ATS LIGURIA
AZIENDA TUTELA DELLA SALUTE LIGURIA

AGGIORNAMENTO 2026

diario della salute

DIARIO DELLA SALUTE

Percorso didattico per insegnanti

Unità 0, 1 e 2

Asl5
AREA SOCIOSANITARIA LOCALE 5

Il Cappello dei desideri

Vorrei…..



Attività rompighiaccio per l’unità 0

IO ♥ LE MIE DIFFICOLTÀ E LE MIE RISORSE

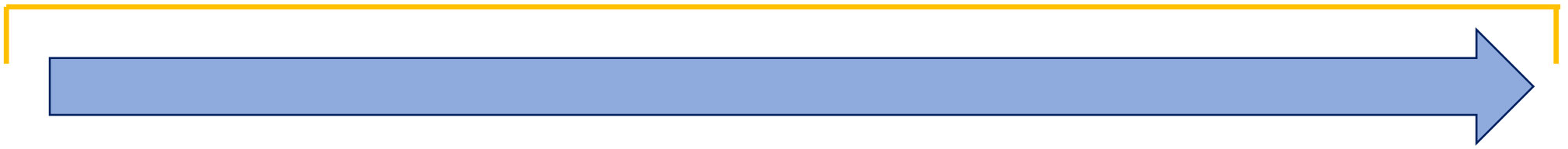
UNITÀ 0

Obiettivi	Life skills	Materiali necessari
Aumentare la consapevolezza sui propri vissuti	Consapevolezza e conoscenza di sé	Cartelloni
Favorire un approccio proattivo nel vivere le esperienze	Gestione emotiva	Fogli bianchi
Promuovere lo sviluppo del pensiero positivo/ antifragile	Pensiero critico e creativo	Pennarelli di colore rosso, giallo e verde
Rinforzo delle proprie risorse	Resilienza e antifragilità	Forbici
Sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni e identificare le situazioni che le suscitano		Allegato 0 stampato in quantità pari al numero dei gruppi in cui verranno divisi i ragazzi



TEMPI: due ore totali suddivise in
60 minuti per la prima attività
40 minuti per la seconda attività
20 minuti per la terza attività

Il semaforo delle emozioni



DAL… **AL…**

- **Rosso** : grande difficoltà
- **Giallo**: media difficoltà
- **Verde:** bassa o nessuna difficoltà

