ATS LIGURIA
AZIENDA TUTELA DELLA SALUTE LIGURIA

AGGIORNAMENTO 2026

diario della salute

Obiettivi, metodi e strumenti

DIARIO DELLA SALUTE

Percorso didattico per insegnanti

Asl5
AREA SOCIOSANITARIA LOCALE 5

Obiettivi



1. Formazione **operatori sanitari** per la realizzazione del programma nelle scuole
2. Formazione **docenti** per fornire metodi e strumenti didattici per la conduzione del percorso
3. Promozione del **benessere** psicofisico dei **ragazzi** di 12-13 anni attraverso il potenziamento delle loro **competenze emotive, cognitive e sociali** (***life skills***)
4. Coinvolgimento attivo, responsabilizzazione e sostegno dei **genitori** per la gestione della relazione con i figli



Per far crescere un bambino ci vuole un villaggio…



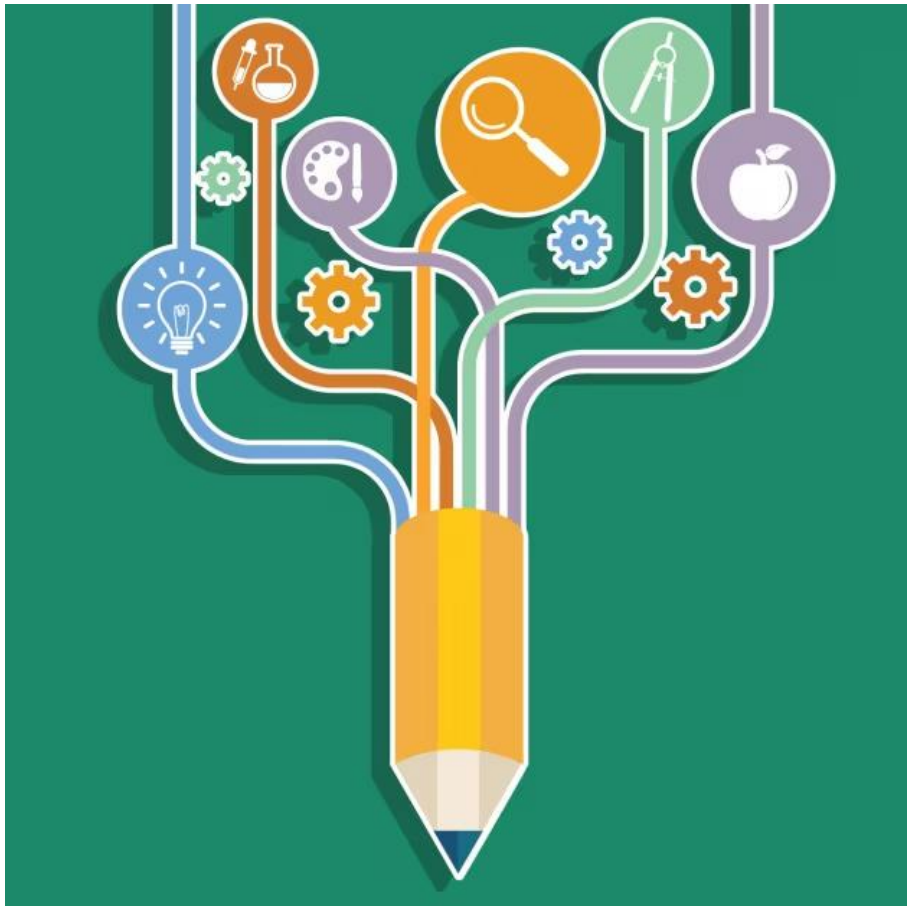
Destinatari



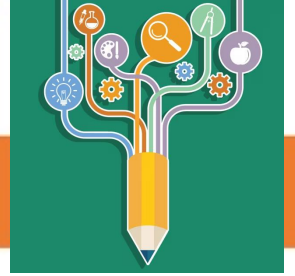


- Professionisti della salute
- Insegnanti
- Genitori
- Ragazzi/e **Classi II Secondaria di primo grado**

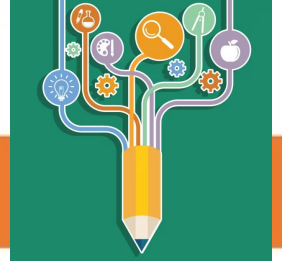
Metodologie



Insegnare» le life skills



- **Didattica interattiva e partecipativa**: *brainstorming*, discussioni guidate. *role playing*, apprendimento cooperativo, *media education*
- Presenza di un **gruppo di pari** (operatori sanitari, docenti, alunni, o genitori)
- Organizzazione e strutturazione del sapere **sospendendo il giudizio**
- **Rivisitazioni frequenti** individuali e di gruppo
- Apprendimento attraverso il **fare,** il **riflettere** e tornare a **sperimentare**



