



Società Italiana di Promozione di Salute

## STRAND : Stili di vita

Lucio Maciocia

### NOZIONI ESSENZIALI PER IL DOCENTE

Questa unità è finalizzata alla creazione di un clima di partecipazione attiva degli alunni e vengono indicati i postulati di base per la creazione di un clima positivo e comunicativo all'interno della classe. Il qui e ora della classe si regola sul concetto fondamentale dell'affermazione di stili di vita sani, non competitivi, collaborativi, con la valorizzazione delle diversità, della creatività, dell'accettazione dell'altro, dell'aiuto reciproco. Questa unità propone, quale esempio di stile di vita, l'attenzione alla qualità delle relazioni all'interno del gruppo classe, in contrapposizione con la competitività e l'individualismo.

Il senso del programma sCOOL Food è di promuovere il cambiamento ed il mantenimento di stili di vita appropriati che vengono consolidati nel tempo dall'adesione di ciascuna classe alle proposte del programma, facendo in modo che ciascun argomento venga assunto tra gli obiettivi della classe e consolidato nel corso del tempo e che gli obiettivi raggiunti rientrino nel programma didattico. L'intero programma costituisce soprattutto un suggerimento di conduzione del gruppo classe, attraverso metodologie didattiche attive, partecipative, inclusive.

Questa unità didattica e le altre che seguiranno dedicati alla promozione della salute e tutto il programma ScoolFood prevedono metodi interattivi per lavorare a coppie o in piccoli e grandi gruppi. Il successo del programma dipenderà in larga misura dalla riuscita di queste attività interattive: in particolare dal modo in cui gli alunni si scambieranno idee ed emozioni e dalla loro capacità di discutere e condividere i propri pensieri in gruppo. Questo è il contributo degli studenti, mentre il ruolo dell'insegnante è quello di rafforzare la collaborazione positiva e l'interazione tra bambini in classe. Di seguito sono riportati alcuni promemoria e suggerimenti per le discussioni in classe.

**La discussione di gruppo disposti in cerchio.** Quando sono riuniti uno accanto all'altro in un piccolo cerchio, gli alunni parlano liberamente, ascoltano più intensamente, si sentono più strettamente legati e provano meno rivalità reciproca. Preparate un contesto per la discussione sotto forma di cerchio chiuso (o serrato). Tra gli alunni non ci sono scrivanie. È preferibile usare le sedie su cui gli alunni si siedono normalmente. Quale valida alternativa, si possono disporre piccoli sgabelli

in un angolo separato. Anche l'insegnante fa parte del cerchio e la prima volta deve spiegare il motivo per cui si usa questa disposizione.

**Ascolto reciproco.** Il cerchio consente di vedersi e ascoltarsi a vicenda in modo più diretto. Si sceglie questa disposizione perché si ritiene che gli alunni possano anche imparare gli uni dagli altri e non soltanto dall'insegnante.

**Apprezzamento.** Gli alunni che vengono apprezzati ed incoraggiati perché hanno contribuito alla discussione, anche con poche parole, acquistano fiducia in se stessi e saranno indotti a partecipare di nuovo in successive occasioni. Il senso di solidarietà tra alunni cresce se questi si rendono conto di poter influire sulle sensazioni positive di qualcun altro manifestando apprezzamento.

**Rivolgere domande.** Rivolgendo domande su ciò che un alunno dice, ripetendo o riformulando l'intervento con altre parole, gli altri alunni possono chiarire e comprendere ciò che quell'alunno intende dire. Si tratta di un aspetto importante nelle discussioni in cerchio, ma diventerà ancora più importante nelle attività in cui gli alunni lavoreranno in sottogruppi.

**Partecipazione dell'insegnante.** Unendosi alla discussione, l'insegnante fornisce un esempio, incoraggia la partecipazione attiva, premia gli alunni e dimostra che anche a lui/lei viene chiesto di mettersi in gioco come gli alunni.

**Alunni silenziosi.** Gli alunni silenziosi talvolta non intervengono ma stanno comunque apprendendo ascoltando i loro compagni mentre altri, più estroversi, apprendono intervenendo. Invece altri alunni che restano in silenzio in realtà vorrebbero partecipare, ma sono timidi. Si raccomanda di stimolare la partecipazione di tutti gli studenti, senza tuttavia forzare e mettere in imbarazzo l'alunno. Una tecnica per coinvolgere gli alunni silenziosi consiste nell'incoraggiarli a bisbigliare la propria idea nell'orecchio del compagno che siede accanto, che a sua volta dirà ad alta voce ciò che ha sentito.

**Silenzio.** Un intervallo silenzioso nella conversazione non significa che il processo di apprendimento si sia interrotto. Gli alunni stanno pensando. Si può rendere il silenzio più tollerabile sottolineando esplicitamente il momento di riflessione: «Adesso pensiamoci su tutti insieme».

**Il diritto di passare la mano.** Se si fanno domande su esperienze, pensieri o sentimenti personali, si deve concedere agli alunni il diritto di non rispondere e di passare la mano. Non devono essere costretti a dire qualcosa di confidenziale o che potrebbe imbarazzarli. È una decisione che spetta agli alunni, ma l'insegnante può influire ponendo la domanda in modo sensibile ed esplicitando regole di rispetto reciproco per la classe.

**Evitare la derisione.** Niente può essere più frustrante ed umiliante per gli alunni che sentirsi ridicolizzati in modo esplicito o implicito. È evidente che ogni insegnante deve impedire che un alunno rida in faccia a un altro compagno per un sentimento che quest'ultimo ha espresso; tuttavia la realtà è più complessa, come si sarà certamente constatato, lavorando con i bambini. Quando l'insegnante nota atti di umiliazione o di scherno, compiuti di nascosto o in modo subdolo, deve parlare apertamente di ciò che è successo. In tali occasioni il ruolo dell'insegnante è quello di garantire protezione e sicurezza all'alunno nel gruppo in modo che l'attività in classe possa funzionare come luogo protetto per sperimentare le abilità sociali e personali.

**Coinvolgimento della famiglia.** È ovvio che parlare a casa delle attività di prevenzione svolte in classe non è sufficiente perché le abilità apprese a scuola possano essere applicate al contesto familiare. Talvolta si possono avere anche conseguenze indesiderate, per evitare le quali si raccomanda di informare i genitori sul programma in corso.

**Valori.** In qualità di insegnante si deve rispondere alle domande relative ai valori in buona coscienza. I ragazzi vogliono conoscere l'opinione dei loro insegnanti, tuttavia si deve lasciare loro la libertà di pensare, riflettere e formarsi un'opinione autonoma. Il confronto con il gruppo e con l'insegnante è fondamentale per favorire lo sviluppo di valori condivisi.

**Favorire la discussione.** L'insegnante deve cercare di fare domande per promuovere la discussione e stimolare tutti gli alunni a partecipare alla discussione. In queste unità l'obiettivo spesso non è quello di trovare le risposte giuste, ma di avere l'opportunità di imparare attraverso il punto di vista di altre persone.

**Motivazione e ispirazione.** L'entusiasmo dell'insegnante sarà determinante nel motivare e coinvolgere il gruppo. L'insegnante deve quindi prepararsi anche mentalmente per le attività e cercare di trovare le parole e le modalità per indurre gli alunni a partecipare.

## TITOLO DEL MODULO

***Promozione di stili di vita sani: la collaborazione e l'integrazione del gruppo***

## NOZIONI ESSENZIALI PER LO STUDENTE

- Il concetto di partecipazione attiva, il rispetto per sé stessi e per gli altri, la costruzione delle regole e il loro rispetto; la conoscenza del proprio corpo; la motivazione e la positività della partecipazione al programma complessivo;

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Gli alunni riceveranno una introduzione all'intero programma e alle modalità di svolgimento;
- Stabiliranno obiettivi e regole per il programma complessivo;
- il primo obiettivo da ottenere è che il lavorare sulla salute passa attraverso la promozione di stili di vita sani in classe e con i propri coetanei, nel creare un clima di classe positivo;
- Riflettere sulle proprie conoscenze in merito agli obiettivi di Sviluppo Sostenibili per il 2030 e comprendere che questi obiettivi riguardano il loro presente e vengono perseguiti attraverso l'adesione della classe a comportamenti adeguati agli obiettivi.

## METODOLOGIA

Si forma il gruppo attraverso la formazione del cerchio in modo tale che ciascun alunno possa vedere tutti i coetanei ed in modo tale che il docente possa essere visto e vedere tutti. Promuovere la partecipazione attiva e l'assunzione di responsabilità attraverso la condivisione delle regole del gioco, la discussione in gruppo, la valorizzazione di ciascun contributo, senza alcun commento e giudizio.

## APERTURA (5 minuti)

Iniziare con un breve richiamo al progetto sCool Food.

Descrivere quello che verrà fatto nel corso dell'intero programma e, nello specifico, quello che verrà fatto durante questa ora; spiegare in che cosa consiste il programma e come è organizzato.

## ATTIVITA' PRINCIPALI (35 minuti)

### Fase 1

- a. **Gioco del gomitollo:** tutti in piedi, si crea un cerchio il più stretto e serrato possibile. Si utilizza un gomitollo per presentarsi al gruppo. Ciascuno a turno si presenterà dicendo “nome, luogo di provenienza, una cosa bella che fa o che gli piace fare”; al termine della propria presentazione ciascuno dovrà mantenere per tutto il tempo del gioco un’estremità del gomitollo e con l’altra mano lanciarlo ad un altro membro del gruppo, che a sua volta si presenterà e lancerà il gomitollo, senza mai lasciare l’estremità del gomitollo, uno di seguito all’altro in modo tale che alla fine del giro di presentazioni si venga a creare una rete. Dopo che si è creata la rete, per sbrogliarla si seguirà lo stesso ordine ma al contrario: si riparte dall’ultimo che prima di rilanciare il gomitollo deve ricordare solo un’informazione della persona da cui ha ricevuto il gomitollo, e così via, fino a ritornare al primo.

## Fase 2

- b. Lavorare in piccoli gruppi su “Come vuoi stare in classe”: dividete la classe in 4-5 piccoli gruppi di un numero massimo di 6 alunni. Possibili attività per dividerli in gruppi: gusti dei gelati o mesi di nascita; è importante che la costituzione dei gruppi sia casuale e spontanea in base a criteri neutri. Dite agli alunni di discutere in piccolo gruppo ciò che si aspettano di ottenere dalla partecipazione a questo programma, vale a dire:
- Che cosa ci aspettiamo di imparare?
  - Quale esperienza ci aspettiamo di fare? Quali regole è necessario stabilire per realizzare questi obiettivi?

