



diario
della salute

P.A.S.S.I. Montani



Alto Canavese



Val Gallenca



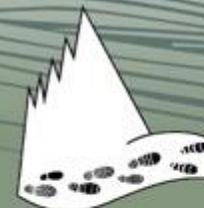
Gran Paradiso



Valli Orco Soana



Valle Sacra



P.A.S.S.I. Montani
C.I.S.S.38



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



PREVENZIONE
PIEMONTE



eclectica+



DIARIO DELLA SALUTE

PERCORSO DIDATTICO PER INSEGNANTI



guadagnare
salute

memoria/health for schools toolkit



FONDAZIONE CRT



Ministero della Salute

CCM

REGIONE
PIEMONTE

REGIONE del VENETO



ASL CN2



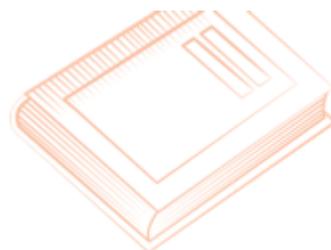
PREVENZIONE
PIEMONTE



diario
della salute



Diario della salute... l'esperienza continua



Antonella Ermacora
Laura Conforti



Conosciamoci un po' ... compilate il vostro badge



Nome e professionalità



Un #hashtag che vi contraddistingue

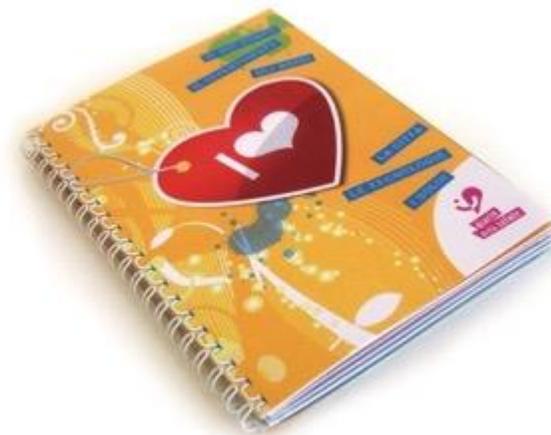
E ora...

Scaldiamoci con un esercizio!





diario
della salute



Un po' di storia...



Promuovere la salute dei giovanissimi mediante lo sviluppo delle *Life Skills* (abilità di vita)

Il **modello di promozione** alla salute, adottato e raccomandato dall'OMS, di riferimento per DDS, è quello **basato sullo sviluppo delle *Life Skills***. Si tratta di competenze cognitive, emotive e sociali che consentono di far fronte alle richieste dell'ambiente esterno e che possono essere rafforzate da esperienze e interventi mirati a promuoverne un efficace utilizzo.

Altro **presupposto metodologico del progetto** e basato sulle evidenze (Poland, Krupa, McCall, 2009) è il **coinvolgimento integrato di tutti i principali adulti di riferimento** (in particolare genitori e insegnanti) e la collaborazione della rete territoriale attiva in particolare tra operatori sanitari e insegnanti.



La **comunità scolastica svolge un ruolo importante** nella crescita del ragazzo per più ragioni:

- La presenza del **gruppo dei pari** che mobilita emozioni, favorisce lo sviluppo di competenze cognitive, emozionali e relazionali, favorendo un confronto simmetrico.
- **L'insegnante: un adulto che può favorire** la crescita non solo cognitiva e promuove l'autonomia e il confronto con gli altri.
- La possibilità di **sperimentarsi giornalmente** e monitorare il livello di cambiamento.
- Un contesto che può favorire la prevenzione di eventi negativi, **sollecitando le risorse del soggetto** e sviluppando le sue competenze.



diario
della salute

Obiettivi del programma DDS

Promuovere il benessere fisico e psicologico tra i ragazzi di 12-13 anni attraverso il potenziamento delle loro capacità e le competenze emotive e sociali (life skills)



I risultati del primo studio (non-randomizzato a cluster e condotto su n.2.630 studenti) hanno messo in evidenza che questo programma:

- è ritenuto dagli insegnanti **sostenibile e adatto al contesto scolastico**;
- aumenta nei pre-adolescenti la **consapevolezza del proprio stato di benessere**;
- non presenta effetti indesiderati (aspetto cruciale e non scontato dei programmi di prevenzione);
- utilizza **materiali adatti** alla popolazione target in termini di linguaggio e stile comunicativo e dal punto di vista metodologico e operativo.

La seconda valutazione, uno studio sperimentale condotto per la II Edizione di DDS (relativamente all'A.S. 2015-16) in due regioni italiane (Piemonte e Veneto), ha coinvolto complessivamente n.2.078 giovani e ha evidenziato che, a seguito dell'intervento, gli studenti:

- sono più capaci di riconoscere aspetti positivi e negativi di sé;
- hanno acquisito una maggiore capacità non solo di riconoscere le proprie emozioni e i propri vissuti, ma anche maggiori capacità interpersonali ed empatiche nel relazionarsi con gli altri;
- soprattutto le ragazze, hanno acquisito un maggiore senso di autoefficacia, così come sono cresciute le capacità empatiche e metacognitive.
- Si registra un miglior clima di classe



Nel 2019, dopo una rigorosa valutazione da parte del Comitato Scientifico, il programma Diario della Salute è stato inserito nel Registro dei programmi basati su Evidenze dell'Osservatorio Europeo sulle Droghe (EMCDDA)

(<https://www.emcdda.europa.eu/best-practice/xchange>).



Perché fare Diario della salute?

E' un intervento **facilmente implementabile** nel contesto scolastico da parte di insegnanti appositamente formati **fattibilità e sostenibilità** in un contesto reale di pratica

E' un intervento **valutato e manualizzato** la quasi totalità degli interventi scolastici non è valutato e non è manualizzato

Presenta un coordinamento centrale e una **rete nazionale di operatori ASL e referenti locali**

Non ha effetti indesiderati gli interventi non valutati spesso possono avere effetti indesiderati o iatrogeni sulla popolazione target



Il progetto non è di semplice realizzazione: tuttavia il 75% non ha avuto difficoltà nella gestione delle attività proposte

I tempi indicati per le attività previste sono realisti

Il grado di partecipazione della classe è elevatissimo

Gli argomenti trattati rispondono ai bisogni degli allievi

Metodologia e attività sono adatte per trattare anche altri temi

L'intervento ha migliorato il clima scolastico

La voce degli
insegnanti...





In linea con la letteratura scientifica...

I giudizi positivi degli insegnanti mostrano che il progetto è correttamente orientato secondo quanto emerge dalla letteratura scientifica ossia:

- la **soddisfazione degli studenti** a scuola è condizionata dal senso di sicurezza e dal livello di supporto da parte degli insegnanti percepiti
- la **qualità della relazione con gli insegnanti** è un elemento fondamentale per il buon esito di programmi di promozione della salute
- il **clima classe** è un elemento fondamentale per la qualità dei risultati scolastici e per il benessere dei ragazzi
- il **clima in classe** influenza la relazione tra ragazzi, la relazione con gli adulti, il clima cooperativo, lo sviluppo identitario



diario
della salute

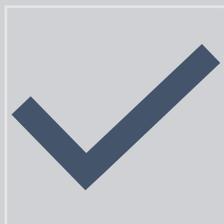
La preadolescenza è un periodo pervaso da cambiamenti consistenti e significativi che incoraggiano e spingono i ragazzi a sperimentarsi anche e soprattutto fuori dalle mura domestiche

Il periodo della pandemia da Covid 19 ha rappresentato per tutti uno sconvolgimento radicale.

