ATS LIGURIA
AZIENDA TUTELA DELLA SALUTE LIGURIA

AGGIORNAMENTO 2026

diario della salute

DIARIO DELLA SALUTE

Percorso didattico per insegnanti

Unità 3, 4 e 5

Asl5
AREA SOCIOSANITARIA LOCALE 5

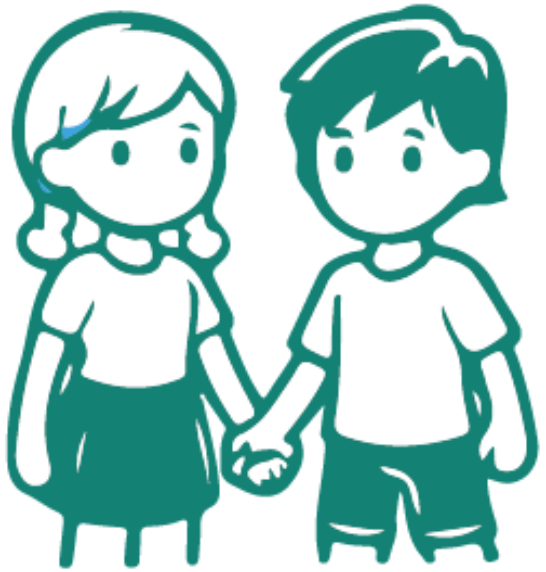


Attività rompighiaccio: Battaglia di sguardi pag. 77 Manuale docente

I ♥ STARE NEL RISPETTO

UNITÀ 3

Obiettivi	Life skills	Materiali necessari
Promuovere il rispetto reciproco	Consapevolezza e conoscenza di sé	Cartelloni
Favorire un approccio corretto e gentile nel vivere le relazioni	Pensiero critico e creativo	Pennarelli
Dare competenze di comunicazione positiva e non violenta	Capacità relazionale	Post-it gialli, rosa e azzurri
Rinforzo delle competenze relazionali	Empatia	Fogli A4 (nr. 1 per alunno)
	Comunicazione assertiva	



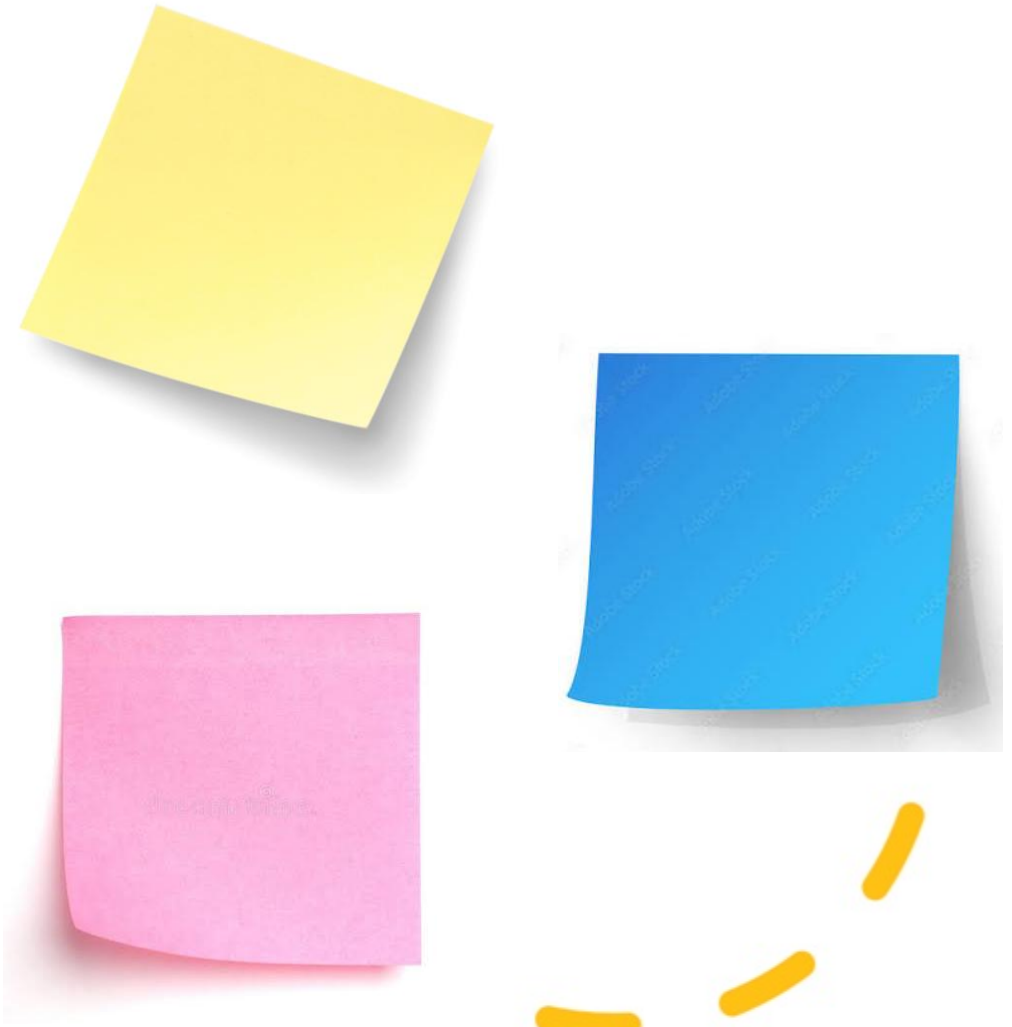
TEMPI: 2 ore totali suddivise in
60' per la prima attività
60' per la seconda attività

