



diario della salute

IL CORPO

IL DIVERTIMENTO

EMOZIONI

GLI AMICI

CIBO



**diario
della salute**


Ministero della Salute

ccm

 REGIONE
PIEMONTE

 BRA
ALBA
ASL CN2

 guadagnare
salute
rendere facili le scelte salutari



Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre adolescenti



La filosofia del progetto



Promuovere la salute dei giovanissimi mediante lo sviluppo delle *life skill* (abilità di vita)

Promuovendo l'agio e rafforzando i fattori protettivi individuali, i ragazzi svilupperanno:

- maggiore resistenza all'influenza negativa dei pari o dei modelli che provengono dalla società
- maggiore consapevolezza di sé
- maggiore tendenza all'autoprotezione



La filosofia del progetto

- Le life skills vengono considerati elementi essenziali per la crescita di tutti i bambini e adolescenti; non è un intervento finalizzato soltanto a coloro che già **sono a rischio o che hanno già problemi**.
- Dal momento che l'insegnamento dei life skills può contribuire all'instaurarsi di un **comportamento sano**, di relazioni interpersonali positive, e al raggiungimento del benessere mentale, tale insegnamento dovrebbe idealmente essere attuato in giovane età, prima che si vengano ad instaurare modelli **comportamentali negativi**.
- L'esperienza maturata nei territori in cui sono stati applicati programmi basati sulle life skills, suggerisce che il periodo tra i **6 ed i 16 anni** è il più importante per il loro apprendimento.
- Si devono rendere accessibili tali programmi, almeno **al periodo della pre-adolescenza e della prima adolescenza**, dal momento che i giovani di questo gruppo di età sembrano essere molto più vulnerabili per ciò che riguarda le condotte negative collegate **ai problemi socio-sanitari**.



Cosa sono le *life skill*



Da diversi anni l'**OMS** (1994) incoraggia l'adozione di modelli di promozione della salute basati sulle **Life Skills**, intese come **competenze/abilità per affrontare i diversi problemi quotidiani che si presentano sul piano personale, relazionale e sociale.**

*"... Le Life Skills sono le competenze che portano a **comportamenti positivi** e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni..."*

*"..... Le Life Skills, così come noi le intendiamo, possono essere **insegnate ai giovani come abilità che si acquisiscono attraverso l'apprendimento e l'allenamento...**"*



Le *life skill* nel quotidiano

Le *life skills* che si possono individuare, sono innumerevoli; tuttavia è stato individuato un gruppo fondamentale di ‘*skills*’ che deve rappresentare il fulcro delle iniziative sulla promozione della salute e del benessere di bambini e adolescenti:

- *decision making* (capacità di prendere decisioni)
- *problem solving* (capacità di risolvere i problemi)
- pensiero critico
- pensiero creativo
- comunicazione efficace
- empatia
- auto-consapevolezza/consapevolezza di sé
- gestione delle emozioni
- gestione dello stress
- relazioni efficaci



Le *life skill* nel quotidiano

Tali competenze possono essere raggruppate secondo 3 aree:

EMOTIVE- consapevolezza di sè, gestione delle emozioni,
gestione dello stress

COGNITIVE - risolvere i problemi, prendere decisioni, senso
critico, creatività

SOCIALI - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci

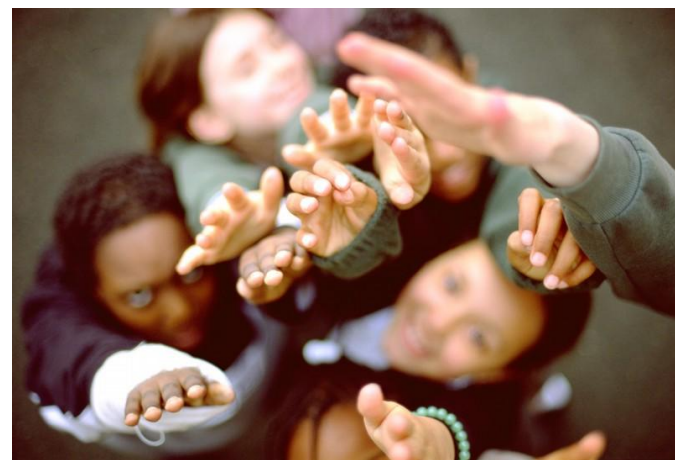


I protagonisti del progetto

- I giovani (ragazzi della scuole secondaria di primo grado, **CLASSI II**)
- I loro genitori
- Gli insegnanti
- I professionisti della salute



Contribuire a creare un sistema di relazioni pro-attivo e attento allo sviluppo delle persone





**diario
della salute**



ccm



**guadagnare
salute**
rendere facili le scelte salutari



Obiettivo generale del progetto

Promuovere il benessere e la salute tra i ragazzi di 11-13 anni riducendo i comportamenti a rischio legati in particolare a: alimentazione, consumo di sostanze psicoattive, sessualità, videogiochi e Internet.



