



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 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

Dott.ssa Ileana AGNELLI
Psicologa Psicoterapeuta
Direttore S.C. Psicologia ASL CN2
Email: iagnelli@aslcn2.it
Tel. 0172.1408935

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)



DIARIO DELLA SALUTE

Promozione del benessere tra i pre-adolescenti



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.

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. 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 auto-protezione. Il progetto prevede il coinvolgimento diretto e attivo degli insegnanti nella realizzazione degli interventi attraverso il normale svolgimento dell'attività curriculare.

SETTING:

Scuola Secondaria I grado – Classe 2^a

PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ:

I docenti potranno partecipare ad una formazione finalizzata a coltivare le competenze utili allo svolgimento delle attività del Diario della Salute condotta da professionisti dell'ASL CN2 che si sviluppa in 2 parti:

- 1) **Webinar** di formazione/informazione *"Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti. Perché e come potenziare le life-skills?"* (**28 novembre 2024 h. 15.30 - 17.30**): presentazione del progetto e dei materiali, condivisione delle esperienze passate;
- 2) **Laboratorio formativo in presenza** (in data da definire a seconda delle adesioni) in cui si illustreranno le Unità del Progetto e ci sarà spazio per la simulazione di alcune delle attività. In tale occasione verrà consegnato 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, antifragilità, consapevolezza e gestione delle emozioni proprie ed altrui, stereotipi e pensiero critico, consapevolezza di sé e capacità relazionali.

I genitori potranno essere coinvolti in incontri informativi organizzati da operatori sanitari ASL CN2.

I materiali didattici per insegnanti e genitori sono pubblicati sul sito www.diariodellasalute.it.