I ♥ STARE NEL RISPETTO

UNITÀ 3

IL CERCHIO DEL CONSENSO





UNITÀ 3

PAROLE CHE FERISCONO, PAROLE CHE COSTRUISCONO

I messaggi che FERISCONO	I messaggi che COSTRUISCONO

Metodo **OSBR**

Osservazione

Sentimenti

Bisogni

Richiesta

I ♥ STARE NEL RISPETTO

UNITÀ 3

Ricapitoliamo

Life-skills
Consapevolezza di sé, Pensiero critico e creativo, capacità relazionali, empatia, gestione delle emozioni

Durata 2 ore

Attività

- ❑ Il cerchio del consenso (60’)



- ❑ Parole che feriscono, parole che costruiscono (60’)

I messaggi che FERISCONO	I messaggi che COSTRUISCONO



Attività rompighiaccio: Up & down con la palla

I ♥ GESTIRE LE MIE EMOZIONI

UNITÀ 4

Obiettivi	Life skills	Materiali necessari
Promuovere la capacità di comprendere le cause delle emozioni	Consapevolezza e conoscenza di sé	Cartelloni
Promuovere la capacità di regolare le emozioni	Intelligenza emotiva	Pennarelli
Favorire la gestione emotiva	Gestione emotiva	Post-it di due colori diversi
	Empatia	Fogli A4 (nr. 1 per alunno)
		Fogli A4 rossi, verdi e azzurri
		3 scatole (tipo da scarpe) contrassegnate rispettivamente con un bollino rosso, verde o azzurro
		Allegato 4.1 (una copia per alunno)



TEMPI: 2 ore totali suddivise in:
60 minuti per la prima attività
60 minuti per la seconda attività

I ♥ GESTIRE LE MIE EMOZIONI

UNITÀ 4

L'OROSCOPO DELLE EMOZIONI

Allegato 4.1: il mio orosco

SAREI TRISTE SE IL MIO OROSCOPO DICESSE CHE...

scuola

amici

genitori

tempo libero / sport

amore

Sarei arrabbiato/a se il mio oroscopo dicesse che...

Scuola

Amici

Genitori

Tempo libero/sport

Amore

Avrei paura se il mio oroscopo dicesse che...

Scuola

Amici

Genitori

Tempo libero/sport

Amore

I ♥ GESTIRE LE MIE EMOZIONI

UNITÀ 4

COSTRUIAMO UN PRONTO SOCCORSO EMOTIVO





Ogni gruppo cerca di individuare le **strategie** più frequenti e efficaci per la gestione di rabbia, tristezza e paura.

