ATS LIGURIA
AZIENDA TUTELA DELLA SALUTE LIGURIA

AGGIORNAMENTO 2026

diario della salute

DIARIO DELLA SALUTE

Percorso didattico per insegnanti

Panoramica

Asl5
AREA SOCIOSANITARIA LOCALE 5

Prima di partire….conosciamoci un po'...

Nome, cognome, scuola e materia insegnata



Un # hashtag che ci contraddistingue

diario della salute



Diario della salute: un percorso di promozione del benessere rivolto ai pre-adolescenti

La preadolescenza….



Non più, non ancora….

Cosa E’ Diario della Salute….

Cos’è Diario della Salute

E’ un **programma di promozione del benessere** rivolto **ai ragazzi tra i 12 e i 13 anni** e agli adulti di riferimento**: i genitori e gli insegnanti**



Obiettivi di Diario della Salute

- aumentare il **benessere fisico, psichico e sociale di ragazze/i** e migliorare le **relazioni con gli adulti (genitori e insegnanti)**.
- sviluppare e allenare competenze emotive, cognitive e sociali (le **Life Skills**), in grado di proteggerli da comportamenti rischiosi per la salute e di orientarli verso scelte salutari.

Come si lavora in Diario della Salute

Gli **insegnanti** formati conducono un percorso di 6 unità che aiutano i **ragazzi/e** a diventare resilienti e «antifragili» cioè a riconoscere le loro emozioni, sostenere le loro idee, decidere con la propria testa e il proprio cuore.

I **genitori** sono chiamati e aiutati a svolgere il loro ruolo educativo attraverso il loro diario e incontri a loro dedicati.

C’è un filo conduttore, il **Diario**, che aiuta i ragazzi e i genitori a riflettere su ciò che vivono e sperimentano.

Cosa **NON è** Diario della Salute….



Non è un intervento psicologico individuale o di gruppo. Non viene fatto alcun «profilo psicologico» dei ragazzi /e

X

Non è un percorso terapeutico individuale per preadolescenti con sintomi rilevanti o con un quadro clinico che necessita di una presa in carico individuale

Gli interventi più efficaci ….

- Potenziano le **competenze psicosociali** (***Life skills)***
- **Formano gli insegnanti** che poi realizzano i percorsi nelle classi
- Prevedono **monitoraggio e supporto** da parte dei professionisti sanitari esperti sul tema
- Prevedono un manuale docente (sono **«manualizzati»**)
- Coinvolgono anche i **Dirigenti scolastici**
- Coinvolgono **vari attori/componenti** della comunità scolastica (famiglie, insegnanti, ambiente fisico e relazionale)
- Sono inseriti nel **PTOF** e/o **integrati nelle attività curricolari**
- Prevedono momenti di **formazione/progettazione partecipata** che coinvolgono operatori sanitari e insegnanti
- Interessano **intere scuole** piuttosto che singole classi

Diario della Salute in breve

- **Insegnanti:** grazie alla formazione e a un **manuale docente** acquisiscono **metodi e strumenti didattici** aggiornati e adeguati per affrontare il percorso a tappe con i ragazzi

- **Ragazzi/e:** allenano le **competenze psicosociali (*life skills*)** in un percorso fatto di **6 unità didattiche** e un **diario online** per affrontare i cambiamenti corporei, mentali e sociali, e proteggersi da comportamenti che possono compromettere il benessere psicofisico

- **Genitori:** sono coinvolti, responsabilizzati e sostenuti nella gestione dei figli in una fase delicata della loro crescita, attraverso **incontri loro dedicati** e un **diario online**

Docenti *vs* Esperti in classe

Le **evidenze scientifiche** dimostrano che i progetti che funzionano meglio e di più, sono quelli condotti da **docenti adeguatamente formati** e **regolarmente supportati. Perché??**