Non sarà l'unico periodo critico
che i ragazzi si ritroveranno
ad affrontare.



Tra cura dell'infanzia e allarme per l'adolescenza:
la preadolescenza è poco considerata...



Definita come «l'età negata» o «l'età sconosciuta» perché scarsamente scandagliata nelle sue difficoltà e nei suoi bisogni;



un momento formativo complesso e, per molti aspetti traumatico, in cui le domande silenziose al mondo degli adulti e le richieste di aiuto sono assai pressanti, anche se spesso non compiutamente espresse.



diario
della salute

Il mondo attuale è ormai definito da psicologi, sociologi ed economisti come **VUCA BANI**: sempre più spesso ci troveremo ad affrontare quelli che il matematico e accademico libanese Nassim Taleb ha definito i cigni neri, cioè **periodi di grande incertezza e imprevedibilità che ci vedranno chiamati a rapidi e profondi mutamenti personali e globali.**





Sono stati coniati due termini per spiegare le turbolenze del mondo contemporaneo, a partire dal periodo post guerra fredda fino alla pandemia da coronavirus.

VUCA

- dagli anni '80 al 2020

BANI

- dal 2020 al post-covid



VUCA



V – **Volatility**: mancanza di stabilità e prevedibilità



U – **Uncertainty**: mancanza di capacità nel prevedere i cambiamenti che potrebbero arrivare



C – **Complexity**: muoversi con modalità che gli esperti non hanno ancora previsto



A – **Ambiguity**: mancanza di certezze e orizzonti chiari, senso di sbandamento



BANI

- Tuttavia, la pandemia di covid-19 ha creato uno scenario che ha fatto sembrare anche VUCA un descrittore insufficiente.
- Così, è emerso un nuovo acronimo: **BANI**, creato dall'antropologo e sociologo americano Jamais Cascio, il termine considerava i cambiamenti portati dalla pandemia da Covid 19





BANI



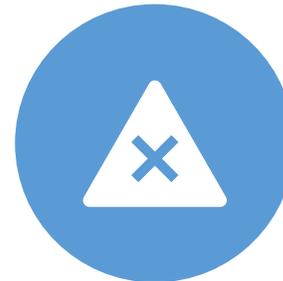
B – Brittle: fragile, facile da frantumare, suscettibile di un cedimento totale e improvviso



A – Anxious: ansioso, caratterizzato dalla paura che qualsiasi scelta possa essere sbagliata



N – Nonlinear: perdita di percezione tra causa ed effetto nel tempo e sproporzione fra una e l'altra



I – Incomprehensible: molto difficile, se non impossibile, da capire



In questo contesto...

Non riusciamo ad avere il controllo della situazione

I nostri pensieri e le nostre emozioni ci sfuggono di mano

Viviamo in un continuo stato di allarme generalizzato:
diventiamo rettili

Siamo suscettibili e iper-sensibili a qualsiasi stimolo esterno

Siamo meno razionali e pensiamo e agiamo attraverso BIAS
cognitivi/comportamentali

I dati raccolti dalla HBSC

- Dimostrano che il livello di benessere percepito de* giovan* è piuttosto critico
- I ragazz* hanno sintomatologie psicosomatiche importanti (quotidiane nella maggior parte dei giovani)
- Si registra un notevole incremento di uso di farmaci ne* ragazz*
- La maggior parte de* ragazz* afferma di non avere fiducia nella scuola e di avere rapporti critici con gli insegnanti fonte di disagio psicologico

<https://www.epicentro.iss.it/hbsc/indagine>



diario
della salute



diario
della salute

In questo contesto diventa sempre più urgente stimolare la **antifragilità** dei ragazzi, lavorando su quelle **life skills** che consentono di imparare a trasformare le crisi e le difficoltà in opportunità

Coltivando uno **sguardo e un atteggiamento positivo** verso la vita nel suo complesso.



diario
della salute

Sono molti, ormai, gli studi in ambito neuro-scientifico, educativo e psicologico che dimostrano come il benessere psico-fisico sia strettamente legato alla capacità di guardare allo “star bene” e quindi alla **Felicità** non più come qualcosa che dipende dall'esterno (e da ciò che ci succede) ma **come a una competenza** da allenare e costruire dall'interno.

È UNA
QUESTIONE
DI DOSE...

Dopamina:
energia,
azione.

È legata a
obiettivi e
ricompense

Ossitocina:
amore,
fiducia.

È legata alla
comunicazione

Serotonina:
buon umore,
equilibrio.

È legata alla
gestione
emotiva

Endorfine:
forza,
attivazione.

È legata alla
motivazione



Il programma
NON si
configura
quindi...



Come un intervento di sostegno e accompagnamento psicologico ai preadolescenti per alleviare il loro eventuale malessere o le loro difficoltà individuali temporanee



Come intervento terapeutico per preadolescenti che presentano sintomi rilevanti o un quadro clinico che necessita di una presa in carico individuale.



Ma come un percorso che facilita:

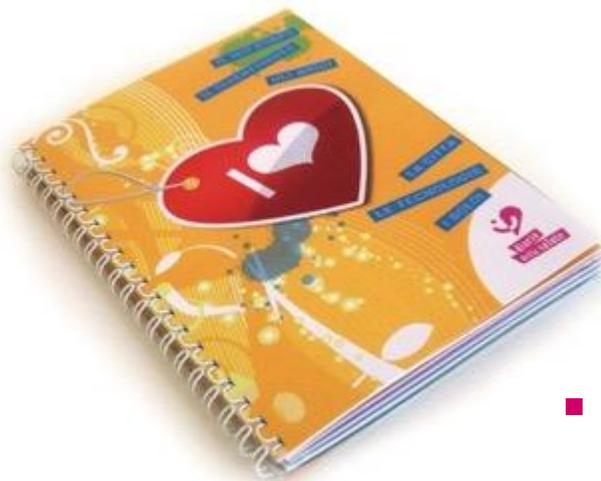
- La trasformazione delle crisi in opportunità
- L'attivazione di soluzioni creative
- Un apprendimento efficace

**Diventare più resilienti = il vero VACCINO
contro le intemperie della vita!**



diario
della salute

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



- Un diario per gli studenti che racconta la storia di quattro ragazzi e ragazze che sperimentano i cambiamenti evolutivi e alcuni comportamenti a rischio tipici dell'età adolescenziale, confrontandosi per la prima volta con il bisogno di sentirsi indipendenti e autonomi dal mondo degli adulti.
- Il Diario è corredato da quattro approfondimenti tematici: il corpo che cambia, l'incontro con gli altri, la sperimentazione del rischio e la ricerca della perfezione impossibile.



www.diariodellasaluteragazzi.it



Dalla parte dei genitori. Crescere assieme ai figli. Il diario dei genitori

- I contenuti sono presentati tramite la metafora delle quattro stagioni, in allusione ai capitoli più importanti dello sviluppo fisico e psicologico dei ragazzi. Il diario racconta dell'esperienza di una mamma e un papà con figli adolescenti tratta il tema della relazione e della comunicazione tra genitori e figli in adolescenza,
- 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**
www.diariodellasalute.it





diario
della salute

Quaderno per gli insegnanti... Percorsi Didattici



▪ 5 unità didattiche sui temi: **la gestione delle emozioni, l'identità, i pregiudizi, le relazioni con i pari.**

▪ **+ UNA UNITA' 0 (elaborazione stati emotivi)**

▪ **Versione IN AULA e versione ONLINE**

▪ **Approccio multi-disciplinare**

▪ **Allegati da utilizzare come materiali utili allo svolgimento delle varie attività.**

NEWS



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



Diario della Salute online. Il Blog

- Le attività svolte assieme alle classi potranno essere raccolte, sviluppate e condivise tramite il Blog del “Diario della Salute”.
- Nel diario in rete gli attori del progetto potranno raccontare i vari sviluppi del progetto (quali scuole coinvolte, risultati del percorso punti di forza e aree di miglioramento, nuove attività fatte a scuole, lavori dei ragazzi, ec).