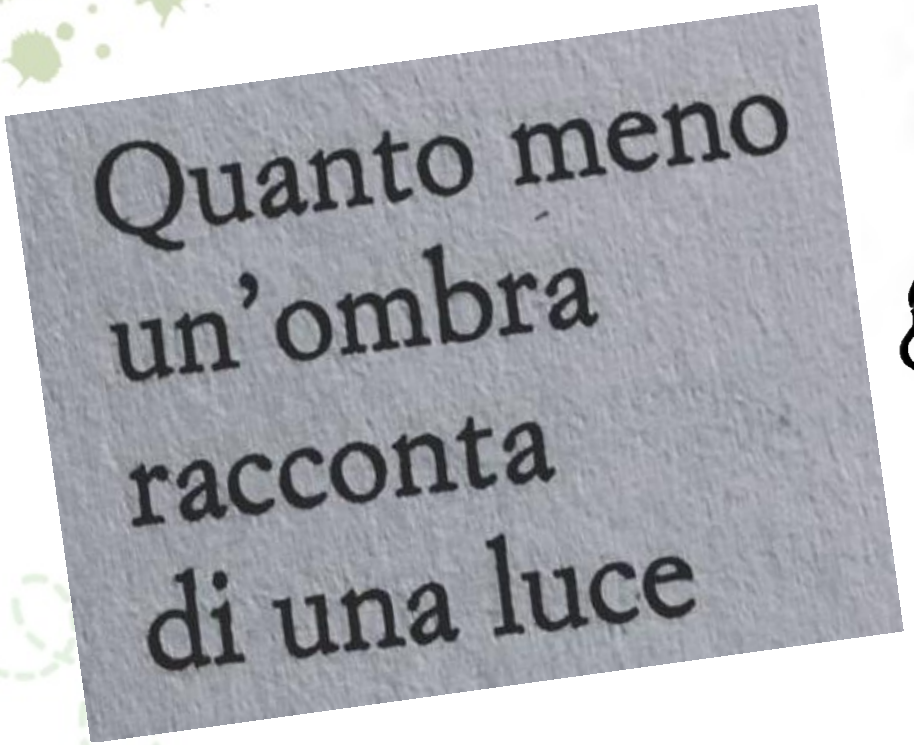
UNITÀ 0

Detective e supereroi





Inventiamo un





#docentisorpresi
#docenticheamanolesfide

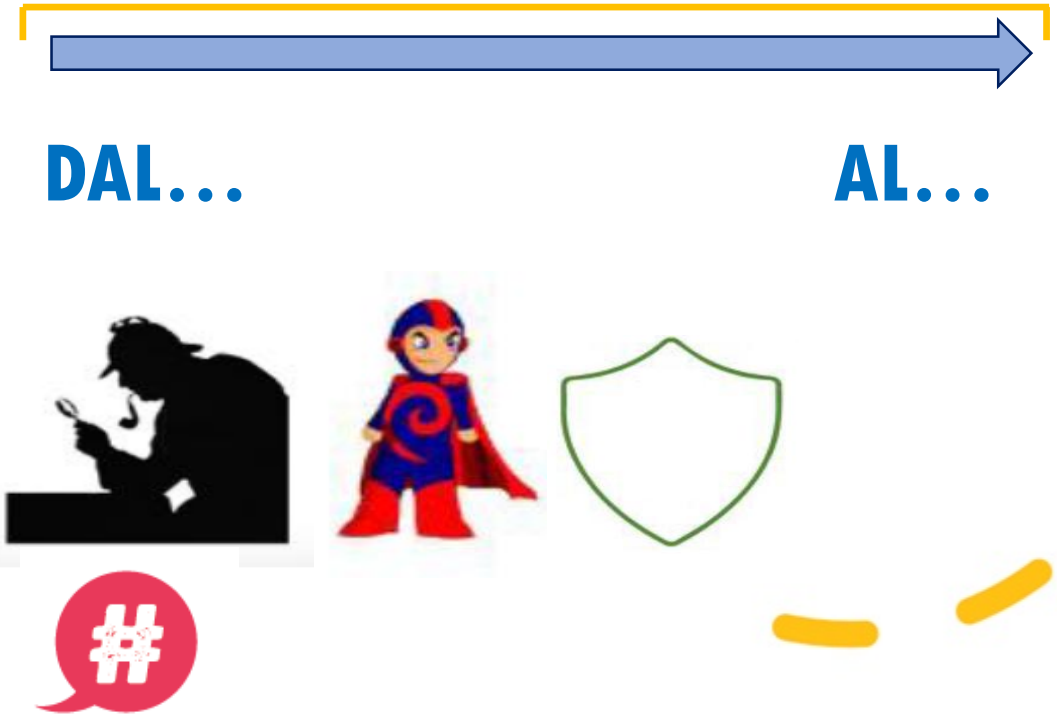
Ricapitoliamo

Life-skills Resilienza e antifragilità, riconoscimento e gestione delle emozioni, conoscenza di sé, pensiero critico e creativo

Durata 2 ore circa

Attività

- Semaforo delle emozioni (60’)



- Detective e supereroi delle sfide (40’)
- Inventiamo un hashtag (20’)

