



Diario della Salute.

Percorsi di promozione del benessere con i preadolescenti

Giulia Picciotto
Antonella Ermacora





DIARIO DELLA SALUTE

PERCORSO DIDATTICO PER INSEGNANTI





Programma CCM 2011- A.S. 2012-13

- Piemonte (AASSLL TO1- ASL AL- ASL CN1 – ASL VC)
- Puglia (ASL Taranto)
- Calabria (ASP Catanzaro)
- Sicilia (ASP Catania)
- Veneto (ULSS Rovigo)

DDS II Edizione - A.S. 2015-16

- Piemonte (AA.SS.LL. CN2, TO, VC, AL e CN1)
- Liguria
- Veneto

DDS III Edizione - DDS IV Edizione - Evoluzione digitale

- Piemonte... Il programma prosegue ancora oggi anche in altre regioni

Progetto finanziato da: Ministero della salute - CCM, Fondazione CRT, Regione Piemonte e Regione Veneto, Fondazione CRC



diario
della salute

Target

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



Descrizione

Il programma DDS intende

- **Fornire agli insegnanti delle scuole secondarie di I grado metodi e nuovi strumenti didattici aggiornati e adeguati** per affrontare con i ragazzi i temi legati all'adolescenza .
- **Migliorare le capacità e le competenze (life skills) dei ragazzi = Fattore protettivo.** Sono 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 incrementare la capacità di ascolto dei ragazzi.



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)



Descrizione

Il programma Diario della Salute (DDS) è nato nel 2012 e si è sviluppato attraverso edizioni successive, che hanno visto l'aggiornamento dei materiali al contesto e ai riferimenti culturali dei pre-adolescenti di oggi, e una digitalizzazione del Diario per studenti e genitori.

Il progetto si sviluppa nell'ambiente scolastico in quanto questo svolge un ruolo importante nella crescita del/la preadolescente per più ragioni:

- i) la presenza del gruppo dei pari che mobilita emozioni e favorisce lo sviluppo di competenze cognitive, emozionali e relazionali, incoraggiando un confronto simmetricogiornalmente e monitorare il livello di progressivo cambiamento. ;
- ii) la presenza dell'insegnante, un adulto che può sostenere la crescita non solo cognitiva ma promuovere l'autonomia e il confronto con gli altri;
- iii) la possibilità di sperimentarsi



Descrizione

A livello metodologico, il progetto prevede sia il coinvolgimento diretto degli insegnanti nella realizzazione degli interventi attraverso il normale svolgimento dell'attività curricolare sia incontri con i genitori.

Gli interventi che compongono il progetto sono:

- **Formazione degli operatori sanitari della prevenzione e insegnanti**
- **Conduzione delle unità didattiche in classe da parte degli insegnanti** (Quaderno degli insegnanti <https://diariodellasalute.it/quaderno-degli-insegnanti/>) e utilizzo degli strumenti educativi da parte degli studenti (diario dei ragazzi <https://www.diariodellasaluteragazzi.it/>; blog <https://diariodellasalute.it/blog/>)
- **Incontro informativo/educativo con i genitori** (diario dei genitori <https://diariodellasalute.it/diario-dei-genitori/>)
- Questionari somministrati a operatori sanitari e insegnanti per indagare la formazione ricevuta
- Valutazione di processo con schede di monitoraggio compilate dagli insegnanti



diario
della salute

Quaderno per gli insegnanti... Percorsi Didattici

- 5 unità didattiche sui temi: **la gestione delle emozioni, i pregiudizi, il rispetto, le relazioni con i pari.**
 - **+ UNA UNITA' 0 (elaborazione stati emotivi)**
 - Approccio multi-disciplinare
 - Allegati da utilizzare come materiali utili allo svolgimento delle varie attività.
- Indirizzato agli **insegnanti** della scuola superiore di I grado





L'evoluzione **IN CORSO** delle attività e del quaderno insegnanti

- Le attività sono state riviste senza che sia variata la struttura del DS e le competenze sui cui ha l'obiettivo di lavorare
- È stata sostituita una unità con attività sulla comunicazione non violenta e sul linguaggio non ostile
- Il nuovo quaderno insegnante verrà utilizzato dal prossimo anno scolastico

<http://www.diariodellasaluteRAGAZZI.it>



diario
della salute

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).



