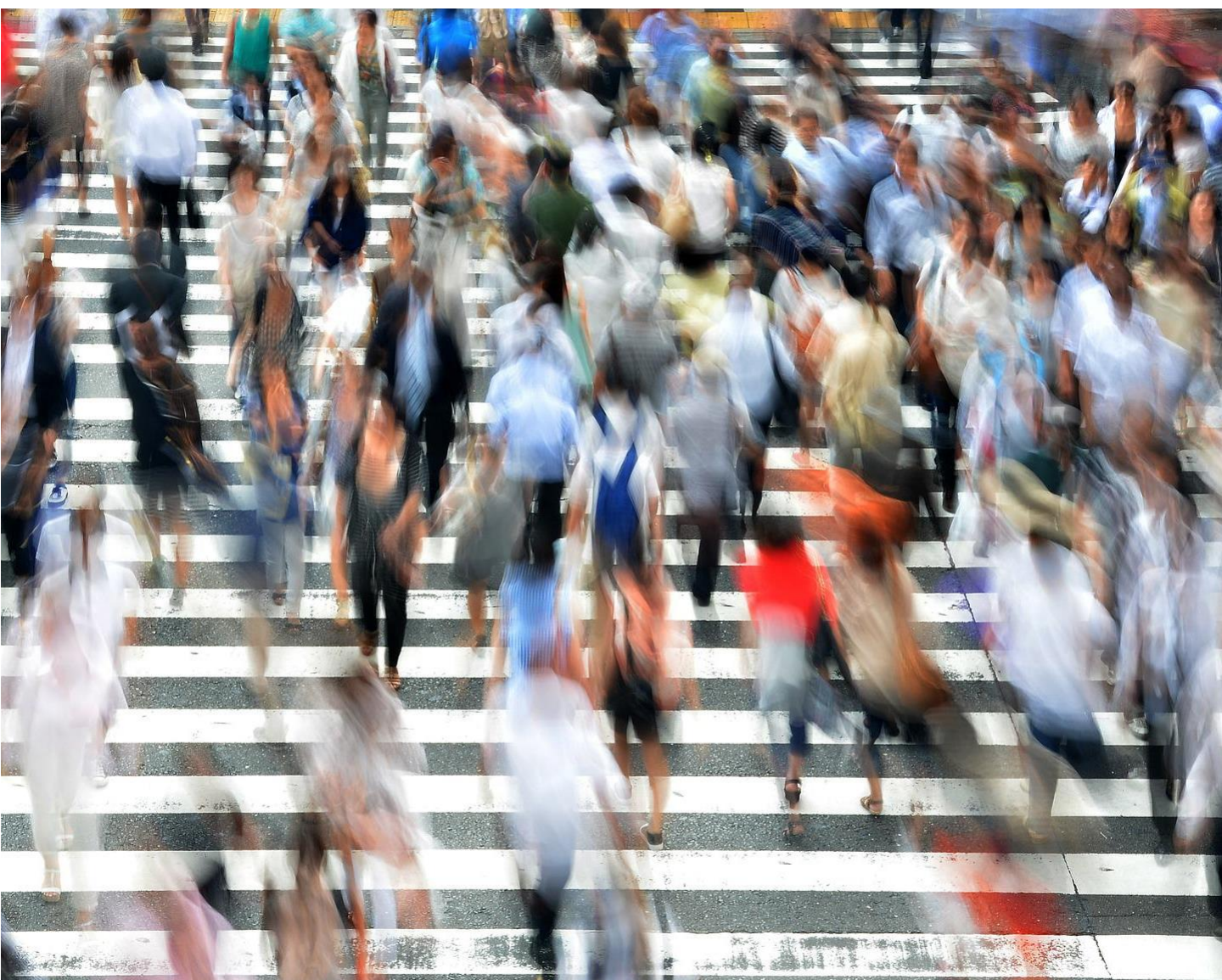


«Allenamento mentale e circolazione stradale»

Materiale didattico 3° ciclo



Allenamento mentale e circolazione stradale – 3° ciclo

Piano delle lezioni



N.	Tema	Di cosa si tratta? / Obiettivi	Contenuti e attività	Tipo di attività	Materiale	Durata
1	Distrazioni	<p>Gli allievi riflettono sulle fonti di distrazione a loro note e su come gestirle al meglio.</p> <p>Durante i giochi di ruolo gli allievi sono in grado di esaminare e valutare le opinioni proprie o altrui e le soluzioni proposte e di discuterne insieme.</p>	<p>Inizio Gli allievi svolgono diverse attività che richiedono un'elevata concentrazione. I compagni di banco cercano di distrarli. A seguire si invertono i ruoli.</p> <p>Riflessione Gli allievi riflettono su cosa li distrae in diverse situazioni (ad es. mentre studiano, nel traffico, quando dormono o praticando sport) e ne prendono nota in forma scritta.</p> <p>Giochi di ruolo Gli allievi ricreano determinate situazioni e cercano soluzioni per evitare, offuscare o ridurre gli elementi che causano distrazione.</p>	Lavoro a coppie, individuale, di gruppo / tutta la classe	<p>Schede di lavoro</p> <p>Cartoncini con le situazioni per i giochi di ruolo</p> <p>Ev. accessori per i giochi di ruolo</p>	90'
2	Fattori di stress	<p>Gli allievi riflettono sul loro comportamento sotto stress e sulle relative conseguenze.</p> <p>Gli allievi sono in grado di strutturare e presentare in forma chiara e completa le informazioni raccolte.</p>	<p>Inizio Che cos'è lo stress? Attraverso brevi testi gli allievi spiegano cos'è per loro lo stress e in quali situazioni lo percepiscono.</p> <p>Ricerca Gli allievi ricercano in Internet i fattori di stress e le relative conseguenze sulla salute, sia a livello psichico sia fisico.</p> <p>Presentazione / Discussione Gli allievi presentano ai compagni i risultati delle loro ricerche.</p>	Lavoro individuale / lavoro di gruppo / tutta la classe	<p>Schede di lavoro</p> <p>PC, tablet o laptop</p>	90'

Allenamento mentale e circolazione stradale – 3° ciclo

Piano delle lezioni



N.	Tema	Di cosa si tratta? / Obiettivi	Contenuti e attività	Tipo di attività	Materiale	Durata
3	Per una mente sana e allenata: lavoro a postazioni	<p>Gli allievi si confrontano con diversi ambiti dell'allenamento a livello mentale e riescono ad applicare correttamente quanto appreso in situazioni concrete.</p> <p>Gli allievi sono in grado di riflettere sui progressi compiuti nell'apprendimento e di esprimerli.</p>	<p>Inizio</p> <p>Attraverso brevi testi e altre attività gli allievi approfondiscono il tema della salute mentale, come preservarla e promuoverla.</p> <p>Lavoro a postazioni</p> <p>In cinque diverse postazioni vengono allenati e messi in pratica diversi ambiti di esercizio per la salute mentale con riferimento alla circolazione stradale.</p> <p>Riflessione</p> <p>Dopo aver concluso il lavoro di ogni postazione, gli allievi riportano nella panoramica generale i punti più importanti, le riflessioni e quanto appreso, per poi valutarli tutti insieme.</p>	Lavoro individuale / lavoro a coppie / lavoro di gruppo	<p>Schede di lavoro</p> <p>Materiale per le postazioni (cfr. schede delle postazioni)</p>	90'
4	Concludiamo giocando: trucchi e suggerimenti utili	<p>Gli allievi approfondiscono in maniera divertente i contenuti dei moduli precedenti e scoprono ulteriori informazioni.</p> <p>Gli allievi sono in grado di applicare le nozioni e le competenze acquisite nei moduli precedenti e di dare ai compagni un feedback sulla correttezza di tale impiego.</p>	<p>Gioco dei dadi</p> <p>Suddivisi in gruppi, gli allievi giocano con i dadi per scoprire consigli, trucchi e informazioni sull'allenamento mentale e sulla sua importanza nella circolazione stradale.</p>	Lavoro di gruppo	<p>Tabellone di gioco (ev. laminato)</p> <p>Strumenti di gioco (cfr. istruzioni)</p> <p>Cartoncini con attività e informazioni già tagliati</p>	45'

Le tempistiche indicate sono stime approssimative e possono variare in base alla classe, al livello e alla velocità delle lezioni.

Allenamento mentale e circolazione stradale – 3° ciclo

Piano delle lezioni



Riferimento al piano di studio (Lehrplan 21)	
ESS (Educazione allo sviluppo sostenibile)	Gli allievi si confrontano con malattie, rischi per la salute e incidenti e ne riconoscono i diversi tipi di impatto sulla salute stessa. Discutono delle varie possibilità di intervento e delle abitudini che possono preservare e promuovere la salute e il benessere e le testano concretamente. Tra queste l'utilizzo di risorse nelle reti sociali, conoscenze relative a un comportamento alimentare e motorio sano, in materia di igiene o di spostamenti sicuri nel traffico, la valutazione dei pericoli (...) nel tempo libero e un uso corretto di mezzi e materiali.
ERC.1.1c (Etica, religioni, comunità)	Gli allievi sono in grado di valutare le cosiddette «esperienze limite» (ad es. passi verso l'ignoto, comportamenti rischiosi, pericoli, soccorso e morte) riflettendo su quanto siano inevitabili, discutibili e anche affascinanti. Gli allievi sono inoltre consapevoli di quali siano le proprie risorse e sanno valutarle e utilizzarle.
ERC.5.1b	Gli allievi conoscono diverse modalità per gestire eventuali situazioni di tensione e stress (ad es. pianificazione di pause o movimento). Riposo, relax, strumenti per la pianificazione, tecniche di apprendimento.
EFS.5.1. (Educazione fisica e sport)	Gli alunni sanno scivolare, rotolare e guidare su diverse superfici con cautela.

Informazioni supplementari	
Indirizzi di contatto	Fondazione di AXA per la prevenzione c/o AXA Assicurazioni SA General-Guisan-Strasse 40 8401 Winterthur www.fondazione-prevenzione.ch
Progetti	Settimana dedicata al progetto «Sicuri sulla strada», «Per una mente sana e allenata» o altri temi. Incontri con personale specializzato (polizia, esperti di prevenzione) nel corso delle lezioni.
Materiale utile	Ulteriori informazioni Ufficio prevenzione infortuni upi: www.upi.ch

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Informazioni per i docenti



Modulo 1 – Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Attività	<p>Inizio Gli allievi svolgono diverse attività che richiedono un'elevata concentrazione. I compagni di banco cercano di distrarli. A seguire si invertono i ruoli.</p> <p>Riflessione Gli allievi riflettono su cosa li distrae in diverse situazioni (ad es. mentre studiano, nel traffico, quando dormono o praticando sport) e ne prendono nota in forma scritta.</p> <p>Giochi di ruolo Gli allievi ricreano determinate situazioni e cercano soluzioni per evitare, offuscare o ridurre gli elementi che causano distrazione.</p>
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none">> Gli allievi riflettono sulle fonti di distrazione a loro note e su come gestirle al meglio.> Durante i giochi di ruolo gli allievi sono in grado di esaminare e valutare le opinioni proprie o altrui e le soluzioni proposte e di discuterne insieme.
Materiale	<ul style="list-style-type: none">> Schede di lavoro> Cartoncini con le situazioni per i giochi di ruolo> Ev. accessori per i giochi di ruolo
Tipo di attività	Lavoro a coppie, individuale, di gruppo / tutta la classe
Durata	90'

Informazioni aggiuntive

- > Gli esercizi di concentrazione sono disponibili anche nelle slide della relativa presentazione. È possibile condividerli, proiettarli o stamparli.