- Consegna set fogli colorati (blu tristezza, verde paura, rosso rabbia) ai gruppi
- Discussione ed elaborazione all'interno di ogni gruppo (15')
- Predisposizione di una cassetta di prontosoccorso emotivo di classe (15')
- Condivisione e sintesi in plenaria (15')

Ricapitoliamo

Life-skills Conoscenza di sé, gestione delle emozioni, empatia, intelligenza emotiva

Durata 2 ore (se possibile in 1 incontro)

Attività

- ❑ L'oroscopo delle emozioni
- ❑ Costruiamo un pronto soccorso emotivo





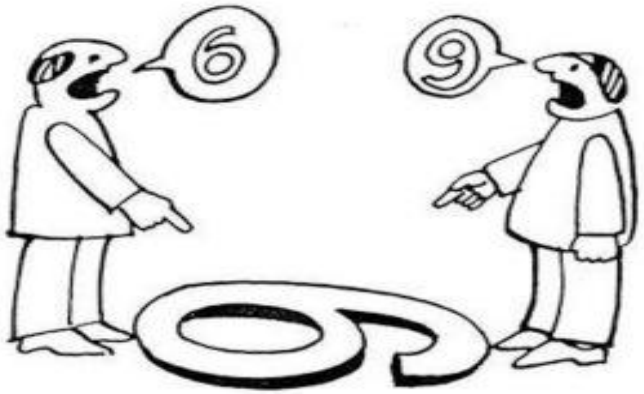


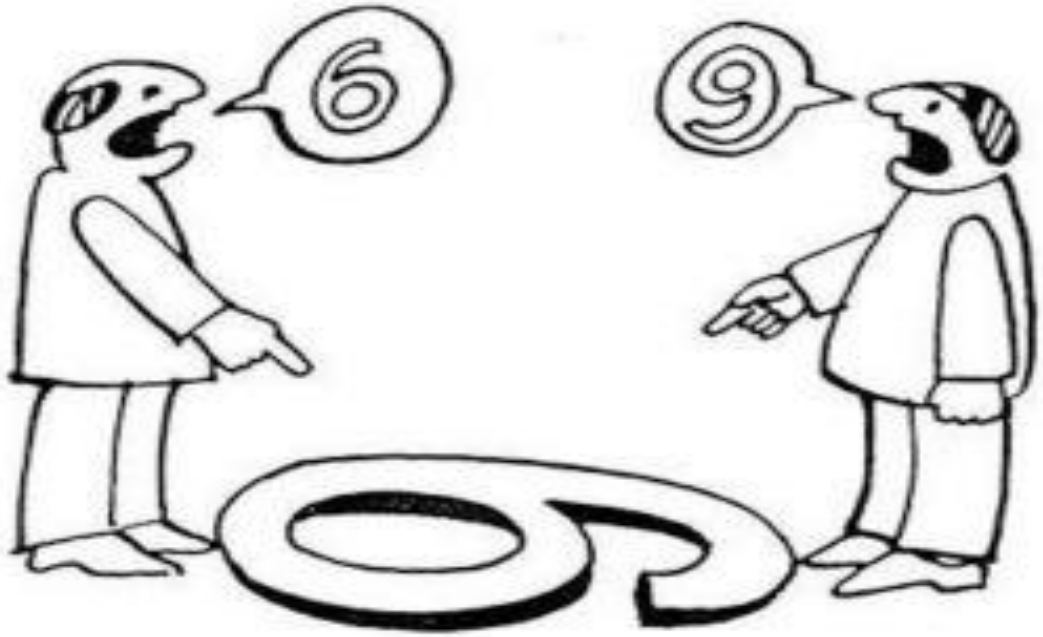
Attività rompighiaccio: Isola movimentata pag. 77

