

MODULO 3

STAR BENE DAVVERO

**Salute, consapevolezza e
relazioni per vivere in equilibrio
con sé stessi e con gli altri.**



**Stare al
mondo**
Secondo anno

Modulo 3 – STAR BENE DAVVERO

Nota metodologica per i docenti

Il percorso *Stare al mondo* è pensato come un accompagnamento educativo e non come una sequenza rigida di lezioni. I moduli propongono temi che attraversano la crescita personale, la convivenza e la cittadinanza e possono essere adattati ai diversi contesti e gruppi classe.

Le slide di sintesi hanno una funzione orientativa: aiutano il docente a mantenere il filo del percorso, mentre il testo resta il riferimento principale per la lettura delle allieve e degli allievi. I contenuti sono proposti in forma narrativa per stimolare domande, confronto e consapevolezza, più che risposte definitive.

Le attività e i compiti di realtà valorizzano la partecipazione attiva e la dimensione collettiva dell'apprendimento. Il ruolo del docente è creare un contesto sicuro, basato su ascolto e coerenza, in cui le allieve e gli allievi possano riflettere sulle proprie esperienze e imparare ad abitare il mondo con responsabilità.

Chiavi di lettura per il docente

Questo modulo lavora sul benessere come dimensione complessa che coinvolge corpo, mente, emozioni e relazioni, superando una visione limitata alla sola assenza di malattia. È importante aiutare le allieve e gli allievi a riconoscere che stare bene non è uno stato automatico, ma un processo che si costruisce nel tempo attraverso scelte, abitudini e consapevolezza.

Il lavoro didattico può partire da esperienze quotidiane – gestione del tempo, uso dei dispositivi, relazioni tra pari, momenti di difficoltà – per sviluppare una riflessione più ampia su salute fisica e mentale, dipendenze, capacità di dire “no” e cura di sé e degli altri.

Il focus non è la prescrizione di comportamenti corretti, ma la comprensione dei segnali, delle emozioni e delle dinamiche che incidono sul proprio equilibrio.

Le parole chiave che orientano il modulo sono: benessere, salute, emozioni, relazioni, consapevolezza, cura, equilibrio.



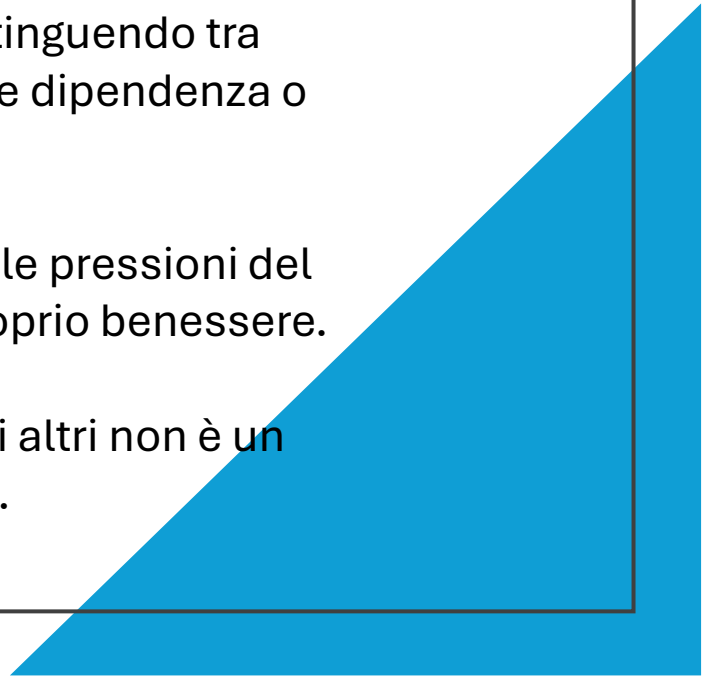
Sintesi dei contenuti principali

Il modulo mostra come il benessere non sia una condizione data, ma un equilibrio che si costruisce nel tempo tra corpo, mente, emozioni e relazioni. Le difficoltà non emergono solo in situazioni evidenti, ma spesso attraverso segnali quotidiani – stanchezza, stress, uso eccessivo dei dispositivi, difficoltà nelle relazioni – che incidono sul modo di stare al mondo.

Viene chiarita la connessione tra salute fisica e mentale, mettendo al centro la capacità di riconoscere ciò che si prova e di dare spazio alle proprie emozioni. Il percorso valorizza l'importanza di sviluppare consapevolezza rispetto alle proprie abitudini, distinguendo tra comportamenti che favoriscono l'equilibrio e situazioni che possono generare dipendenza o disagio.