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Esercizi di concentrazione



Compito

- > Cerca di svolgere l'esercizio di concentrazione al meglio.
- > Nel frattempo il/la compagno/a di banco cerca di distrarti. È consentito fare (quasi) di tutto, senza però toccarsi o produrre rumori eccessivi.
- > Dopo ogni esercizio si invertono i ruoli.

Esercizio 1: calcolo

→ Esegui mentalmente i seguenti calcoli e scrivi il risultato nell'apposita riga.
Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

$478 - 123 = \dots\dots\dots$

$25 \times 17 = \dots\dots\dots$

$525 : 15 = \dots\dots\dots$

$87 + 211 = \dots\dots\dots$

$41 \times 4 = \dots\dots\dots$

$502 - 67 = \dots\dots\dots$

$9 \times 23 = \dots\dots\dots$

$14 + 398 = \dots\dots\dots$

$17 \times 18 = \dots\dots\dots$

$852 : 4 = \dots\dots\dots$

$425 + 88 = \dots\dots\dots$

$186 - 97 = \dots\dots\dots$

$12 \times 23 = \dots\dots\dots$

$464 : 8 = \dots\dots\dots$

$28 \times 11 = \dots\dots\dots$

$555 - 89 = \dots\dots\dots$

$369 + 44 = \dots\dots\dots$

$174 : 3 = \dots\dots\dots$

$777 - 123 = \dots\dots\dots$

$123 + 321 = \dots\dots\dots$

$13 \times 13 = \dots\dots\dots$

$782 - 196 = \dots\dots\dots$

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Esercizio 2: le parti del discorso

→ Per ogni parola indica di che parte del discorso si tratta (aggettivo, avverbio, verbo ecc.).

Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

Parola	Categoria	Parola	Categoria
VELOCEMENTE		EGLI	
SU		DEVONO	
LA		GENTILE	
STRADA		SOTTO	
CON		UNA	
DELLA		NUOVO	
BICICLETTA		MACCHINA	
ONESTA		VA	
MA		QUESTO	
TI		RIUSCIRE	
SIRENA		CASCO	

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Esercizio 3: traduzione

- Per ogni parola inserisci la traduzione nella lingua indicata.
Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

Parola	Lingua	Traduzione
Zia	Inglese	
Fratello	Francese	
Bicicletta	Inglese	
To become (inglese)	Italiano	
Enveloppe (francese)	Italiano	
Oggi	Francese	
Lavorare	Francese	
Gift (inglese)	Italiano	
Car (inglese)	Francese	
Finestra	Inglese	
Guidare	Francese	
Soeur (francese)	Italiano	
To write (inglese)	Francese	
Lire (francese)	Inglese	

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Esercizio 4: capitali

- Collega i Paesi con le rispettive capitali.
Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

Paese
Belgio
Australia
Polonia
Ucraina
Repubblica Ceca
Sudafrica
Cina
Turchia
Portogallo
Irlanda
Scozia
Galles
Nuova Zelanda
Canada
Thailandia

Capitale
Cardiff
Pretoria
Ankara
Edimburgo
Canberra
Lisbona
Bruxelles
Dublino
Kiev
Praga
Pechino
Ottawa
Varsavia
Bangkok
Wellington

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro

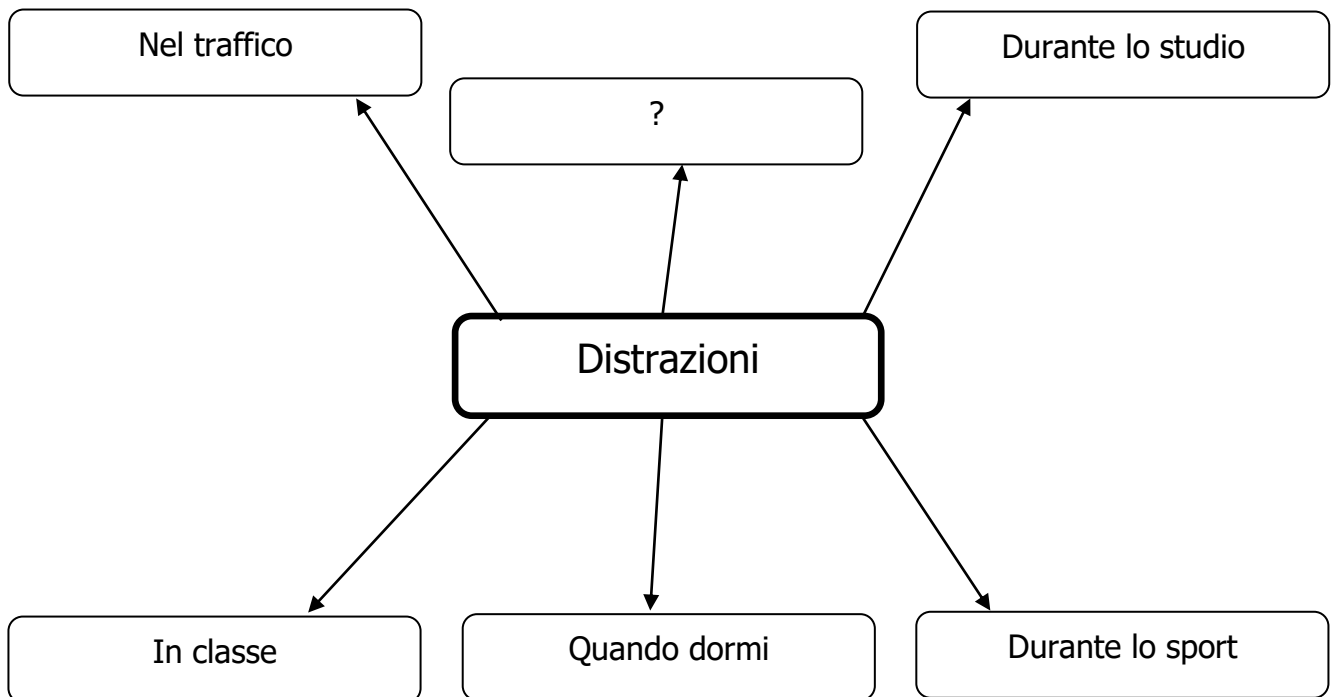


Che cosa ti distrae?



Compito

- > Rifletti su cosa ti distrae in diverse situazioni.
- > Riporta i risultati in una mind map.
- > Puoi inserire tutti i termini che vuoi.



Compito

- > Osserva la tua mind map e stabilisci in quali casi si tratta di distrazioni esterne provocate da altri e in quali sei tu a originarle (distrazioni interne).

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Quando è pericoloso distrarsi?



Compito

- > A coppie riflettete sulle situazioni in cui distrarsi può essere pericoloso.
- > Quali potrebbero essere le conseguenze di un momento di disattenzione e distrazione?

Situazione	Pericoloso	Non pericoloso	Possibili conseguenze
A scuola		
Al lavoro (in ufficio)		
Al lavoro (in officina)		
Al lavoro (in cantiere)		
A casa		
Per strada		
Hobby (sport)		
Hobby (arte, musica e cultura)		
Percorso casa-scuola		

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Giochi di ruolo



Compito

- > Leggete attentamente le situazioni descritte qui di seguito.
- > Distribuite quindi i ruoli all'interno del gruppo.
- > Interpretate la scena e cercate insieme una soluzione per le varie situazioni.

Situazione 1: studiare a memoria con un disturbo esterno



Sei a casa nella tua stanza e vorresti studiare i vocaboli per il compito in classe di francese di domani. Purtroppo la tua capacità di concentrazione viene messa a dura prova dai tuoi fratelli, che giocano e fanno baccano davanti alla tua stanza.

Nonostante le tue richieste, non accennano a smettere.

Come si potrebbe evolvere la situazione in modo che tu possa prepararti per il compito in classe e i tuoi fratelli possano continuare a divertirsi?

Situazione 2: match, punti e chiacchieroni



Stai per affrontare una partita a tennis molto importante. E se oggi vinci, parteciperai alla finale del campionato del club. Durante la partita però alcuni spettatori iniziano a chiacchierare proprio a bordo campo, a un volume alto abbastanza da farti sentire ogni parola. Come se non bastasse, dopo ogni punto commentano l'azione rivolti verso il campo. Questo atteggiamento non disturba solo te, ma anche il/la tuo/a avversario/a.

Come potete mantenere entrambi la concentrazione in modo da continuare a giocare la vostra partita?

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Situazione 3: concentrazione alla guida



Stai pedalando con la tua bicicletta lungo la strada e a un semaforo rosso ti fermi proprio accanto a un'auto. Dal finestrino vedi che il/la conducente discute al telefono gesticolando animatamente, mentre con l'altra mano mangia un sandwich. La sua attenzione non è quindi certo rivolta verso la strada.

Come reagisci? E come reagisce il/la conducente nei tuoi confronti?

Situazione 4: passeggiando per strada



Una volta usciti da scuola, tu e due amici vi dirigete verso casa. Non appena girato l'angolo vedete due persone del tutto prese dalla loro conversazione.

Si dirigono verso le strisce pedonali ma non si accorgono che il semaforo è rosso. Un'auto però si avvicina da sinistra a velocità sostenuta.

Come reagite? E come reagiscono le due persone se decidete di intervenire?

Situazione 5: rumore durante le lezioni



Sei seduto/a in classe ed è il momento di dedicarsi alla lettura di un libro. Dopo le prime righe sei già immerso/a nella trama e segui con passione le vicende descritte.

Due dei tuoi compagni sono però molto raffreddati e continuano a tossire e soffiarsi il naso. Di tanto in tanto vieni quindi distratto/a dalla lettura e devi rileggere varie volte lo stesso passaggio. In questo modo perdi sempre più la concentrazione.

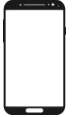
Come ti comporti in questa situazione? Come può essere d'aiuto l'insegnante?

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Situazione 6: chi mi cerca?



Terminata l'ultima ora di scuola ti dirigi verso casa in sella alla tua bicicletta. Proprio mentre stai pedalando intensamente senti suonare il cellulare nella tasca della giacca. Non ti vorresti fermare dato che sei un po' di fretta: il pranzo ti aspetta sulla tavola e vorresti dedicarti anche ai compiti a casa.