I ♥ SCOPRIRE LE EMOZIONI DEGLI ALTRI

UNITÀ 5

Obiettivi	Life skills	Materiali necessari
Aumentare la consapevolezza sui vissuti degli altri	Consapevolezza e conoscenza di sé	Cartelloni
Favorire la comprensione dei vissuti e delle emozioni degli altri	Gestione emotiva	Fogli bianchi
Sviluppare empatia	Empatia	Pennarelli di colore rosso, giallo e verde
TEMPI: 2 ore totali suddivise in: 60 minuti per la prima attività 60 minuti per la seconda attività		Allegato 5.1 da proiettare come slide sulla LIM Carte situazioni dell'allegato 5.2




6
9

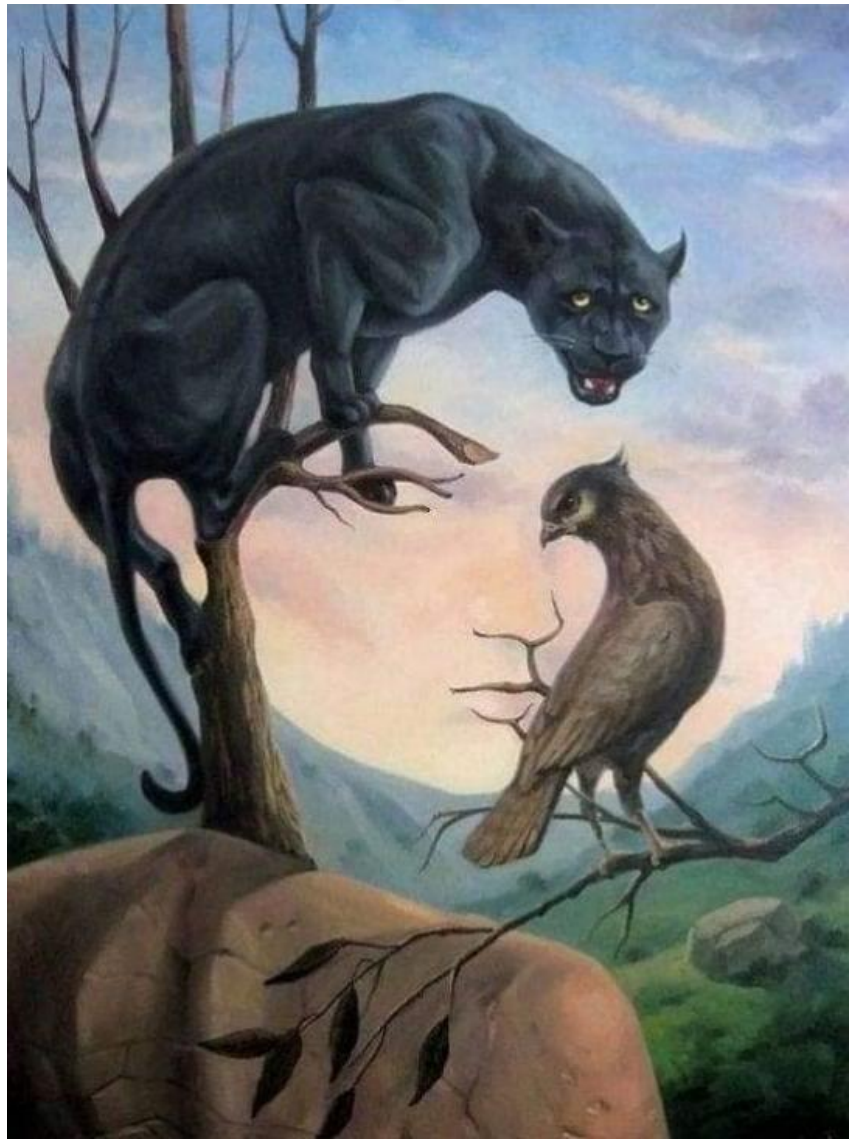
Cosa vedete?



Cosa vedete?



Cosa vedete?



