

Diari di salute e Cura di sé

Esercitazione 1 - Corso di Sociologia della salute 2015/16



Cura di sé come apprendimento autoriflessivo

IL METODO DEI DIARI DI SALUTE

- **fase osservativa:** tenuta periodica del diario (es. 2-3 volte la settimana)
- **fase riflessiva:** analisi periodica (counseling?)
- **fase progettuale:** mantenere o cambiare? Come?
- **fase attuativa:** realizzo, attuo il progetto di cambiamento
- **fase di verifica:** valuto gli effetti, i risultati conseguiti con dei criteri

Indicazioni

- A – fare una **copertina del diario** (titolo, nome e cognome, periodo di compilazione; inserire un'immagine accattivante che mi rappresenti e/o mi piaccia);
- B – **scaricare e riprodurre la scheda-modello** fornita in diverse copie e inserirle una di seguito all'altra;
- C – **compilare le schede liberamente ogni 2-3 gg** facendo mente locale su ciò che è accaduto. Non è necessario utilizzare sempre tutta la scheda. Essa è un pro-memoria per non dimenticare aspetti che sembrano banali ma possono essere rilevanti nel lungo periodo;
- D – alla conclusione del periodo dovete scrivere una “**relazione finale**” contenente: a) una **sintesi** di ciò che avete descritto; b) una **riflessione** su questa descrizione (ciò che vi ha colpito, ciò che è da sottolineare, che cosa è cambiato con la tenuta del diario); c) una sorta di “**progetto**” su quello che volete tenere e quello che vorreste cambiare nelle vostre abitudini e atteggiamenti; inoltre su *come* pensate sia possibile realizzare il vostro progetto (quali iniziative o quali abitudini cambiare) (v. Indicazioni per la compilazione sul sito materiale didattico)

Consegna

A) **Relazione** (titolata: *Relazione Cognome*)

B) **Diario** (titolato: *Diario Salute Cognome*)

A chi: Dott. Pierpaola Pierucci (pierpaola.pierucci@unife.it)

Periodo osservativo: **15/3 – 10/4**

Consegna (via mail): **entro 13/4**

Privacy: assoluta (si possono mascherare dati sensibili)

Criteri Valutazione: accuratezza, capacità autoosservativa, pertinenza osservazioni, qualità e profondità della relazione finale

Punteggio: da 0,5 fino a 3 punti cumulabili col risultato esame (rispondere a 2 dom su 3 di quelle riservate ai frequentanti).