Inizialmente ignori la chiamata ma il telefono continua a squillare, per cui ti chiedi chi voglia parlare con te con tanta urgenza.

Come reagisci in questo caso?

I pensieri legati al cellulare che suona ti distraggono dal traffico?

Situazione 7: ma è consentito?



Insieme a due amici ti stai dirigendo verso la stazione. A un incrocio notate una bambina alla guida di un monopattino elettrico che avanza in parte sulla strada e in parte sul marciapiede. Con gli amici discutete di quali siano le regole esatte della strada per questo tipo di mezzo.

Una bimba di circa 8 anni può già guidare un monopattino elettrico?

Dove si possono guidare, chi può farlo e quali sono i rischi?

Come reagite al comportamento della bambina?

Come potreste intervenire in modo efficace e intelligente?

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Situazione a scelta



Compito

- > In gruppo pensate a una situazione specifica nel traffico per un altro gioco di ruolo.
- > Anche in questo caso concentrazione ed elementi di distrazione dovranno avere un ruolo chiave.
- > Scambiate la vostra situazione con quella di un altro gruppo e mettete in scena quella che vi è stata assegnata.

Titolo:

Descrizione:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Soluzioni



Esercizio 1: calcolo

$478 - 123 = 355$

$25 \times 17 = 425$

$525 : 15 = 35$

$87 + 211 = 298$

$41 \times 4 = 164$

$502 - 67 = 435$

$9 \times 23 = 207$

$14 + 398 = 412$

$17 \times 18 = 306$

$852 : 4 = 213$

$425 + 88 = 513$

$186 - 97 = 89$

$12 \times 23 = 276$

$464 : 8 = 58$

$28 \times 11 = 308$

$555 - 89 = 466$

$369 + 44 = 413$

$174 : 3 = 58$

$777 - 123 = 654$

$123 + 321 = 444$

$13 \times 13 = 169$

$782 - 196 = 586$

$633 : 3 = 211$

$49 \times 5 = 245$

Esercizio 2: le parti del discorso

Parola	Categoria	Parola	Categoria
VELOCEMENTE	<i>Avverbio</i>	EGLI	<i>Pronome personale</i>
SU	<i>Preposizione semplice</i>	DEVONO	<i>Verbo modale</i>
LA	<i>Articolo determinativo</i>	GENTILE	<i>Aggettivo</i>
STRADA	<i>Sostantivo</i>	SOTTO	<i>Avverbio di luogo</i>
CON	<i>Preposizione semplice</i>	UNA	<i>Articolo indeterminativo</i>
DELLA	<i>Preposizione articolata</i>	NUOVO	<i>Aggettivo</i>
BICICLETTA	<i>Sostantivo</i>	MACCHINA	<i>Sostantivo</i>
ONESTA	<i>Aggettivo</i>	VA	<i>Verbo</i>
MA	<i>Congiunzione</i>	QUESTO	<i>Aggettivo / pronome dimostrativo</i>
TI	<i>Pronome personale</i>	RIUSCIRE	<i>Verbo</i>
SIRENA	<i>Sostantivo</i>	CASCO	<i>Sostantivo</i>

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Soluzioni



Esercizio 3: traduzione

Parola	Lingua	Traduzione
Zia	Inglese	<i>Aunt</i>
Fratello	Francese	<i>Frère</i>
Bicicletta	Inglese	<i>Bycicle</i>
To become (inglese)	Italiano	<i>Diventare</i>
Enveloppe (francese)	Italiano	<i>Busta</i>
Oggi	Francese	<i>Aujourd'hui</i>
Lavorare	Francese	<i>Travailler</i>
Gift (inglese)	Italiano	<i>Regalo</i>
Car (inglese)	Francese	<i>Voiture</i>
Finestra	Inglese	<i>Window</i>
Guidare	Francese	<i>Conduire</i>
Soeur (francese)	Italiano	<i>Sorella</i>
To write (inglese)	Francese	<i>Écrire</i>
Lire (francese)	Inglese	<i>To read</i>

Esercizio 4: capitali

Paese	Capitale
Belgio	<i>Bruxelles</i>
Albania	<i>Tirana</i>
Australia	<i>Canberra</i>
Polonia	<i>Varsavia</i>
Ucraina	<i>Kiev</i>
Repubblica Ceca	<i>Praga</i>
Sudafrica	<i>Pretoria</i>
Cina	<i>Pechino</i>
Turchia	<i>Ankara</i>
Portogallo	<i>Lisbona</i>
Irlanda	<i>Dublino</i>
Scozia	<i>Edimburgo</i>
Galles	<i>Cardiff</i>
Nuova Zelanda	<i>Wellington</i>
Canada	<i>Ottawa</i>
Thailandia	<i>Bangkok</i>



Esercizi

Gli esercizi possono essere proiettati, condivisi o stampati.

Che cosa ti deconcentra?



Esercizio 1: calcolo

Esegui mentalmente i seguenti calcoli e scrivi il risultato nell'apposita riga.
Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

$478 - 123 = \dots\dots\dots$	$25 \times 17 = \dots\dots\dots$	$525 : 15 = \dots\dots\dots$	$87 + 211 = \dots\dots\dots$
$41 \times 4 = \dots\dots\dots$	$502 - 67 = \dots\dots\dots$	$9 \times 23 = \dots\dots\dots$	$14 + 398 = \dots\dots\dots$
$17 \times 18 = \dots\dots\dots$	$852 : 4 = \dots\dots\dots$	$425 + 88 = \dots\dots\dots$	$186 - 97 = \dots\dots\dots$
$12 \times 23 = \dots\dots\dots$	$464 : 8 = \dots\dots\dots$	$28 \times 11 = \dots\dots\dots$	$555 - 89 = \dots\dots\dots$
$369 + 44 = \dots\dots\dots$	$174 : 3 = \dots\dots\dots$	$777 - 123 = \dots\dots\dots$	$123 + 321 = \dots\dots\dots$
$13 \times 13 = \dots\dots\dots$	$782 - 196 = \dots\dots\dots$	$633 : 3 = \dots\dots\dots$	$49 \times 5 = \dots\dots\dots$

Che cosa ti deconcentra?



Esercizio 2: le parti del discorso

Per ogni parola indica di che parte del discorso si tratta (aggettivo, avverbio, verbo ecc.).
Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

Parola	Categoria	Parola	Categoria
VELOCEMENTE		EGLI	
SU		DEVONO	
LA		GENTILE	
STRADA		SOTTO	
CON		UNA	
DELLA		NUOVO	
BICICLETTA		MACCHINA	
ONESTA		VA	
MA		QUESTO	
TI		RIUSCIRE	
SIRENA		CASCO	

Che cosa ti deconcentra?



Esercizio 3: traduzione

Per ogni parola inserisci la traduzione nella lingua indicata.

Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

Parola	Lingua	Traduzione	Parola	Lingua	Traduzione
Zia	Inglese		Gift (inglese)	Italiano	
Fratello	Francese		Car (inglese)	Francese	
Bicicletta	Inglese		Finestra	Inglese	
To become (inglese)	Italiano		Guidare	Francese	
Enveloppe (francese)	Italiano		Soeur (francese)	Italiano	
Oggi	Francese		To write (inglese)	Francese	
Lavorare	Francese		Lire (francese)	Inglese	

Che cosa ti deconcentra?



Esercizio 4: capitali

Collega i Paesi con le rispettive capitali.

Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

Paese	Capitale	Paese	Capitale
Belgio	Cardiff	Turchia	Kiev
Albania	Pretoria	Portogallo	Praga
Australia	Ankara	Irlanda	Pechino
Polonia	Edimburgo	Scozia	Ottawa
Ucraina	Canberra	Galles	Varsavia
Repubblica Ceca	Lisbona	Nuova Zelanda	Bangkok
Sudafrica	Bruxelles	Canada	Wellington
Cina	Dublino	Thailandia	Tirana

Fattori di stress e principali conseguenze

Informazioni per i docenti



Modulo 2 – Fattori di stress e principali conseguenze

Attività	<p>Inizio Che cos'è lo stress? Attraverso brevi testi gli allievi spiegano cos'è per loro lo stress e in quali situazioni lo percepiscono.</p> <p>Ricerca Gli allievi ricercano in Internet i fattori di stress e le relative conseguenze sulla salute, a livello sia psichico che fisico.</p> <p>Presentazione / Discussione Gli allievi presentano ai compagni i risultati delle loro ricerche.</p>
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none">> Gli allievi riflettono sul loro comportamento sotto stress e sulle relative conseguenze.> Gli allievi sono in grado di strutturare e presentare in forma chiara e completa le informazioni raccolte.
Materiale	<ul style="list-style-type: none">> Schede di lavoro> PC, tablet o laptop per le ricerche
Tipo di attività	Lavoro individuale / lavoro di gruppo / tutta la classe
Durata	90'

Informazioni aggiuntive

- > Studio sullo stress di Pro Juventute: <https://www.projuventute.ch/sites/default/files/2021-08/Lo-studio-sullo-stress.pdf>
- > Promozione Salute Svizzera: «Job Stress Index 2022»
https://promozionesalute.ch/sites/default/files/2022-10/Foglio_d_informazione_072_PSCH_2022-08_-_Job_Stress_Index_2022_0.pdf
- > Pagina dell'Istituto Superiore di Sanità italiano: <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/s/stress#la-risposta-del-corpo-allo-stress>

Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



Situazioni di stress



Compito

- > Leggi attentamente le informazioni nel riquadro, rispondi alle domande e svolgi i compiti assegnati.

Che cos'è lo stress?

Definizione del dizionario Treccani

Nell'uso corrente, tensione nervosa, logorio, affaticamento psicofisico, e anche il fatto, la situazione e sim. che ne costituiscono la causa.

Esempi:

è da tanto tempo che è sotto s.; risente ancora dello s. di quella lunga e frenetica attività;

non ha ancora superato lo s. dell'intervento chirurgico;

lo s. della vita moderna;

guidare in città nelle ore di punta è diventato uno s. notevole.

Definizione dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Lo stress è una reazione fisica e psicologica a una sollecitazione interna o esterna, ad esempio nel caso in cui una persona non si senta all'altezza di una certa richiesta poiché le mancano le risorse, come tempo o conoscenze, per affrontarla. Si genera quindi uno stato di tensione che, a lungo andare, è causa di malattia. Sul breve periodo lo stress può però essere positivo e portare a un incremento delle prestazioni, ad esempio prima di una gara o di un'esibizione. Lo stress ha cause di diversa natura e si presenta in tutti gli ambiti della vita.

Definizione dell'Ospedale universitario di Zurigo

A determinare se un elemento è fonte di stress o meno è anche la percezione personale, l'atteggiamento e l'approccio del singolo, così come la sua capacità di affrontare lo stress stesso. Non tutte le persone risentono infatti dello stress nelle stesse situazioni e nella stessa misura: se alcuni possono sentirsi rapidamente sotto pressione, altri rimangono calmi e rilassati anche a fronte di situazioni difficili o impegnative.