Accanto alla cura di sé, emerge quella delle relazioni: saper dire “no”, gestire le pressioni del gruppo, costruire rapporti rispettosi sono competenze fondamentali per il proprio benessere.

Il modulo si conclude sottolineando che chiedere aiuto e prendersi cura degli altri non è un segno di debolezza, ma una forma di responsabilità e di attenzione reciproca.



Attività didattiche

Attività 1 – La mia giornata, il mio benessere: osservare le proprie abitudini

Ogni studente ricostruisce la propria giornata tipo, individuando attività, tempi e abitudini. Il confronto in classe permette di riconoscere equilibri e squilibri, fino a individuare piccoli cambiamenti realistici per migliorare il proprio benessere quotidiano.

Attività 2 – Diario delle emozioni: riconoscere e nominare ciò che si prova

Per una settimana gli studenti annotano alcune emozioni significative, collegandole alle situazioni vissute. La condivisione finale aiuta a sviluppare consapevolezza emotiva e a costruire un linguaggio comune per esprimere ciò che si prova.

Attività didattiche

Attività 3 – Le parole per dire no: allenare la capacità di scelta

Attraverso situazioni simulate, gli studenti sperimentano diverse modalità per rifiutare proposte non condivise. Il confronto permette di riflettere sulle strategie più efficaci e sulle difficoltà nel dire “no”.

Attività 4 – Mappa della cura: prendersi cura di sé e degli altri

La classe costruisce una mappa condivisa di pratiche e comportamenti che favoriscono il benessere individuale e relazionale. L'attività aiuta a comprendere il legame tra cura di sé e attenzione agli altri.

Domande per la riflessione

Quando mi sento davvero in equilibrio?

Quali sono le mie abitudini che mi fanno stare bene? E quelle che mi fanno male?

Riesco a dire “no” quando qualcosa non mi piace? Cosa mi blocca?
Riesco a dire “no” quando qualcosa non mi piace? Cosa mi blocca?

Che cosa significa, per me, prendermi cura di qualcuno?

Compito di realtà

La classe costruisce una campagna di sensibilizzazione sul tema del benessere globale: “Mi prendo cura”. Ogni gruppo sceglie un ambito (alimentazione, sonno, emozioni, dipendenze, relazioni, sport...) e crea un contenuto comunicativo (video, locandina, guida, presentazione) da condividere con la scuola.

L'obiettivo è promuovere uno stile di vita sano e consapevole, valorizzando le esperienze e le voci dei ragazzi.



“Non ci sono amicizie più rapide di quelle tra persone che amano gli stessi libri”.

IRVING STONE

Consigli di lettura e approfondimento

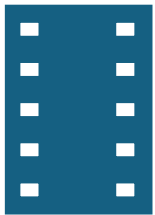
Alberto Pellai, *Mentre la tempesta colpiva forte*, De Agostini, 2020.

Matteo Lancini, *Sii te stesso a modo mio*, Raffaello Cortina Editore, 2023.

Mentre la tempesta colpiva forte affronta le sfide emotive della crescita, aiutando a riconoscere paure, cambiamenti e momenti di difficoltà. Attraverso esempi e riflessioni, il libro invita a comprendere meglio le proprie emozioni e propone strategie per affrontare le “tempeste” interiori in modo più consapevole e sereno.

Sii te stesso a modo mio riflette sulle difficoltà e sulle trasformazioni che caratterizzano l'adolescenza oggi: il bisogno di riconoscimento, il rapporto con il corpo, le emozioni, la paura del fallimento e la pressione sociale. Attraverso esempi concreti e un linguaggio accessibile, il libro invita a comprendere il disagio giovanile senza giudicarlo, sottolineando l'importanza dell'ascolto, delle relazioni e della costruzione dell'identità personale.

Film consigliati



Inside Out (2015)

Il film racconta le emozioni di una ragazza che affronta un cambiamento importante nella sua vita. Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura e Disgusto guidano le sue reazioni, mostrando come le emozioni non siano nemiche da eliminare, ma parti fondamentali dell'equilibrio personale. La storia aiuta a comprendere il valore di riconoscere ciò che si prova.

Wonder (2017)

Il film segue la storia di un ragazzo con una malformazione facciale che entra per la prima volta in una scuola pubblica. Attraverso le sue difficoltà e le relazioni con i compagni, emergono temi legati all'accettazione, all'empatia e al rispetto. Invita a riflettere su cosa significhi stare bene in relazione con gli altri.

