

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Informazioni per i docenti



Modulo 1 – Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Attività	<p>Inizio Gli allievi svolgono diverse attività che richiedono un'elevata concentrazione. I compagni di banco cercano di distrarli. A seguire si invertono i ruoli.</p> <p>Riflessione Gli allievi riflettono su cosa li distrae in diverse situazioni (ad es. mentre studiano, nel traffico, quando dormono o praticando sport) e ne prendono nota in forma scritta.</p> <p>Giochi di ruolo Gli allievi ricreano determinate situazioni e cercano soluzioni per evitare, offuscare o ridurre gli elementi che causano distrazione.</p>
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none">> Gli allievi riflettono sulle fonti di distrazione a loro note e su come gestirle al meglio.> Durante i giochi di ruolo gli allievi sono in grado di esaminare e valutare le opinioni proprie o altrui e le soluzioni proposte e di discuterne insieme.
Materiale	<ul style="list-style-type: none">> Schede di lavoro> Cartoncini con le situazioni per i giochi di ruolo> Ev. accessori per i giochi di ruolo
Tipo di attività	Lavoro a coppie, individuale, di gruppo / tutta la classe
Durata	90'

Informazioni aggiuntive

- > Gli esercizi di concentrazione sono disponibili anche nelle slide della relativa presentazione. È possibile condividerli, proiettarli o stamparli.

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Esercizi di concentrazione



Compito

- > Cerca di svolgere l'esercizio di concentrazione al meglio.
- > Nel frattempo il/la compagno/a di banco cerca di distrarti. È consentito fare (quasi) di tutto, senza però toccarsi o produrre rumori eccessivi.
- > Dopo ogni esercizio si invertono i ruoli.

Esercizio 1: calcolo

→ Esegui mentalmente i seguenti calcoli e scrivi il risultato nell'apposita riga.
Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

$478 - 123 = \dots\dots\dots$

$25 \times 17 = \dots\dots\dots$

$525 : 15 = \dots\dots\dots$

$87 + 211 = \dots\dots\dots$

$41 \times 4 = \dots\dots\dots$

$502 - 67 = \dots\dots\dots$

$9 \times 23 = \dots\dots\dots$

$14 + 398 = \dots\dots\dots$

$17 \times 18 = \dots\dots\dots$

$852 : 4 = \dots\dots\dots$

$425 + 88 = \dots\dots\dots$

$186 - 97 = \dots\dots\dots$

$12 \times 23 = \dots\dots\dots$

$464 : 8 = \dots\dots\dots$

$28 \times 11 = \dots\dots\dots$

$555 - 89 = \dots\dots\dots$

$369 + 44 = \dots\dots\dots$

$174 : 3 = \dots\dots\dots$

$777 - 123 = \dots\dots\dots$

$123 + 321 = \dots\dots\dots$

$13 \times 13 = \dots\dots\dots$

$782 - 196 = \dots\dots\dots$

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Esercizio 2: le parti del discorso

→ Per ogni parola indica di che parte del discorso si tratta (aggettivo, avverbio, verbo ecc.).

Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

Parola	Categoria	Parola	Categoria
VELOCEMENTE		EGLI	
SU		DEVONO	
LA		GENTILE	
STRADA		SOTTO	
CON		UNA	
DELLA		NUOVO	
BICICLETTA		MACCHINA	
ONESTA		VA	
MA		QUESTO	
TI		RIUSCIRE	
SIRENA		CASCO	

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Esercizio 3: traduzione

- Per ogni parola inserisci la traduzione nella lingua indicata.
Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

Parola	Lingua	Traduzione
Zia	Inglese	
Fratello	Francese	
Bicicletta	Inglese	
To become (inglese)	Italiano	
Enveloppe (francese)	Italiano	
Oggi	Francese	
Lavorare	Francese	
Gift (inglese)	Italiano	
Car (inglese)	Francese	
Finestra	Inglese	
Guidare	Francese	
Soeur (francese)	Italiano	
To write (inglese)	Francese	
Lire (francese)	Inglese	

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Esercizio 4: capitali

- Collega i Paesi con le rispettive capitali.
Tempo massimo a disposizione: 5 minuti.

