

2022-1-IT02-KA220-SCH-000089154



Bridge

E+ project

TOOLKIT

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Co-funded by
the European Union

CONTENT

BENESSERE

- Cyberbullismo
- Clima e sostenibilità
- Viaggiatori nel tempo per il benessere
- Mappa del benessere
- Alla ricerca del benessere
- Esploratori della comunicazione positiva
- Coltivare menti sane



Bridge

E+ project

KIT DI STRUMENTI

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Co-funded by
the European Union

WELLBEING_1_Cyberbullismo

ASTURIA VZW Scheda attività

n. 62

L'obiettivo finale di questo compito è che gli studenti possano riflettere sugli effetti del cyberbullismo. La lezione fornisce spunti per discussioni in classe, giochi di parole, discussioni, ecc. sui temi delle abilità sociali, del bullismo e del cyberbullismo.

Metodologia:	Lavoro di gruppo
Materia	TIC Le TIC sono le tecnologie dell'informazione e della comunicazione applicate a scuola per migliorare l'apprendimento degli studenti.
Life skill correlate	Benessere
Titolo	Cyberbullismo!
Età/Classe	Scuole secondarie di primo e secondo grado (alunni dai 14 anni in su)
Durata	60 minuti
Materiale/Suggerimento per chi facilità	Attività rivolta ad alunni/e di età superiore ai 14 anni che devono utilizzare le TIC in modo sicuro, responsabile ed efficace.
Descrizione dell'attività	<p>Passaggio 1 Cerca in anticipo alcuni video sul cyberbullismo, ad esempio su www.youtube.com. Puoi optare per video di campagne utilizzando il termine di ricerca "stop cyberbullying". Molti di questi video sono prodotti da governi, altri realizzati da studenti come progetti scolastici o di classe.</p> <hr/> <p>Passaggio 2 Proietta il video scelto alla classe. Poi dividi gli studenti in quattro gruppi per riflettere su vari aspetti del video. Le domande guida sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gruppo 1: Cos'è il cyberbullismo? Quali forme di bullismo esistono (verbale, psicologico, fisico, esclusione sociale, bullismo indiretto come incitare altre persone contro qualcuno)? Quali sono le forme digitali di questi tipi di bullismo? ● Gruppo 2: Perché i bambini bullizzano gli altri? ● Gruppo 3: Quali potrebbero essere le conseguenze per la vittima? Le conseguenze cambiano se il bullismo è online? ● Gruppo 4: Cosa puoi fare se sei vittima di bullismo? E come ti comporti se assisti a una scena di bullismo? Come si può prevenire il bullismo?

Passaggio 3

Le risposte guidano una discussione alla lavagna. Come insegnante, puoi collegare il confronto alla politica scolastica sul bullismo. Puoi riflettere, prima o dopo, sul ruolo dei telefoni cellulari come emerge nei video.

Punti di attenzione

- Una lezione su un tema così delicato può risultare molto emozionante per gli studenti dai 14 anni in su, soprattutto se sono stati vittime di bullismo (digitale o non) o lo sono tuttora. Presta particolare attenzione.
- Se noti situazioni di bullismo in classe, intervieni immediatamente con gli studenti coinvolti, i genitori e la dirigenza scolastica.
- Dopo la lezione, lascia sempre la possibilità a chi vuole tornare sull'argomento in un secondo momento, ad esempio indicando lo sportello/confidenziale della scuola, il numero verde dedicato ai giovani, ecc.

WELLBEING_2_Clima e sostenibilità

ASTURIA VZW Scheda attività

n. 63

Metodologie: Sviluppare la consapevolezza dell'importanza di un ambiente sostenibile
Il modo in cui trattiamo l'ambiente sta cambiando. Questa attività illustra a studenti l'importanza del tema ambientale .Chiedere agli studenti di identificare prima il loro gruppo e i temi di ricerca, e poi di riflettere sulle possibili conseguenze dell'inquinamento.