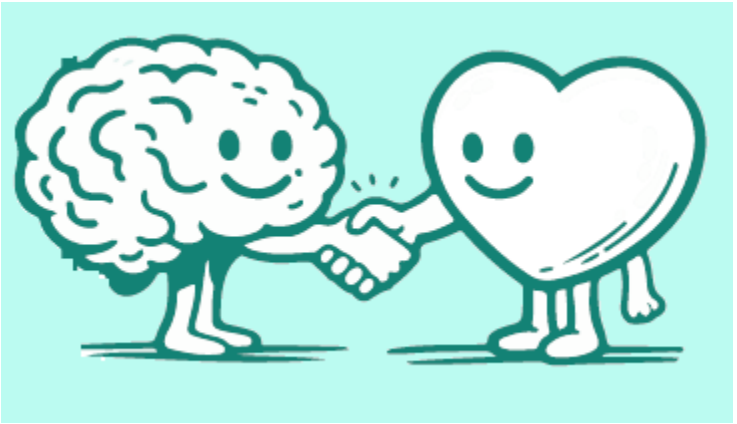


Attività rompighiaccio per l’unità 1: Specchio a coppie pag. 15 Manuale docente

IO ♥ RICONOSCERE LE EMOZIONI

UNITÀ 1

Obiettivi	Life skills	Materiali necessari
Aumentare la consapevolezza su cosa sono le emozioni	Consapevolezza e conoscenza di sé	Cartelloni
Sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni	Gestione emotiva	Fogli grandi di cm 70x100 e/o fogli bianchi A4
Implementare il lessico emotivo		Pennarelli colorati
Rinforzo delle proprie risorse		Post-it
Identificare le situazioni che suscitano emozioni diverse		Fascette ritagliate dall'allegato 1.1 stampate in almeno 4 o 5 per colore con spille o scotch di carta per poterle indossare
		Ruota delle emozioni dell'allegato 1.2
		Il termometro delle emozioni dell'allegato 1.3



TEMPI: due ore totali suddivise in
20 minuti per la prima attività
60 minuti per la seconda attività
40 minuti per la terza attività

BRAINSTORMING SULLA PAROLA EMOZIONE



1 – Verde scuro Paura
Un'incertezza insopportabile, nata dalle aspettative legate al danno a venire

2 – Azzurro chiaro Sorpresa
Reazione all'imprevedibile (neutrale)

3 – Blu Tristezza
Abbassamento dell'umore, spesso ha bisogno di supporto sociale

4 – Lilla Disgusto
Volontà/sensazione di rifiuto verso qualcuno o qualcosa

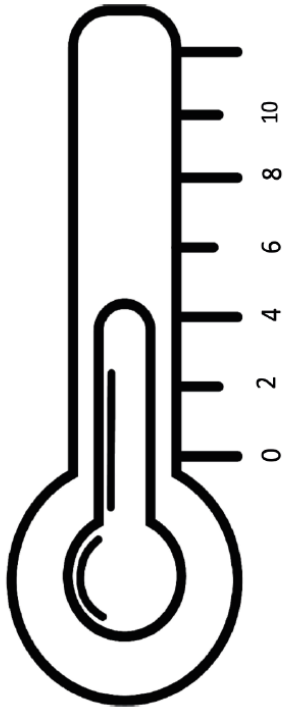
5 – Rosso Rabbia
È la risposta emotiva quando si percepisce un'offesa, soprattutto se volontaria

6 – Arancione Aspettativa
Aspettative che si generano grazie alle informazioni e all'esperienza di ciascuno

7 – Giallo Gioia
È uno stato di benessere e soddisfazione, con sé stessi e intorno

8 – Verde chiaro Fiducia
Soggettivo, sentimento e convinzione che determinate situazioni o azioni non implichino danni.

