

ragazzi | genitori | insegnanti

Da diversi anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità incoraggia l'adozione di modelli di promozione della salute e del benessere basati sullo sviluppo delle *life-skills*, intese come **competenze** per affrontare le mille sfide che la vita pone ogni giorno, **sul piano personale, relazionale e sociale**. In questo senso, assieme alla preparazione intellettuale e allo sviluppo del pensiero razionale, è altrettanto necessario e vitale, nei giovani, lo sviluppo delle capacità sociali e emotive.

DIARIO DELLA SALUTE

Con il nome **Diario della Salute** ci riferiamo a un insieme di attività e materiali rivolti ai ragazzi tra i 12 e i 13 anni e agli adulti che svolgono un ruolo educativo predominante in questa particolare fase di crescita: i genitori e gli insegnanti.

Il benessere è una condizione che si acquisisce e si coltiva giorno per giorno, a partire proprio da quei piccoli **gesti quotidiani che sommati costituiscono il nostro stile di vita**, più o meno salutare e soddisfacente. In questo senso la forma del diario si presta particolarmente bene ad accompagnare un percorso di presa di coscienza del proprio stato di benessere psicologico e fisico. Questo percorso è particolarmente importante per i ragazzi che si affacciano all'adolescenza e rischiano di sviluppare atteggiamenti e comportamenti che possono compromettere il loro benessere e il loro stato di salute, ma anche per gli adulti che hanno il compito di orientarli e sostenerli nel complesso passaggio verso l'adulthood.



Terza edizione 2015

Realizzata con il supporto di Fondazione CRT, Regione Piemonte e Regione del Veneto nell'ambito del progetto "Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti"

Seconda edizione 2012

Realizzata con il supporto del Ministero della Salute, CCM nell'ambito del progetto "Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti"

Prima edizione 2007

Realizzata con il supporto di Città di Torino, Circoscrizione 5 nell'ambito del progetto Urban



IL CORPO

L'ALIMENTAZIONE

GLI AMICI

IL BENESSERE

LE TECNOLOGIE

LA CITTA'

PROMUOVERE LE LIFE-SKILLS

Gli anni della scuola secondaria di I grado sono i più dirompenti dal punto di vista dello sviluppo dei ragazzi. Arrivano bambini e all'improvviso succede che crescano: il corpo cambia, il gruppo diventa palestra di relazioni ed emozioni, il desiderio di assaggiare il mondo adulto si fa impellente e i limiti sono una frontiera tutta da esplorare. In questo contesto **il nostro ruolo di educatori cambia**; per entrare nel mondo degli adulti i ragazzi non hanno bisogno di conoscere solo la matematica e la storia, ma devono anche imparare a distinguere e gestire le loro emozioni, a sostenere le loro idee, a decidere ogni volta con la propria testa e il proprio cuore, a creare e mantenere relazioni sociali positive.

Insegnare in questa particolare fase della vita è un lavoro complesso: da una parte il programma curricolare dei tre anni di scuola è impegnativo; dall'altra diventa urgente per i ragazzi imparare anche ad **affrontare con consapevolezza e competenza i diversi compiti di vita** che sono chiamati a svolgere. E non sempre è facile aiutarli.

Promuovere la salute e il benessere tra i giovanissimi significa anche dedicare del tempo, prezioso peraltro, allo sviluppo delle capacità sociali e emotive e porre in primo piano i loro sentimenti e le loro emozioni per stimolare l'autostima, la capacità di relazionarsi con gli altri, la capacità di esprimere i propri sentimenti e di amare.