Metodologia:	Lavoro di gruppo Strategie per sviluppare la consapevolezza ambientale
Materia	Educazione ambientale e sostenibilità
Life skill correlate	Benessere
Titolo	Clima e sostenibilità
Età/Classe	Scuole secondarie di primo e secondo grado (alunni dai 14 anni in su)
Durata	135 minuti
Materiale/Suggerimento per chi facilità	Attività rivolta ad alunni/e di età dai 14 anni in su che devono svolgere un compito comune durante un percorso formativo su clima e sostenibilità.
Descrizione dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Divisione in coppie Dividi il gruppo in coppie. 2. Distribuzione del materiale Fornisci a ogni coppia una copia del materiale "Clima e sostenibilità". 3. Domande iniziali al gruppo All'inizio del percorso, poni al gruppo le domande seguenti: <ul style="list-style-type: none"> o Il cambiamento climatico ti sembra una questione distante, un problema globale su cui hai poco controllo? o Oppure ti preoccupa, ma non sai cosa puoi fare personalmente? Magari stai già facendo tutto ciò che puoi. o Ti chiedi se ciò che fai abbia reali effetti? Scoprilò mentre svolgi questa attività. 4. Svolgimento della scheda Lascia che i partecipanti lavorino su ogni sezione della scheda, confrontando le loro opinioni sul clima ("i cambiamenti climatici") linguee.com+1linguee.com+1linguee.com+3languagedrops.com+3it.wikipedia.org+3 e sulla sostenibilità ("la sostenibilità" o "ecosostenibilità") languagedrops.com+3it.wikipedia.org+3linguee.com+3. 5. Supporto durante il lavoro Accompagna i partecipanti seguendo le descrizioni presenti nel compito. 6. Compilazione della scheda Invita i partecipanti a compilare le risposte negli appositi box della scheda.

WELLBEING_3_Viaggiatori nel tempo per il benessere

YAEDA

Scheda attività

n. 64

Metodologie: Lavoro di gruppo. Apprendimento basato sulla discussione, apprendimento visivo, narrazione di storie. Esplorare esempi storici di società e individui che hanno dato priorità alla soddisfazione della vita, alla salute fisica, mentale e sociale e alla vita sostenibile, e trarre insegnamenti applicabili alle nostre vite di oggi.

Metodologia:	Lavoro di gruppo
Materia	Storia, Scienze sociali e cittadinanza
Life skill correlate	Benessere
Titolo	Viaggiatori nel tempo per il benessere
Età/Classe	Scuole secondarie di primo e secondo grado (alunni dai 14 anni in su)
Durata	60 minuti
Materiale/Suggerimento per chi facilità	Attività coinvolge la figura dell'insegnante di storia e dell'educatore. Ad esempio, la presentazione può essere affidata agli insegnanti e la ricerca agli studenti.
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> ● Introduzione a “Il Benessere nella Storia” (10 minuti): Discuti brevemente il concetto di “benessere” e la sua importanza. Introduci l’idea di apprendere dalla storia per migliorare il nostro benessere oggi. ● Focus sulla Società: l’Antica Grecia (15 minuti): Parla del concetto di “eudaimonia” (fioritura/interiorità realizzata) nella società greca antica. Evidenzia l’importanza della forma fisica, della stimolazione mentale attraverso la filosofia e della partecipazione comunitaria nell’Agorà. Attività di gruppo: fai interpretare agli studenti diversi ruoli nella società dell’Antica Grecia. ● Caso di Studio Individuale: Leonardo da Vinci (10 minuti): Esamina la ricerca della soddisfazione personale di Leonardo da Vinci attraverso l’arte, la scienza e la natura. Discuti del suo stile di vita equilibrato e dell’apprendimento guidato dalla curiosità. Mostra alcuni schizzi e invenzioni di da Vinci, parlando del loro legame con il suo benessere. ● Esplorazione di Società Sostenibili: Culture Indigene (15 minuti): Studia società indigene che vivevano in armonia con la natura, come alcune tribù nativo-americane e i Māori della Nuova Zelanda. Discuti delle loro pratiche sostenibili, del rispetto per l’ambiente e del loro approccio olistico alla salute. Mostra immagini o brevi video che illustrano il loro stile di vita. ● Riflessione e Pianificazione di Azioni (10 minuti): Invita gli studenti a riflettere sulle lezioni apprese dalla storia riguardo al benessere. Incoraggiali a identificare un aspetto che possano incorporare nella propria vita quotidiana per migliorare il proprio benessere.