CARTA SITUAZIONE 1: Il messaggio sbagliato

CARTA-SITUAZIONE 2: L'amicizia al gusto di gelosia

Ogni gruppo riceve una carta-situazione
Discussione ed elaborazione all'interno del gruppo (15')
Esposizione risposte in plenaria (10' per ognuno dei 4 gruppi – 40')
Discussione e sintesi in plenaria (10')

CARTA-SITUAZIONE 3: La sfida in cortile

CARTA-SITUAZIONE 4: La festa fantasma

Ricapitoliamo



Life-skills Empatia, gestione emozioni, conoscenza di sé

Durata minimo 2 ore

Attività

- ❑ Questione di punti di vita – A coppie (60’)
- ❑ A ognuno la sua emozione…come va a finire? – 4 gruppi (60’)

Attenzione. Unità più articolata e complessa ma molto importante e da realizzare per ultima, richiamando quanto appreso nelle unità 0 e 1 (consapevolezza di sé) e nell’unità 4 (gestione delle emozioni)

Pagine 77-79 Manuale

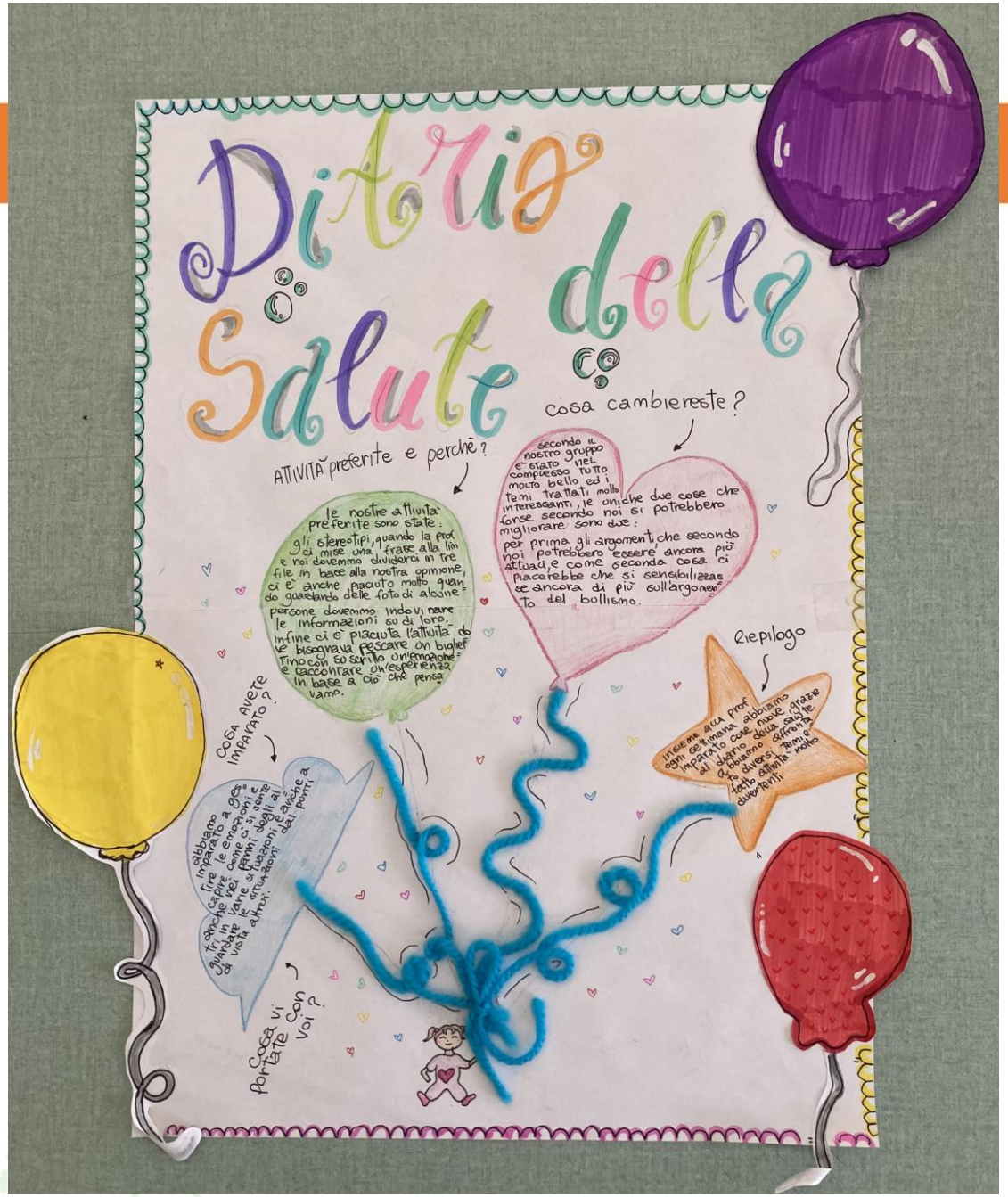
ATTIVITÀ CONCLUSIVE

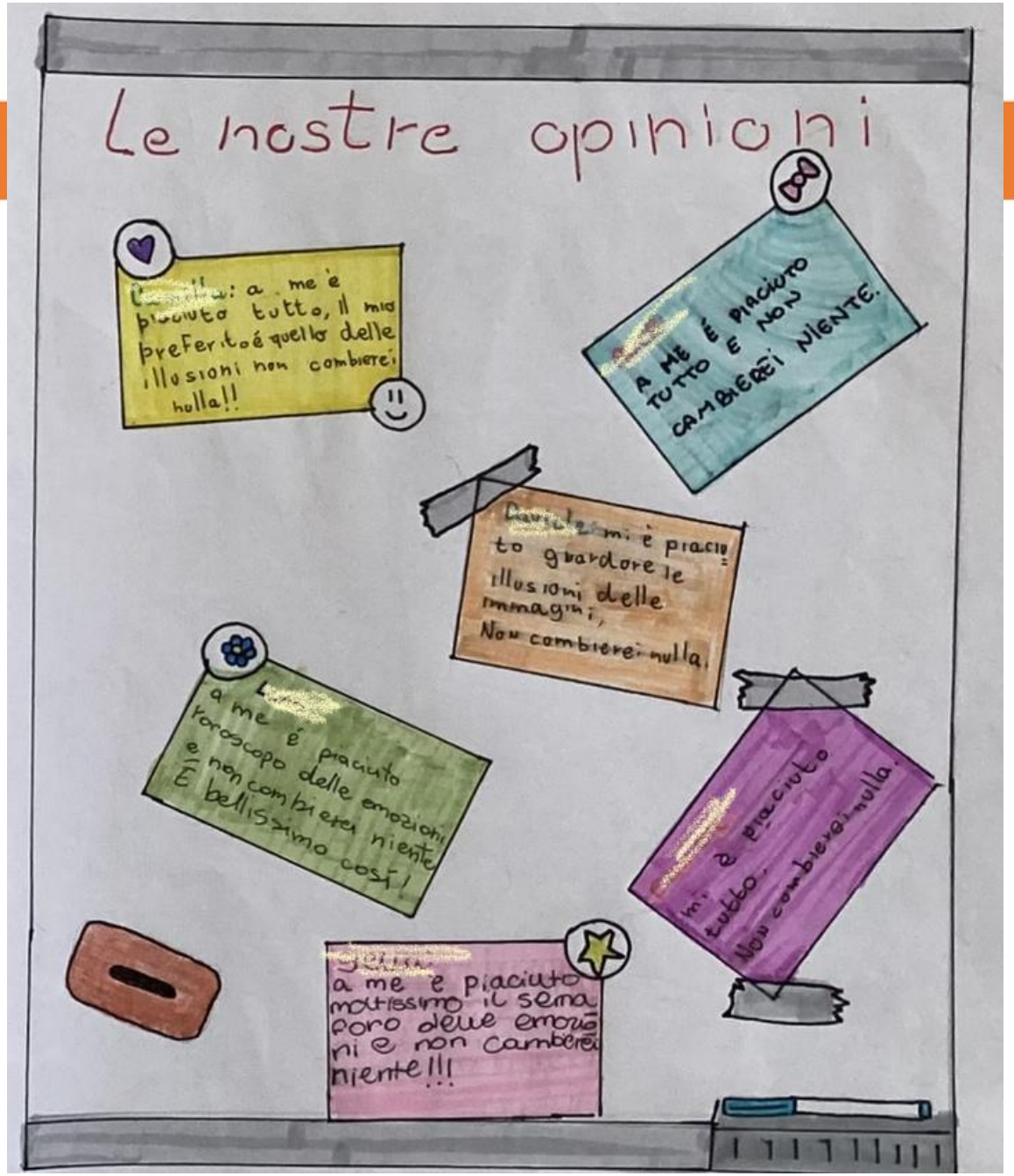
IL DIARIO DI GRUPPO

Cartellone, forbici, colla, colori, ecc.

IL COLORE DEL GRADIMENTO

LA STORIA UOVO-CAROTA CHICCO DI CAFFE'


Diario della Salute
ATTIVITÀ preferite e perché?
Le nostre attività preferite sono state: gli stereotipi, quando la prof ci mise una frase alla lim e noi dovemmo dividerci in tre file in base alla nostra opinione, ci è anche piaciuto molto quando