Video esplicativo: lo stress

Superquark, Rai uno: <https://www.raiplay.it/video/2018/08/Lo-stress-01082018-2eee1b57-b884-4258-abfa-e6242de446b8.html>

Dopo aver letto le tre definizioni proposte, rifletti su che cosa è lo stress per te e redigi una breve definizione a parole tue.

Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



.....

.....

.....

«Quello che chiamiamo stress è una risorsa fondamentale che può fare la differenza tra la vita e la morte».

Puoi spiegare questo passaggio del video e fare un esempio concreto?

.....

.....

.....

Cosa succede nel corpo in presenza di stress? In quali situazioni avverti stress anche tu?

.....

.....

.....

Lo stress è negativo o positivo? Riporta alcuni elementi per entrambe le possibilità riprendendoli dai testi qui presentati, dal video, dalla tua esperienza o dalle ricerche in rete.

.....

.....

.....



Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



Tipi di stress

In generale si distingue tra uno stress positivo (**eustress**) e uno negativo (**distress**).

Sono ad esempio causa di **stress positivo** le emozioni forti o l'attesa di eventi felici o momenti di gioia. Questo tipo di stress è in grado di stimolarci e generare energia.

Sono invece fonte di **stress negativo** elementi come preoccupazioni, difficoltà e paure, ad esempio a causa di una malattia, così come carichi eccessivi sul lavoro o in famiglia. Questa forma di stress può portare l'individuo ad ammalarsi.

(Fonte: Istituto Superiore di Sanità italiano, <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/s/stress#la-risposta-del-corpo-allo-stress>)

Indica alcuni esempi di situazioni in cui hai percepito stress positivo e negativo, citandone due per ogni tipo.

Stress positivo:

.....
.....

Stress negativo:

.....
.....

Sintomi dello stress

Nelle situazioni di stress viene attivato il sistema simpatico, ossia quella parte del nostro sistema nervoso responsabile anche per la fuga e la lotta. A seguire vengono rilasciati diversi tipi di ormoni, tra cui l'adrenalina, la noradrenalina e il cortisolo. Se costante lo stress può causare danni alla salute.

Inoltre possono presentarsi vari sintomi a livello fisico (sudorazione, tremori, disturbi del sonno), psicologico (panico, rabbia o disperazione) e mentale (problemi di memoria o di concentrazione). Lo stress può influire anche sul comportamento e cambiare, ad esempio, le abitudini alimentari o aumentare il consumo di generi voluttuari come dolci, cibi salati e alcolici.

Hai mai osservato come il tuo corpo o la tua persona reagiscono sotto stress?

In che modo lo esprimi?

.....
.....

Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



Fattori di stress

Stress an der Volksschule

Gemäss einer Studie von Pro Juventute fühlt sich jedes dritte Kind gestresst. Dazu kommt der Stress, mit dem auch die Lehrpersonen zu kämpfen haben.

Fonte: RSI News, 26.08.2021 (<https://www.rsi.ch/news/svizzera/Lo-stress-non-risparmia-i-giovani-14668713.html>)

Stress a scuola

Secondo uno studio di Pro Juventute, un terzo dei bambini e dei giovani in Svizzera è sottoposto a un forte stress, che provoca a questi soggetti ansia e insicurezza.

Le cause dello stress possono essere molto varie. Tra quotidianità, lavoro, traffico, scuola e tempo libero i **fattori di stress**, noti anche come **stressor**, sono tantissimi. Tra i più frequenti vi sono la **mancaanza di tempo** e **le scadenze urgenti**, il **carico di lavoro eccessivo**, **l'arrivo inatteso di un ospite** e **l'eccesso di responsabilità tra lavoro e famiglia**. Lo stress prolungato può così essere causa di malattia.

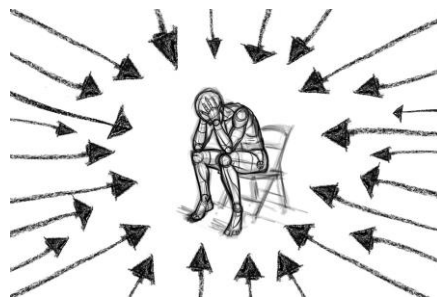
(Fonte: Istituto Superiore di Sanità italiano <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/s/stress#la-risposta-del-corpo-allo-stress>)

Ricerca



Compito

- > Cerca in Internet altre cause di stress e redigi un elenco chiaro, organizzandole ad esempio in una mind map, in cluster o in una tabella.
- > Inoltre ricerca quali sono le conseguenze dello stress prolungato sulla salute, a livello sia fisico sia psicologico.
- > Riporta infine i risultati sulla pagina successiva.



Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



Risultati delle ricerche

Ecco i fattori di stress trovati:

Ecco le conseguenze dello stress sulla salute a livello fisico e psicologico:

Fattori di stress e principali conseguenze

Materiale di lavoro



Stress e traffico: una pessima combinazione

Mettersi in sella alla bici o guidare un altro mezzo di trasporto in momenti di forte stress non è mai una buona idea. Anche come pedoni però non bisognerebbe mai lasciarsi sopraffare dallo stress.



Compito

- > A gruppi discutete delle domande riportate qui di seguito.
- > Riportate le vostre riflessioni sotto forma di parole chiave e confrontatevi quindi con un altro gruppo.

In quali situazioni della circolazione stradale vi è capitato di avvertire stress?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Come mai gli utenti della strada si sono fatti sopraffare dallo stress o vi siete fatti sopraffare voi stessi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fattori di stress e principali conseguenze

Materiali di lavoro



Compito

- > Quali elementi possono essere causa di stress nella circolazione stradale?
- > Per ciascuna delle parole chiave qui riportate indica una situazione concreta che magari hai già vissuto in prima persona.
- > In queste situazioni da quali comportamenti si può comprendere che la persona sta vivendo un momento di stress?

Coda

.....
.....

Fretta

.....
.....

Bambini sui sedili posteriori

.....
.....

Parcheggio

.....
.....

Guasto

.....
.....

Condizioni meteorologiche

.....
.....

Percorso casa-scuola

.....
.....

Fattori di stress e principali conseguenze

Proposte di soluzione



Situazioni di stress

Dopo aver letto le tre definizioni proposte, rifletti su che cosa è lo stress per te e redigi una breve definizione a parole tue.

Risposte individuali.

«Quello che chiamiamo stress è una risorsa fondamentale che può fare la differenza tra la vita e la morte».

Puoi spiegare questo passaggio del video e fare un esempio concreto?

A fronte di minacce, in situazioni di stress elevato il corpo ordina la produzione degli ormoni dello stress.

Tra le varie conseguenze anche le pupille si dilatano, in modo da cogliere ogni segnale, e aumenta anche la sudorazione, per evitare che il corpo sotto sforzo si surriscaldi.

Cosa succede nel corpo in presenza di stress?

In quali situazioni avverti stress anche tu?

Il cervello invia al corpo, nello specifico alle ghiandole surrenali, l'ordine di produrre ormoni dello stress, tra cui adrenalina e cortisolo. Di conseguenza il battito cardiaco accelera, la pressione aumenta, i vasi sanguigni dei muscoli si allargano e le scorte di energia diventano disponibili. Tutto l'organismo è pronto a fare il massimo sforzo. Ogni attività non indispensabile, come la digestione, passa in secondo piano.

Lo stress è negativo o positivo? Riporta alcuni elementi per entrambe le possibilità riprendendoli dai testi qui presentati, dal video, dalla tua esperienza o dalle ricerche in rete.

In passato lo stress era importante per la sopravvivenza dell'uomo ma oggi ha perso questa funzione. Solo raramente ci troviamo infatti in situazioni in cui per sopravvivere dobbiamo fuggire o combattere. Preoccupazioni, stimoli di vario genere, paura ecc. ci portano a vivere momenti di stress.

Uno stress eccessivo può essere causa di malattie e impedire al corpo di smaltire gli ormoni dello stress, andando addirittura a inibire alcune regioni cerebrali come l'ippocampo, responsabile della conservazione dei nuovi ricordi. Se dunque l'ippocampo smette di funzionare non è più possibile «registrare» nuove conoscenze.

Fattori di stress e principali conseguenze

Proposte di soluzione



Possibili cause di stress

Lavoro/scuola	Mancanza di tempo	Urgenza	Carico di lavoro eccessivo
Reperibilità costante	Eccesso di responsabilità tra lavoro e famiglia		Senso di colpa
Litigi	Malattie	Obiettivi ambiziosi	Esibizione
Problemi relazionali	Dipendenze	Mobbing	Insicurezza
Esami	Rimorso	Paure	Troppe pretese da sé

Stress e traffico: una pessima combinazione

Possibili situazioni

Coda

Le code possono dare origine a fretta e a ritardi, che a loro volta possono causare stress.

Fretta

Se non si prevede tempo a sufficienza per gli spostamenti si finisce per avere fretta, il che genera stress.

Bambini sui sedili posteriori

I bambini seduti sui sedili posteriori possono diventare rumorosi, brontolare, litigare ecc., causando stress in chi è alla guida.

Parcheggio

La mancanza di parcheggio o il tempo necessario per trovarne uno può dare origine a stress.

Guasti

Un guasto, ad esempio le gomme a terra della bici, può far perdere tempo e mettere a dura prova la pazienza. Un guasto coglie sempre di sorpresa e spesso arriva nel momento meno opportuno.

Condizioni meteorologiche

La mancanza di visibilità, ad es. per la nebbia o il buio, condizioni pericolose della strada come il ghiaccio o condizioni meteo avverse come il freddo o forti piogge possono complicare la guida e rallentare lo spostamento, causando così stress.

Fattori di stress e principali conseguenze

Proposte di soluzione



Percorso casa-scuola

Se i bambini non prestano attenzione alla strada, si distraggono tra loro o giocano possono provocare stress negli utenti della strada, a cui è richiesta una prudenza ancora maggiore. Questi possono a loro volta causare stress anche agli altri utenti, dato che possono originarsi situazioni pericolose.

Per una mente sana e allenata

Informazioni per i docenti



Modulo 3 – Come avere una mente sana e allenata?