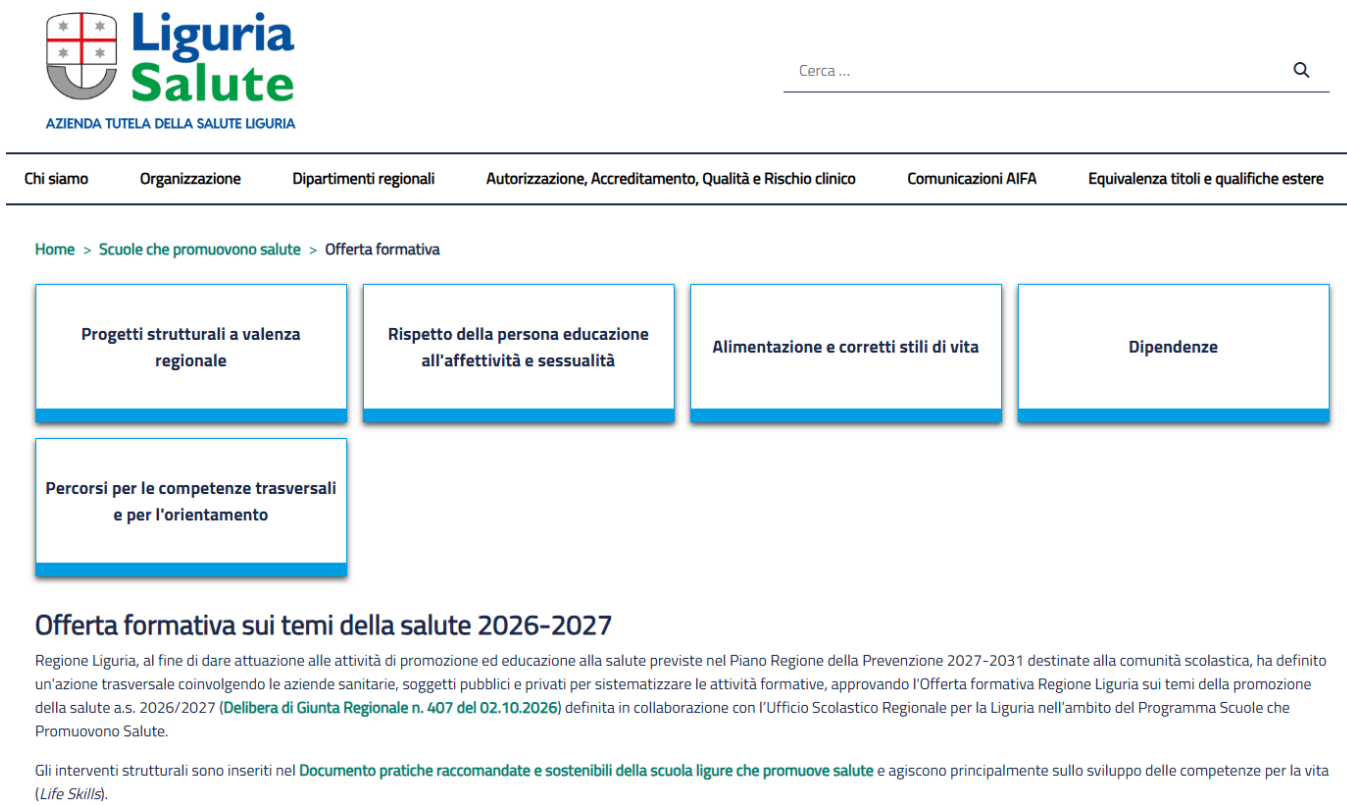
- Gli insegnanti hanno la **continuità educativa** che consente loro di sperimentare giornalmente e monitorare il livello di cambiamento
- I docenti possono favorire la **crescita cognitiva ed emotiva in modo trasversale** a tutte le discipline
- I docenti conoscono bene le **dinamiche di classe** e possono trasformarle in senso positivo
- Il **bagaglio formativo** dei docenti può essere speso su più classi e su più anni scolastici

Contesto Diario della salute

Piano Regionale della Prevenzione 2026-31
Programma Scuole che Promuovono Salute

Offerta formativa sui temi della salute A.S. 2026-27





https://www.liguriasalute.atsliguria.it/scuole-che-promuovono-salute/offerta-formativa.html

Coordinamento nazionale

Responsabilità scientifica nazionale

Laura Marinaro e Giulia Picciotto (ASL CN2 Alba-Bra)

Gruppo formazione nazionale

Antonella Ermacora e Laura Conforti (Eclectica+)

Coordinamento locale

Maria Bocchia - psicologa
Roberta Baldi - epidemiologa
Laura Mezzani - psicologa
Carla Tazzer - epidemiologa

Recapiti:

educazione.salute@asl5.liguria.it
Tel. 0187 533689 Cell 346 2294664