guardando delle foto di alcune persone dovemmo indovinare le informazioni su di loro. Infine ci è piaciuta l'attività dove bisognava pescare un biglietto con scritto un'emozione e raccontare un'esperienza in base a ciò che pensavamo.
Cosa cambiereste?
secondo il nostro gruppo è stato molto complesso tutto molto bello ed i temi trattati molto interessanti, le uniche due cose che forse secondo noi si potrebbero migliorare sono due: per prima gli argomenti che secondo noi potrebbero essere ancora più attuali, e come seconda cosa ci piacerebbe che si sensibilizzasse ancora di più sull'argomento del bullismo.
Riepilogo
insieme alla prof ogni settimana abbiamo imparato cose nuove grazie al diario della salute abbiamo affrontato diversi temi e fatto attività molto divertenti
COSA AVETE IMPARATO?
abbiamo imparato a gestire le emozioni e capire il perché come ci sono arrivate, imparato a giocare di squadra, ad ascoltare le opinioni degli altri, e anche a conoscere meglio i nostri compagni
Cosa vi portate con voi?


Le nostre opinioni
a me è piaciuto tutto, il mio preferito è quello delle illusioni non cambierei nulla!!
A ME È PIACIUTO TUTTO E NON CAMBIEREI NIENTE.
mi è piaciuto guardare le illusioni delle immagini; Non cambierei nulla.
a me è piaciuto l'oroscopo delle emozioni e non cambierei niente È bellissimo così!
