

1,2,3... ESPLORIAMO!

Io mi sento bene quando...



Io mi sento bene quando...

1/2 giornata

Obiettivi



- Riscoprire il piacere di andare a scuola a piedi.
- Prendere consapevolezza di come il movimento e il contatto con la natura favoriscono il benessere fisico e mentale.
- Individuare le cose che vorremmo vedere nel nostro percorso verso la scuola (il nostro percorso ideale).
- Differenziare i luoghi in cui ci sentiamo sicuri da quelli in cui non ci sentiamo sicuri.
- Adottare il comportamento giusto a seconda del luogo in cui ci si trova.

Materiale

- Foglio *1,2,3... Esploriamo!* (fornito)
- Carte con dettagli del disegno (fornite)
- Lente d'ingrandimento (fornita)
- Matite, colori e fogli individuali per eventuali disegni
- Scheda attività *Io mi sento bene quando...* (fornite)
- Pettorine e gilet per le attività all'esterno in sicurezza (fornite)



Per l'insegnante

Approfondisci le tematiche e trova materiale aggiuntivo.



explore

Suggerimenti extra:

- ◆ Prova a camminare a piedi nudi sull'erba o sulla terra. Come ti senti?
- ◆ Trova un posto con tante piante e ascolta il suono del vento tra le foglie. Chiudi gli occhi e respira profondamente. Come ti senti?



Io mi sento bene quando...



Riflettiamo sul tragitto casa-scuola:

- Cosa mi piace del mio percorso a piedi?
- Lo faccio da solo o in compagnia?
- Cosa potrebbe renderlo più divertente e sicuro?
- Creiamo il "percorso ideale": immaginiamo cosa vorremmo trovare lungo la strada per scuola.
- Impariamo il comportamento corretto in strada (zone pedonali, marciapiedi, attraversamenti, semafori, ecc.).

explore

Giochiamo insieme!

"Cosa mi fa stare bene?" – Ogni bambino dice un'attività che gli piace e tutti la mimano.

Per esempio: "correre" -> tutti corrono sul posto

"dormire" -> facciamo finta di dormire).



Osserviamo il disegno 1,2,3... *Esploriamo!*

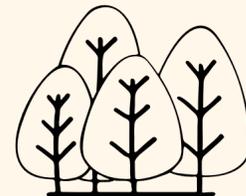
- Trova e colora le persone che si stanno muovendo (camminano, corrono, vanno in bicicletta, giocano all'aperto).
- Riconosciamo le zone sicure e quelle dove bisogna stare più attenti.

Discussione e confronto



Per esempio:

- Cosa fanno le persone per stare bene e sentirsi in salute?
- Quali attività aiutano il corpo a essere forte e sano? (Muoversi, dormire bene, mangiare sano...)
- Quali attività fanno bene alla mente? (Giocare con gli amici, ridere, stare nella natura, ...)
- Disegna qualcosa che ti fa stare bene.



Esploriamo e ci prendiamo cura di noi

Facciamo una passeggiata fino a un luogo in cui possiamo muoverci liberamente (parco giochi, bosco, giardino botanico...).

Lungo il tragitto proviamo a:

- ✓ Attraversare la strada su un passaggio pedonale.
- ✓ Attraversare un incrocio con semaforo.
- ✓ Camminare su un marciapiede.
- ✓ Percorrere un sentiero senza veicoli a motore.



Per l'insegnante

- Integra una fase multisensoriale: Invita i bambini a descrivere non solo ciò che vedono, ma anche i suoni, gli odori e le sensazioni (es. "Come suona il vento? Che odore ha l'erba fresca?").

- Discuti con domande come: Ci sentiamo al sicuro o in pericolo all'aperto? Quali altri elementi (mezzi di trasporto, animali, segnaletica, rifiuti) notate?

✓ Il consiglio: Indossare abbigliamento ben visibile e adeguato alla meteo



Attiviamo i nostri sensi

- Camminiamo insieme e prestiamo attenzione a ciò che vediamo, sentiamo e annusiamo.
- Proviamo a muoverci in modi diversi: camminiamo piano, corriamo, saltiamo come rane, strisciamo come serpenti! Quale movimento ci dà più energia?
- Troviamo un posto tranquillo e ascoltiamo il silenzio per un minuto. Come ci fa sentire?
- Dove ci siamo sentiti sicuri? Dove abbiamo dovuto prestare più attenzione?

Discussione e confronto



Tornati in classe, i bambini possono cercare e colorare sull'illustrazione ciò che hanno visto.

- Cosa abbiamo osservato durante la passeggiata?
- Come ci siamo sentiti all'aperto? Più felici, più rilassati?
- Come si sente il nostro corpo dopo aver camminato e giocato?