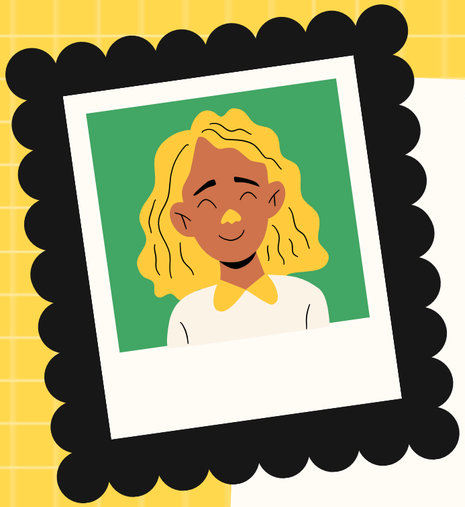


KIT BENESSERE



Feel Good



COME INIZIARE LA GIORNATA

Suggerimenti di WARM UP



Entusiasta

"L'Appello dell'Essere"

- **Obiettivo**: Autoconsapevolezza emotiva e presenza mentale.
- **Come funziona**: Durante l'appello, al posto di rispondere semplicemente "Presente!", ogni studente aggiunge una parola o un aggettivo che descrive come si sente in quel momento (es. "Presente e curioso", "Presente ma stanco").
- **Variante**: Si può abbinare ad un colore (es. "Oggi sono giallo brillante" o "Oggi sono grigio nebbia").



Confuso/a



“Il semaforo”

- **Obiettivo:** Riconoscimento e verbalizzazione delle emozioni.
- **Come funziona: VERDE:** sono pronto; **GIALLO :** ho bisogno di un pò di tempo; **ROSSO:** oggi faccio fatica.

Ogni bambino sceglie il proprio colore, la cosa importante è che il rosso non viene giudicato. L’insegnante può semplicemente sapere che quella mattina qualcuno potrebbe avere bisogno di maggiore attenzione.

- **Consiglio:** L’attività si può ripetere al termine delle lezioni, per osservare se lo stato emotivo è differente o meno.

“Il Saluto a Scelta (Greeting Board)”

- **Obiettivo**: Costruire la connessione emotiva, rispettare i confini personali e promuovere un clima sereno all'ingresso.
- **Come funziona**:

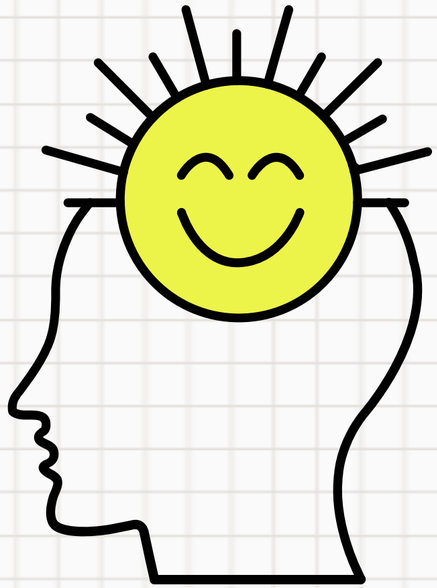
1. All'ingresso della classe (o prima di iniziare la lezione) si espone un cartellone/tabellone con le opzioni di saluto (es. Abbraccio, Ciao con la mano, Stretta di mano, "Cinque", Inchino, Balletto, Sorriso).
2. Ogni alunno, arrivando al banco o alla porta, indica o sceglie la modalità preferita e saluta l'insegnante (o un compagno a turno).

- **Consiglio pratico**: Permette all'insegnante di capire subito lo stato d'animo con cui l'alunno entra in classe rispettando chi desidera un contatto fisico e chi preferisce mantenere le distanze.

“Il pensiero positivo realistico”

- **Obiettivo:** Aiutare i bambini a sviluppare un atteggiamento fiducioso ma realistico nei confronti della giornata e delle difficoltà e riconoscere ciò che si può affrontare e migliorare. Costruire una mentalità orientata alla crescita, senza trasformare il benessere in un obbligo a essere sempre positivi.
- **Come funziona:** All’inizio della giornata l’insegnante propone una breve domanda: “Quale è una cosa che oggi vuoi provare a fare bene?”. Ogni bambino individua mentalmente, oralmente oppure per iscritto un piccolo obiettivo per la giornata.
  Può riguardare l’apprendimento, le relazioni o il comportamento es: “Oggi proverò a concentrarmi durante la spiegazione”-”Oggi proverò a chiedere aiuto se non capisco”-”Oggi proverò a non arrabbiarmi subito”.ecc
- **Consiglio pratico:** Al termine della giornata si può chiedere un feedback.





BRAIN BREAK

Suggerimenti di PAUSE ATTIVE

Danny go!