	Fornisci risorse e supporto per passare all'azione, come creare un diario del benessere o provare una nuova attività fisica.
Note finali	Questa attività può essere interpretata e realizzata in modi diversi. Può essere adattata al gruppo.

WELLBEING_4_Mappa del benessere

LA STRADA - DER WEG

Scheda attività

n. 65

L'attività "Mappa del benessere" offre agli studenti l'opportunità di esplorare e riflettere sulle diverse dimensioni del benessere che influenzano la loro vita. Attraverso la creazione e la condivisione delle proprie mappe, gli studenti sviluppano la consapevolezza della complessità del concetto di benessere e imparano l'importanza di prendersi cura di tutti gli aspetti della propria vita per vivere in modo sano e soddisfacente.

Metodologia:	
Materia	Scienze
Life skill correlate	Benessere
Titolo	Mappa del benessere
Età/Classe	Scuole secondarie di primo e secondo grado (alunni dai 14 anni in su)
Durata	90 minuti
Materiale/Suggerimento per chi facilità	<ul style="list-style-type: none"> - Iniziate la lezione con una breve discussione sul concetto di benessere. - Chiedete agli studenti cosa pensano significhi essere "felici" o "sentirsi bene". - Sottolineate che il benessere non riguarda solo la salute fisica, ma comprende anche la salute mentale, le relazioni interpersonali, l'autostima, l'apprendimento e il coinvolgimento sociale. - Spiegate agli studenti che realizzeranno una "Mappa del benessere", in cui identificheranno e rappresenteranno le diverse dimensioni del benessere che considerano importanti nella loro vita. - Incoraggiate gli studenti a includere aspetti quali: salute fisica, salute mentale, relazioni interpersonali, hobby e passioni, impegno sociale, apprendimento, autostima, ecc.
Descrizione dell'attività	<ul style="list-style-type: none"> - Chiedete agli studenti di disegnare una mappa che rappresenti le diverse dimensioni del benessere che considerano significative. - Gli studenti possono utilizzare simboli, parole chiave, immagini e colori per rappresentare ogni dimensione del benessere. - Dopo aver completato le mappe del benessere, condividete le vostre con il resto della classe. - Ogni studente avrà l'opportunità di spiegare cosa ha incluso nella propria mappa e perché lo ritiene importante per il proprio benessere. - Durante la condivisione, incoraggiate gli studenti a fare domande e a fornire feedback positivi sugli elementi inclusi nelle mappe dei loro compagni. - Concludete l'attività con una breve riflessione di gruppo. Chiedete agli studenti cosa hanno imparato dall'attività e se hanno notato qualche dimensione del benessere che non avevano considerato in precedenza.

WELLBEING_5_Alla ricerca del benessere

LA STRADA - DER WEG

Scheda attività

n. 66

Metodologia:	Lavoro di gruppo Riflessione individuale
Materia	Educazione alla salute
Life skill correlate	Wellbeing
Titolo	Alla ricerca del benessere
Età/Classe	11 - 14
Durata	180 min o più
Materiale/Suggerimento per chi facilità	<ul style="list-style-type: none"> ● Oggetti personali da portare a scuola ● Flashcards fornite dall'insegnante ● Uso di strumenti che facilitano la condivisione delle informazioni in classe (per esempio Padlet, WordCloud)
Descrizione dell'attività	<p>1. Introduzione al concetto di benessere (20 minuti)</p> <p><i>Che cosa significa benessere? Perché parliamo di benessere?</i></p> <p>Poni queste due domande agli studenti per trovare insieme una definizione condivisa di benessere partendo dalla sua definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS):</p> <p><i>"Il benessere è uno stato positivo vissuto dagli individui e dalle società. Simile alla salute, è una risorsa per la vita quotidiana ed è determinato da condizioni sociali, economiche e ambientali. Il benessere comprende la qualità della vita, così come la capacità delle persone e delle società di contribuire al mondo in accordo con un senso di significato e di scopo. Concentrarsi sul benessere aiuta a monitorare la distribuzione equa delle risorse, il benessere generale e la sostenibilità. Il benessere di una società può essere osservato nella misura in cui essa è resiliente, costruisce capacità d'azione ed è pronta a superare le sfide."</i></p> <p>2. Flashcards e brainstorming (20 minuti)</p> <p>Usa flashcards con parole semplici e definizioni (ad esempio, "Felicità = sentirsi contenti e sereni", "Relax = prendersi del tempo per riposare") per coinvolgere gli studenti e promuovere la discussione sul concetto di benessere. Chiedi agli studenti di condividere un pensiero riguardo al significato di queste parole, le loro esperienze personali legate ad esse e cosa facciano per sentirsi bene. Invita a riflettere sulle differenze di benessere tra l'ambiente scolastico e quello extra scuola. Raccogli idee e riflessioni su un Padlet condiviso per favorire la condivisione.</p> <p>3. Oggetti personali e condivisione dell'esperienza personale di benessere (60 minuti)</p> <p>Prima dell'attività in classe, chiedi agli studenti di portare oggetti personali che associano al proprio benessere. A turno chiedi agli studenti di presentare il loro oggetto personale e spiegare perché lo hanno scelto e in che modo sia collegato al loro benessere. Collega ogni oggetto a una parola chiave o a una definizione presente su una</p>

