



Di cosa ho bisogno per sentirmi bene?

Prendere confidenza con nuovi luoghi di apprendimento

© IMAGO / Funke Foto Services

Destinatari

1° ciclo

Durata

1x compito a casa

1x 1-2 lezioni

1x 1 giornata

1x 1 lezione di approfondimento

Obiettivi di apprendimento

- Conoscere i motivi del proprio benessere
- Sentirsi bene in nuovi luoghi di apprendimento

Struttura

- Informazioni per docenti
- Attività
- Allegati

● Introduzione

Motivare il benessere personale è parte del piano di studio. Questo dossier didattico propone una pianificazione concreta per affrontare l'argomento. Inoltre, utilizzando l'esempio del bosco, è possibile scoprire e approfondire nuovi luoghi di apprendimento insieme alle bambine e ai bambini.

La sequenza di attività inizia con un compito a casa per attivare le conoscenze pregresse della classe sull'argomento. In seguito, si lavora con le allieve e gli allievi per sviluppare i motivi del loro benessere. Su questa base, la classe familiarizza con il nuovo luogo di apprendimento (in questo caso il bosco) creando un ambiente in cui sentirsi bene.

Le tappe del percorso di apprendimento vengono raccolte in un diario.

Per approfondire il tema del benessere, nel capitolo «Proposte per approfondire il tema» è stata raccolta una selezione di attività.

● Collegamenti con il Piano di studio

AMB.I.01: L'allieva e l'allievo rievocano preconcoscenze, esperienze ed emozioni in rapporto a situazioni nelle quali si riconoscono, mettendo in relazione il proprio vissuto con quello di altri, per proiettarsi e immergersi nelle relazioni tra natura, essere umano e società.

Formazione generale: biosfera, salute e benessere

Competenze trasversali: sviluppo personale, collaborazione

Educazione allo sviluppo sostenibile (ESS)¹

L'educazione allo sviluppo sostenibile (di seguito ESS) permette alle allieve e agli allievi di affrontare e superare le sfide della società e contribuire allo sviluppo sostenibile. Le allieve e gli allievi raggiungono questo obiettivo attraverso l'apprendimento di competenze specifiche per l'ESS.

Le attività di questo dossier coprono vari aspetti dell'ESS. Nel farlo, ci basiamo sulla concezione di *éducation21* dell'educazione allo sviluppo sostenibile. L'ESS considera la scuola e il suo perimetro come uno spazio di vita e di apprendimento. Anche il bosco può essere considerato come un contesto di vita di bambine e bambini. Il contatto diretto con il bosco consente d'imparare con oggetti reali e in situazioni concrete. *éducation21* suddivide le competenze ESS in tre aree (competenze disciplinari e metodologiche, competenze sociali, competenze personali). Qui di seguito vengono descritte due competenze ESS che verranno affrontate svolgendo questa sequenza didattica.

● Cambiare prospettiva

Costruendo in gruppo un luogo di benessere nel bosco, le bambine e i bambini si esercitano a cooperare e a negoziare interessi diversi in gruppi eterogenei. Presentando poi le costruzioni ottenute, essi possono accogliere le prospettive della classe. *éducation21* considera l'accettazione di prospettive diverse come una competenza sociale.

● Sentirsi parte del mondo

Creare il proprio spazio di benessere nel bosco rafforza il rapporto delle bambine e dei bambini con il bosco. Questa esperienza aiuta le bambine e i bambini a trattare la foresta con rispetto e responsabilità. *éducation21* considera un approccio responsabile e rispettoso dell'ambiente come una competenza personale.

¹ https://www.education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf-i/ess/2016_e21_Comprendere-ESS_testo-fonti.pdf (visitato il 09.04.2024)

Insegnare all'aria aperta

L'idea di fare lezione all'aperto è nuova per voi? Potete trovare risorse per le lezioni all'aperto, come un modello di *lettera ai genitori* oppure *L'ABC per insegnare all'aperto* sul sito insegnareallariaaperta.ch.

Panoramica delle attività

La durata delle attività è indicativa, da adattare alle esigenze e al ritmo della classe.