- **Tipologia**: Attivazione ad alta energia / Video-guida dinamico
- **Durata**: 3 - 5 minuti
- **Obiettivo**: Rilasciare energia in eccesso, coordinazione grosso-motoria e stimolare la reattività.
- **Come funziona:** Si proietta sulla LIM un video dal canale Danny Go! (es. The Floor is Lava, Dance Freeze, Gamer Dance,Cowboy dance ecc). La classe segue in piedi vicino al banco la storia e i movimenti proposti dallo staff (salti, corse sul posto, schivate).
- **Consiglio pratico:** Perfetto nei cambi d'ora o al mattino presto per risvegliare l'attenzione dopo periodi prolungati da seduti.

https://www.youtube.com/watch?v=D52H25i1KxI

GoNoodle (Sito e Piattaforma Multimediale)

- **Tipologia:** Piattaforma interattiva (Brain Break / Calm & Active)
- **Durata:** 3 - 5 minuti
- **Obiettivo:** Transizione guidata, scarico dello stress o riorientamento dell'attenzione.
- **Come funziona:**L'insegnante accede al sito GoNoodle e seleziona la categoria desiderata: Energy/Movement: per muoversi (es. Zumba Kids, Champiverse).Mindfulness/Focus: per ritrovare la calma prima di una prova o lezione impegnativa (es. Flow, Think About It). Tutta la classe segue la sequenza visualizzata sullo schermo.
- **Consiglio pratico:** Estremamente versatile; i "mascotte personaggi" che crescono con i minuti accumulati motivano gli alunni nel tempo.

https://www.gonoodle.com/

Koo Koo Kangaroo (Koo Koo)

- **Tipologia:** Dance & Comedy / Movimento corale divertente
- **Durata:** 3 - 4 minuti
- **Obiettivo:** Coesione di gruppo, coordinazione ritmica, riduzione dello stress tramite la risata.
- **Come funziona:** Si avvia un video del duo Koo Koo Kangaroo (es. Milkshake, Pop Se Co, Dinosaur Stomp). L'attività combina una canzone orecchiabile e comica con una coreografia guidata semplice da imitare ed eseguire in classe.
- **Consiglio pratico:** Ottimo per rompere la tensione prima di un lavoro di gruppo o per festeggiare il completamento di un'attività demanding.



https://www.youtube.com/watch?v=Imhi98dHa5w

Salamander Yoga

- **Tipologia:** Allungamento corporeo / Consapevolezza del respiro
- **Durata:** 4 - 5 minuti
- **Obiettivo:** Migliorare la postura, sviluppare la flessibilità e promuovere l'autoregolazione emotiva.
- **Come funziona:** L'insegnante guida la classe in una sequenza di posture ispirate agli animali e alla natura (es. la posizione della salamandra/lucertola, l'albero, il gatto-mucca, il guerriero). Ogni posizione viene tenuta per 3-4 respiri profondi proponendo un'immagine mentale distensiva.
- **Consiglio pratico**: Particolarmente indicato nei momenti di rientro dalla ricreazione o dalla mensa per abbassare il livello di agitazione.



https://www.youtube.com/playlist?list=PL_ym6QHjS1sxdQKGvcIxHyixdNHmuQ3V9

Just dance Kids

- **Tipologia:** Coreografia guidata / Gioco-Danza
- **Durata:** 3 - 4 minuti
- **Obiettivo:** Sviluppo del senso del ritmo, memoria sequenziale corporea e coordinazione.
- **Come funziona:** Si proietta un brano in versione Just Dance Kids (es. colonne sonore Disney, brani pop riadattati. Gli studenti imitano la silhouette o il ballerino guida a schermo cercando di mantenere il ritmo.
- **Consiglio pratico:** Si possono organizzare piccole sfide a coppie o per fila di banchi in modalità ludica e cooperativa.

Just Dance Kids 2

https://www.youtube.com/watch?v=5J1LixIs7Iw&list=PLzkyFTVU_5WL0ILQ7FFCaqTjpzn_U7yLf

Follow the line

- **Tipologia:** Coordinazione e attenzione visiva
- **Durata:** 2 - 3 minuti
- **Obiettivo:** Stimolare concentrazione, attenzione visiva, coordinazione oculo -motoria e capacità di seguire uno stimolo
- **Come funziona:** Sullo schermo compare una linea animata che si muove lungo percorsi, curve e direzioni diverse. I bambini devono seguirla con gli occhi oppure riprodurne il tragitto con il dito, la testa o il movimento del corpo
- **Consiglio pratico**: Alternare percorsi lenti e veloci per variare il livello di difficoltà.

https://www.youtube.com/watch?v=5UpfZih1yag

Neuro Fitness - Brain Gym

- **Tipologia:** paura neuromotoria
- **Durata:** 3 - 5 minuti
- **Obiettivo:** favorire coordinazione, equilibrio, lateralizzazione, attenzione e integrazione tra movimento e processi cognitivi
- **Come funziona:** vengono proposti esercizi che coinvolgono contemporaneamente corpo e mente, come toccare il ginocchio opposto con la mano, alternare braccia e gambe o riprodurre sequenza motorie.