Programma Rete Documenti Edizione 2012

7 Settembre 2021
Percorsi di formazione Diario della salute per operatori socio sanitari della Regione Piemonte
di antonella.emacora

Cari colleghi

abbiamo il piacere di informarvi che sono stati organizzati due eventi formativi finalizzati all'attuazione nel Territorio Piemontese del programma "Diario della Salute. Percorsi di prevenzione del benessere tra i pre-adolescenti", inserito nel Piano Regionale della Prevenzione. Questa edizione prevede anche un adattamento del programma in modalità online e una nuova unità didattica.

1) Workshop formazione nuovi formatori: il progetto "Diario della salute Percorsi di prevenzione del benessere tra i pre-adolescenti" che si terrà in presenza a Torino il 5 ottobre 2021 presso la Sala Azzurra della Regione Piemonte dalle ore 9.15 alle ore 17.30.

Tale evento è rivolto esclusivamente agli operatori sanitari non ancora formati rispetto a tale programma (25 partecipanti complessivamente). Il Workshop ha ottenuto 12 crediti ECM.

2) Workshop di approfondimento-formazione formatori "Diario della salute Percorsi di prevenzione del benessere tra i pre-adolescenti" online su piattaforma ZOOM articolato in due incontri previsti il 11 ottobre 2021 dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e 18 ottobre 2021 dalle ore 9.30 alle ore 12.30.

Tale evento è rivolto agli operatori sanitari già formati rispetto a tale programma (30 partecipanti complessivamente). Il Workshop ha ottenuto 9 crediti ECM.

CON IL NOME DIARIO DELLA SALUTE
CI RIFERIAMO AD UN INSIEME DI
ATTIVITÀ E MATERIALI RIVOLTI AI RAGAZZI
TRA GLI 12 E I 13 ANNI, I LORO GENITORI
E GLI INSEGNANTI

diario della salute
diario della salute

DALLA PARTE
DEI GENITORI

diario della salute

Quaderno degli insegnanti

• categorie
Aggiornamenti
Consultazioni
Didattica
Lavori in classe
Senza categoria
Visualizzazione

• tagcloud
Didattica Lavori in classe
Aggiornamenti Visualizzazione
Senza categoria



Indirizzato agli operatori e insegnanti

<http://www.diariodellasalute.it>



L'accesso al blog è aperto a tutti.

Per raccontare le esperienze e pubblicarle nel blog scrivere a cuomo@eclecticapiu.it

Il materiale didattico è scaricabile nella sezione quaderno insegnanti

Per scaricare il materiale
La password è: **diario_salute2021**



Ipotesi di pianificazione anno scolastico 2024/25

Formazione insegnanti delle scuole secondarie di I grado
NOVEMBRE- GENNAIO

Realizzazione in classe del percorso «Diario della salute» (6 unità didattiche in aula o online) e accompagnamento insegnanti da parte operatori locali
DICEMBRE - MAGGIO

Incontri formativi Genitori
FEBBRAIO-APRILE

Maggio/Giugno o autunno 2024 elaborazione dell'esperienza



Il programma prevede 5+1 Unità ciascuna composta da diverse attività. Nel manuale sono suggerite anche delle attività di conclusione per mettere a terra quanto sperimentato e condiviso





Per migliorare il processo di apprendimento è utile sapere che si recepisce:

- il 20% di quanto si ascolta
- il 30% di quanto si vede
- il **50% di quanto si vede e si ascolta**
- il **90% di quanto si ascolta, si vede e si fa**

Questo vale anche per noi adulti...



AVVERTENZE

Nello scrivere il manuale si è cercato, nel possibile, di evitare qualsiasi forma di discriminazione di genere: si è tuttavia scelto di non appesantire la lettura utilizzando le forme ortografiche della finale in U, la schwa o l*; con il solo obiettivo di rendere più agevole la lettura, è stata utilizzata la forma classica del maschile come espressione del neutro e del femminile.

Il manuale è stato scritto nel periodo del post-covid: ma il covid non è stato e non sarà l'ultima sfida BANI che i ragazzi e gli adulti si troveranno a vivere. Tutti i lavori proposti, i suggerimenti e le indicazioni pertanto possono ritenersi validi ancora oggi.



Indicazioni metodologiche

- L'insegnante **deve leggere o navigare il diario dei ragazzi** prima di iniziare il percorso didattico
- Si consiglia di **incominciare almeno 15 giorni** dopo la distribuzione dei diari ai ragazzi o il link digitale
- E' richiesto di attuare tutte le **sei unita didattiche**
- Il percorso deve **seguire l'ordine delle unita**
- La frequenza delle **unita consigliata è di una volta a settimana**
- E' auspicabile un **approccio multidisciplinare**
- Le attività proposte sono tutte di **tipo attivo-partecipativo**
(coinvolgimento di tutta la classe)
- E' necessario predisporre un **ambiente confortevole** adatto ad accogliere attività proposte



Raccomandazioni per gli insegnanti

Non forzare gli studenti a esprimersi e a esplicitare in gruppo le proprie emozioni ed esperienze. I ragazzi devono sentirsi liberi di parlare di sé e delle proprie esperienze

Nel caso in cui emergano da parte di uno o più ragazzi difficoltà o resistenze a partecipare alle attività proposte, si consiglia all'insegnante di invitare i ragazzi a osservare e ascoltare quanto viene svolto in classe e a contribuire eventualmente all'attività in un secondo tempo, dando loro la possibilità di inserirsi quando lo desiderano.



Raccomandazioni per gli insegnanti

Se si tratta di condivisioni e discussioni di gruppo su temi personali, si possono invitare i ragazzi più timidi o più restii a parlare di sé immaginando come si sentirebbero o che cosa farebbero nelle situazioni oggetto della discussione, oppure ancora a raccontare vissuti ed esperienze di coetanei e amici.

Qualora vengano condivise con il gruppo esperienze intime e personali si raccomanda all'insegnante di invitare gli studenti al rispetto di quanto raccontato e ascoltato e a non divulgare quanto condiviso al di fuori della classe



Raccomandazioni per gli insegnanti

Nel caso in cui l'insegnante venga a conoscenza di situazioni individuali particolarmente problematiche, si invita l'insegnante a contattare gli operatori sociosanitari di riferimento per avere da loro indicazioni su che cosa fare e come affrontare insieme la situazione



Per lo svolgimento delle singole attività, l'insegnante può scegliere il luogo più idoneo e adatto a seconda delle caratteristiche della scuola e della classe.