## Fase 3

- c) Creare il contratto di classe

Nel cerchio ciascun gruppo, attraverso un delegato, espone il lavoro svolto, le aspettative e le regole vengono scritte su due distinti fogli di carta. Commentate le aspettative e discutete con la classe se possono essere raggiunte con le attività del Programma sCOOL food.

Raccogliete le regole proposte e verificate insieme agli alunni se sono condivise; lavorate sulla sintesi e arrivate all’approvazione del contratto di classe che dovrà essere controfirmato da tutti gli alunni e posto in bella vista nella classe. Sarebbe molto importante se queste regole riguardassero anche la vita scolastica nel suo complesso piuttosto che le singole ore dedicate al programma.

## Fase 4

*Conclusioni: riepilogate le attività svolte, quello che è venuto fuori dal loro lavoro, lo stimolo positivo rispetto al lavoro della classe. Costruzione di una griglia di valutazione del funzionamento del contratto di classe, da utilizzare per un periodo preordinato e da verificare, discutere ed eventualmente rivedere per essere nuovamente controfirmate.*

## STRUMENTI, MATERIALI, RISORSE

- Un gomitollo
- Un cartellone con i titoli di tutte le unità
- Tre grandi fogli di carta per documentare la discussione, le aspettative e le regole su cui la classe si è accordata.

## SPAZI e SETTING

Serve un'aula abbastanza grande che permetta la disposizione a cerchio della classe. Una volta individuata sarebbe molto importante mantenerla nel tempo.

## VALUTAZIONE

In questo caso la valutazione è insita nelle modalità di svolgimento del lavoro, vale a dire che i risultati sono i 3 tabelloni e la sottoscrizione del contratto di classe. Potrebbe essere utile concordare un tempo di verifica per il funzionamento del contratto (dopo 3-5 unità p.e.) e, nel caso, rivedere il contratto

## CHIUSURA (10 minuti)

In questo caso non vengono assegnati compiti ulteriori, le attività proposte si esauriscono nel tempo previsto, ma rimangono in termini di comportamenti acquisiti. Presentare le unità successive e cercare i legami tra questa unità e quella che segue.

## IN BREVE

- Introducete lo scopo e il contenuto del programma
- Chiarite le aspettative
- Definite e discutete le regole e firmate il contratto di classe.

In riferimento agli SdG: obiettivo 4, obiettivo 17, obiettivo 16, obiettivo 10

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [http://www.eudap.net/Reserved/ReservedArea\\_EducationMaterial.aspx](http://www.eudap.net/Reserved/ReservedArea_EducationMaterial.aspx)
- [www.eudap.net](http://www.eudap.net)
- <http://lacasacomune.aslfrosinone.it/aree-tematiche/promozione-salute-adolescenza-scuola/unplugged/materiale-informativo>
- <http://www.hbsc.unito.it/it/index.php/aree-tematiche/salute-e-benessere.html>
- [http://provveditorato.racine.ra.it/servizi/cantieri2013/f3\\_gentile\\_2006\\_clima\\_costruzione\\_gruppo\\_classe\\_1.pdf](http://provveditorato.racine.ra.it/servizi/cantieri2013/f3_gentile_2006_clima_costruzione_gruppo_classe_1.pdf)
- [http://www.icmosciano.gov.it/attachments/article/35/Dispensa\\_climapositivo.pdf](http://www.icmosciano.gov.it/attachments/article/35/Dispensa_climapositivo.pdf)
- <http://www.asvis.it/agenda-2030/>



**A cura di**

Società Italiana di Promozione di Salute

## **STRAND : Educazione motoria**

**Lucio Maciocia**

### **NOZIONI ESSENZIALI PER IL DOCENTE**

Sono innumerevoli i programmi di promozione dell'attività fisica per i bambini e gli adolescenti, la maggior parte dei quali propone attività da svolgersi in luoghi deputati e definiti, all'esterno della classe scolastica. Quello che proponiamo è invece un modello molto interessante di promozione dell'attività fisica da svolgere direttamente in classe; la proposta ha diverse paternità, e diverse sfaccettature, noi proponiamo il modello "Scuola in Movimento", un progetto di pedagogia sperimentale realizzato in una scuola primaria di Macolin in Svizzera, dove l'insegnamento e l'apprendimento avvengono attraverso il movimento.

I più recenti studi affermano che i bambini e gli adolescenti hanno bisogno di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, "con esercizi di tipo aerobico, camminare a ritmo sostenuto, correre, pedalare o nuotare, da eseguire con intensità moderata e vigorosa (almeno 3 volte a settimana) per rinforzare muscoli e le ossa" (OMS, 2010). L'attività fisica periodica offre vantaggi importanti sia dal punto di vista dei benefici per la salute che sul benessere individuale. Ci sembra però ancora più importante sottolineare come l'attività fisica, alternata ai normali flussi di attività scolastica, produca vantaggi e evidenti benefici anche rispetto alle necessità immediate di attenzione per la riuscita di compiti specifici nel campo della didattica e delle prestazioni di apprendimento. Studi condotti dai soliti americani evidenziano come l'attività fisica svolta durante le ore scolastiche, suddivisa in moduli di 10 minuti, accrescano del 20% le capacità di apprendimento degli alunni.

Ricordiamo altresì che, generalmente, la capacità di concentrazione dei bambini, e anche degli adulti, non va al di là dei venti minuti, andare oltre tale limite comporta una perdita di informazioni importante. La pedagogia e la psicologia consigliano di alternare momenti di concentrazione e di attenzione al compito con momenti di rilassamento, stacco, attività di altro tipo; questi stacchi permettono a tutti, ed in special modo ai bambini e agli adolescenti, di recuperare l'attenzione e la concentrazione. La strategia di "insistiamo di più", sproniamoli a rimanere concentrati, diamo di più, assolutamente non funziona, mentre è sicuramente più funzionale l'alternanza di momenti di grande concentrazione a momenti di svago e di rilassamento. Il progetto "la scuola in movimento" propone di strutturare le lezioni con alternanze di momenti didattici tradizionali e momenti di attività fisica attraverso giochi e attività da svolgere direttamente in classe sotto la guida del docente. Un altro indubbio vantaggio di questa proposta è che aumentano sempre più le iperattività e le ipercinesie nei bambini, per cui strutturare questi momenti e governare queste attività, fa in modo di "scaricare" le tensioni accumulate e di permettere anche ai più irrequieti di sfogare la necessità di muoversi. Il risultato concreto è che il docente riavrà l'attenzione dei bambini e il ritorno in termini di apprendimento è certo.

"La scuola in movimento" richiede la cura e l'attenzione agli spazi della classe, la valorizzazione delle pause, attraverso "intervalli attivi" e "pause attive", in cui gli alunni, piuttosto che essere liberi di scatenarsi, trovano nel gioco collettivo e nell'attività fisica proposta un valido rinforzo motivazionale all'esperienza scolastica.

## TITOLO DEL MODULO

### *La scuola in movimento*

## NOZIONI ESSENZIALI PER LO STUDENTE

- Benessere fisico attraverso il movimento; conoscenza del corpo, schema corporeo; come recuperare energie dall'attività fisica; utilizzo del gioco per l'apprendimento

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- L'importanza dell'attività fisica per la conoscenza del proprio corpo; benessere e attività fisica: il rispetto e la partecipazione attiva; il valore del gioco per l'apprendimento; il recupero della concentrazione e della motivazione attraverso il gioco.

## METODOLOGIA

La Scuola in movimento è una metodologia basata sul gioco e sulla partecipazione attiva che presenta l'enorme vantaggio del docente che gestisce e governa la classe anche in relazione al bisogno fondamentale del bambino di muoversi e gestire la stanchezza tramite il movimento. Rappresenta, anche per il docente, una modalità quotidiana di riprendere il contatto con il proprio corpo e di modulare la concentrazione e l'adempimento al compito attraverso il gioco e lo scarico della tensione emotiva.

## APERTURA (5 minuti)

Iniziare con un breve richiamo al progetto sCOOI Food.

Descrivere brevemente le attività che seguiranno rendendo consapevoli gli alunni che quello che andranno a sperimentare verrà ripetuto durante ciascuna giornata scolastica, che i movimenti

proposti diventeranno parte integrante delle lezioni e che anzi, tramite il movimento controllato e comune, tramite il gioco, si potranno raggiungere obiettivi sempre più ambiziosi e potranno ancor meglio addentrarsi nei contenuti delle lezioni. Bisognerà, inoltre, porre l'attenzione sulla necessità di fare attività sportiva, sottolineando il fatto che le attività proposte durante le pause attive vanno sommate alle attività espressamente previste per l'educazione fisica. Gioco e apprendimento si fondono e l'una cosa diviene propedeutica all'altra. L'importante è che ne sia convinto il docente.

## ATTIVITA' PRINCIPALI (25 minuti)

I docenti, per proprio conto, dovranno visionare i filmati presenti sul sito [https://www.youtube.com/watch?v=brEylc9G-TI&index=1&list=PLC3-X7ALxZ-BRhfavKFCYBpVhCE\\_EUH5P](https://www.youtube.com/watch?v=brEylc9G-TI&index=1&list=PLC3-X7ALxZ-BRhfavKFCYBpVhCE_EUH5P), in maniera tale da scegliere uno dei semplici esercizi da proporre in classe. Dovranno spiegare agli alunni l'attività, far loro vedere i movimenti e poi ripeterli con tutti gli alunni nelle modalità viste nel video. Ripetere in classe i movimenti visti; poi si può proporre, senza farla vedere prima, un'altra delle attività proposta nei filmati. Il docente per i giorni a seguire, è libero di scegliere quale attività proporre, così come sarà molto importante rispettare il patto: ogni giorno si dovrà, almeno una volta, ricorrere alla "pausa attiva", a cui seguirà un altro momento di grande intensità scolastica, una spiegazione, le interrogazioni, un compito, un lavoro di gruppo. Sarà molto importante far arrivare il concetto che divertirsi e giocare sono due elementi molto importanti per l'apprendimento e che se la classe si impegna in questo ci aspettiamo che migliori il clima di benessere in classe, che aumenti il loro rendimento scolastico e che, nel momento di massima tensione, si può ricorrere alla "pausa attiva" per stemperare il clima. Qual è il segreto per ritrovare un oggetto che si cerca disperatamente? distogliere la mente, occuparsi d'altro; di solito, in maniera del tutto inattesa ecco che l'oggetto viene fuori. Il gioco si configura come un momento in cui la mente ed il corpo si ristrutturano, ritrovano un equilibrio, svolgendo, per certi versi, la stessa funzione del sonno: la mente si acquieta, i contenuti e le informazioni dell'intera giornata si riassettano con il sonno, l'essenziale rimane, la problematicità, di solito, si dissolve.