Paese
Belgio
Australia
Polonia
Ucraina
Repubblica Ceca
Sudafrica
Cina
Turchia
Portogallo
Irlanda
Scozia
Galles
Nuova Zelanda
Canada
Thailandia

Capitale
Cardiff
Pretoria
Ankara
Edimburgo
Canberra
Lisbona
Bruxelles
Dublino
Kiev
Praga
Pechino
Ottawa
Varsavia
Bangkok
Wellington

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro

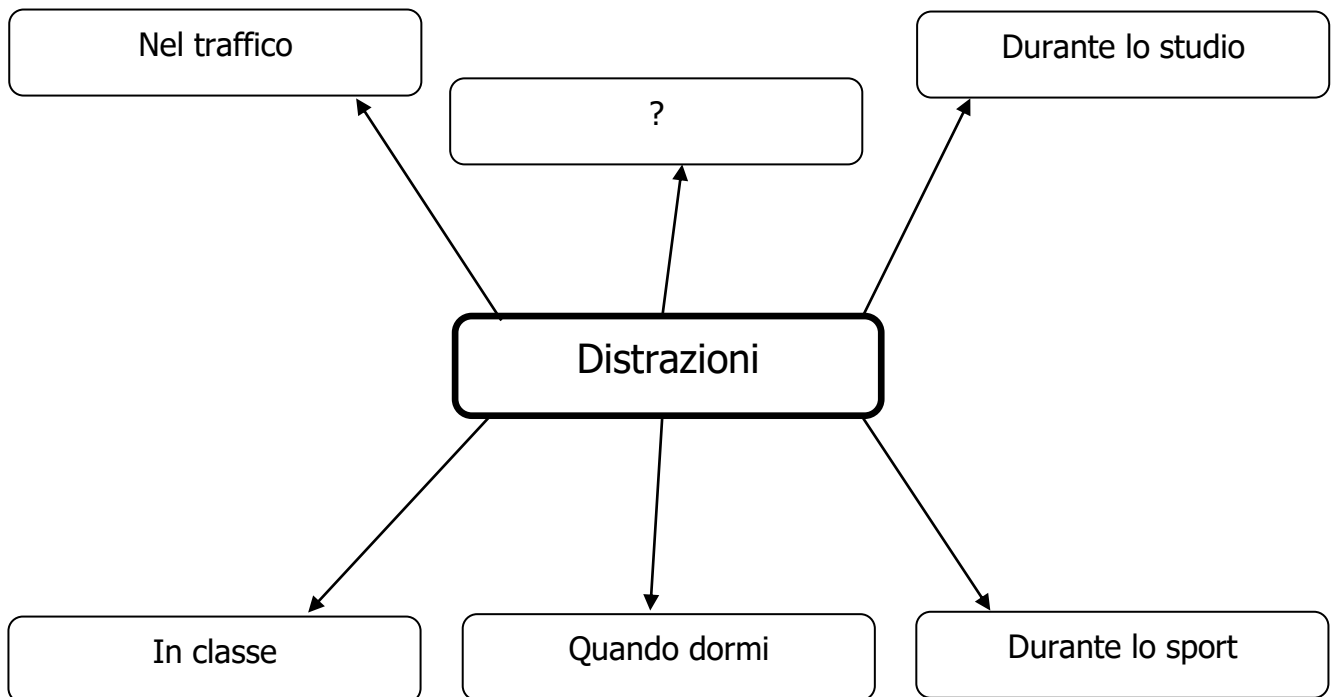


Che cosa ti distrae?



Compito

- > Rifletti su cosa ti distrae in diverse situazioni.
- > Riporta i risultati in una mind map.
- > Puoi inserire tutti i termini che vuoi.



Compito

- > Osserva la tua mind map e stabilisci in quali casi si tratta di distrazioni esterne provocate da altri e in quali sei tu a originarle (distrazioni interne).

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Quando è pericoloso distrarsi?



Compito

- > A coppie riflettete sulle situazioni in cui distrarsi può essere pericoloso.
- > Quali potrebbero essere le conseguenze di un momento di disattenzione e distrazione?