Le attività proposte non necessariamente devono essere realizzate all'interno dell'aula scolastica, ma possono essere anche svolte all'aperto, in aule comunitarie o in spazi virtuali (DAD)

Molte delle attività proposte sono da realizzarsi in coppia o in piccolo gruppo.

Per la formazione delle coppie e dei piccoli gruppi si consiglia all'insegnante di seguire i criteri ritenuti più idonei a seconda delle caratteristiche individuali degli studenti e delle dinamiche relazionali interne alla classe.



Poiché l'obiettivo è favorire la partecipazione attiva di tutti gli studenti, si raccomanda all'insegnante di formare coppie e piccoli gruppi in modo tale da evitare il più possibile atteggiamenti e comportamenti di accentramento o esclusione da parte dei singoli studenti





Si invitano gli insegnanti
a proporre la realizzazione delle varie attività
in spazi esterni quando e dove possibile





I ♥ le mie difficoltà e le mie risorse

Life-skills

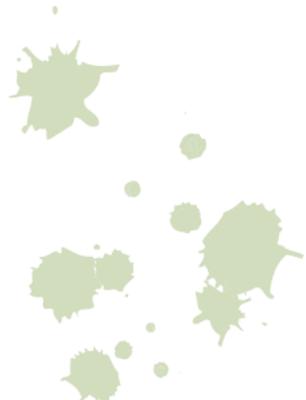
Resilienza e antifragilità, riconoscimento delle emozioni, conoscenza di sé e consapevolezza dei propri vissuti.

Durata:

Circa 3 ore didattiche per lo svolgimento delle due attività e della conclusione

Materiali:

- ▶ Un cartellone o una lavagna
- ▶ Fogli bianchi
- ▶ Pennarelli di colore rosso, verde e giallo/arancione
- ▶ Un cartellone o una lavagna
- ▶ Stampe delle due pagine dell'allegato 0, in quantità pari al numero di gruppi in cui verranno divisi i ragazzi
- ▶ Forbici



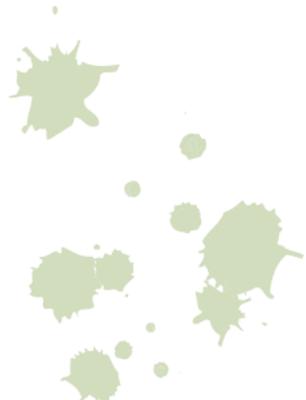
Gli adolescenti e i giovani vivono frequentemente momenti difficili, periodi di crisi e di isolamento: **non è raro, infatti, che essi si trovino a vivere esperienze e situazioni che li costringono a fare i conti con la fatica di crescere e con emozioni dolorose:** la sofferenza per una separazione o una perdita, dinamiche di classe complesse, la malattia di un compagno o anche quel senso di inquietudine e incertezza che, spesso, accompagna i ragazzi di oggi





Ogni momento di **crisi crea indubbiamente disagi e difficoltà che è utile esternare e condividere.**

Tuttavia, le **difficoltà non necessariamente rappresentano dei momenti di blocco o regressione**, ma al contrario, quando vissute in chiave di crescita e maturazione, possono favorire quel naturale processo di sviluppo e assunzione di nuove consapevolezze in grado di stimolare un atteggiamento resiliente e proattivo.



Come troveremo i ragazzi dopo una fase di crisi dipenderà molto da come loro hanno **vissuto il periodo di difficoltà sia in famiglia, sia con i pari, sia nei contesti educativi e formativi** che li vedono protagonisti.





Questa unità ha come obiettivo generale quello di aiutare **l'elaborazione di vissuti negativi o difficili** e di favorire in modo naturale e fisiologico lo sviluppo del pensiero positivo nei preadolescenti.





Aumentare la consapevolezza sui propri vissuti e aiutare l'elaborazione dei momenti più faticosi.

Favorire una rilettura collettiva e condivisa della realtà.

Promuovere, attraverso il confronto di vissuti, il ridimensionamento e la reinterpretazione del proprio malessere percepito.

Favorire la comprensione di fattori esterni, fuori dal nostro controllo, che a volte intervengono e che determinano il nostro stato di benessere.

Sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni e identificare le situazioni che le suscitano.



Il semaforo delle emozioni (50')

L'obiettivo dell'attività, che è quello di esplorare e prendere consapevolezza di come i ragazzi hanno vissuto il periodo individuato, promuovendo, attraverso il confronto di vissuti e stati emotivi, il ridimensionamento del proprio malessere percepito

I detective e supereroi delle sfide (50')

L'obiettivo è di favorire lo sviluppo di un pensiero positivo e proattivo, si concentrerà quindi sugli eventi ritenuti negativi o difficili in modo tale da supportare i ragazzi nella nascita delle risorse necessarie per affrontarli.

Si consiglia di svolgere le attività a distanza di circa una settimana una dall'altra.

Inventiamo un motto: (35')

L'obiettivo è quello di consolidare quanto fatto nelle attività precedenti e di costruire una riflessione condivisa sulle risorse che sentiamo essere necessarie e di aiuto per affrontare e superare periodi difficili, sia a livello personale che scolastico

Il semaforo delle emozioni (40')

- spiegare ai ragazzi l'obiettivo dell'attività, che è quello di esplorare e prendere consapevolezza di come i ragazzi hanno vissuto un determinato periodo
- individuare del periodo da analizzare
- chiedere ai ragazzi di tracciare su un foglio una freccia che corrisponde alla linea temporale del periodo scelto per l'attività e di avere a disposizione 3 pennarelli dei colori rosso, arancione/giallo, verde.
- Invitare i ragazzi, attraverso domande ed esempi, a riflettere, su come si sono sentiti e su come sono stati durante il periodo indicato nella linea del tempo
- Invitare i ragazzi a suddividere e colorare la linea del semaforo delle emozioni segnando sia le **esperienze vissute come positive e negative**, che vanno contrassegnate utilizzando i 3 colori del semaforo, secondo i seguenti significati:
 - Rossa: grande difficoltà
 - Arancione/giallo: media difficoltà
 - Verde: bassa o nessuna difficoltà
- Al termine chiedere ai ragazzi di prendere parola uno per volta e di mostrare a video ai compagni la propria linea con i relativi semafori



I ❤️ le mie difficoltà e le mie risorse –Attività

I detective e supereroi delle sfide (50')

- Introdurre l'attività spiegando che essa ha l'obiettivo di rielaborare quanto emerso nell'attività svolta il semaforo delle emozioni, provando a trasformare la fatica e le difficoltà in opportunità
- Spiegare alla classe che si lavorerà in **gruppi** e che ciascun gruppo dovrà dedicare circa 20 minuti a un momento di confronto con la finalità di individuare le 3 difficoltà più grosse emerse durante l'attività
Il semaforo delle emozioni
- Spiegare bene ai ragazzi che devono, per gioco, **trasformarsi in detective**: i detective hanno la competenza di analizzare bene i dettagli, i rischi e sanno individuare le situazioni pericolose.
- Ciascun gruppo dovrà **nominare un referente** che avrà il compito di annotare sulle lenti da detective quelle situazioni/sfide che hanno vissuto e percepito come più difficili, ricordando che possono utilizzare delle parole chiave o delle brevi frasi
- Scrivere nelle lenti le strategie (massimo 3) individuate per ciascuna sfida
- Chiedere ai ragazzi di **apporre le sfide e le strategie su un cartellone**
- **IMPORTANTE**: l'insegnante realizza una **slide** con tutte le difficoltà incontrate dai ragazzi ma anche con le loro "strategie da supereroi".