mi è piaciuto tutto. Non cambierei nulla.
a me è piaciuto moltissimo il senso loro delle emozioni e non cambierei niente!!!

Un po’ di ripasso di termini e concetti sull’identità sessuale

Decidere se trattare questa parte dando magari mettendo a disposizione dei docenti qualche elemento di approfondimento

Fonte: https://www.iss.it/identit%C3%A0-di-genere/-/asset_publisher/xqpnREqYntu7/content/infotrans.it-il-portale-istituzionale-dedicato-al-benessere-e-alla-salute-delle-persone-transgender

L'identità Sessuale

Espressione che indica una dimensione soggettiva e personale dell'essere sessuati e che si costruisce nel tempo attraverso un processo dove si intrecciano fattori biologici, psichici, educativi e socioculturali.
Formata da:

- Identità di genere
- Espressione di genere
- Sesso assegnato alla nascita
- Orientamento sessuale

PORTALE INFOTRANS.IT, 2022

Sesso assegnato alla nascita

= fa riferimento allo status come maschio, femmina, o intersex sulla base delle caratteristiche fisiche (solitamente i genitali esterni)



Bambini che nascono con genitali "maschili"

Assegnati Maschio alla nascita (AMAB)

CONDIZIONI INTERSEX:
Persone con caratteristiche riproduttive congenite che non rientrano nelle definizioni stereotipiche di 'maschio' o 'femmina'.

Assegnati ?