### Fase 1

*Visione dei filmati da parte dei docenti e scelta degli esercizi da proporre; si consiglia di farlo separatamente e preliminarmente all'incontro con la classe; sarebbe auspicabile che la visione dei filmati venisse fatta insieme ai docenti della scuola che partecipano al progetto;*

### Fase 2

*Sperimentazione di una delle modalità di "Pausa attiva".*

*Raccolta delle opinioni e accordo sui tempi e sui modi di proporre le "pause attive" durante le normali attività scolastiche; definizione delle regole del gioco, individuazione delle eventuali problematicità;*

### Fase 3

- *Visione del file di power point "promuovere l'attività fisica a scuola" costruito da DORS ([http://www.dors.it/documentazione/testo/201501/Dors\\_28marzo14\\_Verona.pdf](http://www.dors.it/documentazione/testo/201501/Dors_28marzo14_Verona.pdf))  
Costruzione di un tabellone da esporre in classe sulle regole della "pausa attiva", sui possibili movimenti da fare. Individuazione dei benefici che si possono ricavare da questa attività e inserimento dei vantaggi sul tabellone*

## STRUMENTI, MATERIALI, RISORSE



Computer, proiettore e schermo, con collegamento internet per la visione dei filmati. Tabellone e colori.

## SPAZI e SETTING

Non ci sono indicazioni, l'attività va svolta in classe, con l'unica accortezza di creare spazio tra i banchi per permettere i movimenti, minimi, previsti.

## VALUTAZIONE (10 minuti)

Predisporre un questionario di gradimento molto semplice per la valutazione dell'attività.

## CHIUSURA (10 minuti)

Anche in questo caso non sembra il caso di proporre attività e compiti; le pause attive, oltre che permettere agli alunni quel minimo di attività fisica, in ogni caso positiva, rinforzano la motivazione ed il benessere e permettono il miglior conseguimento degli obiettivi di apprendimento didattici. In chiusura il docente dovrà ricapitolare le decisioni prese dalla classe in merito alle pause attive e farsi garante della sua applicabilità.

## IN BREVE

- L'attività fisica accompagna e integra l'attività didattica e ne è parte integrante;
- Introduzione e sperimentazione delle "pause attive";
- Concordare sui tempi e sui modi in cui effettuare le pause attive durante la giornata scolastica
- Verificare il gradimento degli alunni

Obiettivi di Sviluppo sostenibile attivati: il 3 "Benessere e Salute" il 4 "Istruzione di qualità";

## BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA ESSENZIALE

[https://www.youtube.com/watch?v=brEylc9G-TI&index=1&list=PLC3-X7ALxZ-BRhfavKFCYBpVhCE\\_EUH5P](https://www.youtube.com/watch?v=brEylc9G-TI&index=1&list=PLC3-X7ALxZ-BRhfavKFCYBpVhCE_EUH5P)

[www.azioniperunavitainsalute.it/Raccomandaz-Oms](http://www.azioniperunavitainsalute.it/Raccomandaz-Oms)

<http://www.guadagnaresalute.it/attivita/>

<http://www.salute.gov.it/stiliVita/paginaMenuStiliVita.jsp?menu=attivita&lingua=italiano>

[Libro Verde "Promuovere le diete sane e l'attività fisica: una dimensione europea nella prevenzione di sovrappeso, obesità e malattie croniche"](#) (pdf 256 kb)

<http://www.hbsc.unito.it/it/index.php/aree-tematiche/attivita-fisica-e-tempo-libero.html>

[http://www.dors.it/documentazione/testo/201501/Dors\\_28marzo14\\_Verona.pdf](http://www.dors.it/documentazione/testo/201501/Dors_28marzo14_Verona.pdf)  
[http://www.dors.it/documentazione/testo/201501/Dors\\_28marzo14\\_Verona.pdf](http://www.dors.it/documentazione/testo/201501/Dors_28marzo14_Verona.pdf)



**A cura di**

Società Italiana di Promozione di Salute

## **STRAND : Educazione affettiva e identità**

**Lucio Maciocia**

### **NOZIONI ESSENZIALI PER IL DOCENTE**

Proviamo ad affrontare una tematica poco praticata nella scuola italiana e per questa classe di età. Non ci sono molti altri esempi, ma abbiamo ritenuto che, piuttosto che affrontare tematiche quali il bullismo, la violenza di genere, l'identità sessuale, la risoluzione di conflitti, sia preferibile passare attraverso un approccio di promozione di salute ed educare al genere. In questo percorso ci siamo fatti guidare da alcune esperienze e laboratori e dal contributo della Dott.sa Graziella Priulla. Dal punto di vista storico, nelle culture occidentali sono due i modi principali di accostarsi alle differenze di genere in ambito educativo. Il primo è **conservatore**: la differenza tra uomo e donna è vista come biologica e naturale, e perciò immutabile. Da questo punto di vista l'educazione è vista come un mezzo per socializzare ed educare bambini e bambine entro i loro ruoli 'naturali' di uomini (quelli che guadagnano, lavorano, sono capifamiglia), e di donne (che nutrono, curano, si dedicano alla famiglia). Il secondo approccio, quello **progressista**, ritiene che i ruoli sociali di uomini e donne siano largamente plasmati da fattori storici, culturali e sociali, e che perciò si modifichino costantemente col cambiare della società. Oggi la costruzione delle identità è più complessa e più ricca rispetto al passato, eppure in troppi punti è ancora influenzata dalle antiche, anzi arcaiche modalità di costruzione dei generi, che vengono trasmesse per inerzia dalle agenzie di socializzazione, famiglia in testa e poi scuola, mass media, pubblicità, gruppo dei pari.

Come si fa a contribuire all'evoluzione democratica di una società, se le competenze di chi va a insegnare non prevedono la conoscenza del percorso storico, culturale, sociale e politico di metà della popolazione? In che modo si possono formare giovani cittadine forti e consapevoli, quando le discipline scolastiche non parlano di loro, non parlano a loro? Ci sono molte donne - e anche alcuni uomini - che insegnando dedicano tempo e intelligenza a ripensare il linguaggio, a rivisitare le discipline e a far emergere la componente femminile della storia e del pensiero umano; tuttavia le istituzioni sono singolarmente vuote di parole di genere, e questo rende il lavoro di quelle docenti faticoso, frammentario e invisibile. Dall'altro lato anche la cultura maschile è ricca di stereotipi e alimenta una modalità "forte" di approccio alla vita, coltivando sentimenti di esclusione, eroismo, conflittualità, forza. La cultura femminista ha saputo costruire in questi ultimi anni una nuova visione e possibilità per la donna, nel contempo, non si è assistito ad una analoga revisione del modo di essere maschio. Con poche eccezioni, tutti i paesi europei hanno politiche di uguaglianza di genere in ambito educativo. Quelli che non le hanno sono Estonia, Italia, Ungheria, Polonia e Slovacchia. Mentre i nostri programmi scolastici continuano a ignorare l'importanza degli studi di genere e a presentare l'illusione di un sapere neutro e asessuato, la realtà concreta di chi fa scuola si confronta quotidianamente con le domande d'attualità sulle trasformazioni nei ruoli di genere e, più in generale, con la necessità di impostare organicamente il tema delle relazioni tra donne e uomini nel tempo e

nello spazio. Anche in questo caso, questa unità vuole essere solo uno stimolo ed un esempio, sarebbe molto importante che la cultura del genere permeasse l'agire ed i contenuti quotidiani nella classe e che, soprattutto, i docenti fossero consapevoli e soggetti attivi nel promuovere una cultura di genere basata sul rispetto, la flessibilità, la lotta agli stereotipi. Non abbiamo molti esempi, ma sarebbe molto importante se, dopo tanti anni di favolosa cultura femminile, crescesse anche una cultura di identità di genere maschile improntata ad una virilità dolce, con una buona conoscenza del corpo maschile, senza lasciare spazio ad ambivalenze e ad una cultura "forte" e di "sopraffazione". Si consiglia di preparare il modulo anche studiando i documenti consigliati.

## TITOLO DEL MODULO

*Identità di genere ed educazione affettiva*

## NOZIONI ESSENZIALI PER LO STUDENTE

- Un confronto aperto e franco rispetto agli stereotipi di come essere maschio e di come essere femmina, sulle caratteristiche dell'uno e dell'altra; capacità di accettazione della diversità, diversità come ricchezza piuttosto che come marginalità e limite; condivisione dei comportamenti e risoluzione dei conflitti (pensare in maniera diversa arricchisce, non bisogna pensare tutti alla stessa maniera), rispetto reciproco.

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

**capacità di gestione dei conflitti** (cos'è la violenza, tipi di violenza, differenza conflitto-violenza, gestione delle situazioni di conflitto etc.);

- **analisi dell'immagine della donna e dell'uomo nei media; abbattimento degli stereotipi di genere**(quali sono gli stereotipi e come sfatarli)
- **cyberbullismo** (come difendersi e non offendere)
- **educazione all'affettività e microbullismo** (stare insieme, gestione dell'abbandono, tutela di sé, potenziamento competenze personali etc.)
- **codifica del linguaggio verbale e non verbale.**

## METODOLOGIA

Questa unità utilizza due metodologie: il lavoro individuale tramite disegni e testi che richiedono l'impegno individuale e la discussione di gruppo con il docente che conduce. Il ruolo del docente è molto importante nel momento della discussione, deve garantire la partecipazione di tutti gli alunni, frenare commenti e giudizi e imporre un ritmo sostenuto, senza commenti mentre prende nota delle descrizioni. Si consiglia l'uso della lavagna per prendere nota delle caratteristiche, radunare descrizioni simili, semplificare le descrizioni, in maniera tale che alla fine venga fuori un profilo condiviso delle caratteristiche maschili e femminili. Altro ruolo importante sarà quello di dirigere la discussione, aiutare nelle difficoltà di espressione, sottolineare le caratteristiche, le similitudini e/o le differenze di genere più importanti, sollecitando il gruppo ad evidenziare le similitudini piuttosto che le supposte differenze di genere. Il secondo esercizio può essere svolto in un altro momento, è probabile che il primo lavoro possa prendere l'intera ora, ma sarebbe molto importante favorire anche il secondo esercizio. Può essere relativamente semplice cercare legami con il normale programma scolastico.

## APERTURA (5 minuti)

Iniziare con un breve richiamo al progetto sCOOI Food.