flashcard.

Crea un "cerchio del benessere" con tutte le flashcards e gli oggetti esposti insieme.

4. Riflessione personale

Concludi con una riflessione: Come puoi raggiungere personalmente il tuo benessere? Pensi che le modalità possano essere le stesse per tutti?

Pensa e condividi la tua strategia per sentirti meglio (per esempio, respirazione profonda, amici).

Esempi di flashcards:



exercise



healthy eating



meditation



sleep



hygiene



**stress
management**

WELLBEING_7_Esploratori della comunicazione positiva

IRECOOP AAS Scheda attività

n. 67

Sviluppare competenze linguistiche attraverso l'uso della comunicazione positiva
 Promuovere la competenza del benessere mediante interazioni positive ed empatia
 Elaborare metodologie che favoriscano l'apprendimento tra pari e cooperativo
 Favorire la collaborazione e costruire relazioni positive tra gli studenti

Metodologia:	Apprendimento collaborativo tra pari
Materia	L1 / L2 / Scienze sociali
Life skill correlate	Benessere
Titolo	Esploratori della comunicazione positiva
Età/Classe	Scuole secondarie di primo grado (11 - 14 anni)
Durata	180 minuti - 3 incontri
Materiale/Suggerimento per chi facilità	<p>Materiali necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Carta e penne ● Fogli grandi o poster ● Pennarelli, colori e materiali artistici ● Musica positiva per creare un'atmosfera motivante
Descrizione dell'attività	<p>Lezione 1: "Esplorare le Parole Positive"</p> <p>Attività iniziale (15 min): Dividi la classe in coppie. Ogni coppia discute l'importanza delle parole positive e come influenzano il benessere emotivo, condividendo esperienze personali o storie ispiratrici.</p> <p>Apprendimento tra pari: Brainstorming (20 min): Le coppie creano una lista di parole positive (es. "amore", "gratitudine", "coraggio", "speranza") e le condividono con la classe, spiegando le loro scelte.</p> <p>Apprendimento cooperativo: Creazione dei poster (25 min): Ogni coppia decora un poster con le parole selezionate, usando materiali artistici e simboli che ne rappresentano il significato. I poster vengono appesi in classe per ricordare la potenza del linguaggio positivo.</p> <hr/> <p>Lezione 2: "Comunicare Empatia"</p> <p>Attività introduttiva (10 min): Esercizi di consapevolezza emotiva: gli studenti chiudono gli occhi, si concentrano sulle sensazioni presenti e riflettono su momenti vissuti in empatia.</p> <p>Apprendimento tra pari: Analisi di scenari (25 min): In coppia leggono scenari (es. "Un compagno non ha consegnato un compito</p>