Didattica interattiva

- **<u>Prerequisito</u>: contratto formativo** per il rispetto e riconoscimento reciproco
- **Centralità dell'allievo/a** e necessità di coinvolgimento attivo
- **Riferire i risultati** alla classe o agli individui
- **Far riflettere** gli studenti **sui risultati**
- **Dare feedback positivi** agli studenti
- **Far definire agli allievi gli obiettivi** di miglioramento
- Incoraggiare la classe a **celebrare i successi**

Da docente «tradizionale»



A docente «facilitatore»



Strumenti





Diario della salute. Percorso didattico per insegnanti



- **6 unità didattiche** sui temi: riconoscimento delle emozioni resilienza e antifragilità, consapevolezza di sé, identità, pregiudizi e stereotipi, relazioni interpersonali, gestione delle emozioni e riconoscimento delle emozioni dell'altro
- Approccio multidisciplinare
- Allegati da utilizzare come materiali didattici di supporto
- Il manuale agevola la conduzione delle unità da parte dei docenti anche tramite *parti in corsivo*







Password per scaricare il manuale: diario_salute2021

https://www.diariodellasalute.it/quaderno-degli-insegnanti/

DIARIO DELLA SALUTE
Percorso didattico per insegnanti



UNITÀ 0	IO ♥ LE MIE DIFFICOLTÀ E LE MIE RISORSE	Consapevolezza di sé, Riconoscimento delle emozioni, Resilienza e Antifragilità, Pensiero critico e creativo
UNITÀ 1	IO ♥ RICONOSCERE LE EMOZIONI	Riconoscimento delle emozioni, conoscenza di sé
UNITÀ 2	I ♥ ANDARE OLTRE GLI STEREOTIPI	Pensiero critico, conoscenza di sé, capacità relazionali
UNITÀ 3	I ♥ STARE NEL RISPETTO	Pensiero critico e creativo, conoscenza di sé, capacità relazionali, assertività, empatia
UNITÀ 4	I ♥ GESTIRE LE MIE EMOZIONI	Gestione delle emozioni, conoscenza di sé, empatia
UNITÀ 5	I ♥ SCOPRIRE LE EMOZIONI DEGLI ALTRI	Consapevolezza di sé, gestione emozioni, Empatia, capacità relazionali

ATTIVITÀ CONCLUSIVE

IL DIARIO DI GRUPPO

IL COLORE DEL GRADIMENTO

LA STORIA UOVO-CAROTA CHICCO DI CAFFE'

Pagine 77-79 Manuale

Il Diario dei ragazzi



- Il Diario dei ragazzi/e racconta la storia di **sei personaggi** che sperimentano i cambiamenti evolutivi e alcuni comportamenti a rischio tipici della pre-adolescenza e adolescenza. I personaggi si confrontano per la prima volta con il bisogno di indipendenza e autonomia dagli adulti.

www.diariodellasaluteragazzi.it

- Il diario contiene anche quattro approfondimenti tematici (**quattro stagioni**): il corpo che cambia, l'incontro con gli altri, la sperimentazione del rischio e la ricerca della perfezione impossibile

Indirizzato alle **classi seconde**

DIARIO DELLA SALUTE RAGAZZI

COME FUNZIONA

Segui i personaggi, leggi le chat e gli approfondimenti di Malc-65: ti aiuteranno a capire meglio chi sei

SCEGLI UNA STAGIONE

Ciascuna stagione presenta un tema e affronta in maniera simpatica e coinvolgente i cambiamenti che si stanno verificando nel tuo corpo, nella tua mente e in generale nella tua vita. Segui le varie stagioni e vesti i panni dei diversi personaggi!

VAI ALLE STAGIONI

SCEGLI UN PERSONAGGIO

Ognuno/a di voi è unico/a. Avete caratteristiche e interessi diversi; come i personaggi che animano queste chat, avete personalità che vi distinguono e vi rendono speciali. Andate a conoscere i personaggi dei Diari della Salute e vedete se ce n'è qualcuno che vi assomiglia e vi sta più simpatico/a!