Introdurre la tematica della distinzione di genere, il femminile ed il maschile, quanto di più vicino e quotidiano possa esserci e di come possano facilmente passare stereotipi e modi di ragionare che influenzano, nel bene e nel male, i comportamenti e le abitudini. La violenza di genere, il bullismo, la derisione passano spesso attraverso attacchi all'identità di genere, alla mancata accettazione dell'altro, e si inizia da maschio/femmina, fino al punto che l'adesione stereotipale di comportamenti e mentalità impedisce, di fatto, una riflessione sulla propria identità. L'argomento dell'unità è l'accettazione e la comprensione di se stessi tramite l'accettazione dell'altro.

## ATTIVITA' PRINCIPALI (25 minuti)

### Fase 1

Lavoro individuale: si divide la classe in due: se la classe lo permette, la si divide in maschi e femmine, altrimenti si divide arbitrariamente in due. A metà classe (quella composta dai maschi) si dà la consegna di: disegna una donna e scrivi tutte le cose che secondo te può fare e quelle che non può fare e perché. All'altra metà della classe (quella femminile) si dà la consegna: Disegna un uomo e scrivi tutte le cose che secondo te può fare e quelle che non può fare e perché.

Si assegna un tempo di 20 minuti.

### Fase 2

Discussione su quello che è stato proposto e su cosa è possibile o è impossibile fare per l'uomo e la donna. Il docente inizia da uno dei due gruppi e raccoglie alla lavagna le caratteristiche che man mano tutti i componenti del gruppo danno, prima della donna, o poi dell'uomo. Il docente dovrà raggruppare le risposte simili, proporre categorie simili; è importante raccogliere tutti i contributi, senza alcun commento e, soprattutto, giudizio. Tutto viene trattato con rispetto e dando la giusta importanza. Si lavora con la classe sulle similitudini e sulle differenze, cercando di far comprendere alla classe che molte delle differenze supposte non siano veritiere; che cosa effettivamente differenzia la donna dall'uomo? Cos'è che una donna può fare o non può fare in più dell'uomo. Anche se l'attenzione è posta soprattutto sull'emersione delle competenze femminili, bisogna aiutare il gruppo a costruire un profilo maschile, non maschilista. Dopo la discussione, si può chiedere a ciascuno alunno, di disegnare di nuovo una donna e un uomo. Il tempo richiesto è di almeno 30 minuti.

### Fase 3

Sarebbe molto importante recuperare un tempo per un secondo esercizio, che funziona da verifica della comprensione del lavoro del gruppo: assegnare un compito individuale, diverso eppure uguale, per le femmine: "Che differenze ci sono tra te e un maschio. Racconta e se vuoi disegna" e per i maschi: "Che differenze ci sono tra te e una femmina. Racconta e se vuoi disegna".

### Fase 4

Anche in questo caso è fondamentale la discussione in gruppo dei risultati emersi, favorendo il confronto e l'abbattimento degli stereotipi culturali. Si consiglia di utilizzare il normale orario curricolare e di considerarlo una prova di italiano, scienze, religione, storia. Sarebbe molto importante se questo lavoro fosse svolto in accordo come Consiglio di Classe e ripreso all'interno delle singole discipline per gli specifici disciplinari.

## **STRUMENTI, MATERIALI, RISORSE**

Fogli A4, colori, lavagna, gessi colorati. Tabellone.

## **SPAZI e SETTING**

Non ci sono indicazioni, l'attività va svolta in classe, con l'unica accortezza di creare spazio tra i banchi per permettere i movimenti, minimi, previsti.

## **VALUTAZIONE (5 minuti)**

Predisporre un questionario di gradimento molto semplice per la valutazione dell'attività.

## **CHIUSURA (5 minuti)**

Sarebbe molto importante utilizzare questo spazio per programmare ulteriori approfondimenti dell'argomento, così come si può ipotizzare di utilizzare la metodologia del lavoro individuale e del confronto in grande gruppo per la trattazione di argomenti disciplinari e/o per affrontare situazioni di particolare importanza (risoluzione dei conflitti, partecipazione a grandi eventi significativi, gestione del lutto, ecc.). Va comunque elogiata la classe per il lavoro svolto, per l'impegno profuso e le soluzioni trovate.

## **IN BREVE**

- Gli alunni apprendono il confronto in grande gruppo;
- Apprendono l'accettazione dell'altro e delle sue opinioni;
- Apprendono la risoluzione dei conflitti;
- Gli alunni riflettono sulle modalità e sulle credenze rispetto all'essere uomo o donna, il rispetto delle diversità e imparano a riflettere su loro stessi;
- Apprendono come sia possibile risolvere conflitti senza derisione o stereotipi.
- Obiettivi di sviluppo sostenibile attivati: Istruzione di qualità (obiettivo n. 4), Salute e benessere (Ob. N. 3), promuovere l'uguaglianza di genere (ob. N. 6), promuovere l'equità sociale (ob. N. 9).

## **BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA ESSENZIALE**

- M.G. Passuello, V. Longo, A scuola di genere. Esperienze di prevenzione della violenza di genere realizzate nelle scuole superiori (2011), FrancoAngeli;
- E. Besozzi: Il genere come risorsa comunicativa (2003) FrancoAngeli
- R. Gallelli: Educare alle differenze. Il gioco e il giocare nella didattica inclusiva
- R. Bianchieri: Educare alle differenze. Un percorso nelle scuole medie (2012) ETS

- G. Priulla: C'è differenza. Identità di genere e linguaggi: storie, corpi, immagini e parole (2015) FrancoAngeli;
- I. Biemmi Genere e processi formativi. Sguardi femminili e maschili sulla professione di insegnante (2009) ETS;
- C. Vidal, D. Benoit Browsers: Il sesso del cervello. Vincoli biologici e culturali nelle differenze tra uomo e donna (2006) Dedalo
- [http://www.comune.lentini.sr.it/piazzatel/azione\\_positiva/corso\\_priulla/02.Educare%20al%20genere.pdf](http://www.comune.lentini.sr.it/piazzatel/azione_positiva/corso_priulla/02.Educare%20al%20genere.pdf)
- <https://www.osservatoriogender.it/documenti-gender/standard-per-leducazione-sessuale-in-europa/>
- [https://parita.regione.emilia-romagna.it/documentazione/documentazione-temi/documentazione-stereotipi-di-genere/ricerca\\_stereotipi\\_infanzieReport\\_ParteTerza\\_Allegati.pdf](https://parita.regione.emilia-romagna.it/documentazione/documentazione-temi/documentazione-stereotipi-di-genere/ricerca_stereotipi_infanzieReport_ParteTerza_Allegati.pdf)
- <https://francescadelledove.files.wordpress.com/2012/03/laboratorio-gli-stereotipi-di-genere-in-bambini-ed-adulti-veneziana.pdf>



**A cura di**

Società Italiana di Promozione di Salute

**STRAND : Salute e Benessere**

**Lucio Maciocia**

## NOZIONI ESSENZIALI PER IL DOCENTE

Il concetto fondamentale di promozione di salute è stato codificato, in ambito internazionale, dalla Carta di Ottawa (1986). La Carta di Ottawa è stata ratificata dall'Onu ed è uno dei pilastri fondativi dell'agire della Organizzazione Mondiale della Sanità.

“La promozione della salute è il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e di migliorarla. Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, un individuo, o un gruppo, deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di cambiare l'ambiente circostante o di farvi fronte. La salute è quindi vista come una risorsa per la vita quotidiana, non è l'obiettivo del vivere. La salute è un concetto positivo che valorizza le risorse personali e sociali, come pure le capacità fisiche. Quindi la promozione della salute non è una responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma va al di là degli stili di vita e punta al benessere” (Carta di Ottawa, 1986).

Questi presupposti per la promozione di salute evidenziano la necessità di una partecipazione attiva di tutti i protagonisti sociali, la scuola in primis. Non si tratta di trasformare i docenti educatori in medici o psicologi, si tratta, nella pratica quotidiana dello stare insieme in classe, di attivare percorsi salutari, di favorire lo star bene in classe, di promuovere partecipazione e consapevolezza. Stiamo proponendo di prestare attenzione ai prerequisiti, o meglio ancora, alla cornice educativa che possa permettere il raggiungimento degli obiettivi scolastici, intesi anche dal punto di vista degli obiettivi indicati dagli SdGs (Obiettivi di Sviluppo Sostenibili) per il 2030. La scuola assolve inevitabilmente un ruolo fondamentale su almeno 4 obiettivi: Istruzione di qualità (obiettivo n. 4), Salute e benessere (Ob. N. 3), promuovere l'uguaglianza di genere (ob. N. 6), promuovere l'equità sociale (ob. N. 9).

La scuola ha il compito di creare un ambiente favorevole per la ricerca delle informazioni, per lo sviluppo delle abilità personali, per lo sviluppo della capacità di integrazione, di riconoscere l'altro da se, per migliorare la comunicazione intra e interpersonale, per favorire la nascita di relazioni gruppali positive, basate sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività ed esclusione.

Uno degli strumenti individuati dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) per la promozione della salute e per il perseguimento di una istruzione di qualità sono le metodologie didattiche basate su programmi di influenza sociale (Comprehensive Social Influence -Csh) e sulle Life skills. Queste metodologie prevedono il coinvolgimento attivo della classe e l'utilizzo in positivo della naturale propensione dell'individuo a conformarsi al comune sentire sociale. I comportamenti sono influenzati dal modo di pensare, cambiare il modo di pensare, tramite le giuste informazioni e le esperienze positive, produce cambiamenti nel comportamento profondi e duraturi. Le conquiste personali divengono i principali attivatori dell'apprendimento. In base a questi assunti, la promozione di salute inizia nel qui ed ora della classe, incoraggiando il sostegno e la tutela reciproci, prendendosi cura dell'altro e valorizzando le esperienze positive di comunicazione efficace. “La salute è creata e vissuta dalle persone all'interno degli ambienti organizzativi della vita quotidiana: dove si studia, si lavora, si gioca e si ama. La salute è creata prendendosi cura di sé stessi e degli altri, essendo capaci di prendere decisioni e di avere il controllo sulle diverse circostanze della vita, garantendo che la società in cui uno vive sia in grado di creare le condizioni che permettono a tutti i suoi membri di raggiungere la salute. Assistenza, olismo ed ecologia sono questioni essenziali nello sviluppo delle strategie per la promozione della salute” (Carta di Ottawa, 1986). Questo modulo è quindi pensato per costruire un clima positivo all'interno del gruppo classe, per promuovere salute nelle relazioni tra i pari e facilitare il benessere psichico, ponendo l'attenzione sui processi di formazione dei gruppi; le metodologie sono state mediate dal Programma EUDAP (European Drug Addiction Prevention Trial) UNLUGGED.