Indossa l'emozione che fa per te



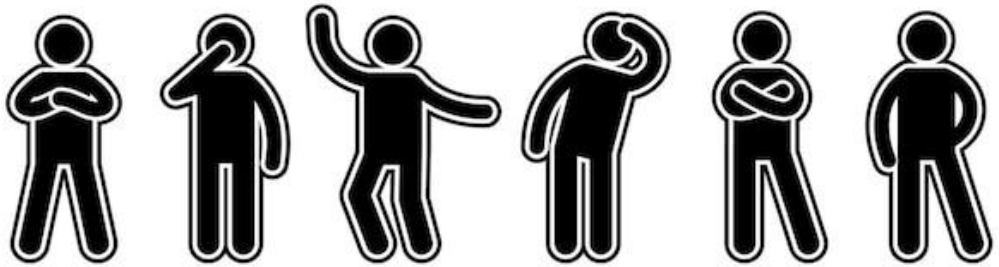


La ruota delle emozioni



Le sagome











Il quadro delle emozioni

Attività opzionale

Opzionale

Il quadro delle emozioni realizzato in modo individuale e autonomo durante la settimana

Ilaria	Compiti con amica	Interrogazione di musica	Ginnastica al posto di nuoto	Disegno con colla vinilica	Test che non luziona	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	Secondo posto	Allenamento di cheerleading	Uscita con amici





Ricapitoliamo

Life-skills Riconoscimento e gestione emozioni, conoscenza e consapevolezza di sé

Durata 2 ore

Attività

- ❑ Brainstorming (20’)



- ❑ Indossa l’emozione che fa per te (60’)





- ❑ Le sagome (40’)





Attività rompighiaccio per l’unità 2: Speed date pag 15 Manuale Docente

I ANDARE OLTRE GLI STEREOTIPI

UNITÀ 2

Obiettivi	Life skills	Materiali necessari
Stimolare il pensiero critico	Consapevolezza e conoscenza di sé	Immagini fotografiche dell'allegato 2.0
Riconoscere i pregiudizi più diffusi tra gli adolescenti	Pensiero critico	1 scheda per ciascun alunno "Carta di identità" , allegato 2.1
Riconoscere e valorizzare le differenze interpersonali	Capacità relazionali	Cartelloni
Stimolare la capacità di argomentare un'opinione		Scotch di carta
Promuovere un confronto su opinioni diverse con rispetto		Carte del mazzo dell'all. 2.2



TEMPI: 1 ora e mezza totali suddivise in
45' per la prima attività
45' per la seconda attività

CHI È CHI

UNITÀ 2



NOME

COGNOME

ETA'

PROFESSIONE

NAZIONALITA'

SEGNI PARTICOLARI

CARATTERISTICHE CARATTERIALI

INTERESSI

ATTIVITA' NEL TEMPO LIBERO



NOME Sara

COGNOME De Bastiani

ETA’ 36 anni

PROFESSSIONE Camionista

NAZIONALITA’ Italiana

Segni Particolari

Il 27 marzo 2025 si accorge che una FIAT 500 sta procedendo contromano sulla SS47 Valsugana: decide di mettere di traverso il suo TIR per bloccarla e così facendo salva la vita alla conducente e ad altri automobilisti

CHI È CHI

UNITÀ 2



Corriere della Sera 28 marzo 2025:
https://corrieredeltrentino.corriere.it/notizie/cronaca/25_marzo_28/sara-de-bastiani-la-camionista-che-si-e-messa-di-traverso-per-bloccare-l-auto-contromano-ne-vedo-di-tutti-i-colori-nata-in-mezzo-2dbcb5a7-158d-42f6-b115-7e631a986xlk.shtml



NOME	Riccardo
COGNOME	Federle
ETA’	33 anni
PROFESSSIONE	ostetrico
NAZIONALITA’	italiana

Segni Particolari

Nel 2017 a 25 anni ha aiutato più di 100 mamme a far nascere i loro bambini nell’Ospedale di Peschiera del Garda

CHI È CHI

UNITÀ 2





Corriere della Sera 21 marzo 2017:

https://www.corriere.it/cronache/17_marzo_21/riccardo-l-ostetrico-che-25-anni-ha-gia-fatto-nascere-cento-bambini-bb22c476-0e77-11e7-bc58-c287e833415a.shtml



