



TEMA DI SALUTE:

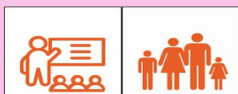
**LIFESKILLS - SALUTE MENTALE E
BENESSERE PSICOFICO**
Sviluppo delle life-skills



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 - ASL CN2
e.mail: gpicciotto@aslcn2.it
Tel. 0173.316650

Dott.ssa Valentina D'Agostino

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

Banca dati PRO.SA.

Codice progetto n. 6113
[https://
www.retepromozionesalute.it/
scuola_scheda.php?idpr2=6113](https://www.retepromozionesalute.it/scuola_scheda.php?idpr2=6113)

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, inoltre esse possono essere considerate, dal punto di vista della missione della scuola, come dimensioni educative che specificano e integrano le competenze chiave; le une e le altre rappresentano finalità dell'istruzione e dell'educazione per la formazione della persona e del cittadino autonomo, responsabile e resiliente.

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 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 ovvero i genitori e gli insegnanti.

OBIETTIVO:

Favorire il benessere e la salute tra i preadolescenti rafforzando i fattori protettivi individuali e incrementando la consapevolezza di sé.

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 con presentazione del progetto e dei materiali, condivisione delle esperienze passate in data **28 ottobre 2025 h.16.00-18.00**;
- 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 focalizzate su resilienza, **antifragilità**, consapevolezza e gestione delle emozioni proprie ed altrui, stereotipi e pensiero critico, consapevolezza di sé e capacità relazionali, verranno condotte dagli insegnanti in classe durante l'orario didattico per un totale di 15 ore circa.

Verrà garantita supervisione in caso di necessità.

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.