Attività	<p>Inizio Attraverso brevi testi e altre attività gli allievi approfondiscono il tema della salute mentale, come preservarla e promuoverla.</p> <p>Lavoro a postazioni In cinque diverse postazioni vengono allenati e messi in pratica diversi ambiti di esercizio per la salute mentale con riferimento alla circolazione stradale.</p> <p>Riflessione Dopo aver concluso il lavoro di ogni postazione, gli allievi riportano nella panoramica generale i punti più importanti, le riflessioni e quanto appreso, per poi valutarli tutti insieme.</p>
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none">> Gli allievi si confrontano con diversi ambiti dell'allenamento a livello mentale e riescono ad applicare correttamente quanto appreso in situazioni concrete.> Gli allievi sono in grado di riflettere sui progressi compiuti nell'apprendimento e di esprimerli.
Materiale	<ul style="list-style-type: none">> Schede di lavoro> Materiale per le diverse postazioni (descritto sulle schede delle postazioni)
Tipo di attività	Lavoro individuale / lavoro a coppie / lavoro di gruppo
Durata	90'

Informazioni aggiuntive

- > Per questa attività è possibile lavorare alle diverse postazioni nell'ordine che si preferisce. Le postazioni possono inoltre essere ripartite a singoli gruppi, che a seguire condivideranno con gli altri allievi quanto appreso (ad esempio tramite la tecnica del *jigsaw* o dei gruppi di esperti).

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Cosa può allenare la mia mente (e cosa no)?



Compito

- > Leggi il breve testo qui di seguito e svolgi quindi i compiti indicati.
- > Se lo desideri puoi redigere degli elenchi, assicurandoti che siano sempre chiari e ben strutturati.

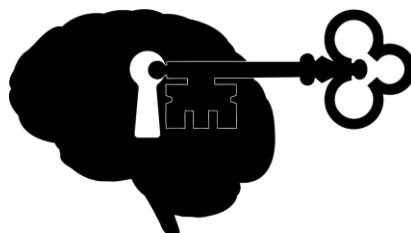
Chi vuole praticare uno sport deve allenarsi; solo così i muscoli potranno garantire prestazioni eccellenti. È inoltre importante seguire un'alimentazione adeguata e avere abitudini sane in generale.

Lo stesso vale anche per il nostro cervello: se vogliamo avere una mente «in forma» e ottenere grandi prestazioni c'è bisogno anche qui di allenamento.

Ma come allenare la propria mente? Quali abitudini possono essere considerate «sane» per il nostro cervello e quali no?

Le parole chiave riportate nella pagina successiva potrebbero aiutarti a redigere un elenco per i vari ambiti. È importante però non utilizzare solo termini generici, ma portare esempi concreti (ad es. «acqua» anziché «bevande»).

Dormire	Mangiare	Bere	Sport
Stress	Relax	Rumore	Amici
Rompicapi	Studio	Fumo e alcol	Cellulare
Musica	Famiglia	Divertimento	TV
Riposo	Impegni	Multitasking	Tempo libero
Amore	Zuccheri	Lingue	Messaggi
.....



Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Allenare la mente

Redigi un elenco di attività che ritieni utili per allenare la mente. Indica esercizi concreti e i comportamenti da adottare.



Abitudini sane per la mente

Indica quali abitudini sane per la tua mente hai già. Sicuramente ti verrà in mente qualche attività salutare che già svolgi per il tuo cervello.

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Cattive abitudini per la mente

C'è forse anche qualcosa che fai e che non è particolarmente salutare per il tuo cervello? Come potresti cambiare questa abitudine per renderla più sana?



Riflessione/Valutazione

Completa le frasi qui di seguito nel modo che ritieni più opportuno.

Per avere una mente allenata è importante....

.....

A livello di «allenamento mentale» me la cavo già bene per quanto riguarda...

.....

Sarei felice se potessi fare meglio queste cose: ...

.....

Per poter ottenere prestazioni mentali superiori, dovrei fare di più queste cose: ...

.....

Farebbe bene al mio cervello se facessi meno queste cose: ...

.....

Per quanto riguarda questo tema non mi è ancora chiaro...

.....

Per una mente sana e allenata

Soluzione

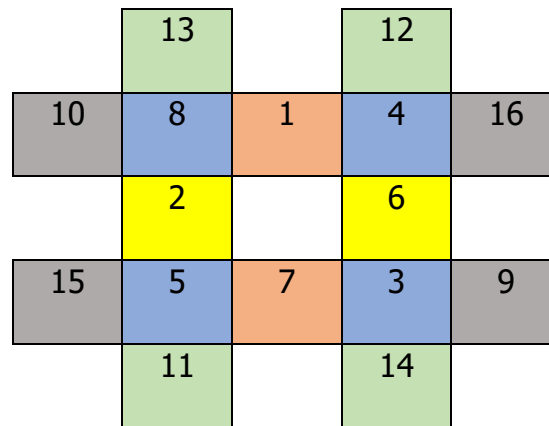


Lavoro a postazioni

Postazione 4

Combinazione logica:
il pappagallo misura 36 cm.

Cifre nei vari quadrati:



Per una mente sana e allenata

Panoramica delle postazioni



Lavoro a postazioni

Esercizi per l'allenamento mentale



Descrizione

- > Puoi eseguire le attività delle diverse postazioni nell'ordine che preferisci.
- > Riporta i risultati e le informazioni apprese nella panoramica delle postazioni qui di seguito.

N.	Tema	Contenuti importanti
1	Attenzione e concentrazione	
Ecco cosa ho imparato:		
Ecco cosa vorrei tenere ben presente:		

N.	Tema	Contenuti importanti
2	Percezione	
Ecco cosa ho imparato:		
Ecco cosa vorrei tenere ben presente:		

Per una mente sana e allenata

Panoramica delle postazioni



N.	Tema	Contenuti importanti
3	Memoria	
Ecco cosa ho imparato:		
Ecco cosa vorrei tenere ben presente:		

N.	Tema	Contenuti importanti
4	Pensiero logico	
Ecco cosa ho imparato:		
Ecco cosa vorrei tenere ben presente:		

N.	Tema	Contenuti importanti
5	Coordinazione e tempi di reazione	
Ecco cosa ho imparato:		
Ecco cosa vorrei tenere ben presente:		

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Postazione 1 – Attenzione e concentrazione

Tipo di attività:	lavoro a coppie	
Tempo per la postazione:	circa 20 minuti	
Materiale:	materiale per appunti, foglio A4 a quadretti	

Riscaldamento



Scegliete almeno due esercizi di riscaldamento ed eseguiteli insieme.

Pensate a parole abbastanza lunghe. Il/la compagno/a dovrà quindi fare lo spelling della parola al contrario senza vederla per iscritto.

Esempio: DOCUMENTO -> OTNEMUCOD

Provate ora a pensare a diversi numeri di telefono, ad es. il vostro, quello dei genitori, di amici ecc. Diteli quindi ad alta voce al/la compagno/a, che dovrà calcolare subito la somma di tutti i numeri che lo compongono.

Esempio: 079 898 98 89 -> $0+7+9+8+9+8+9+8+8+9 = 75$

Descrivete al/alla compagno/a il tragitto che percorrete per andare a scuola. Indicate con esattezza il percorso con tutte le diramazioni, gli attraversamenti pedonali e i punti di rilievo sulla strada.

Cercate quindi di descrivere il tragitto verso la scuola del/la compagno/a.
Riuscite a ripeterlo senza fare errori?

Su un foglio bianco disegnete una bici da strada con tutti i suoi componenti ricorrendo solo alla vostra memoria. Fate attenzione ai dettagli, in modo da disegnare una bici che possa funzionare davvero.

Confrontate quindi i vostri disegni e trovate le differenze. Quale delle due bici supererebbe un controllo della polizia?

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Esercizi – Attenzione e concentrazione sulla strada

1) Chi sta transitando?

In coppia posizionatevi su una strada e concentratevi sulla circolazione stradale. Cercate di memorizzare i mezzi che passano (auto, camion, autobus, biciclette ecc.) e il loro colore. Se la strada è piuttosto trafficata bastano 30 secondi, se invece passano pochi veicoli osservatela per un minuto.

Chi dei due è quindi in grado di ripetere correttamente il maggior numero di veicoli?

Variante: tu e il/la tuo/a compagno/a elencate tutti i veicoli alternandovi. Chi riesce a proseguire correttamente più a lungo?

Attenzione! Non posizionatevi in prossimità delle strisce pedonali e tenetevi a debita distanza dalla carreggiata. Assicuratevi inoltre di non intralciare il passaggio sul marciapiede.



2) Qual è il livello di attenzione?

Posizionatevi nuovamente su una strada e osservate la circolazione stradale. Guardate bene quali conducenti sono concentrati sulla strada e sulle altre vetture e quali invece sono più distratti; quindi, cercate di individuare le fonti di distrazioni (bambini, cellulari, cartelloni pubblicitari ecc.). Annotate poi le varie situazioni che avete osservato e confrontatevi tra voi.

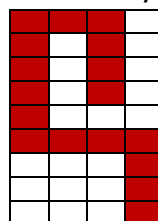


Anche in questo caso non avvicinatevi troppo al ciglio della strada e non sostate in prossimità delle strisce pedonali.

3) Dove si va?

Prendete entrambi un foglio A4 a quadretti e indicatevi a vicenda un percorso tra i riquadri. Chi riesce a ricordare meglio le indicazioni e riprodurle correttamente sul foglio?

Esempio: 4 riquadri verso l'alto, quindi gira a sinistra e prosegui per 3 riquadri. Vai poi verso l'alto e prosegui per cinque riquadri. Ancora due riquadri a destra e poi 3 verso il basso.



Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Postazione 2 – Percezione

Tipo di attività:	lavoro di gruppo (2–4 allievi)	
Tempo per la postazione:	circa 20 minuti	
Materiale:	materiale per appunti, foglio A4 a quadretti	

Riscaldamento



Scegliete almeno due esercizi di riscaldamento ed eseguiteli insieme.

Chiudete tutti gli occhi e concentratevi sull'ascolto. Un/a allievo/a fa cadere diversi oggetti sul tavolo.

Esempi: una gomma, una matita, una mappetta, un foglio stropicciato, una bottiglia di plastica ecc.

Chi di voi è in grado di individuare di che oggetto si tratta solo dal rumore?

Disponete diversi oggetti sul tavolo (almeno 15). Un/a allievo/a chiude gli occhi o guarda altrove, dopodiché può osservare gli oggetti per circa 30 secondi. Dovrà quindi chiudere di nuovo gli occhi mentre gli altri rimuovono uno o due oggetti.

Chi riesce a dire di quali si tratta?

Avete mai tastato con i piedi? Disponete diversi oggetti sotto il tavolo in modo che possiate tastarli e sentirli con i piedi, possibilmente senza scarpe, per riconoscerli.

Chi ha i piedi più «sensibili»?

Variante: provate a tastare gli oggetti con altre parti del corpo, ad es. un gomito, l'avambraccio, il ginocchio ecc., oppure con le mani per rendere le cose più semplici.

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Esercizi – Attenzione e concentrazione sulla strada

1) Che rumori sentite?

Aprire una finestra che dà su una strada, chiudete gli occhi e ascoltate attentamente per un minuto impostando una sveglia.

Annotate quindi tutti i suoni di cose o persone che avete sentito.

Due membri del gruppo tengono gli occhi aperti e segnano quello che vedono nel corso dello stesso minuto.

A seguire si confrontano i due elenchi.