<http://www.diariodellasalute.it>



diario
della salute

Diario della Salute RAGAZZI

Un diario solo per i ragazzi

Diviso in Stagioni e Personaggi



<http://www.diariodellasaluteRAGAZZI.it>

IL CORPO CAMBIA

Alla vostra età il corpo cambia velocemente: è una vera e propria rivoluzione fisica, emotiva e mentale che, a volte, vi scombussola un po'; questa sezione vi aiuta ad essere più consapevoli e pronti/e ad affrontare questa fase di trasformazione.



L'INCONTRO CON GLI ALTRI

Ognuno/a di voi si sarà accorto di come, a questa età, il rapporto con i compagni/e e gli amici o le amiche acquisti un valore particolare. Sono loro le persone a cui vi rivolgete quando avete bisogno di compagnia e di consigli e insieme a loro vivete quelle esperienze che vi fanno crescere. Questa sezione esplora questo tema così importante alla vostra età.



SPERIMENTARE IL RISCHIO

A molti di voi sarà capitato di sentire il desiderio di provare esperienze nuove, di oltrepassare quei limiti che durante l'infanzia erano anche un "porto sicuro". Sperimentare qualche rischio è sicuramente utile per evolvere... In questa sezione trovate un sacco di spunti per essere consapevoli e informati, evitando così che il rischio diventi pericolo.



ALLA RICERCA DELLA PERFEZIONE IMPOSSIBILE

Quanto tempo passate davanti allo specchio? Poco o tanto che sia, spesso vivere il confronto con la propria immagine, con sé stessi e con il modo che vi circonda può essere fonte di insicurezza, insoddisfazione, paura e non accettazione. Questa sezione vi aiuta a capire che la perfezione non esiste nemmeno ha senso: bisogna semplicemente imparare ad accettarsi per come si è.



SCOPRI I PERSONAGGI



studiosa

Katia

Mi piace leggere e guardare le serie TV

12
anni

133 cm
altezza

36 kg
peso



sportiva

Camilla

Mi piace andare agli scout soprattutto ai campi estivi

13
anni

137 cm
altezza

39 kg
peso



creativa

Matilde

Mi piace stare in camera a guardare le stories su IG

13
anni

150 cm
altezza

36 kg
peso



CIAO, IO SONO MALC-65

Sono MALC-65 e vivo in orbita. Faccio parte delle digital sentries. Siamo le sentinelle che spiano le vostre conversazioni: leggiamo le vostre chat e i vostri social, è il nostro modo di entrare nelle vostre vite e darvi quei consigli che non trovate altrove, o farvi quelle domande che nessuno vi fa, o spiegarvi delle cose che nessuno vi spiega.

Siamo i vostri amici virtuali.

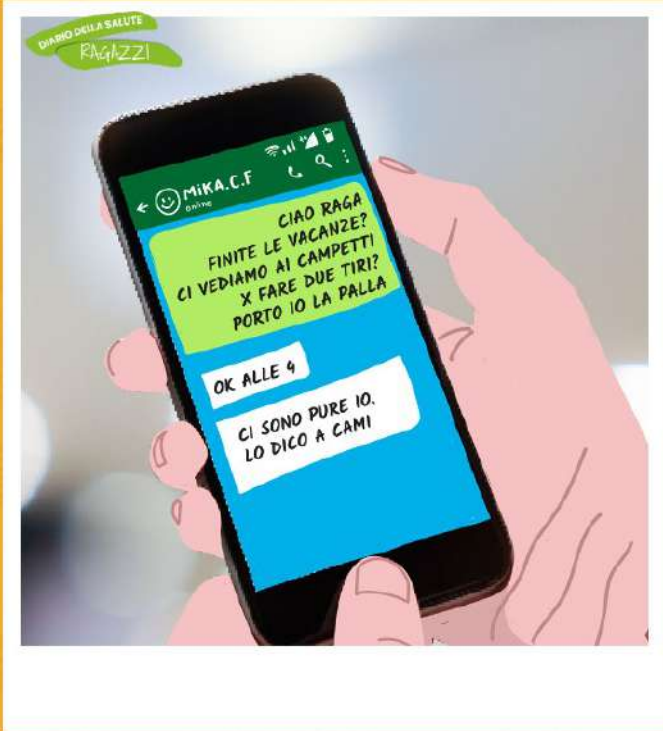
Ognuno di noi si occupa di un gruppo e io mi occupo delle chat MIKA.C.F. che sta per Matilde, Iacopo, Federico, Adam, Camilla e Katia dove C.F. sta anche per Control/Find. Perché io controllo ma anche trovo. Trovo soluzioni, trovo indizi, trovo parole quando le parole mancano e non sapete più cosa dire. Che è cosa comune alla vostra età.