CONOSCI I PERSONAGGI

APPROFONDISCI CON MALC-65

Malc-65 è un personaggio speciale. Vi accompagna durante questo viaggio virtuale e vi aiuta ad approfondire meglio i temi del Diario della Salute. Lo farà "intrufolandosi" nelle chat dei personaggi: basterà cliccare sulla sua icona e si apriranno delle finestre con i suoi consigli, le sue spiegazioni e i suoi suggerimenti.

CHI É MALC-65?



Si raccomanda di leggere tutto il diario dei ragazzi in modo da richiamarne i contenuti nelle varie unità didattiche. Attenzione ai rimandi giusti!

DIARIO DELLA SALUTE
RAGAZZI

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.



LE STAGIONI DEL DIARIO

DIARIO DELLA SALUTE

RAGAZZI

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



MALC-65



Si raccomanda un po’ di familiarità con i personaggi. Attenzione ai rimandi giusti tra unità e chat ragazzi/e !



alternativo

Iacopo

Mi piace ascoltare i podcast che parlano di sport

13 anni	153 cm altezza	41 kg peso



Wealthy

Federico

Mi piace fare stories su Instagram con le foto dei viaggi e fare shopping all'outlet

13 anni	165 cm altezza	45 kg peso



Urban

Adam

Mi piace ascoltare musica rap e giocare a Fortnite

12 anni	155 cm altezza	42 kg peso

DIARIO DELLA SALUTE

RAGAZZI









Fate esprimere ai vostri alunni/e la loro opinione su Diario della Salute!



Alla fine di ogni chat si trova il link al questionario ragazzi/e





Il Diario dei genitori online:
https://diariodellasalute.it/diario-dei-genitori/

Il Corpo

L'incontro con gli altri

Sperimentare il rischio

Alla ricerca della perfezione impossibile

- I contenuti sono presentati tramite la **metafora delle quattro stagioni** che alludono ai capitoli più importanti dello sviluppo fisico e psicologico dei ragazzi
- Nel diario ci sono **testimonianze di genitori** su questi temi
- Alla fine di ogni «stagione» informazioni utili su tematiche chiave: identità sessuale, salute riproduttiva, dipendenze, rischi della rete, disturbi alimentari ecc.
- Pensato per i genitori di alunni delle classi 2^

DALLA PARTE DEI GENITORI
CRESCERE INSIEME AI FIGLI



Il Diario dei genitori versione PDF:

https://diariodellasalute.it/wp-content/uploads/2022/09/Diario_genitori_2019-web.pdf

IL CORPO CHE CAMBIA
Il corpo che cambia
Maturazione sessuale
Sessualità
Identità sessuale
Anticoncezionali
Malattie sessualmente trasmissibili

L'INCONTRO CON GLI ALTRI
L'incontro con gli altri
Internet
Le relazioni pericolose
Nuove tecnologie e come usarle
Prevenire i rischi
L'educazione all'uso di internet

SPERIMENTARE IL RISCHIO
Sperimentare il rischio
La sperimentazione del proibito
Fumo negli occhi
L'alcol, tra tradizione e rischio
Droghe legali e illegali
Pronto soccorso

ALLA RICERCA DELLA PERFEZIONE IMPOSSIBILE
Perfezione impossibile
Accettarsi…non accettarsi
Vincere e non vincere…
L'alcol, tra tradizione e rischio
Il rapporto con il cibo
Sport e salute





Un incontro di presentazione del progetto (mandatorio)

+

Due incontri condotti da esperti di ASL da 2 ore ciascuno (**facoltativi**, con un numero minimo di adesioni)

- **1° incontro: Presentazione del progetto alle famiglie**

- **2° incontro: Il corpo che cambia; L'incontro con gli altri**
  Testimonianze del diario dei genitori e condivisione interattiva esperienze

- **3° incontro: Sperimentare il rischio e la Ricerca della perfezione impossibile**
  Testimonianze del diario dei genitori e condivisione interattiva esperienze





DIARIO DELLA SALUTE

BLOG

https://diariodellasalute.it/blog/

Visualizza gli articoli per categoria

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



Diario della Salute si rinnova!
29 Giugno 2026
Altro



Un'infografica per presentare Diario della Salute
10 Febbraio 2026
Comunicazioni



Nuova edizione formativa in ASLTO4
22 Ottobre 2025
Comunicazioni
Appuntamenti

Accesso aperto a tutti ma con target privilegiato, operatori e docenti

diario della salute

GRAZIE PER L'ATTENZIONE