

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

Osserva come ti senti durante lo studio. Descrivi le emozioni nei tre stati più frequenti.

CONCENTRAZIONE

Emozioni e sensazioni corporee:

(lucidità, soddisfazione, calma, flusso...)

.....

.....

.....

.....

ANSIA/BLOCCO

Emozioni e sensazioni corporee:

(tensione, panico, frustrazione, blocco mentale...)

.....

.....

.....

.....

STANCHEZZA/DISTRAZIONE

Emozioni e sensazioni corporee:

(pesantezza, noia, difficoltà a focalizzarsi...)

.....

.....

.....

.....



3. EMOZIONI E MODALITÀ DI STUDIO

Per ciascuna emozione identificata, collega la modalità di studio usata e il risultato ottenuto.

DISCIPLINA STUDIATA	EMOZIONE	MODALITÀ DI STUDIO UTILIZZATA	RISULTATO OTTENUTO	STRATEGIA DI REGOLAZIONE CHE POTREI USARE
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				

SCHEDA DI LAVORO • DA USARE IN CLASSE

EMOZIONI E APPRENDIMENTO



4. STRATEGIE DI REGOLAZIONE

Prova queste strategie quando ti senti ostacolato/a nello studio. Valuta l'efficacia 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 individualmente al termine dell'attività.

Lo stato emotivo che influenza di più il mio studio è... (e lo riconosco da questi segnali nel corpo o nei pensieri...)

La strategia di regolazione che mi risulta più efficace è... (perché...)

Da oggi, quando studio, mi impegno a...