

## UDA INTERDISCIPLINARE

<b>Titolo UDA: conosco me, conosco l'altro per una relazione efficace.</b>	
<b>Motivazione della proposta</b>	Favorire la conoscenza di se stesso per riconoscere le emozioni e gestire correttamente la loro manifestazione.
<b>Classe</b>	Dalla prima alla quinta.
<b>Discipline coinvolte</b>	Tutte
<b>Competenze chiave europee</b>	<input type="checkbox"/> Competenza nella madrelingua <input type="checkbox"/> Competenza nella lingua straniera <input type="checkbox"/> Competenze di base in scienza e tecnologia <input type="checkbox"/> Competenze sociali e civiche <input type="checkbox"/> Consapevolezza di sé ed espressione culturale
<b>ORGANIZZAZIONE E METODOLOGIA DI LAVORO</b>	
<b>Compito di realtà</b>	Riconoscere il proprio stato emotivo generato da una determinata situazione-problema (brutto voto, lite con un compagno, rimprovero della maestra o di un familiare...).
<b>Organizzazione della classe</b>	Circle time o per piccolo gruppo
<b>Organizzazione degli spazi</b>	Lo spazio classe
<b>Tempi di applicazione</b>	Una volta a quadrimestre.
<b>DESCRIZIONE ANALITICA DELL' ATTIVITA'</b>	
<p>Prima di iniziare l'attività, l'insegnante dovrà scrivere su alcuni post-it una sensazione fisica e su altri uno stato emotivo tra questi esempi sotto elencati:</p> <p>SENSAZIONI FISICHE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sento caldo</li> <li>• Ho prurito</li> </ul>	

- Ho sete
- Sono stanco
- Ho sonno
- Ho mal di testa
- Sono sazio
- Mi tremano le gambe
- Ho mal di pancia
- Mi sento affamato
- Ho i brividi

#### STATI EMOTIVI

- Sono contento
- Sono infastidito
- Mi vergogno
- Mi sento triste
- Provo imbarazzo
- Sono annoiato
- Sono arrabbiato
- Sono soddisfatto
- Mi fanno il solletico
- Mi sento allegro
- Sono meravigliato

L'insegnante introduce l'attività: *"A volte proviamo delle sensazioni, ma non sempre capiamo da dove vengono. Alcune sono sensazioni del nostro corpo, come ad esempio quando diciamo "Ho fame!", altre volte sono sensazioni del cuore, ossia delle emozioni, come quando diciamo "Sono triste!". Ora facciamo un gioco per vedere se riusciamo a distinguerle!"*.

Spiega ai bambini quali sono le sensazioni fisiche e quali quelle emotive; quindi chiarisce che "il cuore" è un organo del corpo ma spesso sta ad indicare emozioni e stati d'animo.

Disegna la sagoma di un bambino sulla metà sinistra di un cartellone e nella metà accanto disegna un grande cuore, che rappresenta le emozioni. Il cartellone viene appeso al muro ad un'altezza adeguata ai bambini che vengono divisi in due squadre.

Ad ogni squadra l'insegnante consegnerà, di volta in volta, un post-it contenente una sensazione fisica o uno stato emotivo ed i bambini dovranno decidere di cosa si tratta, posizionandolo sulla sagoma del bambino o sul disegno del cuore e spiegando le ragioni della propria scelta. L'insegnante dirà se il post-it è stato posizionato correttamente o meno, spiegandone la motivazione.

Alla fine dell'attività, rinforza l'importanza di distinguere le sensazioni fisiche da quelle emotive e discute con i bambini sul gioco appena svolto.

Dopo avere lavorato sulla differenza tra le sensazioni fisiche e quelle emotive si può iniziare a stimolare i bambini nel cercare soluzioni riguardo alle sensazioni emotive spiacevoli, in modo da abituarli all'idea che è possibile fare qualcosa riguardo al proprio benessere.