Attività	Commento didattico	Luogo	Durata	Materiale	Pagina
Preparazione: compito a casa	Attivare le conoscenze pregresse	A casa	-	-	4
Di cosa ho bisogno per sentirmi bene?	Per iniziare, attività di elaborazione	Aula	1-2 lezioni	«Oggetti di benessere» delle allieve e degli allievi, telo, inizio della frase: «Mi sento bene quando...» (p.9), fogli A4, pennarello, diario di apprendimento	4
Sentirsi bene nel bosco	Attività di approfondimento	Bosco	1 giorno	Macchina fotografica, immagini (pp.10-11), oggetti di benessere della prima attività, equipaggiamento e materiali per le lezioni all'aperto	5
Annotazioni sul diario di apprendimento	Riflessione, tappe d'apprendimento	Aula	1 lezione	Foto dei luoghi di benessere nel bosco	8

Attività

● Preparazione: compito a casa

Assegnate alle allieve e agli allievi questo compito a casa per la preparazione dell'attività:

«In quali momenti della giornata ti senti particolarmente bene? Di quali oggetti hai bisogno per sentirti bene?

Porta tre oggetti da casa che ci raccontano di questi momenti in cui ti senti bene».

Se gli oggetti sono troppo grandi, le bambine e i bambini possono portare anche una fotografia o un disegno.

● Di cosa ho bisogno per sentirmi bene?

Obiettivi d'apprendimento

Le allieve e gli allievi sanno descrivere quando si sentono bene.

Le allieve e gli allievi sono in grado di spiegare i motivi del loro benessere.

Luogo: aula

Materiale: «Oggetti di benessere» delle allieve e degli allievi, telo, inizio della frase: «Mi sento bene quando...» (p.9), fogli A4, pennarello, diario di apprendimento.

Durata: 1-2 lezioni

Svolgimento

Lasciate che le allieve e gli allievi raccontino e mostrino a coppie quali oggetti hanno portato da casa e perché sono importanti per sentirsi a proprio agio.

● Mi sento bene quando...

Riunite la classe in cerchio. Ognuno dispone i propri oggetti al centro del cerchio, ad esempio su un grande lenzuolo.

Chiedete alle bambine e ai bambini di completare la frase seguente abbinandola a uno dei loro oggetti:

«Mi sento bene quando...»

Ad esempio, un'affermazione potrebbe essere: «Mi sento bene quando gioco con i Duplo». Oppure: «Mi sento bene quando indosso il mio maglione preferito».

Le altre allieve e gli altri allievi cercano l'oggetto che appartiene a chi ha appena detto la frase.

● Riflessione

Nella fase successiva, riflettete con le allieve e gli allievi sul motivo per cui si sentono a proprio agio con questi oggetti. Le risposte potrebbero essere: «Mi piace giocare con i Duplo». Oppure: «Il mio maglione preferito è comodo e caldo».

Scrivete le parole che illustrano i motivi per cui ci si può sentire bene e posizzarle accanto agli oggetti

- Divertimento
- Gioia
- Tranquillità
- Felicità
- Movimento
- Comfort
- Piacere
-



Immagine 1: maglione preferito
© Nicole Herzog / WWF Svizzera

Dopo aver elencato le parole, chiedete alla classe di assegnare gli oggetti di benessere rimasti a un motivo di benessere. Potrebbero poi rendersi conto che manca ancora qualche motivo.

Riassumete i motivi di benessere che avete elaborato con la classe. Ad esempio, spiegate: «Molti bambini si sentono bene quando si divertono. Ma per divertirsi fanno cose diverse, per esempio costruire qualcosa con i Duplo, dipingere o ballare».

● **Diario di apprendimento**

Se le allieve e gli allievi hanno già un diario di apprendimento, chiedetegli di annotare l'attività appena svolta.

Se non hanno un diario di apprendimento, possono svolgere questo compito anche su un foglio di carta.

Ognuno disegna i suoi oggetti preferiti e scrive il motivo per cui si sente bene.

Adattamenti a seconda delle competenze di scrittura

★ Le allieve e gli allievi disegnano gli oggetti e voi, o altre allieve e allievi che sanno già scrivere, scrivete il motivo.

★★ Le allieve e gli allievi disegnano gli oggetti e scrivono il motivo in una parola.

★★★ Le allieve e gli allievi disegnano gli oggetti e scrivono una frase per ogni oggetto: «Giocare con i Duplo è divertente». «Il mio maglione è comodo e caldo».

