



DIARIO DELLA SALUTE

Promozione del benessere tra i pre-adolescenti

TEMA DI SALUTE:

LIFESKILLS - SALUTE MENTALE E
BENESSERE PSICOFICO
Sviluppo delle life-skills



METODOLOGIA:

FORMAZIONE DOCENTI

DESTINATARI INTERMEDI:



Insegnanti e Genitori

DESTINATARI FINALI:



Scuola Secondaria I grado

CONTATTI:

Dott.ssa Sara ROLLE

Dirigente Psicologa
S.C. Psicologia ASL CN2
S.S.D. Epidemiologia, Promozione
Salute e Coordinamento Attività di
Prevenzione - Dipartimento di
Prevenzione ASL CN2
Email: srolle@aslcn2.it
Tel. 0173.594538

Dott.ssa Giulia PICCIOTTO

Dirigente Medico
S.S.D. Epidemiologia, Promozione
Salute e Coordinamento Attività di
Prevenzione - Dipartimento di
Prevenzione ASL CN2
e.mail: epidemiologia@aslcn2.it
Tel. 0173.594510

Banca dati PRO.SA.

Codice progetto n. 6216
[www.retepromozionesalute.it/scuola
_scheda.php?idpr2=6216](http://www.retepromozionesalute.it/scuola_scheda.php?idpr2=6216)



ABSTRACT:

La pre-adolescenza è il momento della vita nel quale inizia una complessa trasformazione del corpo, della percezione del sé, degli affetti e delle relazioni. Le life-skills vengono considerate elementi essenziali per la crescita di tutti i bambini e adolescenti e il loro potenziamento non è indicato soltanto per coloro che già sono a rischio o che hanno già problemi.

La ricerca scientifica evidenzia che l'attuazione di questi programmi basati sulle life-skills in giovane età (6-16 anni), prima che si instaurino modelli disfunzionali, è estremamente efficace per la prevenzione e la promozione del benessere globale dei ragazzi.

Il Programma Diario della Salute si sviluppa nell'ambiente scolastico in quanto questo 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.

Il progetto propone 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 di crescita: i genitori e gli insegnanti.

OBIETTIVO:

Promuovere il benessere e la salute tra i preadolescenti attraverso lo sviluppo di alcune life-skills degli studenti attraverso il supporto dei fattori protettivi (sviluppo delle life-skills). 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. Il progetto prevede il coinvolgimento diretto e attivo degli insegnanti nella realizzazione degli interventi attraverso il normale svolgimento dell'attività curricolare.

SETTING:

Scuola Secondaria I grado – Classe 2^a

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ:

Il programma prevede il coinvolgimento degli insegnanti ed è rivolto prevalentemente agli studenti che frequentano la classe seconda della scuola secondaria di I grado.

Gli insegnanti che aderiscono verranno coinvolti in una formazione condotta da professionisti dell'ASL CN2 con l'obiettivo di coltivare le competenze utili allo svolgimento delle attività del Diario della Salute. In tale occasione verrà consegnato agli insegnanti il *Quaderno per gli insegnanti "Diario della Salute. Percorso didattico per insegnanti"*, contenente le indicazioni su come realizzare in classe le attività previste.

Le attività con i ragazzi verranno condotte dagli insegnanti in classe durante l'orario didattico e si svolgono lungo un percorso educativo - formativo di 6 unità didattiche, per un totale di 15 ore circa, focalizzato su: resilienza, antifrangibilità, consapevolezza e gestione delle emozioni proprie ed altrui, stereotipi e pensiero critico, consapevolezza di sé e capacità relazionali.

I genitori saranno invitati a partecipare a incontri informativi organizzati da operatori sanitari ASL CN2.

I materiali didattici per insegnanti e genitori sono pubblicati sul sito www.diariodellasalute.it. Le novità relative al Diario per i ragazzi, conseguenti all'evoluzione digitale del progetto, saranno illustrate nel corso della formazione rivolta agli insegnanti