## TITOLO DEL MODULO

### *Fare o non fare parte del gruppo*

## NOZIONI ESSENZIALI PER LO STUDENTE

L'unità è centrata sull'esperienza di appartenere ad un gruppo. Il docente dovrà aiutare gli alunni nella comprensione di quali sono i meccanismi per entrare a far parte di un gruppo. Il bisogno di appartenenza è molto importante, gli uomini sono animali sociali e possiamo favorire l'instaurarsi di meccanismi gruppali basati sulle differenze, la supremazia, la competitività e l'esclusione, oppure promuovere il gruppo come sostegno reciproco, rispetto delle diversità, ricerca di vantaggi comuni, in cui il mettere a disposizione quanto si ha o si sa favorisce l'arricchimento di tutti, piuttosto che la supremazia di pochi. Il bisogno di appartenere ad un gruppo può spingere ad assumere comportamenti potenzialmente dannosi per la salute o a creare situazione di bullismo, marginalità, sopraffazione. Lo scopo di questa unità è utilizzare la naturale propensione al vivere in gruppo, la pressione tra i pari e l'influenza sociale verso aspetti positivi piuttosto che negativi.

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Gli alunni impareranno che appartenere ad un gruppo è necessario per la loro crescita personale;
- Impareranno le regole di funzionamento del gruppo in termini di regole esplicite ed implicite;
- Impareranno in che misura un comportamento può essere influenzato e modificato dal gruppo ;
- Proveranno come ci si sente ad essere esclusi da un gruppo e rifletteranno su questo argomento.

## METODOLOGIA

Questa unità utilizza due metodologie: la discussione di gruppo e la simulazione, con il gruppo che osserva ed è emotivamente coinvolto nel tentativo di decodificare gli atteggiamenti e le emozioni in campo. Role play (gioco di ruolo): 'è importante sottolineare che si tratta del modello pedagogico di role play: ci muoviamo in un setting esclusivamente pedagogico, non psicologico, o psicodrammatico.

Utilizzare questa metodologia con gli studenti permette di esplorare e sperimentare soluzioni differenti ad un problema vicino alla loro quotidianità in un contesto protetto.

Per favorire la partecipazione e rendere più protetto il setting, è importante creare un clima accogliente e non giudicante, in cui gli studenti possano esporsi protetti senza esitazioni. Di seguito alcune istruzioni:

- sottolineare che gli attori stanno solo recitando;
- separare il "palco" dalla classe, oppure se non è disponibile, delimitare con il nastro adesivo un riquadro sul pavimento;
- assegnare ad ogni attore un nome del personaggio che interpreterà, scrivendolo su un post it;
- non scegliere il nome di un personaggio uguale a quello di un attore;
- invitare gli attori a liberarsi del post it dopo la conclusione del role play;
- prestare attenzione al fatto che durante il feedback gli attori vengano chiamati con il nome del personaggio interpretato, ed una volta concluso il turno, vengano chiamati con il proprio nome;
- limitare la durata del role play ad un tempo massimo di 3 – 5 minuti;



- se la recita zoppica, l'insegnante può invitare gli studenti ad intervenire, "raffreddando" la scena e mettendosi dietro uno degli attori, con una mano sulla spalla, e i piedi sul palco o dentro il quadrato;
- annotare sulla lavagna i principali spunti della riflessione conclusiva del role play;
- se non ci sono volontari, l'insegnante può essere il primo e candidarsi per la parte più difficile "Ma ho bisogno di un'aiutante. Chi mi aiuta?".

## APERTURA (5 minuti)

Iniziare con un breve richiamo al progetto sCOOL Food e con un veloce riepilogo della unità immediatamente precedente. Richiamate le regole del contratto di classe.

Chiedete agli alunni se vi sono state situazioni in cui hanno subito la pressione da parte dei pari quando hanno dovuto prendere una decisione.

Possibili domande:

- per far parte di un gruppo avete mai fatto qualcosa che ritenete sbagliato?

p.e. prendere in giro qualcuno, mentire agli amici, ai genitori, spintonare e/o far male

Annunciate che la classe parteciperà ad un gioco di simulazione in cui dovrà mostrare un comportamento sbagliato e successivamente un comportamento corretto. Chiedete agli alunni di pensare a situazioni reali mentre giocano e di riflettere sulla possibilità di trovarsi in situazioni sbagliate.

## ATTIVITA' PRINCIPALI (25 minuti)

Gioco di simulazione 1: come agiscono a volte i gruppi e come non dovrebbero agire (10 minuti);

### Fase 1

*Due volontari (se opportuno un bambino e una bambina), devono uscire dall'aula. Il loro compito sarà, una volta rientrati, di integrarsi nei gruppi che troveranno.*

### Fase 2

*Dividete la classe in due gruppi. Definite un gruppo come quello "codificato", che avrà cioè regole condivise da tutti i componenti per far parte del gruppo; e l'altro come gruppo "aperto" che non avrà un codice preconstituito per far parte del gruppo.*

### Fase 3

*Il gruppo codificato dovrà decidere quali saranno con esattezza i criteri di appartenenza (ad es. devono conoscere e apprezzare due cantanti pop, oppure vestire alla moda con determinati colori, o fare il tifo per una squadra di calcio). Il gruppo aperto può contribuire ad individuare il codice. Dite ad entrambe i gruppi che dovranno indicare con chiarezza che la coppia è stata accettata all'interno del gruppo, offrendo una sedia.*

### Fase 4

I due alunni ritornano in classe e cercano di entrare a far parte prima di un gruppo e poi dell'altro. Spiegate che il fatto di ricevere una sedia è il segnale che sono stati accettati nel gruppo. Conduceteli innanzi tutto verso il gruppo aperto e poi verso l'altro gruppo. Nel gruppo codificato i due alunni dovranno porre domande a cui si deve rispondere con un sì o con un no per scoprire i criteri di appartenenza, dovranno cioè scoprire qual è il "codice" per entrare a far parte del gruppo (essere tifoso della Roma, portare un capo di abbigliamento di colore blu, abitare in una determinata via, ecc.). Conviene suggerire ai bambini che tipo di domande porre: sei tifoso di una squadra, che colore ti piace, dove abiti, ecc. e invitarli a rivolgere domande a tutti i componenti del gruppo). L'atteggiamento dell'altro gruppo, quello libero, dovrà essere accogliente, diretto e positivo (come ti chiami, da dove vieni, che ti piace fare, possiamo farlo insieme, ecc.). La sedia verrà offerta solo al termine del passaggio a tutti e due i gruppi e, nel caso, i due bambini sceglieranno con chi stare.

## Fase 5

Gioco di simulazione 2: come dovrebbero agire i gruppi (10 minuti)

*Escono altri due alunni con lo stesso compito.*

## Fase 6

*I due gruppi sono ora entrambi "codificati", ma questa volta i criteri verranno chiaramente spiegati ai volontari*

## Fase 7

*Entrambi i gruppi codificati decidono i propri criteri di appartenenza.*

## Fase 8

I due alunni ritornano in classe e ciascuno dei due gruppi deve dire chiaramente quali sono i criteri di appartenenza e quali sono le condizioni per poter far parte del gruppo

## Fase 9

I due volontari decidono se accettare i criteri oppure no e spiegano la loro decisione al resto del gruppo

## Valutazione dei giochi di simulazione (15 minuti)

Date innanzitutto ai 4 volontari l'opportunità di parlare delle loro esperienze, di come si sono sentiti, di come hanno difeso la propria opinione, se hanno condiviso i criteri, di cosa ha facilitato il compito e di cosa abbia rappresentato un ostacolo.

In seguito formate dei piccoli gruppi di 5 alunni, in maniera casuale, e chiedete loro di discutere delle attività appena svolte rispondendo alle seguenti domande:

- in quale tipo di situazioni potete usare suggerimenti come quelli del secondo gioco?
- Cosa significa questa situazione per il gruppo e cosa per gli alunni che cercano di entrare nel gruppo?
- Quali possibilità hanno gli alunni di entrare nel gruppo e come possono affrontare l'esclusione?
- Quali effetti ha su di noi l'isolamento (ad esempio in termini di fiducia in sé stessi)?
- Quale responsabilità ha il gruppo quando decide di non accogliere qualcuno nel gruppo?

- Cosa fareste per entrare a far parte di un gruppo?
- Se aveste la possibilità di entrare a far parte di un gruppo, in base a quali criteri decideresti?

## **STRUMENTI, MATERIALI, RISORSE**

Nessun strumento particolare

## **SPAZI e SETTING**

Creare uno spazio adeguato alle due simulate.

## **CHIUSURA (10 minuti)**

Proponete un veloce resoconto delle risposte fornite da ciascun gruppo e riportatele alla lavagna, proponendo un raggruppamento tra risposte simili. Nel ricapitolare i risultati sottolineate il fatto che sia molto importante sostenere ciò in cui si crede e rispettare queste opinioni. Sottolineate l'importanza di creare situazioni di accoglienza e di integrazione. Può essere importante sottolineare che la ricerca del proprio personale interesse spesso coincide con la sconfitta e/o l'infelicità altrui, per cui se uno ride qualcun altro soffre, mentre sarebbe opportuno contribuire alla creazione di un clima di benessere per tutto il gruppo classe, aiutando i bambini maggiormente in difficoltà.

## **IN BREVE**

1. Gli alunni mettono in atto giochi in situazioni di gruppo
2. Gli alunni valutano i giochi di situazione.
3. Gli alunni discutono le varie posizioni di coloro che vogliono far parte di un gruppo e di coloro che nel gruppo decidono chi ammettere.
4. Gli alunni riflettono sui gruppi di cui fanno e facevano parte.
5. Gli alunni esaminano un individuo in una prospettiva di gruppo.

Obiettivi di sviluppo sostenibile attivati: Istruzione di qualità (obiettivo n. 4), Salute e benessere (Ob. N. 3), promuovere l'uguaglianza di genere (ob. N. 6), promuovere l'equità sociale (ob. N. 9).