● **Sentirsi bene nel bosco**

Obiettivi d'apprendimento

Le allieve e gli allievi sono in grado di percepire e descrivere i luoghi in cui si sentono a proprio agio nel bosco.

Le allieve e gli allievi sono in grado di esprimere i propri desideri, tenere conto dei desideri dei membri del gruppo e cercare compromessi.

Le allieve e gli allievi sanno lavorare in gruppo per progettare e presentare un luogo di benessere condiviso.

Luogo: bosco

Materiale: macchina fotografica, immagini (pp.10-11), motivi di benessere dell'attività 1, **equipaggiamento e materiale per le lezioni all'aperto**.

Durata: 1 giorno

Svolgimento

● **Esplorare liberamente**

Definire con la classe un luogo di ritrovo di gruppo nel bosco. Questo rappresenta il centro/il luogo di incontro. Si potrebbe anche accendere un fuoco. Determinare la massima distanza consentita dal luogo di ritrovo (ad esempio, rimanendo a una distanza tale che il luogo di ritrovo sia ancora visibile).

Cominciate lasciando esplorare il luogo liberamente: «Ora sapete quanto lontano potete andare. Esplorate i dintorni. Andate dove volete e osservate ciò che incontrate. Ognuno lo fa da solo, senza parlare con gli altri».

A un segnale precedentemente concordato, tutti si riuniscono di nuovo al luogo di ritrovo. Lì le allieve e gli allievi discutono di ciò che hanno vissuto. Utilizzate le immagini alle pagine 10 e 11 e ponete le seguenti domande:

- Bambino nel bosco: «Cosa hai scoperto?».
- Bambino che alza le braccia: «Quale posto ti è piaciuto particolarmente? E perché?»

Adattamenti: esplorare insieme

Percorrete l'area stabilita insieme alle allieve e agli allievi. Fermatevi in diversi punti e incoraggiate le allieve e gli allievi a prestare attenzione:

- «Guardatevi intorno in tutte le direzioni, anche verso il basso e verso l'alto. Che cosa vedete? Che cosa notate?»
- «Chiudete gli occhi e ascoltate attentamente. Quali suoni sentite?»
- «Chiudete gli occhi. Che odore c'è qui?»
- «Avvicinatevi a un albero e accarezzate la sua corteccia con le mani. Che effetto fa?»
- «Camminiamo molto lentamente, facciamo strisciare i piedi e prestiamo attenzione alla sensazione del suolo del bosco sotto i nostri piedi»

Ascoltate alcune risposte da ognuno e poi tornate insieme al luogo di incontro.

● **Creare un luogo di benessere in piccoli gruppi**

In cerchio, spiegare alla classe: «Avete appena esplorato l'ambiente circostante. Ora è il momento di trovare un posto nel bosco dove potete sentirvi a vostro agio». Ripetete insieme alle allieve e agli allievi i motivi di benessere e mettete i fogli con i motivi al centro del cerchio.

Dividete la classe in gruppi di due o, se necessario, in gruppi più grandi. «Ora andate a coppie e trovate un posto che piace a entrambi e in cui vi sentite a vostro agio. Poi pensate in coppia a cos'altro vorreste avere o costruire nel vostro posto, per esempio per renderlo ancora più accogliente e divertente. Infine, prendete rami, sassi, pigne e tutto ciò che trovate nel bosco per decorare il vostro posto».

Chiedete alle allieve e agli allievi di utilizzare solo materiali naturali che si trovano in giro e di non strappare le piante.



Immagine 2: creare un luogo di benessere
© IMAGO / Funke Foto Services

Adattamenti: creare un luogo di benessere in maniera guidata

Dividete la classe in due gruppi. Voi vi occupate di una metà della classe e un'accompagnatrice o accompagnatore si occupa dell'altra. Create un luogo accogliente per ciascuno di questi due gruppi. Potete creare capanne, «nidi d'aquila» o «divani nel bosco», oppure organizzare il luogo di incontro con i bambini in modo che tutti si sentano a proprio agio. Questo offre l'opportunità di discutere di ciò che è importante per i singoli bambini, in modo che si sentano a proprio agio. Le allieve e gli allievi possono così imparare a prendere in considerazione il punto di vista degli altri e a cercare compromessi, se necessario.