2) Che cosa vedete?

Osservate le immagini nelle pagine successive e cercate di memorizzare quanti più dettagli possibili in 30 secondi.

A seguire un/una allievo/a dovrà rispondere ad alcune domande sull'immagine nel modo più preciso possibile. Gli altri membri del gruppo verificheranno le risposte con l'aiuto dell'immagine.



*Esempi: In quale direzione sta viaggiando l'auto gialla nell'immagine?
Che segnale stradale è visibile al centro dell'immagine?*

3) In che direzione andare?

A coppie fate chiudere gli occhi al/la compagno/a o bendateglieli e portatelo/a in giro per la scuola guidandolo con un leggero colpetto sulla spalla destra o sinistra (ad es. un colpo sulla spalla sinistra indica che bisogna girare a sinistra).



Variante: non è concesso toccare ma solo fornire le indicazioni a bassa voce. Si muove soltanto il/la compagno/a bendato/a, mentre chi lo/a guida resta fermo sul posto e fornisce da lì le indicazioni per arrivare alla meta.

Chi riesce a completare il giro della scuola senza andare a sbattere?

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro

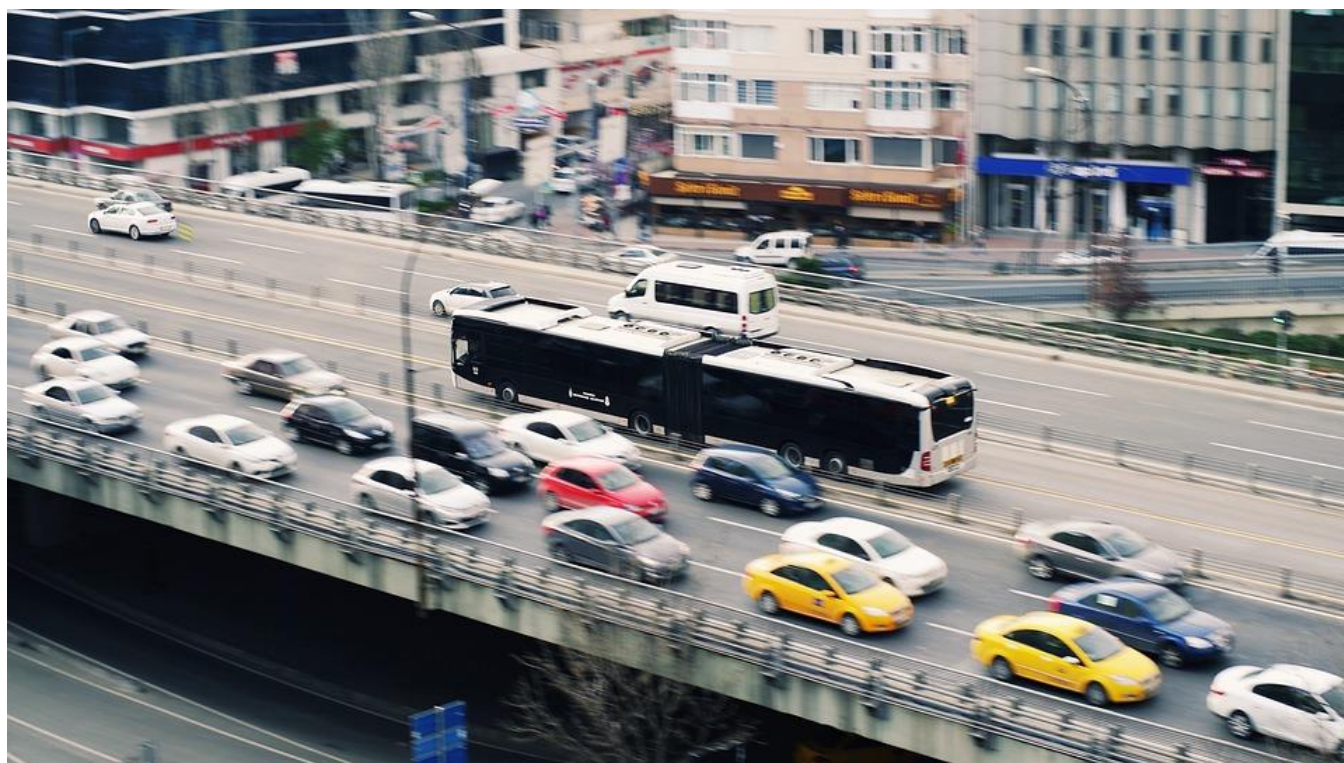


Immagini da osservare



Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Postazione 3 – Memoria

Tipo di attività:	lavoro a coppie	
Tempo per la postazione:	circa 20 minuti	
Materiale:	materiale per gli appunti	

Riscaldamento



Scegliete almeno due esercizi di riscaldamento ed eseguiteli insieme.

Un/a allievo/a sistema in fila diversi oggetti. Il/la compagno/a ha 30 secondi di tempo per memorizzare gli oggetti e il loro ordine.

Chi riesce ad annotare quanti più oggetti nell'ordine corretto?

Un suggerimento: più sono gli oggetti e più è difficile il gioco. È inoltre più complicato se gli oggetti sono simili tra loro (ad esempio matite di diversi colori o lunghezze).

Per rendere il gioco ancora più difficile: dopo aver osservato gli oggetti e prima di poterli annotare, l'allievo/a deve svolgere alcuni esercizi di calcoli mentali.

Prima di iniziare l'esercizio e leggere la consegna uscite dall'aula.

Cercate di annotare di quale colore sono le maglie, i maglioni o le felpe dei vostri compagni di classe.

Eventualmente, se svolgete l'esercizio durante l'inverno, è possibile riportare anche cappellini e cuffie o giacche.

Chi riesce a ricordare e ad annotare tutti i capi indossati?

Assegnatevi a vicenda una categoria ed elencatene degli elementi, ad es. cantoni svizzeri, capitali europee, personaggi della vostra serie preferita ecc.

Chi si ferma per primo o ripete un elemento già elencato?

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Esercizi – La memoria nella circolazione stradale

1) Dove si nascondono i pericoli?

Esplorate insieme un certo percorso, ad esempio dalla scuola alla stazione, e tornate in classe.

Una volta rientrati discutete dei possibili punti pericolosi lungo la via, ad es. attraversamenti senza strisce pedonali, punti con visibilità limitata, marciapiedi stretti ecc. Riportate quanto avete rilevato in una lettera al vostro comune.



Potete trovare cartine gratuite in alta risoluzione alla pagina <https://map.geo.admin.ch/>

2) Percorso a memoria

Indicatevi a vicenda a voce un percorso all'interno della scuola, che attraversi il piazzale della scuola o simili. Definite anche quale sia esattamente la meta. Potete partire solo dopo aver ricevuto tutte le indicazioni.



Chi riesce a ricordarle tutte e ad arrivare all'obiettivo previsto?

3) Memory dei segnali

Fate di nuovo una breve passeggiata nei dintorni della scuola prestando attenzione ai segnali stradali che vedete lungo il percorso. Cercate di memorizzarne il maggior numero possibile.

Una volta rientrati in classe potete annotarle e disegnarli sulle carte per il Memory della pagina successiva:

su una carta riporterete il simbolo o il cartello e sull'altra la denominazione corretta.



Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Modello per il Memory dei segnali

Per una mente sana e allenata

Materiali di lavoro



Postazione 4 – Pensiero logico e risoluzione dei problemi

Tipo di attività:	lavoro individuale	
Tempo per la postazione:	circa 20 minuti	
Materiale:	materiale per gli appunti	

Riscaldamento



Scegli almeno due esercizi di riscaldamento ed eseguil.

Scrivi sette lettere a caso su un foglio di carta, quindi cerca di comporre quante più parole possibili usando solo quelle. Non dovrai per forza utilizzare le lettere tutte insieme.

Esempio: A M S L C E I
MISCELA ALICE ALCE ESCLAMI MIE SCIA

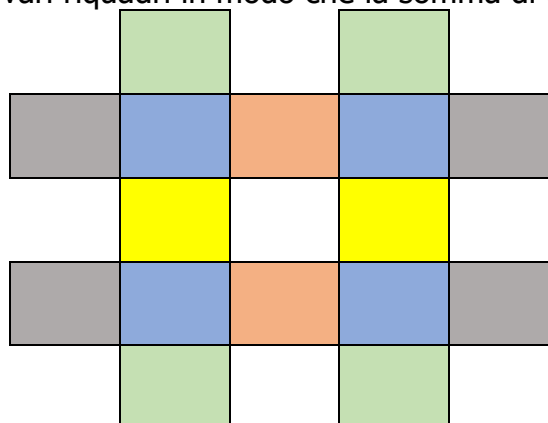
Ragionamento logico

Hai un pappagallo e la sua testa è lunga 6 centimetri.

La sua coda è lunga la metà della sua testa più la metà del suo busto, che misura la metà della lunghezza totale.

Quanto misura il pappagallo in tutto?

Inserisci le cifre da 1 a 16 nei vari riquadri in modo che la somma di ciascuna colonna sia 39.



Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Esercizi – Pensiero logico e risoluzione dei problemi nel traffico

1) Analisi della circolazione stradale

Rifletti su come viene gestito il traffico nei pressi della tua scuola. Ci sono punti pericolosi, complicati o con visibilità limitata in cui il traffico andrebbe gestito diversamente? Pensa in particolare agli allievi che raggiungono la scuola a piedi, in bici o con altri mezzi di trasporto.



Riporta le tue riflessioni in modo chiaro facendo proposte concrete, ad es. strisce aggiuntive per le bici, un sottopassaggio per i pedoni ecc.

Un suggerimento: se ti serve, puoi scaricare una cartina della zona dove si trova la tua scuola alla pagina <https://map.geo.admin.ch/>.

2) Esame della situazione del traffico (a coppie)

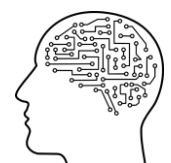
Utilizzate l'incrocio sulla pagina successiva e gli utenti della strada rappresentati per indicarvi l'un l'altro diverse possibili situazioni nel traffico. A tal fine posizionate i mezzi e gli utenti della strada nell'incrocio e nei suoi dintorni.

Il/la compagno/a dovrà quindi indicare l'ordine di precedenza delle varie parti. Dovrete inoltre prevedere possibili fonti e situazioni di pericolo.

3) Rompicapo su strada

Risolvi il rompicapo che trovi tra due pagine riguardante gli utenti della strada, i loro mezzi e le mete che vogliono raggiungere.

Combinali tra loro in base alle indicazioni e trova la soluzione!

