**INDICAZIONI PER LA COMPILAZIONE DEL DIARIO DI SALUTE**

**Frequenza**: Il diario, di massima, dovrebbe essere compilato *almeno due volte la settimana*. Nel caso di difficoltà o mancanza di tempo si può fare almeno una volta in una settimana. Esso può essere compilato anche più frequentemente nel caso di avvenimenti rilevanti e intensi in rapida successione fino ad una scheda ogni 1 o 2 giorni.

**Compilazione**: La scheda è intesa come una traccia indicativa, utile per la memorizzazione. Essa non deve essere necessariamente compilata in tutte le sue parti ogni volta. Il diarista (colui che compila la scheda per un periodo concordato) deve scrivere *solo nelle* *aree e nei punti che ritiene significativi e pertinenti* *per lui* nel periodo considerato da ciascuna scheda. La scheda è integrabile con ulteriori campi, nel caso il diarista li ritenga rilevanti per la propria esperienza vissuta.

Per motivi pratici di lettura e di elaborazione è utile che ogni scheda venga sempre scritta a computer.

**Contenuti**: I punti 4-8 della scheda sono intesi come rilevazioni descrittive di accadimenti, ma anche di impressioni e percezioni soggettive auto-osservate e verbalizzate. I punti 9 e 10 possono essere compilati liberamente con appunti e riflessioni pertinenti il tema della salute praticata e osservata.

Nel caso di patologie in corso è possibile riferirsi ad esse utilizzando sia un linguaggio quotidiano sia un linguaggio tecnico, a libera scelta; lo stesso per i farmaci o altri aspetti tecnici.

**Analisi riflessiva finale**: Alla fine del periodo ciascun diarista consegnerà una *relazione finale* nella quale esaminerà l’insieme del periodo osservato. Nella relazione esaminerà (**a**) gli andamenti e i contenuti dei singoli punti (***sintesi del periodo***). Inoltre si interrogherà su cosa è cambiato nella propria percezione grazie alla tenuta del diario e potrà svolgere delle ***riflessioni finali*** di più ampia portata circa il proprio atteggiamento verso il benessere e la salute, l’esistenza o meno di un proprio *progetto di benessere* (**b**). Come terzo punto (c) potrà scrivere quale potrebbe essere il suo progetto futuro, ossia quali le intenzioni di miglioramento per il futuro, nonché gli strumenti e i cambiamenti che si pensa di introdurre.

**Consegna della relazione**: alla fine del periodo verrà consegnato al curatore della sperimentazione la relazione finale e, in file separato, il diario costituito da tutte le schede in successione. I contenuti dei due documenti verranno utilizzati solo per avere indicazioni generali sui risultati della sperimentazione e sullo strumento utilizzato senza alcun riferimento personale e nominale. Eventuali citazioni di brani in resoconti e pubblicazioni scientifiche saranno coperte da assoluto anonimato.

**Privacy**: I contenuti della relazione e del diario non verranno in alcun modo divulgati. Nel caso che il diarista, al momento della consegna, preferisca occultare dati sensibili presenti nel diario per ragioni personali può coprire singoli termini o frasi o nomi con una mascheratura nera.

**Valutazione del diario e relazione finale ai fini dell’esame**: la compilazione del diario e la relazione finale costituiscono una esercitazione attinente il corso di Sociologia generale 2016-17. Esse saranno valutate ai fini dell’esame in termini di accuratezza, capacità auto-osservativa, pertinenza del diario, nonché di qualità e profondità della relazione finale. Ad ogni studente verrà attribuito un punteggio da 0,5 fino a 3 punti cumulabili coi risultati della prova d’esame.