Bambini che nascono con genitali "femminili"

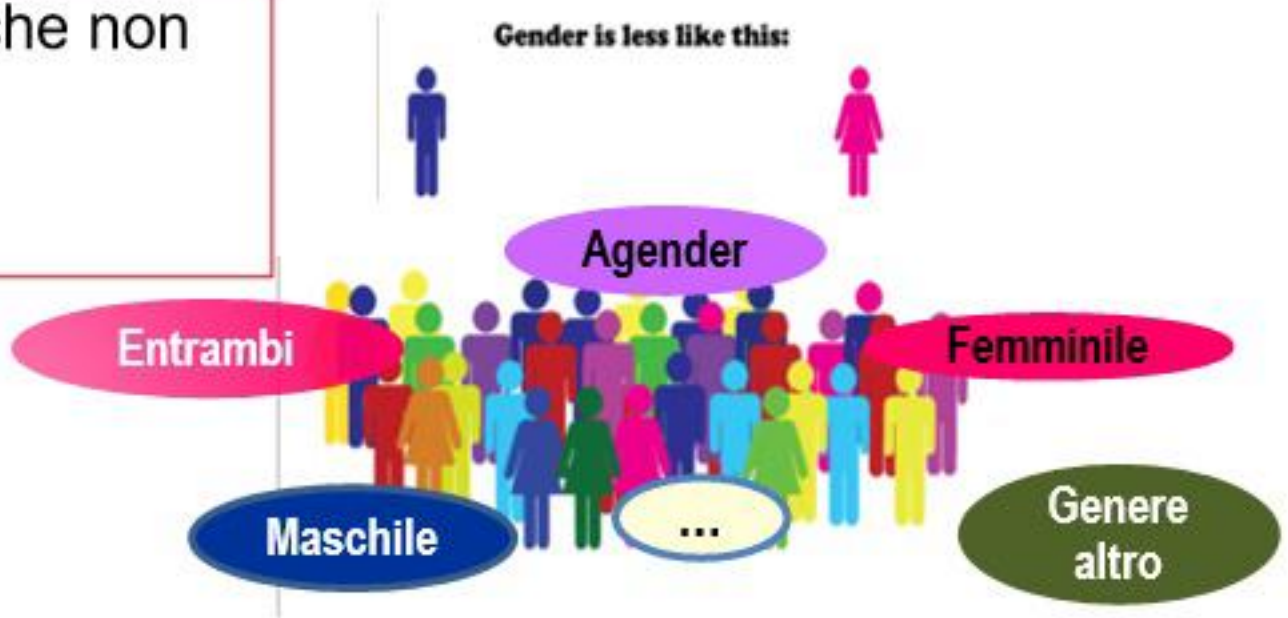
Assegnati Femmina alla nascita (AFAB)

Coleman et al., 2022

L'identità di genere

= senso intimo e profondo di appartenenza a un genere (maschile, femminile o un altro genere)

Persone non binarie: persone che non si identificano nelle tradizionali categorie maschile/ femminile (Safer&Tangpricha, 2019).



Coleman et al., 2022

Spettro di Genere

Espressione di genere

= come una persona esprime quotidianamente la propria appartenenza a un genere

i.e.

nome, pronomi,

abbigliamento, taglio di capelli, o voce

varia

a seconda

della cultura e del periodo storico

Non necessariamente corrisponde alla propria identità di genere

Coleman et al., 2022

Orientamento sessuale

= attrazione fisica e/o romantica verso una persona

(definita sulla base dell'identità di genere personale e del partner)

Gay/Lesbica= attrazione fisica e/o romantica verso persone dello stesso genere

- Bisessuale = attrazione fisica e/o romantica sia verso persone dello stesso genere che verso persone di un altro genere
- Eterosessuale = attrazione fisica e/o romantica verso persone di un altro genere
- Asessuale = attrazione romantica e assenza di attrazione fisica verso altre persone
- Pansessuale = attrazione fisica e/o romantica verso le persone indipendentemente dal genere
- Aromantico = attrazione non romantica verso altre persone
- …

Coleman et al., 2022