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

- [http://www.epicentro.iss.it/temi/politiche\\_sanitarie/30anniOttawa.asp](http://www.epicentro.iss.it/temi/politiche_sanitarie/30anniOttawa.asp)
- [http://www.dors.it/documentazione/testo/201509/Ottawa\\_1986\\_ita.pdf](http://www.dors.it/documentazione/testo/201509/Ottawa_1986_ita.pdf)
- [www.sipsalute.it](http://www.sipsalute.it)
- <http://www.hbsc.unito.it/it/index.php/aree-tematiche/salute-e-benessere.html>
- <http://www.hbsc.unito.it/it/index.php/aree-tematiche/ambiente-scolastico.html>
- <http://dctf.uniroma1.it/galenotech/strategie.htm>



**A cura di**

Società Italiana di Promozione di Salute

## **STRAND : Emozioni e benessere**

**Lucio Maciocia**

### **NOZIONI ESSENZIALI PER IL DOCENTE**

In questa unità formativa introdurremo il concetto che le emozioni sono potenti attivatori delle motivazioni e della promozione del benessere e/o del malessere in classe. Ci occuperemo della promozione di salute in classe basandoci soprattutto sui seguenti presupposti: etica della responsabilità, nel senso di assumersi la responsabilità etica di comportamenti consapevoli e sostenibili, a partire da quello che accade in classe; empowerment, nel senso che le metodologie di intervento promuovono la comprensione e l'accettazione critica di comportamenti e modalità di pensiero costruttive e attente al benessere collettivo; sostenibile, vale a dire che ci occuperemo della sostenibilità ecologica, con l'impegno etico di lasciare un mondo vivibile per le generazioni future e non completamente consumato; nel caso della classe ci preoccuperemo di lasciarla nelle migliori condizioni possibili per gli altri alunni che la abiteranno (la classe come metafora del mondo); equo, vale a dire che l'accesso al benessere è a disposizione di tutti, al di là della ricchezza economica; per la classe l'equità rappresenta la modalità di offrire aiuto a chi ha più bisogno e di fare in modo che chi più è capace può mettere a disposizione se stesso per aiutare altri meno capaci; relazionale, nel senso che si punta decisamente alla promozione della qualità delle relazioni tra gli individui e tra gli individui e le società; nel caso della classe si punta alla qualità del rapporto tra gli alunni e ad un clima positivo e inclusivo in classe; integrative, nel senso che si promuove la cultura del rispetto e della valorizzazione delle diversità. Lo scenario in cui tutto questo viene promosso è la classe, intesa come risorsa per la ricerca e la promozione del benessere, lo strumento proposto è quello della comprensione delle emozioni fondamentali. Siamo in un ambito di coerenza con gli obiettivi di Sviluppo Sostenibile per il 2030 e nel rispetto dell'Enciclica di Papa Francesco "Laudato si": il benessere soggettivo non è assolutamente una questione individuale, ma è strettamente connesso con l'ambiente circostante e con le relazioni tra le persone che sono nell'ambiente. Questa unità, in continuità con la precedente, vuole promuovere benessere nelle relazioni all'interno del gruppo classe. Vuole far sperimentare una modalità di benessere gruppale che, nel qui ed ora della scuola, possa permettere di superare le barriere etniche, socio-economiche, di appartenenza religiosa, di

reddito, di condizione psico-fisiche. Il docente assume la funzione di promotore di benessere e di educatore alle emozioni positive in un contesto educativo di accettazione, integrazione, di responsabilità etica.

## TITOLO DEL MODULO

***Promozione del benessere in classe tramite il riconoscimento delle emozioni***

## NOZIONI ESSENZIALI PER LO STUDENTE

Essere in grado di instaurare e mantenere relazioni amichevoli può rivelarsi di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale. I bambini hanno spesso difficoltà a relazionarsi con gli altri, soprattutto con i propri pari, stabilire il primo contatto o mantenere i rapporti che vorrebbero. Inoltre spesso non riescono ad avere chiarezza rispetto ai propri sentimenti ed emozioni in riferimento anche ai giudizi positivi e negativi che ricevono. Questa unità offre l'opportunità di esercitare le capacità interpersonali, tramite il riconoscimento delle emozioni in atto.

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Gli alunni:

- Si eserciteranno su come entrare in contatto con altre persone;
- Riconosceranno e apprezzeranno le qualità positive degli altri;
- Impareranno ad accettare le reazioni positive;
- Sperimenteranno modi verbali e non verbali di rappresentare agli altri le proprie emozioni e rifletteranno sul modo di farlo.

## METODOLOGIA

La conoscenza delle emozioni avviene attraverso la costruzione e l'analisi del movimento, dell'espressione facciale e delle parole che individuano l'emozione. Si fa esperienza dell'emozione attraverso la recita delle emozioni da rappresentare agli altri.

## APERTURA (10 minuti)

Iniziare con un breve richiamo al progetto sCOOL Food.

Spiegate che l'unità di oggi serve per conoscere meglio le emozioni che sono alla base dell'agire di ciascuno. Le emozioni sono il ponte comunicativo tra me e l'altro, determinano la qualità della relazione. Fate l'esempio di come, a volte, anche il/la maestra stessa, può essere influenzata dal predominio della emozione, fate un esempio su quando un vostro stato d'animo negativo a seguito di un lutto, di una malattia, di una forte inquietudine abbia influito negativamente sull'andamento di una giornata in classe e di quando, invece, una gioia, una scoperta, una bella giornata, abbia influenzato positivamente il rapporto con la classe. Spesso anche nei bambini c'è questa altalena di emozioni che influenzano pesantemente il comportamento senza che il bambino abbia a disposizione una bussola emotiva per comprendere quanto gli accade. Spesso nominare una emozione aiuta a venirne a capo e a riprendere il controllo sull'emozione.

## ATTIVITA' PRINCIPALI (30 minuti)

Riconoscere le emozioni: si è già preparato una serie di biglietti con le principali emozioni: spavento, gioia, sorpresa, disgusto, paura, terrore, euforia, innamoramento, tristezza, rabbia, nervosismo, esclusione, entusiasmo, preoccupazione, allegria, depressione, divertimento.

## Fase 1

Suddividete la classe a gruppi di tre e assegnate una emozione a ciascun gruppo con la seguente consegna: rappresentare l'emozione agli altri per farla riconoscere attraverso tre modi: a) tramite il corpo, mimando e interpretando solo con il corpo l'emozione, come un mimo, senza parlare; b) tramite le parole, descrivendo l'emozione ma senza nominarla mai e senza usare il corpo; c) con la sola espressione della faccia, così come si immagina la faccia di una persona che ha quella emozione. Ciascun gruppo, a turno, esce dalla classe o si mette in disparte e si accorda rispetto a come rappresentare l'emozione e chi userà il corpo, chi la parola, chi la faccia.

**Fase 2** Ciascun gruppo rappresenta l'emozione assegnata, uno alla volta e facendo in modo che tutti e tre si esibiscano, presentano l'emozione al resto della classe che dovrà riconoscere l'emozione. Tutti dovranno rappresentare la propria emozione, non c'è vincitore.

**Fase 3** Al termine si potrà discutere su quello che si è provato e si potrà far raccontare da alcuni di loro come si sono sentiti quando hanno provato una emozione simile a quella rappresentata.

## Fase 4

Domande per gli alunni per stimolare una discussione che possa permettere di riconoscere le emozioni quando sono in atto:

- Cosa ti ha colpito positivamente di quello che è stato recitato?
- Come ti sei sentito/o nel ruolo che hai recitato?
- Quanto è stata realistica la situazione?
- Cosa avete osservato?
- Quali parole, gesti, o comportamenti hanno fatto capire cosa provava chi ha interpretato l'emozione?
- Cosa avete osservato riguardo la mimica, la voce, al contatto visivo?

## STRUMENTI, MATERIALI, RISORSE

Serve:

- un foglietto per ciascuna emozione da mimare, raccontare ed esprimere con il viso.
- Schede per le istruzioni/situazioni del gioco di ruolo.

## SPAZI e SETTING

Utilizzate lo spazio predisposto per gli incontri.

## CHIUSURA (10 minuti)

Gli alunni e l'insegnante si attaccano reciprocamente un foglio di carta sulla schiena. Ognuno cammina per la classe e scrive un complimento sulla schiena di altri. Ciascuno degli alunni deve raccogliere almeno 2 o 3 complimenti sul foglio. Dopo l'esercizio gli alunni leggono i complimenti dei

loro compagni di classe. Gli alunni riferiscono brevemente su cosa hanno provato ricevendo e facendo i complimenti. L'insegnante si assicuri che tutti gli alunni abbiano alcuni complimenti sulla schiena. Se così non fosse, esortate altri alunni a scrivere un complimento sul foglio.

## IN BREVE

1. La classe si esercita su come riconoscere le emozioni in gioco.
2. La classe si confronta sulle sensazioni che le persone provano quando entrano in contatto con le emozioni
3. Gli alunni si scambiano complimenti con i propri compagni di classe.

Obiettivi di sviluppo sostenibile attivati: Istruzione di qualità (obiettivo n. 4), Salute e benessere (Ob. N. 3), promuovere l'uguaglianza di genere (ob. N. 6), promuovere l'equità sociale (ob. N. 9).

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [http://doc.studenti.it/dispense/teoria-e-tecniche-della-dinamica-di-gruppo/teoria-pratica-  
psicoterapia-gruppo-yalom.html](http://doc.studenti.it/dispense/teoria-e-tecniche-della-dinamica-di-gruppo/teoria-pratica-psicoterapia-gruppo-yalom.html)[http://doc.studenti.it/dispense/teoria-e-tecniche-della-dinamica-di-gruppo/teoria-pratica-  
psicoterapia-gruppo-yalom.html](http://doc.studenti.it/dispense/teoria-e-tecniche-della-dinamica-di-gruppo/teoria-pratica-psicoterapia-gruppo-yalom.html)
- [www.eudap.org](http://www.eudap.org)
- [http://lacasacomune.aslfrosinone.it/aree-tematiche/promozione-salute-adolescenza-  
scuola/unplugged/materiale-informativo](http://lacasacomune.aslfrosinone.it/aree-tematiche/promozione-salute-adolescenza-scuola/unplugged/materiale-informativo)
- <https://lacasacomune.aslfrosinone.it>
- [http://www.edscuola.it/archivio/comprendivi/cooperative\\_learning.htm](http://www.edscuola.it/archivio/comprendivi/cooperative_learning.htm)
- [http://lacasacomune.aslfrosinone.it/aree-tematiche/promozione-salute-adolescenza-  
scuola/promozione-delle-competenze/intelligenza-emotiva](http://lacasacomune.aslfrosinone.it/aree-tematiche/promozione-salute-adolescenza-scuola/promozione-delle-competenze/intelligenza-emotiva)
- [http://lacasacomune.aslfrosinone.it/aree-tematiche/promozione-salute-adolescenza-  
scuola/promozione-delle-competenze/intelligenze-multipl](http://lacasacomune.aslfrosinone.it/aree-tematiche/promozione-salute-adolescenza-scuola/promozione-delle-competenze/intelligenze-multipl)
- [http://lacasacomune.aslfrosinone.it/aree-tematiche/promozione-salute-adolescenza-  
scuola/promozione-delle-competenze/mappe-mentali](http://lacasacomune.aslfrosinone.it/aree-tematiche/promozione-salute-adolescenza-scuola/promozione-delle-competenze/mappe-mentali)



*A cura di*

Società Italiana di Promozione di Salute

## **STRAND : Dipendenze e comportamenti di abuso**

**Lucio Maciocia**

### **NOZIONI ESSENZIALI PER IL DOCENTE**

La prevenzione delle dipendenze nella classe di età prevista da sCOOL Food non deve essere finalizzata alla conoscenza delle sostanze, quanto piuttosto a rinforzare i cosiddetti “fattori di protezione” a livello individuale e del gruppo dei pari per ritardare il più possibile la sperimentazione e l’abuso di sostanze psicotrope. Un intervento preventivo si basa quindi sul rafforzamento delle competenze “Life Skills”, con indicazioni informative di massima sulle sostanze.

