



Crea la tua routine di benessere

Obiettivi:

- **Accrescere il benessere in classe**

- **Stimolare la creatività**

Step by step

Preparazione. L'insegnante propone di creare un esercizio collettivo per predisporre ad affrontare una situazione stressante.

L'insegnante chiede: *Cosa ti crea agitazione all'interno della classe?* Si condividono le risposte.

Chiede dapprima al gruppo quali sono secondo loro degli esercizi che funzionano per calmare la mente e riequilibrare il corpo. Dopodiché parla dell'importanza della respirazione e di altri esercizi in momenti particolarmente faticosi.

Attività. Ci si divide poi in 3 gruppi:

1. Il primo gruppo dovrà trovare una frase per calmarsi e stimolare una risposta positiva del corpo;
2. Il secondo gruppo troverà il "ritmo della respirazione"
3. Il terzo gruppo sceglierà una musica/suono di sottofondo.

Costruzione della routine. Si uniscono i 3 risultati e si elabora tutti insieme un breve esercizio di classe. Si prova tutti insieme compresa l'insegnante. Quello sarà l'esercizio della calma e della positività.

Suggerimenti per l'insegnante: Potrai trovare consigli utili e proposte di attività legate al benessere a questo [link](#).