I ❤️ le mie difficoltà e le mie risorse –Attività

Inventiamo un motto: (35')

- stimolare i ragazzi a riflettere sul fatto che quando ci troviamo ad affrontare dei periodi difficili, capita di essere preoccupati e che avere un motto ci potrebbe fare sentire più forti e capaci di sconfiggere le paure
- spiegare il significato del termine motto e fornisce alcuni esempi di motti famosi (“Uno per tutti, tutti per uno” “Insieme si può” etc)
- attraverso l’utilizzo delle stanze anche on line, dividere la classe in gruppi di 3 o 4 allievi e chiede ad ogni allievo di avere con sé fogli bianchi e pennarelli. Ogni gruppo ripensando *alle difficoltà che ha superato durante il periodo critico individuato* creerà un motto.
- terminato il lavoro nelle stanze chiedere ad ogni gruppo di leggere, spiegare e motivare il proprio motto

IL SEMAFORO DELLE EMOZIONI

LE NOSTRE STRATEGIE X SUPERARE I MOMENTI



- RICONFERMARE IL SENTIMENTO DI PIÙ
- IDENTIFICARE IL SENTIMENTO PIÙ ANZIANI
- LA SCUOLA È UN MONDO DOVE EDI, LE SUE
- GLI AMICI E SI TENGONO AVVICINATI
- PERIODE SPECIFICI DI GARE IN MOVIMENTO
- IL SUO QUOTIDIANO
- HO UN'ISTRUZIONE: NONOSTANTE UN SCUOLA
- ALLA GUARDIA
- CON IL TEMPO SI RISPONDERANNO

- X INESPERIENZA SCOLASTICA
- FORTI LA BICI
- IL TEMPO A SCUOLA
- TEMPO IL TACCIO
- SI È SENTITO MALCOSTANTE
- PER IL BUONER ROMA LA SPAN
- PROBLEMI DI FAMIGLIA



MOMENTI CRITICI

LITIGI

DOLERE
MIGRAZIONE

SCUOLA

SPORT

VACCINI

TUTTI IN
QUARANTENA

FALLIMENTI

TRAPI
COMITI

INIZIO SCUOLA



STRATEGIE PER SUPERARLI

• FARE FACE
• PARLARE
• USCIRE

• ESSERE OTTIMISTI

• AVERE PIÙ TEMPO
LIBERO
• MANGIARE BONA
• FORTUNO A SCUOLA

• TI UNIVERTÀ

• CREDERE IN
SE STESSO
• MIGLIORARE

• NON PERDERE
IL TEMPO

RIVEDI I
TUOI
COMPAGNI

SCONFIGGERE
LA TRISTEZZA
E TROVARE UN
MOTO
POSITIVO

IMPARI
E TI TENGHI
ALENTI





I riconoscere le mie emozioni

Obiettivi

- ▶ Sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni
- ▶ Identificare le situazioni che suscitano emozioni diverse

Life-skills

Riconoscimento delle emozioni, conoscenza di sé

Durata:

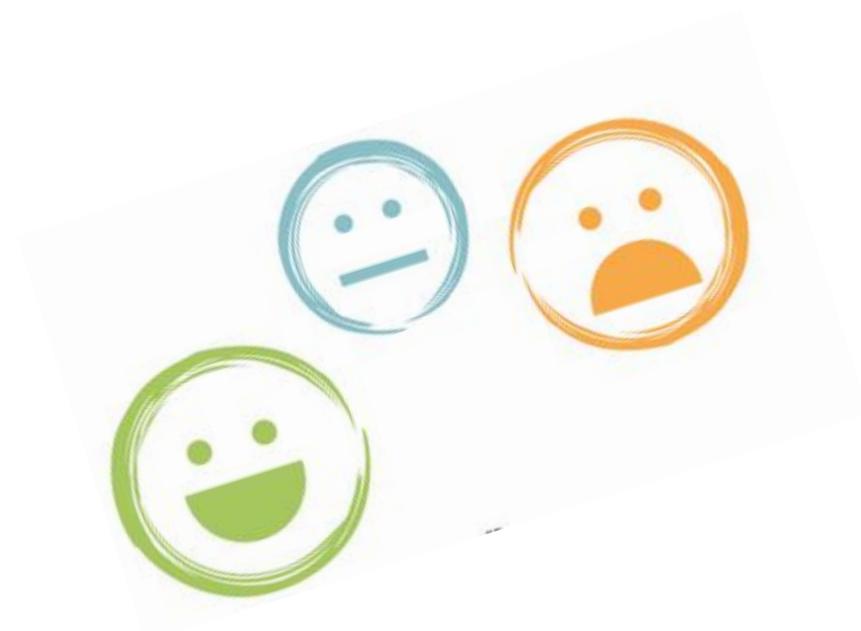
Circa 3 ore didattiche per la realizzazione delle tre attività

Materiali:

- ▶ Sette cappelli colorati (possibilmente rosso, blu, bianco, nero, verde, giallo e viola)
- ▶ Scatola/cesto
- ▶ Musica di sottofondo
- ▶ Fogli e pennarelli
- ▶ Cartelloni/lavagna
- ▶ Post-it/foglietti
- ▶ Cartoncini bianchi (10x12 cm, ossia delle dimensioni del diario scolastico)



- Brainstorming (30')
- Indossa l'emozione che fa per te (45')
- Crazy Emotions (50'-60')
- Il quadro delle emozioni realizzato in modo individuale e autonomo durante la settimana





emozione

amicizia bene involontaria felice fortissimo ritornerà
giorno disgusto positivo nervoso rabbia crescere brutto speciale
nulla ingiudicabile mente provare bella paura viva bello male
utile spontanea curiosità significativa negativo importante
difficile sorridere insieme odia regna intenso piangere giornaliera
immediata reazione cambia amore gestire nessuna improvvisa dentro
capire domina vita ricordo incontrollata sgradevole
piacevole stimolo momento sentimento inaspettata gioia tristezza



diario
della salute

Ilaria	Compiti con amica	Interrogazione di musica	Ginnastica al posto di nuoto	Disegno con colla vinilica	Test che non funziona	Scuola
Simone	Amici	Fratello compra moto nuova	Nebbia e possibile incidente	Cugino influenzato	Quasi fine settimana	Scuola
Giada	Amici	Cinema	Pugno al fratello	Parenti lontani	Compagne di danza	Amiche
Alberto	Scuola	Interrogazione di musica	Basket in palestra	Bel voto d'inglese	Scuola il giorno dopo	Scuola
Nicolò	Amici	Laboratorio musical	Ginnastica	Rientro a scuola	Uscita con amici negata	Avventura nel rio ghiacciato
Eleonora	Rientro a scuola	Interrogazione di musica	Ginnastica	Ragazzo	Amore non ricambiato	Esame dal dottore
Erika	Danza	Litigio con amico	Ginnastica	Canzoni d'amore	Giochi con fratello	Telefono nuovo
Silvia	Amici e professori	Laboratorio di cinema	Giornata emozionante	Paura di perdere una persona	Telefonata con amica	Un giorno in più con i compagni
Andrea	Ricordi delle vacanze	Ricordi delle vacanze finiti	Ginnastica	Niente tempo libero	Attività al computer	Lettorato d'inglese
Martina	Scuola	Pallavolo	Ginnastica	Rientro a scuola	Risate con amica	Week-end con papà
Valerio	Compiti non fatti	Laboratorio steam	Ginnastica	Felpa nuova	Cambio di posto	Scuola
Viola	Amici	Laboratorio di fotografia	Litigio con amica	Seconda possibilità	Allenamento di cheerleading	Uscita con amici