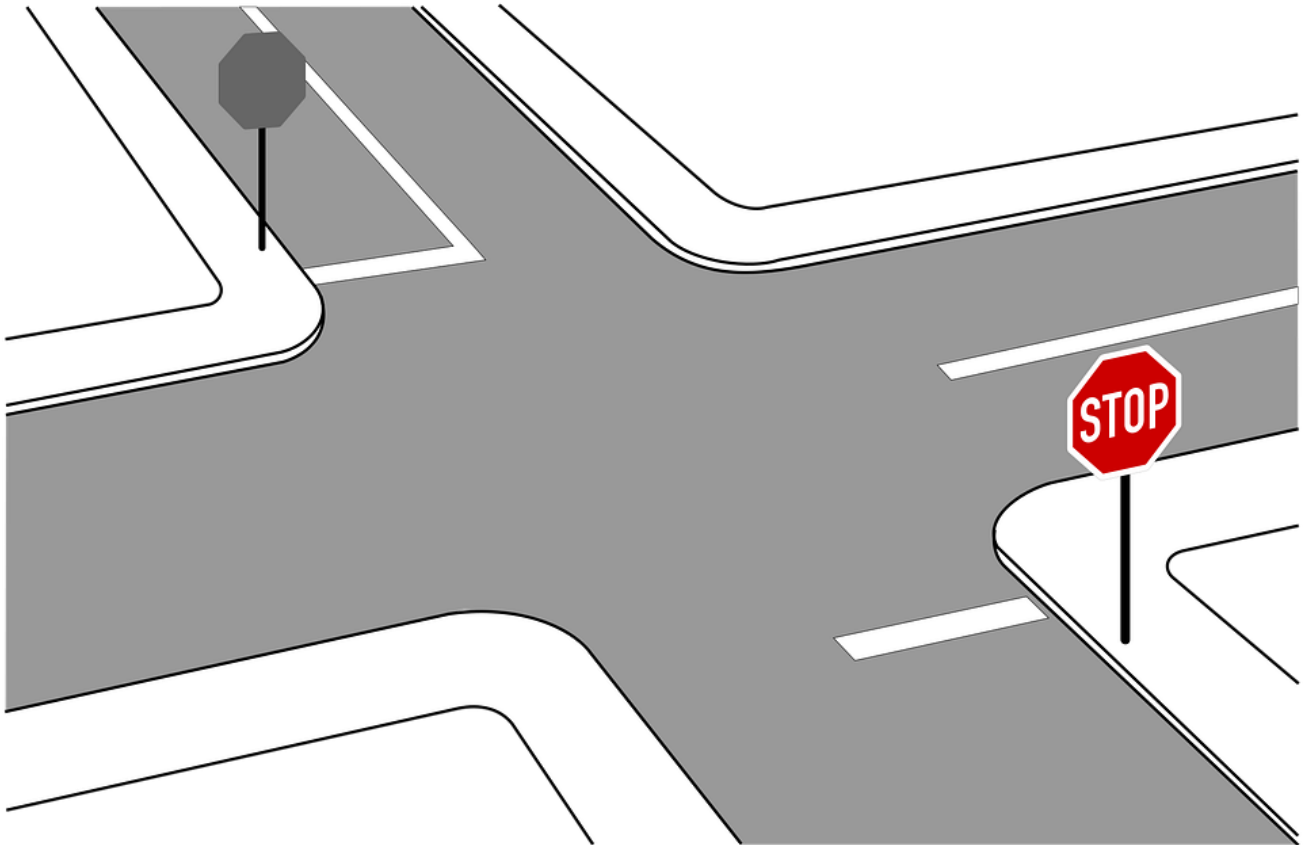


Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Modello di incrocio



Utenti della strada



Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Rompicapo su strada

Angela, Connie, Steven e Timo devono mettersi in viaggio da diversi punti di partenza e con diversi mezzi. Anche le mete sono diverse tra loro.

Cerca di capire qual è la meta di ciascuno, il punto di partenza e il mezzo utilizzato.

Nome	Punto di partenza				Obiettivo				Veicolo			
	Zurigo	Berna	Losanna	Lugano	Zermatt	Sion	San Gallo	Basilea	Bicicletta	Auto	Treno	Moto
Angela												
Connie												
Steven												
Timo												

Indicazioni

- 1) Timo guida un veicolo a motore e non parte da Zurigo.
- 2) La meta di Angela non è Sion e non è Basilea.
- 3) La persona che parte da Lugano si sposta in bici e la sua meta non è Sion.
- 4) Connie non vede l'ora di essere a Basilea. Per arrivarci non percorre il tragitto in moto.
- 5) Steven inizia il suo viaggio a Berna e si sposta su un mezzo con due ruote.
- 6) Il viaggio da Zurigo a Zermatt viene effettuato in treno.
- 7) Timo non parla francese, per cui non inizia il suo viaggio a Losanna.
- 8) Ad arrivare a Sion è la persona che viaggia in moto.
- 9) A Lugano ha inizio il viaggio di Connie, che non viaggia in auto.



Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Postazione 5 – Coordinazione e tempi di reazione

Tipo di attività:	lavoro a coppie	
Tempo per la postazione:	circa 20 minuti	
Materiale:	materiale per appunti, ev. metro, tablet / PC, bici e casco	

Riscaldamento

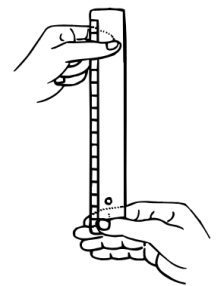


Scegliete almeno due esercizi di riscaldamento ed eseguiteli.

Acchiappa il righello!

Un/a allievo/a appoggia l'avambraccio sul tavolo in modo che la mano sia posizionata oltre il bordo. Il/la compagno/a tiene il righello in verticale così che la parte finale sia perpendicolare al lato esterno della mano. Senza avvisare lascia cadere il righello, che deve quindi essere afferrato il più rapidamente possibile.

Chi reagisce più in fretta? In base ai centimetri che si vanno a toccare si può verificare chi si è mosso prima.



Coordinazione a specchio

Mettetevi uno/a di fronte all'altro/a. Un/a allievo/a farà ora da specchio al/la compagno/a e copierà tutte le sue mosse in modo speculare. Se quindi uno/a dei due si gratta il naso con la mano sinistra, l'altro/a deve fare lo stesso movimento con la mano destra.

Sembra semplice, ma non lo è affatto!

Contrari

Un/a allievo/a dice un aggettivo e gli altri devono rispondere il più in fretta possibile con l'aggettivo contrario.

Esempi: caldo – freddo, alto – basso, veloce – lento.

Più sono ricercati gli aggettivi e più sarà difficile trovare il contrario in tempi brevi.

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Esercizi – Coordinazione e reazione sulla strada

1) Calcolo e analisi dello spazio di frenata

La distanza d'arresto è data dallo spazio di frenata e da quello di reazione. In altre parole, più si reagisce in fretta e minore è la velocità e più breve sarà anche la distanza d'arresto.



Utilizzando uno dei sistemi di calcolo disponibili online (ad es. questo in inglese <https://www.omnicalculator.com/physics/stopping-distance>) provate a calcolare lo spazio di frenata per le diverse velocità che raggiungete di solito in bici, in scooter o con la moto.

Ora calcolate questa distanza nel corridoio della scuola o in cortile per capire davvero quale lunghezza deve essere percorsa prima che il mezzo si fermi del tutto.

2) Reazione e coordinazione: quando contano?

Per chi si muove sulla strada, reazione e coordinazione sono competenze molto importanti, senza le quali ci si può ritrovare in situazioni pericolose. In quali situazioni concrete avete apprezzato la vostra capacità di reazione e la vostra coordinazione?



Scrivete alcuni esempi dalla vostra esperienza personale, indicando perché queste abilità sono state importanti.

3) Coordinazione in sella alla bici

Chi si sposta in bici deve avere una buona coordinazione e saperla sfruttare al meglio. Ma potete anche allenarla con i seguenti esercizi!



- Provate a rimanere fermi in equilibrio sulla bici il più a lungo possibile, seduti o in piedi sui pedali. Chi resiste più a lungo?
- Provate a percorrere un certo tratto in un tempo predefinito. Chi si avvicina di più al tempo previsto?
- Provate a percorrere un certo tratto il più lentamente possibile. Chi riesce a procedere più a rilento?
- Provate a disegnare una certa forma in sella alla bici, ad es. un 8. Chi è più preciso?

Per una mente sana e allenata

Informazioni per i docenti



Modulo 4 – Trucchi e giochi utili per allenare la mente

Attività	Gioco dei dadi Suddivisi in gruppi, gli allievi giocano con i dadi per scoprire consigli, trucchi e informazioni sull'allenamento mentale e sulla sua importanza nella circolazione stradale.
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none">> Gli allievi approfondiscono in maniera divertente i contenuti dei moduli precedenti e scoprono ulteriori informazioni.> Gli allievi sono in grado di applicare le nozioni e le competenze acquisite nei moduli precedenti e di dare ai compagni un feedback sulla correttezza di tale impiego.
Materiale	<ul style="list-style-type: none">> Modello del piano di gioco (ev. laminato)> Altri oggetti per il gioco (cfr. istruzioni)> Cartoncini con attività e informazioni già tagliati
Tipo di attività	Lavoro di gruppo
Durata	45'

Informazioni aggiuntive

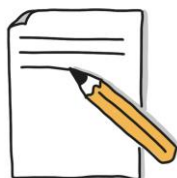
- > Gli allievi possono completare il gioco con altri cartoncini con informazioni e attività aggiuntive, da scambiare poi tra i vari gruppi. L'importante è che per le varie attività vengano preparate anche le soluzioni, in modo da verificare se sono state eseguite correttamente.

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Gioco dei dadi: trucchi e consigli utili per allenare la mente



Compito

- > Leggete con attenzione le indicazioni riportate qui di seguito, quindi iniziate a giocare in gruppo.
- > Materiale: dadi, pedine, cartoncini con informazioni e attività già tagliati.

Regole del gioco



Si gioca in senso orario e a turni.

L'obiettivo è raggiungere per primi la tappa numero 10 ed eseguire correttamente le varie attività.

Chi svolge il compito in modo errato o incompleto torna indietro di due posizioni. Per alcune attività, le risposte esatte vengono premiate con una ricompensa.

Le carte con le informazioni vengono lette ad alta voce, in modo che tutti possano ascoltare i trucchi e i suggerimenti indicati.

