IL MIO STILE DI VITA

Scegli le 3 espressioni che tu riconosci come principali fattori protettivi e le 3 che riconosci come principali fattori di rischio per la tua salute	
☐ Leggere	☐ Non rispettare le regole
☐ Fare attività sportiva	☐ Suonare uno strumento
☐ Ascoltare musica	☐ Disegnare/Dipingere
☐ Parlare con gli amici	☐ Andare al cinema
☐ Fare attività fisica regolarmente	☐ Ballare
☐ Non fumare	☐ Usare il pc
☐ Fare abbuffate di cibo	☐ Litigare con amici
☐ Evitare i conflitti	☐ Coltivare i propri interessi
☐ Lottare per le cose importanti	☐ Studiare
☐ Fare spesso diete dimagranti	☐ Guardare la televisione
☐ Passeggiare/passare tempo all'aria aperta	☐ Andare spesso ai fast food
☐ Non avere problemi	☐ Essere il leader di un gruppo
☐ Non avere preoccupazioni	☐ Avere un amico/amica
☐ Saltare i pasti	☐ Fare e ricevere coccole
☐ Trasgredire le regole di tanto in tanto	☐ …
☐ …	☐ …

SCHEDA "COMPETENZE DI SALUTE"

a) So riconoscere i miei gusti e le mie inclinazioni 1 2 3 4 5
b) Dedico abbastanza tempo all'ascolto e all'esplorazione dei miei gusti 1 2 3 4 5
c) Ho confidenza con il mio corpo e mi trovo a mio agio con la dimensione della corporeità 1 2 3 4 5
d) Pranzo regolarmente con altri (famigliari o amici) e nessuno di noi guarda la televisione o tiene acceso il cellulare a tavola per favorire la conversazione 1 2 3 4 5
e) Dedico un tempo adeguato ad attività fisiche non competitive che mi fanno stare a contatto con la natura (passeggiare, camminare, stare in silenzio all'aria aperta, nuotare, coltivare l'orto, fare giardinaggio, etc..) 1 2 3 4 5
f) Ho un buon rapporto con le modalità affettive di comunicazione non verbale nelle relazioni interpersonali fra amici (scambio abbraccio, faccio carezze, stringo la mano…) 1 2 3 4 5
g) Pratico regolarmente uno sport di squadra 1 2 3 4 5
h) Non è mia abitudine rifiutare di assaggiare un cibo che non conosco 1 2 3 4 5
i) Non sono troppo influenzato dalle convenzioni sociali: cerco di fare quasi esclusivamente quello che mi fa stare bene 1 2 3 4 5

1. Rispetto alla scheda competenze di salute i conduttori invitano i partecipanti a non considerare i punteggi riconducibili ai punti 3, 4 e 5 che si riferiscono a competenze di salute che la persona ritiene di avere in modo netto; 1 e 2 a competenze che si ritiene di non avere per nulla.
2. Ognuno confronta il risultato personale sulle competenze con quello degli stili di vita e fa qualche considerazione.
3. Discussione di gruppo.