



Introduzione


 Il lavoro dell'insegnante. Benvenuti a questo corso

Benvenuto a questo corso, nei diversi MODULI parleremo di:


- Come facilitare l'apprendimento: ottimizzando la relazione tra **emozioni e apprendimento**, utilizzando una didattica metacognitiva
- Come **aumentare l'attenzione degli alunni**, il loro interesse e benessere
- Come **funziona la mente**
- Cos'è il **dialogo interno**. Quali cose posso dirmi nella mia mente per aiutarmi ad imparare
- **Le procedure Metacognitive**: come ottimizzare 'la mia radio interna', attraverso pratiche di **respiro, movimento e consapevolezza**, per apprendere con calma ed efficacia
- Facilitare la **motivazione**
- Osservare i punti di forza e **gli stili di apprendimento**. Come posso usare le aree di forza per aiutare i ragazzi a imparare più facilmente
- Come **creare un gruppo sicuro**, ove tra docente e alunni si instauri una relazione di fiducia condivisa e ascolto consapevole
- Gli attrezzi per costruire il mio **metodo di studio**

 Come cominciare

 Come utilizzare al meglio il materiale del corso

 L'importanza della routine








 Resta aperto e flessibile

 Sviluppa Flessibilità nei tuoi studenti

Quale è l'atteggiamento mentale giusto per cominciare a riempire la mia valigia degli attrezzi?

 Inizia ad illustrare le slides: La valigia degli attrezzi - SLIDES 2-5

MODULO 1. LA CASA DELLA MENTE - SLIDES 6-10

-  Introduzione al modulo 1
-  1.1. La Casa della Mente - La carta cardine
-  1.2. Facciamo il punto?
-  1.3. Lo sapevi che... restiamo immaturi molto a lungo?
-  1.4. Tutorial: Come spiegare la Casa delle Mente + diapositive
-  1.5. Facciamo il punto?
-  1.6. I bambini ci spiegano la Casa della Mente

Ascolta questi bambini di una classe 5 della primaria, che spiegano la Casa della Mente dopo avere ascoltato la spiegazione dell'insegnante

😊 Congratulazioni!! 🎓👩🏫


Sei arrivato al termine del Modulo 1, che ti abbiamo offerto gratuitamente.

Vorremmo invitarti a darci la tua opinione sul materiale e i contenuti che hai sperimentato

Per farlo puoi partecipare alla prossima attività, che richiede la creazione di un tuo profilo personale attraverso questa pagina

<https://corsionline.e-ducere.it/login/index.php>

Fallo subito, c'è anche una sorpresa per te!

 Facci sapere cosa ne pensi

ORA CHE HAI PROVATO LA PARTE GRATUITA, QUI DI SEGUITO TROVERAI IL RESTO DEL CORSO SE DECIDI DI COMPRARLO

2. LE CARTE METACOGNITIVE

- 2.1. Ripensa a quella volta in cui....
- 2.2. Scopri i fondamenti metodologici delle Carte Metacognitive
- 2.3. Alcune idee per l'uso delle carte in classe

3. LE PROCEDURE METACOGNITIVE:

Emozioni-Respiro-Movimento e la tua "Radio" Interna, per apprendere con calma ed efficacia

Nei prossimi moduli mettiamo nella **valigia degli attrezzi** dei bambini, alcuni **strumenti** che gli serviranno per prendere consapevolezza di se stessi. Cosa significa?

Migliorare l'ascolto di sé significa diventare consapevoli del proprio corpo, del proprio respiro, delle emozioni, e lo facciamo attraverso dei "rituali", ossia delle **pratiche concrete** che sono alla base per esplorare il loro mondo interno, per riscoprire le loro aree di forza, l'essere empatici, curiosi, riflessivi, ma instaurare anche nuove abitudini positive all'apprendimento.

Le pratiche di consapevolezza si possono praticare qualche minuto in classe prima di cominciare la lezione, aiuteranno i bambini a mantenere alta la loro attenzione, concentrazione ed energia.

3.1. Un piccolo momento di centratura

Prima di cominciare pratica su te stesso questo breve momento di centratura, richiede pochi minuti e potrai eseguirlo ogni volta che vorrai, qualche momento prima di entrare in classe, quando senti il bisogno di ritrovare il tuo centro di calma interiore o semplicemente per cominciare bene la giornata.

4. EMOZIONI E APPRENDIMENTO

***"Il talento più grande di un insegnante è quello di essere felice"* Thich Nhat Hanh**

- 4.1. Perché usiamo la ruota delle emozioni
- 4.2. Facciamo il punto?
- 4.3. Le emozioni spiegate ai bambini
- 4.4. Metti in pratica e rifletti

5. ENTRARE IN CONTATTO CON LE EMOZIONI ATTRAVERSO IL RESPIRO

"La pace è in ogni respiro" Thich Nhat Hanh

Il respiro è il prossimo strumento che introduciamo ai bambini dopo le emozioni, in quanto respirare in maniera corretta e consapevole li aiuta a gestirle, riportandoli al momento presente, facendogli sviluppare calma e concentrazione ed entrare maggiormente in contatto con ciò che sta accadendo nella mente e nel corpo.