I ♥ andare oltre gli stereotipi



Parole chiave

Stereotipo, pregiudizio, appartenenza, gruppo

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola superiore di primo grado

Obiettivi

Riconoscere gli stereotipi più diffusi tra i preadolescenti

Riconoscere e valorizzazione le differenze personali

Life-skills

Pensiero critico, conoscenza di sé, capacità di relazioni interpersonale

Durata:

2 ore didattiche per lo svolgimento di entrambe le attività e della conclusione

Materiali:

- ▶ Immagini fotografiche
- ▶ Fotocopie della scheda "Carta di identità" (allegato 2.1)
- ▶ Un cartellone



- Chi è chi (45')
- Noi di qua, voi di là... io non so (35')





I  diventare ciò
che sono

Parole chiave

Mascolinità, femminilità, identità di genere

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola secondaria di primo grado

Obiettivi

Identificare e riconoscere i fattori sociali e culturali che influenzano la costruzione dell'identità di genere

Identificare e riconoscere la coesistenza di tratti maschili e femminili nella medesima persona

Life-skills

Pensiero critico, conoscenza di sé, capacità di relazioni interpersonali

Durata

2-3 ore didattiche per la realizzazione delle due attività e della conclusione

Materiali

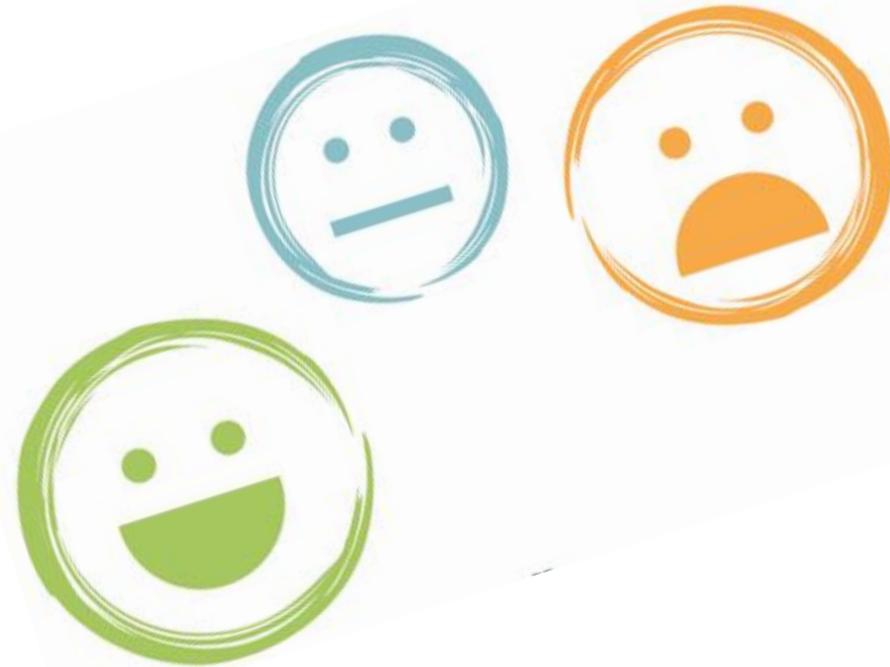
Colonna sonora (su CD o MP3)

Lettore CD o MP3 e casse acustiche

Elenco delle situazioni da mimare Riviste (circa 10)

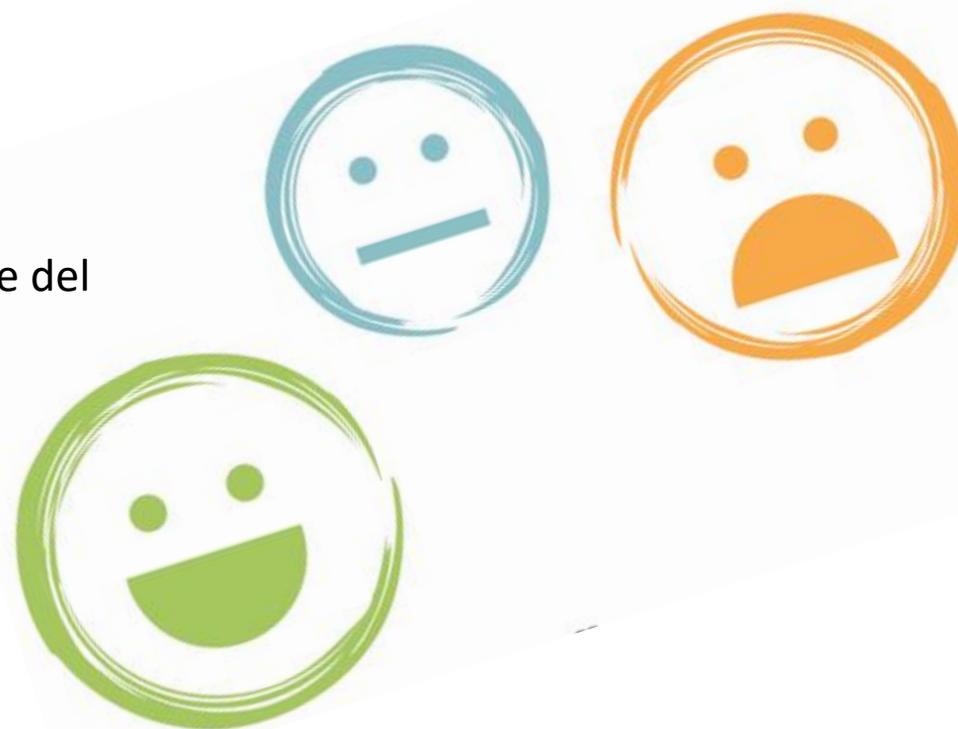
Cartellone/foglio/lavagna

- Mimica a suon di musica (30'-40')
- Gioco motorio-teatrale a suon di musica
- Due gruppi misti
- Si mimano situazioni tipo
 - le stesse del proprio genere
 - quelle del genere opposto
- Si propone una riflessione sugli stereotipi
- Si analizzano differenze e somiglianze



- Come ci rappresentano? (50')

- Lavoro in gruppi con le riviste
- Si realizza un cartellone
- Si discute sulla rappresentazione dei generi
- Si promuove un confronto con la lettura della parte del diario ragazzi
lo scelgo per me





I ♥ gestire
le mie
emozioni



Parole chiave

Emozioni, autocontrollo, rabbia, tristezza, paura

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola secondaria di primo grado

Obiettivi

Promuovere la capacità di comprendere le cause delle emozioni

Promuovere la capacità di regolare e gestire le emozioni

Life-skills

Gestione delle emozioni, conoscenza di sé





- L'oroscopo delle emozioni (50'-60')
- Paura, rabbia, tristezza...che fare? (40')



AREI ARRABBIATO SE...