Con l’espressione life skills si indica l’insieme delle abilità utili per affrontare la vita, tra cui l’abilità di apprezzare e rispettare gli altri, di creare relazioni positive con la famiglia e gli amici, di ascoltare e comunicare in modo efficace, di fidarsi degli altri e di assumersi le proprie responsabilità. Apparentemente le life skills potrebbero differenziarsi a seconda delle culture e dei contesti. Tuttavia la letteratura suggerisce che esiste un insieme di abilità che costituisce il nucleo fondamentale delle life skills; queste abilità sono alla base di molte iniziative per la promozione della salute di bambini e adolescenti. Nel modello dell’influenza sociale, queste abilità sono integrate con l’educazione normativa (educare positivamente al rispetto delle norme sociali). L’elenco che segue riporta le principali abilità su cui agiscono gli interventi basati sul modello dell’influenza sociale.

**Pensiero critico.** È la capacità di analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo. Può contribuire al benessere aiutandoci a riconoscere i fattori che influenzano il comportamento, come i valori, la pressione dei pari e dei media.

**Capacità decisionali.** Aiutano ad affrontare in modo costruttivo le situazioni che implicano una decisione. Nell’ambito dei programmi di promozione della salute le capacità decisionali sono affrontate nelle unità in cui i ragazzi devono prendere decisioni valutando le opzioni disponibili e le conseguenze che tali decisioni possono comportare.

**Capacità di risolvere problemi.** È la capacità di affrontare in modo costruttivo i problemi che incontriamo nella vita. Problemi significativi irrisolti possono causare stress, che può a sua volta far insorgere disturbi a livello fisico.

**Pensiero creativo.** Contribuisce sia alle capacità decisionali sia alle capacità di risolvere problemi, permettendo di analizzare le alternative disponibili e le conseguenze dell’azione o della non azione.



Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette e a rispondere con flessibilità alle varie situazioni che si presentano nella vita quotidiana.

**Capacità di comunicare in modo efficace.** È la capacità di esprimersi, verbalmente o non verbalmente, in modo appropriato alla propria cultura e alla situazione in cui ci si trova. Questo significa essere in grado di esprimere desideri, necessità e paure. Può anche significare essere in grado di chiedere consiglio o aiuto nel momento del bisogno.

**Capacità di relazione interpersonale.** Aiutano a relazionarsi in modo positivo con gli altri. Essere in grado di instaurare e mantenere relazioni amichevoli può rivelarsi di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale. Mantenere buone relazioni con le persone permette di avere aiuto in caso di bisogno. Anche essere capaci di terminare in modo costruttivo una relazione fa parte delle capacità intrapersonali.

**Auto-consapevolezza.** Include la capacità di riconoscere noi stessi, il nostro carattere, le nostre forze e le nostre debolezze, i gusti e le avversioni. Sviluppare l'auto-consapevolezza può aiutarci a riconoscere quando siamo stressati o sotto pressione. Spesso è anche un prerequisito delle capacità di comunicare in modo efficace e di sviluppare relazioni empatiche con gli altri.

**Empatia.** È la capacità di immaginare quello che un'altra persona può provare e di comportarsi di conseguenza. L'empatia può aiutarci a capire ed accettare altre persone molto diverse da noi, può migliorare le interazioni sociali e può favorire la creazione di reti sociali di supporto verso persone che sono in difficoltà.

**Saper gestire le emozioni.** Implica la capacità di riconoscere le emozioni negli altri e in noi stessi, di essere consapevoli di come esse influenzino il comportamento, e di essere in grado di rispondervi in modo appropriato. Le emozioni intense, come rabbia o dolore, possono avere effetti negativi sulla nostra salute; sapere gestire lo stress implica la capacità di agire per controllare i livelli di stress a cui siamo sottoposti e di modulare una reazione adeguata alle emozioni altrui.

**Il credo normativo.** È il processo per cui le opinioni che ci siamo fatti su qualcosa diventano la norma del nostro comportamento. Se questa convinzione si basa su informazioni o interpretazioni sbagliate, la norma è inadeguata. Ad esempio i giovani tendono a sopravvalutare l'uso di sostanze nei loro coetanei. Questa convinzione diventa la norma ed influenza il loro comportamento.

Per correggere le norme sbagliate, nei programmi di influenza sociale si usa l'educazione normativa. Tutti i programmi di prevenzione efficaci nel mondo hanno lo scopo di allontanare il più possibile nel tempo l'assunzione alcolica e l'abitudine al fumo. L'unica prevenzione possibile è convincere i ragazzi dell'assoluta inutilità del gesto. Le corrette informazioni sui danni hanno senso soltanto in un contesto in cui è fortemente scoraggiato l'uso del fumo e dell'alcol in contesti gruppali e in cui il pensiero comune del gruppo dei pari non valorizza l'uso e l'abuso del fumo e dell'alcol. Una corretta prevenzione comincia quindi fin dalla Scuola Primaria, ma senza porre l'accento sulle conseguenze nefaste del fumo e dell'alcol, quanto piuttosto nel valorizzare e potenziare i fattori protettivi e nel consolidare nel gruppo dei pari comportamenti salutari assunti con piena consapevolezza.

Funziona molto più come elemento dissuasivo al fumo e all'alcol evidenziare gli svantaggi immediati (puzzi, puzzano i vestiti, non senti il sapore, ti si anneriscono le dita e i denti, ecc.) piuttosto che snocciolare i dati relativi alle cause di morte a causa dell'abuso alcolico o l'indice di incidenza del cancro ai polmoni dei fumatori.

Il gruppo dei pari è decisivo nell'adozione di comportamenti sani. Per la classe di età a cui è rivolto questo progetto, si stanno affermando situazioni di dipendenza che si strutturano attorno alla

tecnologia: videogiochi, telefonino, televisione e alle conseguenze indirette di tali abitudini: solitudine, incapacità di gestire le emozioni, incapacità di interagire con i coetanei, sovrautilizzo di immagini e del coordinamento oculo motorio a tutto svantaggio della capacità riflessiva e della capacità empatica. E' opinione della Società Italiana di Promozione di Salute che la scuola ha a disposizione un potente mezzo alternativo all'affermazione del predominio tecnologico nella vita dei bambini e che questo mezzo non viene, di fatto, utilizzato: la socialità. La scuola è un organismo sociale ed è rimasto uno dei pochi luoghi in cui è possibile incontrare l'altro e rendere significativo il tempo passato con i coetanei rispetto ad obiettivi e compiti educativi normativi. Crediamo che sia una partita persa in partenza il cercare di introdurre nella scuola strumenti ad alta tecnologia, mentre è disponibile una reale alternativa educativa basata sulla valorizzazione dell'esperienza grupale. Questa unità presenta allora una serie di esperienze basate su questi principi. E' altresì molto importante ricordare che il porre l'accento sugli effetti negativi del fumo e del tabacco sul medio lungo periodo possono indurre il ragazzo in comportamenti di sfida ed oppositivi: il richiamo ai rischi e al pericolo, paradossalmente possono indurre in tentazione, soprattutto in virtù delle necessità oppostive che cominciano ad essere presenti negli alunni di questa età e che poi esploderanno nella prima adolescenza.

## TITOLO DEL MODULO

***Lavorare di gruppo e in gruppo – rafforzare il senso di appartenenza come protezione***

## NOZIONI ESSENZIALI PER LO STUDENTE

Le dipendenze sono un argomento difficile da trattare con i bambini di 8-9 anni, così come riesce difficile spiegare perché bisogna passare poco tempo con il telefonino, giocare poco con i videogiochi, mantenere la riservatezza rispetto a quello che succede ad un amico/a o un compagno/a di classe. L'unità punta decisamente nel rafforzare i fattori protettivi rispetto al pericolo delle dipendenze, sia quelle che potranno avvenire in un prossimo futuro (le sigarette, l'alcol, gli psicofarmaci, il gioco d'azzardo, le sostanze psicotrope) sia quelle che sono già presenti come rischio (la sopraffazione e la denigrazione dell'altro, i disturbi alimentari, i videogiochi, il telefonino, le chat, l'abitudine a giocare da soli). Proponiamo quindi una modalità di lavoro di gruppo in gruppo con l'utilizzo di frasi celebri tratte dal racconto di Antoine de Saint Exupéry "Il piccolo Principe". Da un lato il rafforzamento del fattore di protezione rappresentato dalla capacità di stare e lavorare in gruppo per obiettivi positivi, tramite una specifica metodologia, dall'altra la riflessione comune su frasi molto significative, di saggezza infantile e antica.

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Gli alunni:

- Impareranno a lavorare in gruppo utilizzando strumenti diversi;
- Racconteranno una storia significativa;
- Esporranno il lavoro fatto ad un gruppo dei pari.

## METODOLOGIA

La metodologia didattica da utilizzare in questa unità è basata sul cooperative learning e sul confronto peer to peer. Lavoro di gruppo in gruppo con partecipazione attiva di tutti gli alunni.

## APERTURA (10 minuti)

Iniziare con un breve richiamo al progetto sCOOL Food e alle unità che hanno preceduto questa unità.