	<p>per problemi familiari”) e discutono come comunicare con empatia, suggerendo frasi di sostegno.</p> <p>Apprendimento cooperativo: Drammatizzazione empatica (25 min): Role-play: ogni coppia simula situazioni che richiedono empatia (es. conflitto tra amici), interpreta ruoli e poi dà feedback su come migliorare la comunicazione empatica.</p>
	<p>Lezione 3: “Costruire Relazioni Positive”</p> <p>Attività iniziale (15 min): Gruppi di 4–5 studenti condividono esperienze personali di comunicazione positiva (es. momenti in cui si sono sentiti ascoltati, supportati o connessi con gli altri).</p> <p>Apprendimento tra pari: Creazione di storie positive (30 min): I gruppi inventano storie che evidenziano comunicazione positiva nelle relazioni (es. due amici che risolvono un conflitto grazie al dialogo), includendo dialoghi realistici.</p> <p>Apprendimento cooperativo: Presentazione delle storie (15 min): Ogni gruppo presenta la propria storia, utilizzando poster o supporti digitali. Dopo ogni presentazione, gli altri gruppi forniscono feedback, promuovendo una discussione e un apprendimento reciproco.</p>
	<p>Valutazione: Basata su partecipazione attiva, creatività, comprensione della comunicazione empatica e cooperazione durante le attività di gruppo.</p>
	<p>Note conclusive: Questa attività integra competenze linguistiche con la competenza “Benessere” tramite apprendimento tra pari e cooperativo, invitando gli studenti a scoprire il potere delle parole positive e a praticare la comunicazione empatica per costruire relazioni sane e positive. Ideale per la scuola media, offre strumenti concreti per migliorare il benessere personale e collettivo.</p>

WELLBEING_7_Coltivare menti sane

ASOCIATIA EDULIFELONG

Scheda attività

n. 68

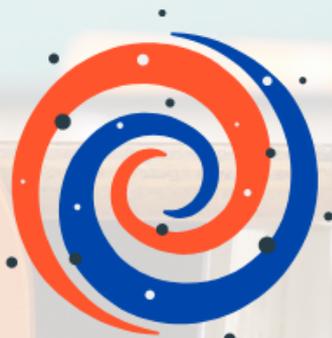
Metodologie: apprendimento interattivo, apprendimento esperienziale, pratica riflessiva, definizione di obiettivi, apprendimento collaborativo. L'attività "Nurturing Healthy Minds – Coltivare menti sane" è progettata per fornire agli studenti conoscenze su come il cervello si sviluppa durante l'adolescenza e su come ciò influenzi il pensiero, le emozioni e la presa di decisioni. Comprendendo questi concetti, gli studenti possono adottare e mantenere comportamenti salutari nel corso della loro vita.

Metodologia:	Apprendimento interattivo, apprendimento esperienziale, pratica riflessiva, definizione di obiettivi e apprendimento collaborativo
Materia	Biologia
Life skill correlate	Benessere, promozione della salute, capacità di decisione
Titolo	Coltivare menti sane
Età/Classe	Scuole secondarie di primo grado 11 - 14 anni
Durata	90 min
Materiale/Suggerimento per chi facilità	Insegnanti di biologia
Descrizione dell'attività	<p>Sessione 1: Capire lo sviluppo del cervello durante l'adolescenza (1 ora di lezione)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Introduzione allo sviluppo cerebrale: Spiega come durante l'adolescenza il cervello subisca importanti cambiamenti, soprattutto nella corteccia prefrontale (decisioni e controllo degli impulsi) e nel sistema limbico (emozioni). ● Struttura e funzione del cervello: Illustra i ruoli rispettivi di queste aree. ● Discussione interattiva: Coinvolgi gli studenti chiedendo come hanno percepito questi cambiamenti su se stessi—es. una maggiore emotività o difficoltà nel concentrarsi. <p>Sessione 2: Promuovere il benessere tramite comportamenti salutari (1 ora di lezione)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Esplorazione dei comportamenti salutari: Introduci concetti su benessere fisico, emozionale e cognitivo. ● Attività interattive: Proponi esercizi di mindfulness, tecniche di rilassamento o sfide legate a uno stile di vita sano. Fai riflettere i ragazzi su come queste pratiche influenzano positivamente lo sviluppo cerebrale. ● Definizione di obiettivi: Aiuta gli studenti a creare obiettivi personali (es. dormire abbastanza, fare esercizio regolarmente, praticare mindfulness, chiedere supporto quando serve). Che sviluppino un

piano d'azione e si sostengano tra loro nel raggiungerli.

Conclusione:

Riepiloga i punti chiave sullo sviluppo cerebrale e il benessere. Incoraggia gli studenti a continuare a esplorare e praticare le strategie apprese per sostenere la loro crescita emotiva e mentale



Bridge

E+ project

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Co-funded by
the European Union