Situazione	Pericoloso	Non pericoloso	Possibili conseguenze
A scuola		
Al lavoro (in ufficio)		
Al lavoro (in officina)		
Al lavoro (in cantiere)		
A casa		
Per strada		
Hobby (sport)		
Hobby (arte, musica e cultura)		
Percorso casa-scuola		

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Giochi di ruolo



Compito

- > Leggete attentamente le situazioni descritte qui di seguito.
- > Distribuite quindi i ruoli all'interno del gruppo.
- > Interpretate la scena e cercate insieme una soluzione per le varie situazioni.

Situazione 1: studiare a memoria con un disturbo esterno



Sei a casa nella tua stanza e vorresti studiare i vocaboli per il compito in classe di francese di domani. Purtroppo la tua capacità di concentrazione viene messa a dura prova dai tuoi fratelli, che giocano e fanno baccano davanti alla tua stanza.

Nonostante le tue richieste, non accennano a smettere.

Come si potrebbe evolvere la situazione in modo che tu possa prepararti per il compito in classe e i tuoi fratelli possano continuare a divertirsi?

Situazione 2: match, punti e chiacchieroni



Stai per affrontare una partita a tennis molto importante. E se oggi vinci, parteciperai alla finale del campionato del club. Durante la partita però alcuni spettatori iniziano a chiacchierare proprio a bordo campo, a un volume alto abbastanza da farti sentire ogni parola. Come se non bastasse, dopo ogni punto commentano l'azione rivolti verso il campo. Questo atteggiamento non disturba solo te, ma anche il/la tuo/a avversario/a.

Come potete mantenere entrambi la concentrazione in modo da continuare a giocare la vostra partita?

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Situazione 3: concentrazione alla guida



Stai pedalando con la tua bicicletta lungo la strada e a un semaforo rosso ti fermi proprio accanto a un'auto. Dal finestrino vedi che il/la conducente discute al telefono gesticolando animatamente, mentre con l'altra mano mangia un sandwich. La sua attenzione non è quindi certo rivolta verso la strada.

Come reagisci? E come reagisce il/la conducente nei tuoi confronti?

Situazione 4: passeggiando per strada



Una volta usciti da scuola, tu e due amici vi dirigete verso casa. Non appena girato l'angolo vedete due persone del tutto prese dalla loro conversazione.

Si dirigono verso le strisce pedonali ma non si accorgono che il semaforo è rosso. Un'auto però si avvicina da sinistra a velocità sostenuta.

Come reagite? E come reagiscono le due persone se decidete di intervenire?

Situazione 5: rumore durante le lezioni



Sei seduto/a in classe ed è il momento di dedicarsi alla lettura di un libro. Dopo le prime righe sei già immerso/a nella trama e segui con passione le vicende descritte.

Due dei tuoi compagni sono però molto raffreddati e continuano a tossire e soffiarsi il naso. Di tanto in tanto vieni quindi distratto/a dalla lettura e devi rileggere varie volte lo stesso passaggio. In questo modo perdi sempre più la concentrazione.

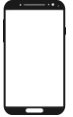
Come ti comporti in questa situazione? Come può essere d'aiuto l'insegnante?

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Situazione 6: chi mi cerca?



Terminata l'ultima ora di scuola ti dirigi verso casa in sella alla tua bicicletta. Proprio mentre stai pedalando intensamente senti suonare il cellulare nella tasca della giacca. Non ti vorresti fermare dato che sei un po' di fretta: il pranzo ti aspetta sulla tavola e vorresti dedicarti anche ai compiti a casa.

Inizialmente ignori la chiamata ma il telefono continua a squillare, per cui ti chiedi chi voglia parlare con te con tanta urgenza.

Come reagisci in questo caso?

I pensieri legati al cellulare che suona ti distraggono dal traffico?

Situazione 7: ma è consentito?



Insieme a due amici ti stai dirigendo verso la stazione. A un incrocio notate una bambina alla guida di un monopattino elettrico che avanza in parte sulla strada e in parte sul marciapiede. Con gli amici discutete di quali siano le regole esatte della strada per questo tipo di mezzo.