NOME Amalia

COGNOME Ercole Finzi

ETA’ 88 anni

PROFESSSIONE Ingegnera aerospaziale

NAZIONALITA’ italiana

Segni Particolari

Prima donna italiana a laurearsi in Ingegneria Aerospaziale al Politecnico di Milano nel 1962

CIVILTÀ DEI DATI

Amalia Ercoli Finzi, la decana dell'ingegneria aerospaziale



https://www.fondazioneleonardo.com/stories/tre-generazioni-amalia-ercoli-finzi
Fondazione Leonardo 21 marzo 2025



NOME Daniele

COGNOME Cassioli

ETA’ 39 anni

PROFESSSIONE campione paralimpico di sci nautico

NAZIONALITA’ italiana

Segni Particolari

Non vedente dalla nascita 28 ori mondiali conquistati, 27 ori europei, 45 ori italiani nello sci nautico e tre record del mondo in salto, slalom e

CHI È CHI

UNITÀ 2





Corriere della Sera 3 dicembre 2024
«Io amo essere cieco. Ma sono circondato da persone vedenti e infelici»
https://milano.corriere.it/notizie/cronaca/24_dicembre_03/daniele-cassioli-campione-paralimpico-di-sci-nautico-io-amo-essere-cieco-ma-sono-circondato-da-persone-vedenti-e-infelici-b1f07dad-b673-4d20-bb91-cf5e8cac4xlk.shtml

CHI È CHI

UNITÀ 2



NOME **Sergio**
COGNOME **Preziosi**
ETA' **38**
PROFESSIONE **autotrasportatore**
NAZIONALITA' **italiana**
Segni Particolari:
Vincitore del premio camionista dell'anno

CHI È CHI

UNITÀ 2



1. **NADIA BATOCLETTI**
Età nella foto: 26 anni
Professione: è una mezzofondista italiana, medaglia d'argento nei 10000 metri piani ai Giochi olimpici di Parigi 2024, vincitrice di due medaglie (un argento e un bronzo) ai Mondiali di Tokyo 2025 e campionessa europea nei 5000 e nei 10000 metri piani agli Europei di Roma 2024.
Nazionalità: italiana
Segni particolari: oltra all'attività sportiva, studia Ingegneria edile. È di religione musulmana praticante

NOI DI QUA, VOI DI LÀ... IO NON SO

UNITÀ 2

Le femmine sono imbranate a calcio	I maschi sono più sportivi	Le donne sono multitasking	I maschi sono più bravi nelle materie scientifiche	I maschi sono più portati per i lavori manuali	I lavori di cura (es. infermiera, assistente agli anziani) sono più da femmine
Chi ha la BMW o la Mercedes è ricco	Chi non veste firmato è uno sfigato	Le persone ordinate e precise sono noiose	Carta jolly: quali stereotipi avete incontrato?	Carta jolly: quali stereotipi avete incontrato?	Carta jolly: quali stereotipi avete incontrato?

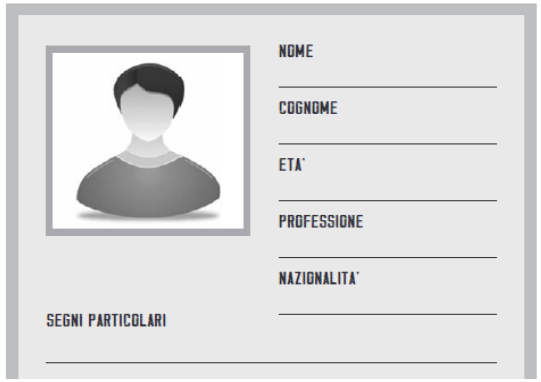
Ricapitoliamo

Life-skills: conoscenza e consapevolezza di sé, pensiero critico, capacità relazionali

Durata 1,5-2 ore

Attività

- ❑ Chi è chi (45’)



- ❑ Noi di qua, voi di là…io non so (45’)

