AT	BI	CN1	CN2	VC	TO5	VCO	Totali
Insegnanti formati	12	4	45	15	9	18	3	106
Classe coinvolte	3		17	16	8	6	1	51
Ragazzi coinvolti	77		390	291	161	129	22	1070
Genitori								1070*

\*consegna diario genitori

## 6. Risultati dei questionari di gradimento e schede di monitoraggio

### ❖ Valutazione del gradimento del corso di formazione per operatori socio-sanitari

Al termine del percorso formativo è stato chiesto agli operatori di compilare un questionario di gradimento e valutazione della proposta.

Sono stati compilati 20 questionari da parte degli operatori socio-sanitari, provenienti da 9 ASL del territorio.

*Tab. 3 Asl di appartenenza*

Asl di appartenenza	N.
Asl To3	3
Asl To4	1
Asl To5	4
Torino	1
Asl Biella	2
Asl AL	3
Asl AT	3
Asl VCO	1
Asl CN1	2
<b>Totale</b>	<b>20</b>

I 20 rispondenti (16 donne e 3 uomini) sono di età compresa tra i 30-39 anni (4), 40-49 (6), 50-59 (8) o over 60 (2).



Le professioni dei rispondenti sono: psicologo (7); educatore (4); ostetrico (3), assistente sanitario (3), medico (2), infermiere (1).

Nel complesso **l'esperienza formativa è stata valutata positivamente** dalla maggior parte dei rispondenti (circa 85%), configurandosi come **un'esperienza utile e di sostegno** al lavoro quotidiano.

Gli argomenti trattati, la **metodologia utilizzata e i formatori sono stati apprezzati** da più del 95% dei rispondenti.

La maggior parte ha dichiarato che il clima creatori durante gli incontri è stato accogliente, piacevole e coinvolgente, e la durata della formazione è considerata adeguata rispetto al tipo di intervento.

Tutti sostengono che Diario della Salute è **un programma valido per promuovere le life skills** nei pre-adolescenti.

Tra i **bisogni futuri** per svolgere efficacemente il ruolo di formatore “Diario della Salute” sono stati selezionati:

1. Incontro tra formatori regionali (11/20)
2. Affiancamento nella formazione locale agli insegnanti (11/20)
3. Accompagnamento metodologico a distanza (9/20)

**Oltre alle opzioni previste** i rispondenti hanno aggiunto:

- Supervisione su eventuali criticità attraverso mail/blog
- Possibilità di contattare i formatori in caso di necessità

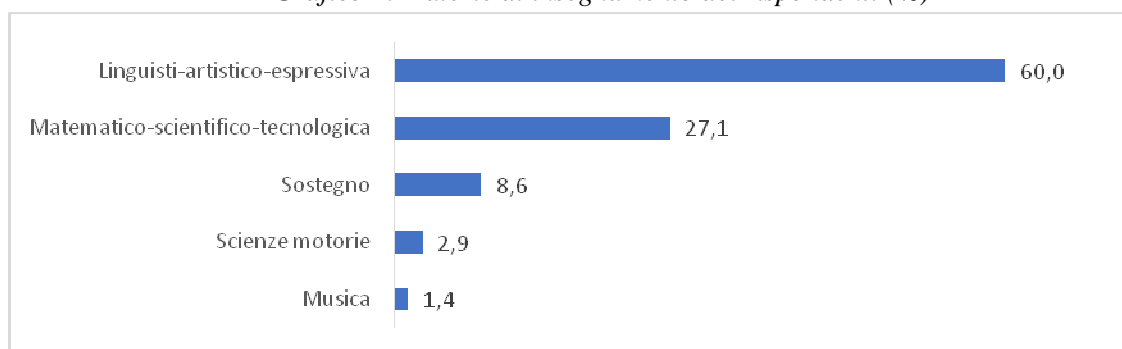
Attraverso il questionario è stato possibile inoltre raccogliere **alcuni suggerimenti** utili a migliorare il percorso di formazione che riguardano:

- La possibilità di un maggiore approfondimento delle tematiche trattate nel Diario
- L'eventualità di prevedere giornate di aggiornamento
- La necessità di un ambiente e una disposizione più adatti a svolgere attività interattive e pratiche
- La possibilità di favorire momenti futuri di sperimentazione diretta delle unità per sentirsi più sicuri come formatori.
- Il consiglio di creare dei gruppi di lavoro locali ridotti (3-4 persone) per aumentare la possibilità di confronto.

