

The slide features a dark green background with abstract white and light green shapes. A large, thin white line forms a shape on the left side, and another similar shape is on the right. There are also some solid light green shapes. The title 'Mindfulness in classe' is centered in a white serif font.

Mindfulness in classe

A.S. 2023-2024

La MINDFULNESS è una "strategia" che aiuta ad aumentare la consapevolezza di se stessi, degli altri e dell'ambiente che ci circonda - è applicabile sia nelle attività quotidiane che in classe.

Obbiettivi

Ridurre lo stress

Ridurre l'ansia

Aumentare la concentrazione e
l'impegno

Migliorare le abilità sociali

“mindful breathing” 4-7-8 count

La respirazione consapevole è adatta per gli studenti con elevati livelli di stress ed ansia

Dopo aver spiegato il concetto di respirazione controllata, gli studenti della 1AM sono stati invitati a fare un' espirazione profonda con un grande sospiro.

Successivamente, hanno inspirato lentamente attraverso il naso contando fino a 4.

Hanno trattenuto il respiro contando fino a 7 ed espirato contando fino ad 8.





Alla fine della breve attività, gli studenti e l'insegnante hanno scambiato le sensazioni provate durante gli esercizi di respirazione. Gli studenti hanno notato come il loro livello di stress fosse nettamente diminuito.