



Infanzia

# Il silenzio nella mia giornata

CITTADINANZA DIGITALE

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ

EMOZIONI

COLLABORAZIONE



## ARGOMENTO

- Emozioni
- Cittadinanza digitale
- Collaborazione
- Consapevolezza e responsabilità

## MATERIA

- Educazione Civica

## COMPETENZE CHIAVE

- Comunicazione nella madrelingua
- Competenza digitale
- Competenze sociali e civiche
- Imparare a imparare
- Consapevolezza ed espressione culturale

## PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

- 10. Anche il silenzio comunica

## DOMANDE FONDAMENTALI

- Ti piace il silenzio o ti spaventa?
- Quando ti capita di stare un po' in silenzio, poi ti senti un po' meglio?

## SVOLGIMENTO



60'

## Guida la discussione mostrando uno smartphone e un caricatore

L'insegnante introduce l'argomento, guidando i bambini/e nella riflessione: il computer, il cellulare, il tablet sono davvero macchine speciali che trasportano nello speciale mondo di Internet, dove si possono fare mille cose, come parlare, videochiamare, scrivere, giocare, fare foto, guardare video, ascoltare messaggi vocali.

E soprattutto, ci aiutano a rimanere in contatto con gli altri.

Però ci sono momenti in cui è proprio necessario spegnere telefoni, tablet e tv e stare in silenzio. Per ricaricarsi, per rilassarsi, per riposare, per ascoltare, per concentrarsi, per tornare a parlare ancora con più gioia! Anche il telefono della mamma o del papà, il computer a volte si scaricano e bisogna ricaricare le batterie.

## Un silenzio pieno di cose belle

30'

Disegna le cose belle che puoi fare in silenzio con fogli e matite, una scatola

L'insegnante a questo punto chiederà a bambini e bambine di ripensare al programma della giornata scolastica e di rivederlo insieme: si fanno tante bellissime cose, ma ci sono momenti in cui si sta un po' in silenzio? E a casa? C'è qualche momento di silenzio e momenti in cui si mettono a riposo telefoni, tv, tablet e computer? L'insegnante propone di disegnare su un foglio tutte le cose belle che si possono fare restando in silenzio.

A turno i bambini raccontano i propri disegni e si scambiano le proprie idee. Ogni bambino/a può regalare il suo disegno a un altro/a da portare a casa oppure possono essere tutti riposti in una scatola come risorsa preziosa per avere idee di attività da fare quando ci sono momenti di pausa e silenzio.

## Spazi di silenzio nella mia settimana

20'

Individuare momenti di silenzio nelle routine settimanali e inserisci il simbolo del silenzio



Alla fine dell'attività, e l'insegnante ringrazia per l'aiuto tutti i bambini per tutti i suggerimenti dati, quindi propone di inserire nello schema delle attività settimanali della classe, anche dei

momenti in cui tutti/e provano a stare in silenzio.

Se in classe è presente un calendario delle routine quotidiane o settimanali, si può apporre un simbolo che renda visibili quali sono i brevi momenti di silenzio che la classe ha deciso di inserire.

Inoltre, se possibile, insieme si può individuare e preparare un angolo dell'aula in cui bambini/e, che hanno bisogno di rilassarsi e ricaricarsi, possono recarsi.

### Ulteriori attività di approfondimento

L'ultima attività proposta può inoltre essere condivisa anche con i genitori: si potrebbe suggerire di realizzare un programma delle giornate di vacanza, oppure dei giorni liberi in cui annotare le attività da fare, avendo cura di inserire qualche momento di "digital detox" per tutta la famiglia.

Per approfondire e guidare i momenti di silenzio,, l'insegnante può proporre piccoli esercizi di mindfulness e rilassamento, come ad esempio quelli presenti nel libro "Calmo e attento come una ranocchia".