



“Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti” è un **programma scolastico di promozione del benessere psicosociale e della salute dei ragazzi di 12-13 anni**.

L'obiettivo è **potenziare le capacità emotive e sociali dei ragazzi** (life-skills) che svolgono un ruolo di protezione nella prevenzione dei comportamenti a rischio e del disagio adolescenziale.

**Destinatari finali:** studenti di scuola secondaria di I grado (classe seconda)

**Destinatari intermedi:** insegnanti di scuola secondaria di I grado, insegnanti

Il programma “Diario della Salute” prevede le seguenti azioni:

- un **corso di formazione per insegnanti di scuola secondaria di I grado** con metodologia didattica attiva per fornire le indicazioni operative e metodologiche necessarie alla realizzazione dell'intervento in classe,
- un **intervento in classe composto da 5 unità didattiche interattive implementato da insegnanti** precedentemente formati per sviluppare le capacità sociali e emotive degli studenti (ad es. capacità di riconoscere e gestire le emozioni, empatia, comunicazione interpersonale, comunicazione efficace, capacità di instaurare relazioni positive e soddisfacenti, ecc.),
- un **percorso informativo-educativo di due incontri interattivi per genitori** condotto da operatori esperti sul tema della relazione e comunicazione tra genitori e figli nella preadolescenza.

Il kit “Diario della Salute” è composto da:

•**I ♥ io scelgo per me:** è un diario di gruppo che racconta le esperienze e le emozioni di quattro pre-adolescenti alle prese con i cambiamenti e i compiti di sviluppo tipici della fase di vita che stanno vivendo. È suddiviso in quattro capitoli, ognuno dei quali affronta un argomento di interesse per i pre-adolescenti: la pubertà (ad es. i cambiamenti corporei, gli sbalzi d'umore), le relazioni sociali (ad es., gli amici, i social network, le prepotenze da parte dei pari ecc.), i comportamenti a rischio (ad es., il fumo di sigarette, il consumo di alcol e sostanze psicoattive, il doping, i rischi connessi all'uso di Internet) e l'alimentazione (ad es., lo stile alimentare sano, i disturbi del comportamento alimentare, l'attività fisica). Ogni capitolo è corredato da un approfondimento tematico sotto forma di poster contenente informazioni e raccomandazioni per evitare il coinvolgimento in comportamenti a rischio per il benessere psicosociale e la salute. Tale diario viene consegnato a tutti gli studenti coinvolti nel programma.

•**Dalla parte dei genitori. Crescere assieme ai figli:** è un diario che racconta le esperienze e le emozioni di una mamma e di un papà alle prese con un figlio pre-adolescente. È suddiviso in quattro capitoli, ognuno dei quali affronta un argomento inerente lo sviluppo psico-fisico dei pre-adolescenti: i cambiamenti corporei e la sessualità, gli amici e l'uso di Internet, il consumo di alcol e di sostanze psicoattive, l'alimentazione e l'attività fisica. Ogni capitolo è corredato da un approfondimento tematico sotto forma di scheda contenente informazioni sulle situazioni e i comportamenti che potrebbero mettere a rischio il benessere psicosociale e la salute del proprio figlio. Tale diario viene consegnato a tutti i genitori degli studenti coinvolti nel programma.

•**Diario della Salute. Percorso didattico per insegnanti:** è un quaderno per l'insegnante contenente una descrizione dettagliata dell'intervento da effettuare in classe durante l'orario scolastico e indicazioni e raccomandazioni su come realizzare le attività previste. Le unità didattiche che compongono l'intero intervento ripercorrono i temi trattati nel diario per i ragazzi (ad es., lo sviluppo dell'identità, la relazione con i pari, le emozioni, ecc.). Ogni unità didattica è finalizzata al potenziamento di una o più capacità emotiva e sociale attraverso attività interattive che prevedono il coinvolgimento e la partecipazione degli studenti.

•**Blog [www.diariodellasalute.it](http://www.diariodellasalute.it):** è un diario online in cui gli studenti, i genitori e gli insegnanti possono raccontare, commentare e condividere le esperienze vissute durante lo svolgimento del programma. Contiene informazioni sul programma.