https://www.youtube.com/watch?v=-nKUzWW1W2k

Morning Starter (Sito Natural Curriculum) (alcune funzioni a pagamento o login)

- **Tipologia:** Risveglio cognitivo & Curiosità scientifico-ambientale
- **Durata:** 5 minuti
- **Obiettivo:** Stimolare il pensiero critico, l'osservazione e la connessione con la natura fin dai primi minuti.
- **Come funziona:** Utilizzando le schede del sito Natural Curriculum, si proietta un'immagine o un breve video legato all'ambiente naturale o agli animali (es. un fenomeno atmosferico, la condotta di una specie animalier). L'insegnante pone una domanda di stimolo ("Cosa notate?", "Perché pensate accada questo?"). Gli studenti condividono 2-3 idee velocemente prima di iniziare la disciplina del giorno.
- **Consiglio pratico:** Ideale per le lezioni di scienze, geografia, italiano o educazione civica.

https://www.naturalcurriculum.co.uk/

Segui il movimento

- **Tipologia:** pausa motoria e ritmica
- **Durata:** 3 - 5 minuti
- **Obiettivo:** migliorare coordinazioe motoria, percezione dello spazio, ritmo, attenzione e capacità di imitazione
- **Come funziona:** sullo schermo vengono mostrati personaggi, sagome o animazioni che eseguono una serie di movimento. I bambini devono osservare e riprodurre i gesti proposti, seguendo il ritmo e la successione delle azioni

https://www.youtube.com/watch?v=OdznTFcTM0g

Mindfulness

- **Durata consigliata:** 3-10 minuti alla volta
- **Frequenza**: 2-4 volte alla settimana
- **Momento:** Mattina, rientro dall’intervallo, dopo mensa oppure prima di un’attività impegnativa.

Percorsi graduali di mindfulness calibrati sull'età evolutiva degli alunni, pensati per sviluppare autoregolazione, attenzione e benessere emotivo.





Suggerimenti di Mindfulness

Classe Prima – Il Respiro dell'Orsetto

- **Obiettivo:** Consapevolezza corporea e ancoraggio visivo/tattile al respiro.
- **Durata:** 2 - 3 minuti.
- Come si svolge: Gli alunni si stendono a terra (o si appoggiano al banco). Ciascuno posiziona un piccolo oggetto (un peluche, un astuccio o una gomma) sulla propria pancia. L'insegnante li guida a respirare lentamente, osservando l'oggetto che sale e scende come un'imbarcazione sulle onde del mare.

Classe Seconda – Le Orecchie del Pipistrello (Ascolto Attivo)

- **Obiettivo:** Potenziamento dell'attenzione focale e isolamento dei disturbi ambientali.
- **Durata:** 3 minuti.
- **Come si svolge:** L'insegnante suona una campanella, un triangolo o una ciotola tibetana. Gli studenti chiudono gli occhi e attivano "orecchie da pipistrello", seguendo la vibrazione del suono. Alzano la mano solo nell'istante esatto in cui il suono svanisce del tutto. Nella fase finale, provano a individuare tre suoni lontani esterni all'aula.

Classe Terza – Il Meteo Interiore

- **Obiettivo:** Riconoscimento ed accettazione non giudicante delle emozioni.
- **Durata:** 3 - 4 minuti.
- **Come si svolge:** A occhi chiusi e mani sul cuore, gli alunni si chiedono: "Che tempo fa dentro di me adesso?". Identificano lo stato d'animo con un elemento atmosferico (sole per la gioia, pioggia per la tristezza, temporale per la rabbia, nebbia per la confusione). L'esercizio insegna che le emozioni, come il meteo, arrivano e passano senza definire chi siamo.

Classe Quarta – Il Body Scan del Supereroe (Tensione e Rilascio)

- **Obiettivo:** Riconoscimento delle tensioni muscolari e de-escalation dello stress.
- **Durata:** 4 - 5 minuti.
- **Come si svolge:** Seduti con la schiena dritta, gli studenti stringono i pugni, contraggono le spalle e i muscoli del viso per 5 secondi ("carica d'energia"). Al segnale dell'insegnante, rilasciano tutto di colpo espirando profondamente dalla bocca. La sequenza prosegue risalendo dai piedi alla testa per rilasciare l'accumulo di stanchezza

Classe Quinta – Il Tasto "Pausa" e le Nuvole dei Pensieri

- **Obiettivo:** Metacognizione, gestione dell'ansia da prestazione e controllo dell'impulsività.
- **Durata:** 5 minuti.
- **Come si svolge:** Prima di una verifica o dopo un conflitto, gli alunni immaginano di avere un tasto "Pausa" sul palmo della mano. Premendo, chiudono gli occhi e visualizzano i pensieri di ansia o rabbia come nuvole che attraversano il cielo o foglie trascinate da un fiume. Imparano a osservare i pensieri che scorrono senza trattenerli né reagire d'impulso.





Grazie per la condivisione!

Buona giornata.

