



# 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**

  
*Ministero della Salute*

ccm

 REGIONE  
PIEMONTE

 BRA  
ALBA  
ASL CN2

 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