L'evoluzione del quaderno ragazzi: LA WEBAPP

- Frutto di un intenso lavoro di coprogettazione innovativa in continuo aggiornamento
- Con la collaborazione di ragazzi e docenti
- Con la validazione da parte di esperti di contenuti e approfondimenti

<http://www.diariodellasaluteRAGAZZI.it>



LEGGI LA CHAT



diario
della salute

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.





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

Il modello di promozione alla salute, adottato 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.



diario
della salute

Studi di valutazione dell'efficacia

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.

Lo studio ha anche evidenziato un'apparente riduzione del benessere soggettivo nei soggetti sottoposti all'intervento, che ragionevolmente riflette un aumento delle competenze emotive (in primis la consapevolezza), che sono positivamente associate allo stato di benessere nel corso di vita (Allara et al. 2018).



diario
della salute

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>).



diario
della salute

Buona Pratica
Trasferibile

- Nel 2025 il progetto ha ottenuto il riconoscimento di **BPT – Buona Pratica Trasferibile**.
- La valutazione ha preso in considerazione il progetto nel suo complesso e nella sua evoluzione, sino alla IV edizione che ha affiancato l'obiettivo della sperimentazione di una nuova modalità di erogazione, la modalità digitale, ai “classici” obiettivi di cambiamento del comportamento dei destinatari.

Buona Pratica Cercasi: il progetto Diario della Salute ha ottenuto il riconoscimento di qualità - Dors





diario
della salute

Buona Pratica Trasferibile

I principali elementi di merito e valore del progetto nella sua forma attuale sono:

- L'adattabilità ovvero la capacità di rispondere a nuovi bisogni formativi e comunicativi dei destinatari, dettati dalla situazione emergenziale pandemica e dai successivi effetti sulla loro salute/benessere, e di rimodulare il progetto per far proseguire le attività senza interromperle
- L'innovazione trasformativa che ha consentito il passaggio da "necessità" a "opportunità", e che ha reso Diario della Salute più "appetibile", interessante e motivante, e maggiormente fruibile per i ragazzi e le ragazze in quanto dapprima realizzato on-line e poi in parte in formato digitale
- La maggior sostenibilità, sia ambientale (meno carta, con i relativi costi, grazie all'evoluzione digitale), sia gestionale per gli insegnanti e i ragazzi e le ragazze (materiali digitali sempre disponibili)

Buona Pratica Cercasi: il progetto Diario della Salute ha ottenuto il riconoscimento di qualità - Dors





Aspetti da considerare per la implementazione:

- Supporto Rete operatori a livello Regionale
- Monitoraggio delle azioni a cascata
- Formazione insegnanti realizzata dagli operatori socio sanitari
- Accompagnamento docenti
- Aggiornamento Blog anche per visibilità
- Aggiornamento materiali ogni 3 anni



Aspetti da considerare per la trasferibilità:

- Coordinamento regionale/nazionale
- Formazione operatori socio sanitari per formazione a cascata insegnanti
- Materiali didattici a disposizione
- Blog
- Monitoraggio azioni territoriali



diario
della salute

Descrizione e link della documentazione disponibile:

- I materiali per insegnanti e genitori sono pubblicati sul sito www.diariodellasalute.it.
- Banca dati prosa: Codice progetto n. 6113
https://www.retepromozionesalute.it/scuola_scheda.php?idpr2=6113
- Articoli disponibili sul blog Diario della Salute

DIARIO DELLA SALUTE
BLOG

Visualizza gli articoli per categoria

VALUTAZIONI	RAPPORTO CON GLI ALTRI	LAVORI IN CLASSE	EMOZIONI
DIDATTICA	COMUNICAZIONI	APPUNTAMENTI	ALTRO