- **Presentare il luogo di benessere nel bosco**

Vistate con la classe i diversi luoghi. Guardate, apprezzate insieme ogni costruzione e chiedete:

- «Perché avete scelto questo posto come luogo di benessere?»
- «Cosa avete cambiato e perché?»

Alla fine della presentazione, riassumete i motivi di benessere per ogni coppia. Per aiutare la comprensione aggiungete i fogli della prima attività con i motivi appropriati. Sono le stesse ragioni degli oggetti di benessere del compito a casa?

Scattare una foto di ogni luogo di benessere, includendo i fogli con i motivi. Verrà incollata in seguito nel diario di apprendimento.



Immagine 3: presentare i luoghi di benessere
© IMAGO / Funke Foto Services

- **Gioco libero**

Lasciate il tempo di giocare liberamente nei loro luoghi di benessere.

- **Conclusione**

Riunite la classe in cerchio nel luogo di ritrovo. Riassumete ciò che è stato vissuto durante la giornata. Ripetete come le allieve e gli allievi hanno costruito i loro luoghi di benessere per sentirsi a proprio agio. Lasciate alle bambine e ai bambini il tempo di salutare il loro luogo di benessere e il bosco.

● Annotazioni sul diario di apprendimento

Obiettivi d'apprendimento

Le allieve e gli allievi possono menzionare le cose importanti per loro nel loro luogo di benessere nel bosco. Le allieve e gli allievi possono sviluppare insieme un nome per il loro luogo di benessere.

Luogo: aula

Materiale: foto dei luoghi di benessere nel bosco, diario di apprendimento

Durata: 1 lezione

Svolgimento

Ricordare con la classe le precedenti attività nel bosco. Consegnate a ogni gruppo una foto del loro luogo di benessere nel bosco. Date alle bambine e ai bambini il compito: «Ricordate insieme come avete creato il vostro luogo di benessere. Trovate tre cose nella foto che sono particolarmente importanti per voi. Poi incollate la foto sul vostro diario di apprendimento (o su un foglio di carta) e scrivete tre cose importanti del vostro luogo di benessere. Date un nome al vostro luogo di benessere e scrivetelo accanto alla foto».

Adattamenti per il diario di apprendimento

- ★ Le allieve e gli allievi incollano la foto nel diario di apprendimento e voi, come insegnante, o altri allieve e allievi che sanno già scrivere, scrivete accanto il nome del luogo di benessere.
- ★★ Le allieve e gli allievi incollano la foto nel diario di apprendimento e scrivono accanto il nome del luogo di benessere. Poi descrivono tre cose importanti con una parola ciascuna.
- ★★★ Le allieve e gli allievi incollano la foto nel diario di apprendimento e scrivono accanto il nome del luogo di benessere. Poi scrivono una frase per ciascuna delle tre cose importanti (ad esempio: «Il muschio è morbido» / «Ci piace giocare con le pigne»).

● Proposte per approfondire il tema

Ecco alcune idee per ulteriori attività da svolgere dopo questa lezione:

- Allestite un angolo del benessere in classe con i bambini.
- Chiedete alla classe di lavorare in gruppi per costruire luoghi di benessere in palestra durante le lezioni di educazione fisica.
- Fate scegliere alle allieve e agli allievi un nome tra quelli dati ai luoghi di benessere e chiedete loro di disegnarlo. «Come immagini un luogo che si chiama così?»
- Visitate regolarmente il bosco con i luoghi di benessere delle bambine e dei bambini per il gioco libero e per le lezioni. Potete trovare altre idee per le attività all'aperto su www.insegnareallariaaperta.ch/insegnare

Mi sento bene quando...



Bambino nel bosco © IMA GO / agerfotostock

«Cosa hai scoperto?»



Bambino che alza le braccia © IMAGO / Westend61

«Quale posto ti è piaciuto particolarmente? Perché?»



Il nostro obiettivo

Insieme tuteliamo l'ambiente e forgiamo un futuro degno di essere vissuto per le prossime generazioni.

WWF Svizzera

Piazza Indipendenza 6
6500 Bellinzona

Tel.: 091 820 60 00
wwf.ch/contatto