Simboli

	Chi capita su questo simbolo pesca una carta delle attività .		Qui si pescano invece le carte del sapere , dove trovate consigli e suggerimenti.
---	--	---	--

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Carte del sapere

<p>Lo sapevi che migliorare la capacità di reazione è quasi impossibile? In gran parte dipende infatti da una predisposizione genetica. Alcuni fattori però possono far sì che il cervello reagisca alla sua velocità massima: riposo sufficiente, un'alimentazione sana e concentrazione, tutti elementi su cui è possibile lavorare.</p>	<p>Lo sapevi che i bambini con un'educazione musicale riescono a ricordare meglio i vocaboli che sentono rispetto ai coetanei che non vengono sensibilizzati alla musica?</p> <p>Facendo musica il cervello deve infatti fornire prestazioni superiori e viene allenato meglio. Il vantaggio per chi inizia fin da piccolo, possibilmente prima dei 12 anni, è dunque enorme.</p>	<p>Per ricordarsi diverse informazioni può essere d'aiuto ricorrere alle cosiddette catene associative, in cui oggetti, compiti e attività vengono collegati tra loro in una sorta di breve storia.</p> <p>Mettiamo tu debba comprare mele, cibo per cani, caramelle e pasta.</p> <p>Che catena di associazioni potresti creare?</p>
<p>Distrazioni e mancanza di attenzione sono la prima causa di incidenti stradali in Svizzera. Anche solo leggere un messaggio sul cellulare o chiacchierare con i passeggeri può diventare pericoloso. Lo stesso vale chiaramente anche in bici e in moto, per cui metti via il cellulare quando sei alla guida!</p>	<p>Diversi studi hanno dimostrato che negli ultimi anni l'uso del cellulare alla guida della bicicletta è in costante aumento, così come il numero di incidenti che ne derivano.</p> <p>In gruppo provate a pensare a cosa fareste peggio mentre guidate la bici se teneste il cellulare in mano o appoggiato all'orecchio.</p>	<p>Allenarsi regolarmente fa bene al cervello e ne aumenta le prestazioni. Anche cimentarsi in qualche rompicapo o in esercizi per la concentrazione, imparare lingue straniere o seguire una dieta sana e dormire a sufficienza aiutano il cervello a mantenersi in forma e attivo per affrontare i compiti di ogni giorno.</p> <p>Con i compagni provate a elencare alcuni esercizi concreti per allenare il cervello.</p>
<p>Nel 2014 nei Paesi Bassi è stata inventata una app per ciclisti che durante il tempo di pedalata blocca lo schermo impedendo di utilizzare il telefono. Una corsa dopo l'altra si ricevono dei punti come premio con cui aggiudicarsi, ad esempio, dei buoni per il cinema. Che ne dite di questa idea?</p>	<p>Si stima che il 10% di tutti gli incidenti stradali sia legato alla stanchezza. Dormire a sufficienza prima di mettersi alla guida di un mezzo di trasporto è quindi importante e può prevenire gravi incidenti. Ma quando le ore di riposo sono abbastanza? In gruppo provate a pensare a quante ore bisognerebbe dormire, idealmente, alla vostra età.</p>	<p>Indossare il casco per la bici in modo errato o non indossarlo affatto è un fattore di rischio importante negli incidenti tra giovani. È molto semplice: chi ha testa indossa il casco!</p> <p>Discutete in gruppo di come è visto il casco tra i vostri amici. Viene indossato (correttamente) o no? Da cosa può dipendere?</p>
<p>Ascoltare musica è bellissimo, ma nel traffico può essere pericoloso e causare incidenti evitabili. Indossare le cuffie vi impedisce infatti di sentire i rumori dell'ambiente circostante e riduce sensibilmente la concentrazione.</p>	<p>Fare esercizio regolarmente e in misura sufficiente non è importante per il corpo ma anche per la mente, che si mantiene in allenamento. Si consiglia di fare 30 minuti di esercizio al giorno per compensare le 8 ore passate a sedere.</p> <p>Confrontatevi con i compagni su quanto movimento fate al giorno.</p>	<p>Chi si muove nel traffico dovrebbe conoscerne anche le regole e i segnali stradali. Ogni giorno per strada vedete numerosi cartelli stradali, spesso senza nemmeno accorgervene.</p> <p>Provate a elencare i segnali che avete già visto oggi e a indicarne il significato.</p>

Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



Carte delle attività

<p>1 – Logica</p> <p>Qual è il prossimo numero di questa serie?</p> <p>47 – 28 – 16 – ?</p>	<p>2 – Memoria</p> <p>Riesci a ricordare che cosa hai mangiato negli ultimi tre pasti che hai fatto?</p>
<p>3 – Logica</p> <p>Marylin e James sono in vacanza in Svizzera. Entrambi hanno con sé la stessa somma di denaro.</p> <p>Quanto deve dare James a Marylin affinché lei abbia un franco in più di lui?</p>	<p>4 – Concentrazione</p> <p>Prova a dire i cognomi di tutti i compagni in gruppo con te al contrario senza fare errori.</p> <p>Se ci riesci, puoi avanzare di due posizioni come premio.</p>
<p>5 – Memoria</p> <p>Chiudi gli occhi e prova a dire che tipo di scarpe indossano i tuoi compagni di gioco e di che colore sono.</p>	<p>6 – Coordinazione</p> <p>Prova a tenere in equilibrio una matita mettendola in verticale su un dito, sul naso, sulla fronte o sul palmo della mano per almeno cinque secondi.</p> <p>È meglio usare delle matite di vario tipo piuttosto che penne e pennarelli.</p>
<p>7 – Concentrazione</p> <p>Prova e recitare tutto l'alfabeto al contrario senza fare errori.</p> <p>Se ci riesci puoi avanzare di due posizioni come premio.</p>	<p>8 – Memoria</p> <p>Chiudi gli occhi e pronuncia i nomi di tutti gli insegnanti che hai avuto nell'ultimo anno e la loro materia.</p> <p>Se te ne dimentichi uno dovrai tornare indietro di una posizione, se invece ne dimentichi due o di più dovrai tornare indietro di due posizioni.</p>
<p>9 – Logica</p> <p>Nella famiglia Bernasconi ogni figlio ha lo stesso numero di fratelli e sorelle. Ogni figlia ha il doppio dei fratelli rispetto alle sorelle.</p> <p>Quanti figli e figlie ha la famiglia?</p>	<p>10 – Logica</p> <p>Kevin è più basso di Stefanie. Daniel è più alto di Sven. Sven è più alto di Stefanie.</p> <p>Chi è il più alto?</p>

Per una mente sana e allenata

Soluzioni



Gioco dei dadi

Carte delle attività

1. Logica

Ogni numero è il prodotto delle due cifre precedenti:

$$4 \times 7 = 28, 2 \times 8 = 16, 1 \times 6 = \mathbf{6}$$

2. Memoria

Risposte individuali; il gruppo decide se sono corrette o meno.

3. Logica

James deve dare a Marylin **50 centesimi**. Lui avrà quindi 50 centesimi in meno e lei 50 centesimi in più: in questo modo la differenza totale è di 1 franco.

4. Concentrazione

Risposte individuali; il gruppo decide se sono corrette o meno.

5. Memoria

Risposte individuali; il gruppo decide se sono corrette o meno.

6. Coordinazione

Il gruppo tiene il tempo e decide se l'esercizio è stato eseguito correttamente.

7. Concentrazione

Il gruppo ascolta con attenzione e decide se l'esercizio è stato eseguito correttamente.

8. Memoria

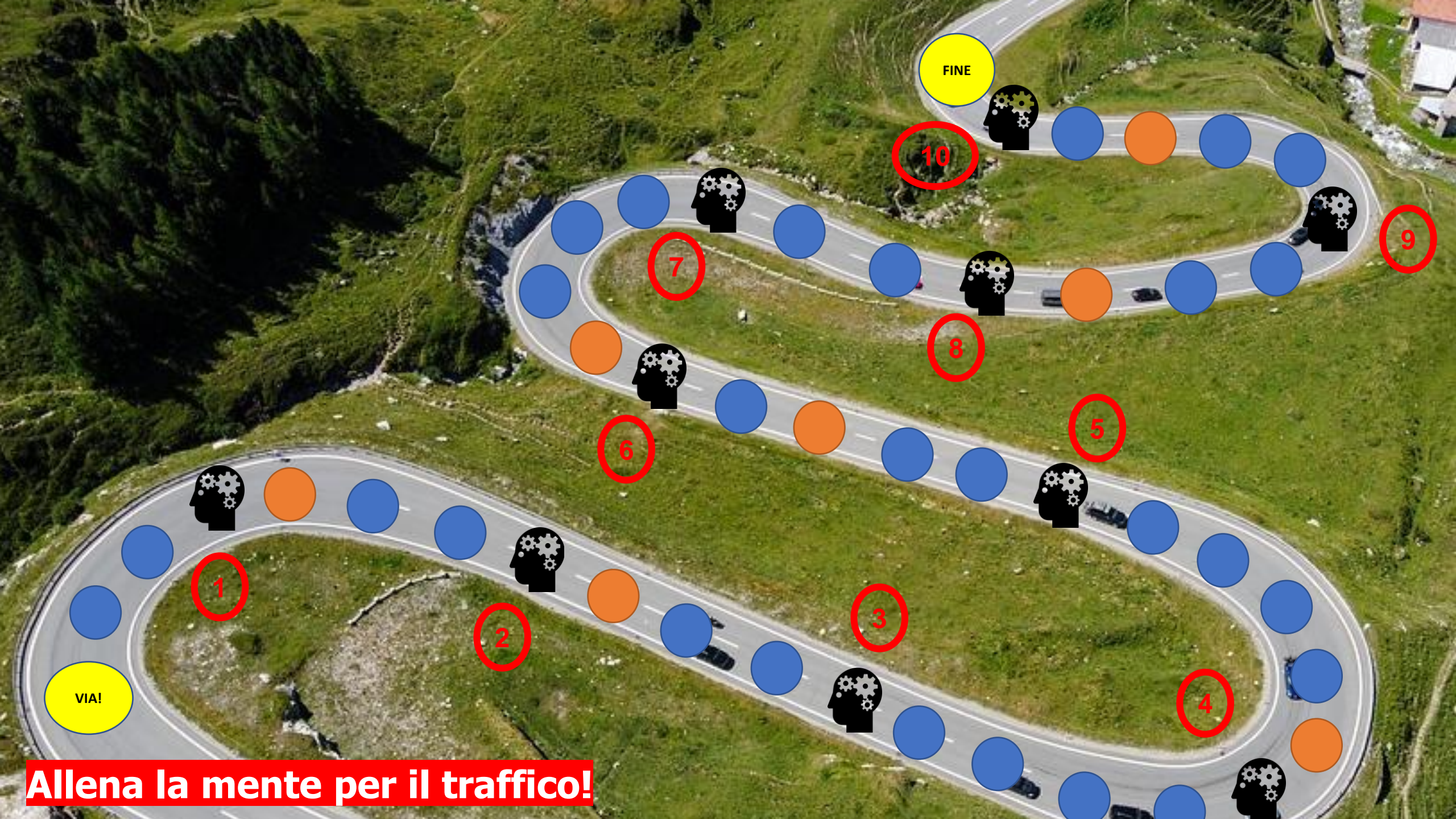
Il gruppo ascolta con attenzione e decide se l'esercizio è stato eseguito correttamente.

9. Logica

La famiglia è composta da **4 figli e 3 figlie**.

10. Logica

Daniel è il più alto.



FINE

10

9

7

8

5

6

1

2

3

4

VIA!

Allena la mente per il traffico!