Obiettivi specifici del progetto

- Fornire agli insegnanti delle scuole secondarie di I grado metodi e strumenti didattici adeguati per affrontare con i ragazzi i temi legati all'adolescenza (la gestione delle emozioni, il rapporto con gli altri, la pressione dei pari, ec.).
- Migliorare le capacità e le competenze (life skills) dei ragazzi necessarie per affrontare le trasformazioni corporee, i cambiamenti nelle relazioni sociali e il coinvolgimento in comportamenti che possono comprometterne il benessere psicofisico.
- Sostenere i genitori nella gestione delle emozioni e delle reazioni legate alla relazione con i figli in una fase delicata della loro crescita e a migliorare la capacità di ascolto dei figli.



I ♥. Io scelgo per me. Il Diario dei Ragazzi

- Una web -up di un gruppo di ragazzi in crescita.
- Corredato da quattro approfondimenti tematici: il corpo che cambia, l'incontro con gli altri, la sperimentazione del rischio e la ricerca della perfezione impossibile.

DIARIO DELLA SALUTE
RAGAZZI

SCOPRI DI PIÙ



Indirizzato alle **classi seconde**
della scuola secondaria di I grado



diario
della salute

Dalla parte dei genitori. Crescere assieme ai figli.

- I contenuti sono presentati tramite la metafora delle quattro stagioni, in allusione ai capitoli più importanti dello sviluppo fisico e psicologico dei ragazzi.
- Informazioni utili sull'identità sessuale, i metodi anticoncezionali, le malattie sessualmente trasmesse, i rischi della rete, il complesso mondo delle droghe legali e illegali, i disturbi alimentari, l'attività fisica.



Indirizzato ai **genitori** degli studenti che frequentano le **classi seconde** scaricabile **gratuitamente on line**



diario
della salute


Ministero della Salute

ccm

 REGIONE
PIEMONTE

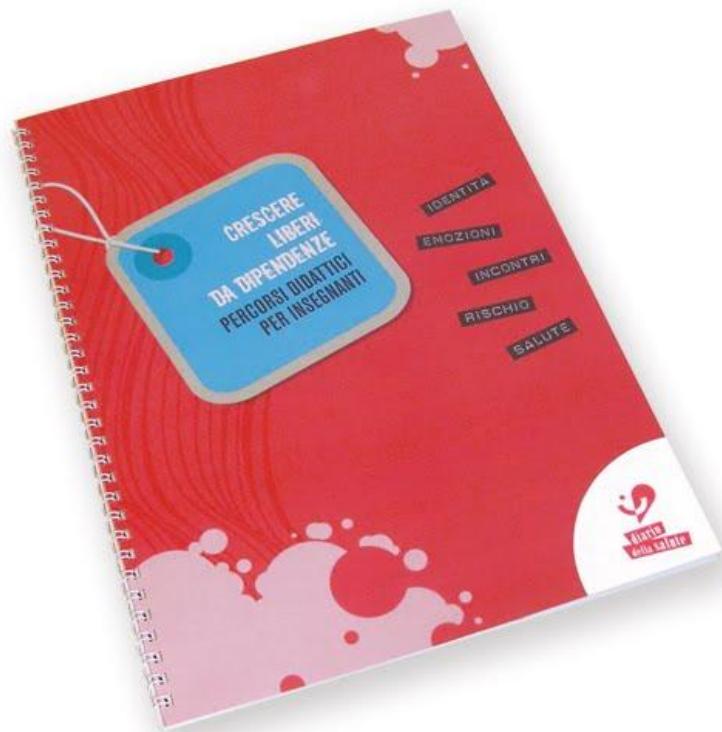
 BRA
ALBA
ASL CN2

 guadagnare
salute
rendere facili le scelte salutari



Dalla parte dei genitori. Crescere assieme ai figli.

- Percorsi didattici sui temi del Diario della Salute: l'identità sessuale, le relazioni con i pari, le emozioni, i pregiudizi, le sostanze psicoattive, l'alimentazione.
- Approccio multi-disciplinare.



Indirizzato agli **insegnanti**
della scuola superiore di I grado