SE VENISSI BOCCIATA

SE ANDASSI
MALE A
SCUOLA

SE LITIGHASSI CON I MIEI GENITORI.

SE IL MIO
CANE MORISSE

SE PERDESSI
LE MIE AMICHE.

SE I MIEI

AMICI MI TRADISSERO

PERDERE I MIEI
GENITORI

SE NON POTESSI
PIU' PRATICARE
IL MIO SPORT.

SE NON TROVASSI
LA MIA ANIMA GEMELLA

QUANDO SONO ARRABBIATO

PIANGO.

MI PARLO
ALLO SPECCHIO.

MI RINCHIUDO
IN CAMERA E
STO DA SOLA.

PARLO
CON UNA
AMICA.

FACCIO
PASSEGGIATE.

ASCOLTO MUSICA

NON PARLO
PIU' CON NESSUNO.

MI MANGIO
LE UNGHIE.

AVREI PAURA SE...

SENGIA
...
...
...

PADEI
...
...
...

TERRE LIBRE/SUET
...
...
...

A MORE
...
...
...
...
...
...

SENTORI
...
...
...
...

QUANDO HO PAURA

TRENO
PIANGO

CERCO DI NASCONDERMI

CORRO VIA

URLO
PREGO

STO FERMA... INNOBIE

CHIEDO AIUTO

TRATTENGO IL FIATO

ACCENDO LE LUCI

MI VENGONO I BRIVIDI

SUD



I ♥ scoprire le emozioni degli altri

Parole chiave

Empatia, sostegno, aiuto, comunicazione interpersonale

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola secondaria di primo grado

Obiettivi

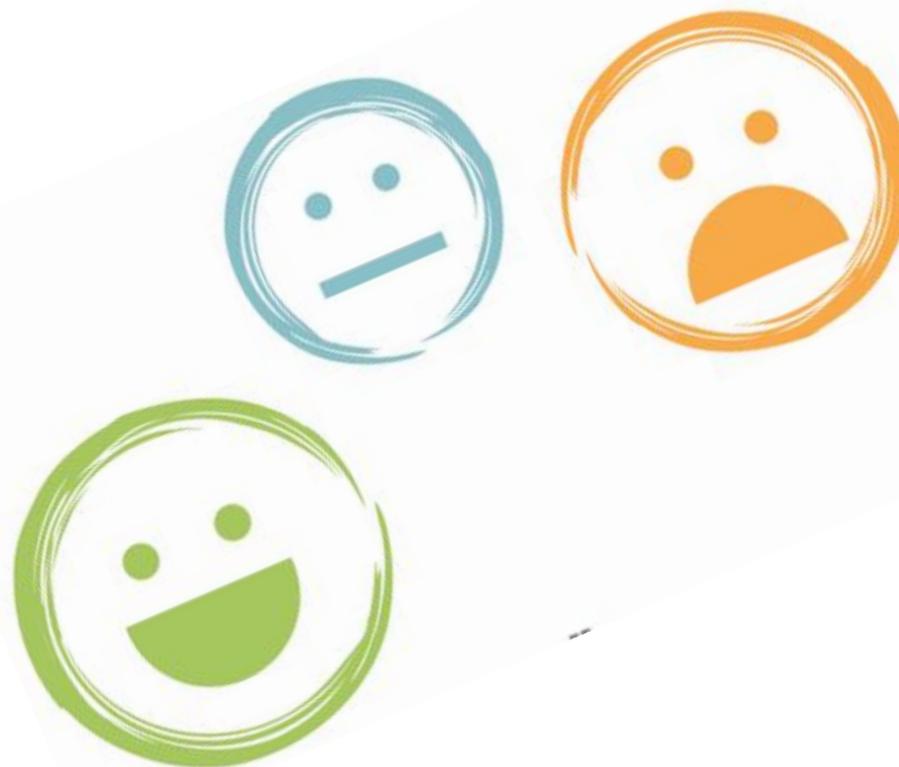
- ▶ Promuovere la capacità di discriminare e riconoscere le emozioni altrui
- ▶ Stimolare la capacità di mettersi nei panni degli altri e di comprendere e condividere le emozioni altrui
- ▶ Promuovere atteggiamenti e comportamenti empatici adeguati al contesto e ai bisogni espressi dall'altro