### ❖ Valutazione del gradimento del corso di formazione per insegnanti

Sono stati compilati 70 questionari da parte degli insegnanti (90% donne, 10% uomini). Per la maggior parte dei rispondenti (64,3%) era il primo corso di formazione su Diario della Salute. Il 75,7% dei rispondenti ha partecipato al corso in presenza.

Grafico 1. Materie di insegnamento dei rispondenti (%)



Più del 95% dei rispondenti ha espresso **pareri positivi** sull'esperienza nel complesso.

Gli **argomenti** trattati sono considerati **interessanti, esaustivi e utili** e la **metodologia** utilizzata è stata **apprezzata** dal 97% circa dei rispondenti.

Più del 97% ha valutato positivamente i formatori e il clima creatosi durante gli incontri e la durata dell'intervento è considerata adeguata dal 90% dei docenti.

Al termine del percorso il 90% dichiara di sentirsi pronto a svolgere l'attività del programma **in presenza** (vs. 10% no) e il 71% dichiara lo stesso per quanto riguarda il programma **a distanza** (vs. 28% no).

Ai pareri positivi sono stati aggiunti anche alcuni **suggerimenti utili** al fine di migliorare la proposta formativa, in particolare:

- la possibilità di prevedere un percorso di accompagnamento nelle prime fasi del programma per gestire le attività (soprattutto dal punto di vista emotivo -psicologico)
- l'eventualità di prevedere un momento di confronto periodico con altri docenti
- la possibilità di ricevere il materiale per la sperimentazione in classe nel corso della formazione per anticipare la programmazione delle attività didattiche.

### ❖ Monitoraggio e valutazione gradimento dell'intervento effettuato in classe dall'insegnante

Sono stati compilati 34 questionari da parte dei docenti che hanno svolto la sperimentazione in classe. Tutti i rispondenti hanno svolto l'attività in presenza. Circa 1 rispondente su 4 ha realizzato

tutte le attività didattiche, mentre tra coloro che non hanno completato il percorso, la metà (4/8) ha dichiarato di aver realizzato tra le 3 e le 5 unità.

Tra i motivi per cui non è stato possibile realizzare tutte le attività è stata segnalata la mancanza di tempo dalla maggior parte dei rispondenti (17/34). La gestione delle attività proposte è considerata in qualche grado facile dalla maggior parte dei rispondenti (30/34), così come la durata dell'attività è considerata piuttosto realistica da 32 rispondenti su 34.

La maggior parte dei docenti (32/34) ha inoltre dichiarato che il **livello di partecipazione della classe è stato in qualche misura alto**, mentre in due classi è stato percepito come piuttosto basso. Quasi tutti ritengono che la metodologia e le attività proposte possano essere utilizzate anche per trattare altri argomenti come:

- Gestione delle emozioni (32/34)
- Educazione civica (30/34)
- Bullismo/cyberbullismo (29/34)
- Videogiochi e social network (28/34)
- Educazione alla sessualità e all'affettività (28/34)
- Dipendenze (25/34)

Oltre alle opzioni previste, i docenti hanno segnalato:

- Orientamento alle scelte
- Alimentazione
- Ansia/paura scolastica
- Stereotipi di genere

La maggior parte dei rispondenti ha evidenziato **un miglioramento del clima e delle dinamiche di classe** e ha dichiarato di non aver riscontrato nessuna difficoltà nella realizzazione delle attività.

Coloro che hanno riscontrato alcune difficoltà hanno indicato:

- scarsa partecipazione da parte del gruppo classe e diffidenza da parte dei ragazzi per timore di essere giudicati dai pari e dagli insegnanti
- difficoltà degli studenti ad aprirsi e esprimere le proprie emozioni
- difficoltà nella gestione dell'attenzione della classe
- difficoltà causate dal periodo pandemico.