Illustrare brevemente la storia che verrà utilizzata: Il piccolo Principe e la metodologia che verrà utilizzata: a ciascun alunno verrà distribuito, casualmente, un biglietto con sopra un simbolo di vario colore. Bisognerà predisporre prima dell'incontro una serie di biglietti di 5 colori diversi e con 5 simboli diversi (facendo conto di una classe di 25 alunni, 5 alunni per ciascun gruppo, altrimenti bisognerà apportare modifiche in maniera tale che ciascun bambino sia riconducibile ad un simbolo e a un colore comune). I 5 simboli sono: stella, cerchio, quadrato, rettangolo, triangolo. I colori: rosso, celeste, verde, bianco, giallo (qualsiasi colore o simbolo vanno bene). E' importante fare in modo che ciascun simbolo sia di colore diverso, in maniera tale da formare cinque diversi gruppi basati sul simbolo comune e poi ricostruire 5 gruppi in base allo stesso colore. I nuovi gruppi dovranno essere formati da almeno un bambino di ciascuno dei 5 gruppi iniziali. Nel caso in cui il numero dei bambini della classe sia di 20 o inferiore a 20, si possono formare 4 gruppi. Nel caso siano più di 25 si formeranno alcuni gruppi con 6 componenti, predisponendo simboli in più con colori distinti.

A parte si saranno preparati 10 fogli con 10 frasi dalla storia del Piccolo Principe. Queste le 10 frasi commentate:

### 1) L'essenziale è invisibile agli occhi

*"Addio – disse la volpe. – Ecco il mio segreto. È molto semplice: non si vede bene che con il cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi".* Nel dire addio al Piccolo Principe **la volpe svela il segreto** che in seguito diventerà la citazione più famosa tratta dal racconto. È il nostro cuore, molto più dei nostri occhi, lo strumento che ci è utile per osservare e per comprendere la realtà, gli altri e tutto il mondo che ci circonda.

### 2) Tutti i grandi sono stati piccoli

*"Tutti i grandi sono stati piccoli, ma pochi di essi se ne ricordano".* Tutte le persone che ora sono adulte in passato hanno vissuto la loro infanzia e sono state dei **bambini**, ma sono davvero in poche a tenerne conto. Eppure lo stratagemma per vivere un'esistenza più appagante sarebbe proprio quello di riscoprire il nostro bambino interiore e di ascoltare la sua voce. I bambini non sono adulti in miniatura. Sono gli adulti ad essere bambini un po' cresciuti, anche se spesso se ne dimenticano.

### 3) Se qualcuno ama un fiore...

*"Se qualcuno ama un fiore, di cui esiste un solo esemplare in milioni e milioni di stelle, questo basta a farlo felice quando lo guarda".* Quando il Piccolo Principe cerca di capire se le spine dei fiori possano avere un ruolo utile nella difesa delle rose inizia a comprendere che **la sua rosa**, che fino a quel momento è l'unico esemplare di questa varietà di fiori a lui noto, è una grande fonte di felicità e che quella felicità potrebbe scomparire se la rosa non esistesse più. In particolare il Piccolo Principe teme che una pecora possa mangiare la sua rosa, comprese le spine.

### 4) Devo pur sopportare qualche bruco...

*"Devo pur sopportare qualche bruco se voglio conoscere le farfalle, sembra che siano così belle".* Le apparenze possono ingannare. Forse quei bruchi che abbiamo intorno **si trasformeranno in farfalle** meravigliose ma non potremo mai saperlo se non li aiuteremo a sopravvivere e se li allontaneremo da noi perché non li riteniamo alla nostra altezza.

### 5) È il tempo che hai perduto per la tua rosa...

*“È il tempo che hai perduto per la tua rosa che ha reso la tua rosa così importante”.* È grazie al **tempo** che dedichiamo a chi ci sta vicino che le persone possono comprendere quanto siano realmente importanti per noi. Il tempo è così prezioso che tutti ne vorrebbero di più e di cui sarebbe davvero impossibile calcolare il reale valore.

## 6) Ci vogliono i riti

*“Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi, alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti”.* I riti, cioè **gli appuntamenti fissi**, sono quei momenti che riescono a mantenere vive le relazioni di amicizia e d'amore. Ai riti sono legate le emozioni dell'attesa, della trepidazione, della felicità e della sorpresa che ogni giorno contribuiscono a rinnovare la nostra attenzione verso gli altri.

## 7) Se tu vuoi un amico, addomesticami!

*“Gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comperano dai mercati le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno amici. Se tu vuoi un amico, addomesticami!”.* Ecco alcune delle parole più famose che la volpe rivolge al piccolo principe. Dobbiamo **riscoprire il valore dell'amicizia** e dello stringere legami con gli altri se vogliamo superare la solitudine, anche se sappiamo che le altre persone a volte possono farci soffrire. La sofferenza, come la gioia, fa parte della vita, non possiamo dimenticarlo.

## 8) Gli adulti non capiscono mai niente da soli

*“Gli adulti non capiscono mai niente da soli ed è una noia che i bambini siano sempre eternamente costretti a spiegar loro le cose”.* Perché capita che siano i bambini a dovere spiegare le cose agli adulti almeno qualche volta? Forse perché gli adulti hanno perso il contatto con la parte più profonda di se stessi e **non sanno più che cosa sia l'intuizione**. Studiano la realtà sui libri e non sanno più comprenderla direttamente. Un dono che i bambini, per fortuna, invece conservano ancora.

## 9) Le parole sono una fonte di malintesi

*“In principio tu ti sederai un po' lontano da me, così, nell'erba. Io ti guarderò con la coda dell'occhio e tu non dirai nulla. Le parole sono una fonte di malintesi. Ma ogni giorno tu potrai sederti un po' più vicino...”* Servono davvero **le parole per comunicare** alle persone a cui vogliamo bene ciò che proviamo? Oppure molte volte le parole rischiano di rovinare tutto? La volpe suggerisce al Piccolo Principe di avvicinarsi a lei piano piano. Non serviranno parole e richieste per ottenere il suo permesso.

## 10) La mia vita sarà come illuminata

*“La mia vita è monotona. Io do la caccia alle galline, e gli uomini danno la caccia a me. Tutte le galline si assomigliano, e tutti gli uomini si assomigliano. E io mi annoio perciò. Ma se tu mi addomestichi, la mia vita sarà come illuminata. Conoscerò un rumore di passi che sarà diverso da tutti gli altri. Gli altri passi mi faranno nascondere sotto terra. Il tuo, mi farà uscire dalla tana, come una musica”.* L'amore e l'amicizia sono **un antidoto alla monotonia**, ma non possono essere trascurati una volta che saranno nati. È necessario prendersi cura delle persone con cui instauriamo dei legami proprio come il Piccolo Principe dovrebbe fare con la sua rosa e con la volpe. Se rinunciamo alle persone a cui vogliamo bene non possiamo che ritrovarci in una solitudine che non desideriamo e cadere di nuovo nella monotonia.

## **ATTIVITA' PRINCIPALI (45 minuti)**

### **Fase 1**

Si distribuiscono casualmente i bigliettini con i simboli di colori diversi e si vanno a costituire 5 gruppi in base allo stesso simbolo (stella, cerchio, quadrato, rettangolo, triangolo); ciascun gruppo verrà fatto sedere ad un angolo della classe, con un gruppo al centro; ciascuna postazione forma un cerchio di sedie. Il docente gira per i gruppi e fa scegliere a caso una delle 10 frasi preparate.

### **Fase 2**

La consegna per tutti è: leggete insieme la frase ed il commento, discutete fra di voi del significato della frase e poi provate ad esprimere con un disegno quello che, secondo il gruppo, sembra importante per dare il significato della frase letta. Consegnate a ciascun gruppo un foglio bianco e dei colori e comunicate che avranno 15 minuti per discutere e realizzare il disegno. Poi date il via.

### **Fase 3**

Una volta che ciascun gruppo ha terminato il disegno, dite ai bambini di lasciarlo su una delle sedie; date il comando di ricostruire i gruppi in base al colore, formando così il gruppo giallo, quello azzurro e così via. Assegnate a ciascun gruppo una delle 5 postazioni di lavoro. In ciascun gruppo ci sarà un bambino che ha partecipato alla discussione e al disegno della postazione assegnata. Il compito di quel bambino sarà di raccontare agli altri componenti cosa rappresenta il disegno rispetto alla storia che hanno letto e perché hanno scelto proprio quel disegno. Ciascun gruppo avrà 5 minuti a disposizione per raccontare e sentire il disegno. Poi tutti i gruppi si spostano di una postazione in senso orario (indicate dove deve andare ciascun gruppo) e l'operazione si ripete con il bambino che ha partecipato alla nuova postazione che racconta, e così via fino a che tutti i gruppi avranno visto tutti i disegni e avranno sentito i racconti. In questo modo tutti hanno partecipato e tutti avranno raccontato. L'intera operazione richiederà almeno 30 minuti.

### **Fase 4**

Si possono leggere anche le altre frasi tratte dal libro e chiedere alla classe di riepilogare le frasi e il senso delle frasi. I disegni possono essere attaccati sui muri e si può continuare la riflessione anche nei giorni seguenti.

## **STRUMENTI, MATERIALI, RISORSE**

Tanti bigliettini quanti sono i bambini della classe di cinque colori diversi, fogli A4, 5 set di colori. 10 fogli con ciascuna frase del libro.

## **SPAZI e SETTING**

Utilizzare gli stessi spazi che avete usato per le altre unità. Nel caso potete usare anche la classe.

## **IN BREVE**

1. Introdurre la modalità del lavoro di gruppo in gruppo
2. Attivare la discussione sulle frasi significative e il confronto sulle modalità di rendere significativo l'incontro.
3. Utilizzare diverse abilità e forme di intelligenza

Obiettivi di sviluppo sostenibile attivati: Istruzione di qualità (obiettivo n. 4), Salute e benessere (Ob. N. 3), promuovere l'uguaglianza di genere (ob. N. 6), promuovere l'equità sociale (ob. N. 9).

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [www.eudap.org](http://www.eudap.org)
- <http://lacasacomune.aslfrosinone.it/aree-tematiche/promozione-salute-adolescenza-scuola/unplugged/materiale-informativo>
- <http://www.hbsc.unito.it/it/index.php/aree-tematiche/salute-e-benessere.html>
- <http://www.hbsc.unito.it/>
- <http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/>
- Relazione europea sulla droga, Comunità Europea 2017;;  
[https://ec.europa.eu/italy/news/20170606/relazioneannuale\\_droga\\_it](https://ec.europa.eu/italy/news/20170606/relazioneannuale_droga_it)
- Presidenza del Consiglio dei Ministri, Dipartimento Politiche antidroga: Relazione annuale al Parlamento 2016 sullo stato delle tossicodipendenze in Italia:  
<http://www.politicheantidroga.gov.it/media/1095/1-relazione-annuale-al-parlamento-2016-sullo-stato-delle-tossicodipendenze-in-italia.pdf>
- [http://www.iss.it/binary/fumo4/cont/fumotto\\_300\\_dpi.pdf](http://www.iss.it/binary/fumo4/cont/fumotto_300_dpi.pdf)
- <https://www.greenme.it> › Vivere › Arte e Cultura › Libri