5.1. Il respiro consapevole nel contesto dell'insegnamento e dello studio

5.2. Il respiro spiegato ai bambini

5.3. Il respiro calma la mente permettendole di apprendere. La carta cardine

5.4. Olfatto ed emozioni

5.5. Come far praticare ai bambini le tecniche di Respiro Consapevole

Nel modulo 5.6. troverai la dispensa relativa a questo video

5.6. Strumenti per calmare la mente di adulti e bambini

Dopo ogni pratica, resta qualche momento in ascolto e osserva come è cambiata la qualità del tuo corpo, mente ed energia rispetto all'inizio.

5.7. Facciamo il punto

5.8. Metti in pratica e rifletti

5.9. Pausa creativa per gli appunti

5.10. Vuoi approfondire?

6. LA RADIO: LA TUA VOCE INTERNA

6.1. La Radio della Casa della Mente - La carta cardine

6.2. Facciamo il punto?

6.3. I bambini ci spiegano la Radio della Casa della Mente

Ascolta questi bambini di una classe 5 della primaria, che spiegano a modo loro la Radio della Casa della Mente, dopo avere giocato con i materiali del Metodo FreeNauta

7. ENTRARE IN CONTATTO CON LE EMOZIONI ATTRAVERSO IL CORPO

Le ricerche hanno dimostrato che il movimento del corpo influisce direttamente sulla chimica cerebrale. Quando i bambini "perdono il contatto" con la parte superiore del cervello, possiamo aiutarli efficacemente a ritrovare l'equilibrio attraverso il movimento

7.1. Il movimento consapevole spiegato ai bambini

7.2. Sport aerobici e intensi dopo lo studio, possono aiutare la memoria - Carta cardine

7.3. Prima della pratica del movimento consapevole

7.4. Respirare in movimento - Video

Puoi praticare questa sequenza di movimento consapevole coordinato con il respiro ascoltando l'audio che ti guida. Nel modulo 7.5. troverai la dispensa.

7.5. Strumenti di consapevolezza attraverso il corpo

Dopo ogni pratica, resta qualche momento in ascolto e osserva come è cambiata la qualità del tuo corpo, mente ed energia rispetto all'inizio.

7.6. Pausa creativa per gli appunti

7.7. Vuoi approfondire?

8. L'ATTENZIONE

8.1. L'attenzione spiegata ai bambini

8.2. Un gioco per introdurre le strategie per l'attenzione

8.3. Mantenere il focus attento

8.4. Attenzione: le carte cardine

8.5. Metti in pratica e rifletti

8.6. Pausa creativa per gli appunti

8.7. Vuoi approfondire?

9. LA MOTIVAZIONE

9.1. La motivazione spiegata ai bambini

9.2. Prima dello studio: una pratica per il buon umore

9.3. Meditazione sulla motivazione per insegnanti - prima parte

9.4. Meditazione sulla motivazione per insegnanti-seconda parte

9.5. Motivazione: le carte cardine

9.6. Buone abitudini

10. GLI STILI DI APPRENDIMENTO

"Dimmi e io dimentico; mostrami e io ricordo; coinvolgimi e io imparo" Benjamin Franklin

10.1. Pausa creativa per gli appunti

10.2. Gli stili di apprendimento spiegati ai bambini

10.3. Mettiamo in gioco gli stili di apprendimento

10.4. Giochi sensoriali

10.5. Crea una mappa per condividere

10.6. Vuoi approfondire?

11. STARE INSIEME

Cosa significa praticare la condivisione delle nostre riflessioni e stati d'animo? Significa ascoltare con attenzione e con il cuore aperto, senza giudicare o reagire.

Non posso ascoltare se prima non entro in contatto con me stesso, se prima non accolgo me stesso e non imparo ad ascoltarmi. Parto quindi dal lavoro su me stesso per potermi aprire ed accogliere l'altro.

11.1. Prenderci cura di noi stessi

11.2. Ascoltare noi stessi e gli altri

11.3. Alleniamoci ad ascoltare

11.4. Vuoi approfondire?

12. I PASSAGGI PER STUDIARE BENE

La mia valigia degli attrezzi per costruire il mio METODO DI STUDIO

12.1. Il metodo di studio spiegato ai bambini

Guarda questo esempio riferito ad un argomento di storia, e applicalo alla tua materia di insegnamento per spiegarlo ai tuoi studenti

12.2. Simulazione tu e Luca, studente di 11 anni

12.3. Metti in ordine il metodo di studio

12.4. Leggi tutte le strategie e aggiungi la tua

12.5. Sei un osservatore? Cosa noti in queste carte?

12.6. Non perderti la strategia di Teresa

12.7. Ascolta la strategia di studio di Corrado

LE MIE LEZIONI IN CLASSE

SLIDES COMPLETE di tutti i moduli 1-12

La mia esperienza in classe

Le docenti del corso

Vuoi approfondire le tecniche praticate in questo corso?