

SCHEDA DI LAVORO • DA USARE IN CLASSE

EMOZIONI E APPRENDIMENTO

Manifesto dell'Educazione Emotiva • Attività collegata al punto:

6. Riconoscere e gestire le emozioni crea **benessere**

1. DATI

Nome e Cognome: Classe: Data:



2. COME MI SENTO MENTRE STUDIO

Pensa a quando studi a casa o fai i compiti. Scrivi o disegna come ti senti nei tre momenti.

QUANDO SONO
CONCENTRATO/ACosa sento nel corpo?
(calmo, leggero, sveglio...)QUANDO SONO
ANSIOSO/ACosa sento nel corpo?
(cuore veloce, tensione...)QUANDO SONO
STANCO/ACosa sento nel corpo?
(pesante, lento, assonnato...)

3. EMOZIONI E MODALITÀ DI STUDIO

Collega le emozioni al modo in cui studi e ai risultati che ottieni.

DISCIPLINE SCOLASTICHE	EMOZIONI	COME STUDIO QUANDO MI SENTO COSÌ?	CHE RISULTATI OTTENGO?	COSA POTREI FARE DIVERSAMENTE?

SCHEDA DI LAVORO • DA USARE IN CLASSE

EMOZIONI E APPRENDIMENTO



4. STRATEGIE DI REGOLAZIONE

Prova queste strategie quando ti senti bloccato/a. Segna quelle che funzionano per te.

RESPIRO CONSAPEVOLE



Fai 3 respiri lenti e profondi.
Inspira contando fino a 4,
espira contando fino a 6.

L'ho provata?

SI ☐ NO ☐

Mi ha aiutato?

SI ☐ NO ☐

PAUSA ATTIVA



Alzati, muoviti per 2 minuti,
poi torna al lavoro
con più energia.

L'ho provata?

SI ☐ NO ☐

Mi ha aiutato?

SI ☐ NO ☐

LISTA DELLE PRIORITÀ



Scrivi cosa devi fare in ordine
di importanza.
Affronta un compito alla volta.

L'ho provata?

SI ☐ NO ☐

Mi ha aiutato?

SI ☐ NO ☐

CHIEDI AIUTO



Se sei bloccato/a, chiedi aiuto
a un compagno, a un familiare
o all'insegnante.

L'ho provata?

SI ☐ NO ☐

Mi ha aiutato?

SI ☐ NO ☐



5. COSA HO SCOPERTO

Rispondi insieme all'insegnante dopo aver completato la scheda.

L'emozione che provo più spesso mentre studio è...

La strategia che mi aiuta di più è...
