



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^

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.