Life-skills

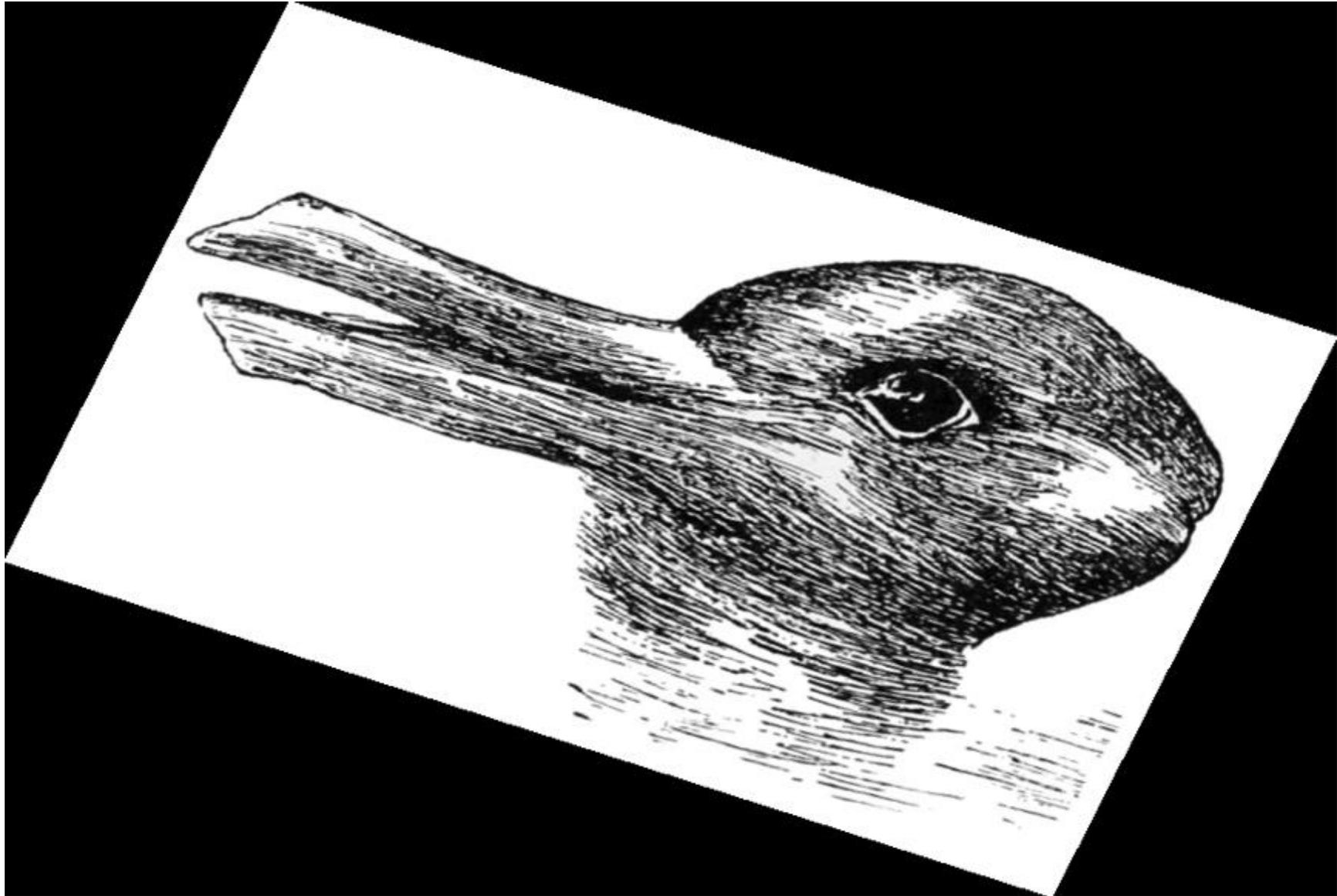
Empatia, relazioni interpersonali

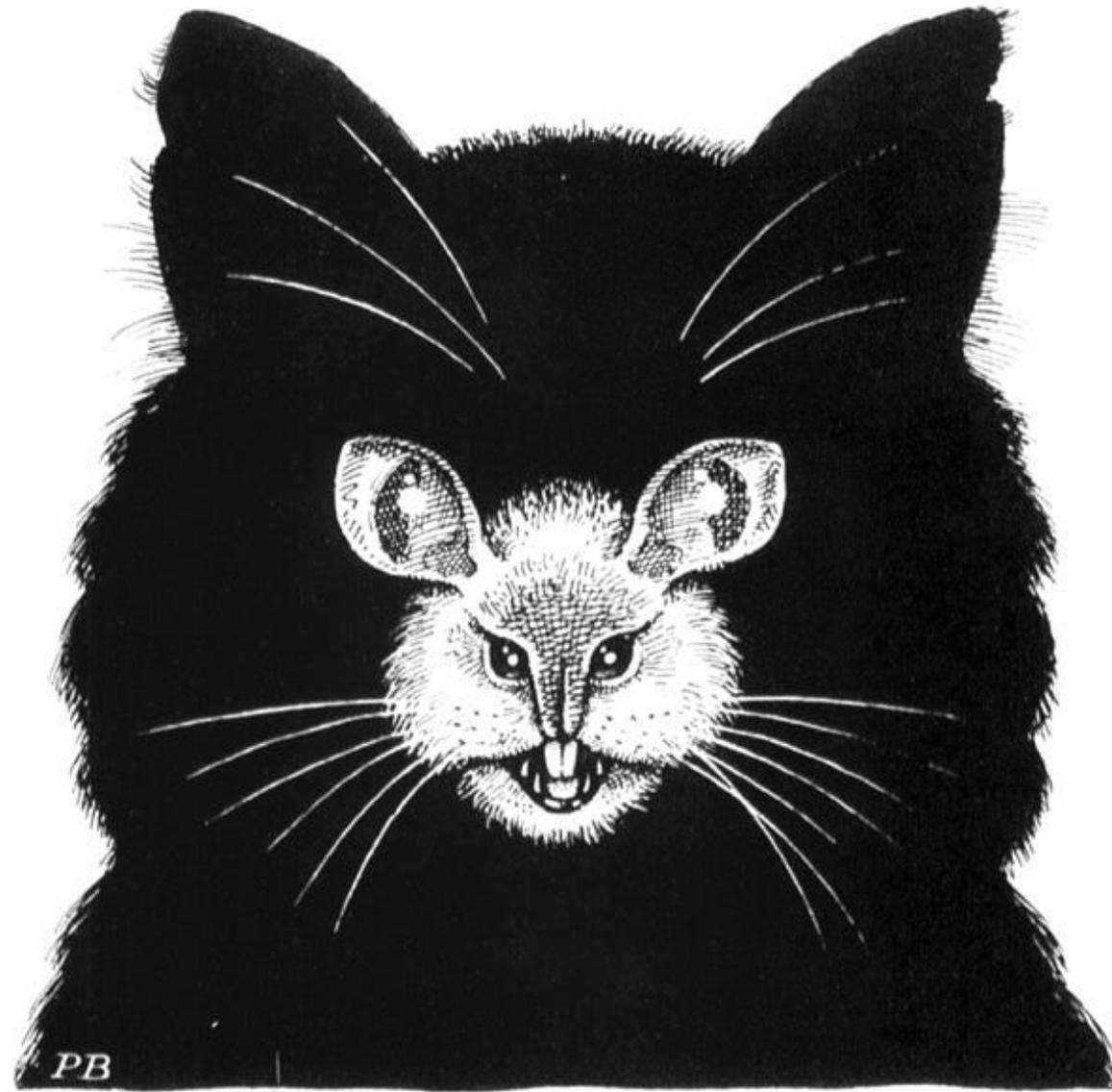


- Questione di punti di vista (40'-50')
- A ognuno la sua emozione...
come va a finire? (90')









PB



Carta-situazione 2

Francesca è in vacanza al mare con i suoi genitori e sua sorella di due anni maggiore di lei. Pensa a Lucia, la sua amica del cuore, che le manca molto e che non vede da tanto tempo. Ha voglia di rivederla, ma deve aspettare ancora molti giorni prima di poterla rivedere

- Come si sente Francesca? Perché Francesca si sente in questo modo?
 - Come Francesca pensa si senta Lucia? Perché Lucia si sentirebbe in questo modo?
 - Come continua la storia?
-

Carta-situazione 1

In classe arriva a metà anno un nuovo alunno che si chiama Luca. I suoi genitori si sono appena trasferiti in città e Luca non conosce nessuno e non ha amici. Durante la ricreazione, i compagni di classe invitano Luca a giocare con loro ma lui si mette da solo in un angolo.

- Come si sente Luca? Perché Luca si sente in questo modo?
- Come si sentono i compagni di classe di Luca? Perché i compagni di classe di Luca si sentono in questo modo?
- Come continua la storia?

Carta-situazione 3

Mauro, un vostro compagno di classe un po' robusto, viene prese in giro durante la ricreazione in cortile da alcuni ragazzi della classe accanto. Non vogliono farlo passare e cominciano a spintonarlo e a offenderlo.

- Come si sente Mauro? Perché Mauro si sente in questo modo?
- Come si sentono i ragazzi della classe accanto?
- Perché i ragazzi della classe accanto si sentono in questo modo?
- Come continua la storia?



Attività conclusive

Si tratta di attività facoltative finalizzate a conoscere e condividere le opinioni e le impressioni degli studenti su quanto sperimentato

- **IL DIARIO DI GRUPPO**
- **IL COLORE DEL GRADIMENTO**



DIARIO DELLA SALUTE

Grazie di



a tutti!

.....**Prossima sfida** che ci attende ...
promuovere la **competenza della felicità** nei nostri contesti personali e lavorativi....

formazione@eclecticapiu.it