Una bimba di circa 8 anni può già guidare un monopattino elettrico?

Dove si possono guidare, chi può farlo e quali sono i rischi?

Come reagite al comportamento della bambina?

Come potreste intervenire in modo efficace e intelligente?

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Materiale di lavoro



Situazione a scelta



Compito

- > In gruppo pensate a una situazione specifica nel traffico per un altro gioco di ruolo.
- > Anche in questo caso concentrazione ed elementi di distrazione dovranno avere un ruolo chiave.
- > Scambiate la vostra situazione con quella di un altro gruppo e mettete in scena quella che vi è stata assegnata.

Titolo:

Descrizione:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Soluzioni



Esercizio 1: calcolo

$478 - 123 = 355$

$25 \times 17 = 425$

$525 : 15 = 35$

$87 + 211 = 298$

$41 \times 4 = 164$

$502 - 67 = 435$

$9 \times 23 = 207$

$14 + 398 = 412$

$17 \times 18 = 306$

$852 : 4 = 213$

$425 + 88 = 513$

$186 - 97 = 89$

$12 \times 23 = 276$

$464 : 8 = 58$

$28 \times 11 = 308$

$555 - 89 = 466$

$369 + 44 = 413$

$174 : 3 = 58$

$777 - 123 = 654$

$123 + 321 = 444$

$13 \times 13 = 169$

$782 - 196 = 586$

$633 : 3 = 211$

$49 \times 5 = 245$

Esercizio 2: le parti del discorso

Parola	Categoria	Parola	Categoria
VELOCEMENTE	<i>Avverbio</i>	EGLI	<i>Pronome personale</i>
SU	<i>Preposizione semplice</i>	DEVONO	<i>Verbo modale</i>
LA	<i>Articolo determinativo</i>	GENTILE	<i>Aggettivo</i>
STRADA	<i>Sostantivo</i>	SOTTO	<i>Avverbio di luogo</i>
CON	<i>Preposizione semplice</i>	UNA	<i>Articolo indeterminativo</i>
DELLA	<i>Preposizione articolata</i>	NUOVO	<i>Aggettivo</i>
BICICLETTA	<i>Sostantivo</i>	MACCHINA	<i>Sostantivo</i>
ONESTA	<i>Aggettivo</i>	VA	<i>Verbo</i>
MA	<i>Congiunzione</i>	QUESTO	<i>Aggettivo / pronome dimostrativo</i>
TI	<i>Pronome personale</i>	RIUSCIRE	<i>Verbo</i>
SIRENA	<i>Sostantivo</i>	CASCO	<i>Sostantivo</i>

Distrazioni: che cosa ti deconcentra?

Soluzioni



Esercizio 3: traduzione

Parola	Lingua	Traduzione
Zia	Inglese	<i>Aunt</i>
Fratello	Francese	<i>Frère</i>
Bicicletta	Inglese	<i>Bycicle</i>
To become (inglese)	Italiano	<i>Diventare</i>
Enveloppe (francese)	Italiano	<i>Busta</i>
Oggi	Francese	<i>Aujourd'hui</i>
Lavorare	Francese	<i>Travailler</i>
Gift (inglese)	Italiano	<i>Regalo</i>
Car (inglese)	Francese	<i>Voiture</i>
Finestra	Inglese	<i>Window</i>
Guidare	Francese	<i>Conduire</i>
Soeur (francese)	Italiano	<i>Sorella</i>
To write (inglese)	Francese	<i>Écrire</i>
Lire (francese)	Inglese	<i>To read</i>

Esercizio 4: capitali

Paese	Capitale
Belgio	<i>Bruxelles</i>
Albania	<i>Tirana</i>
Australia	<i>Canberra</i>
Polonia	<i>Varsavia</i>
Ucraina	<i>Kiev</i>
Repubblica Ceca	<i>Praga</i>
Sudafrica	<i>Pretoria</i>
Cina	<i>Pechino</i>
Turchia	<i>Ankara</i>
Portogallo	<i>Lisbona</i>
Irlanda	<i>Dublino</i>
Scozia	<i>Edimburgo</i>
Galles	<i>Cardiff</i>
Nuova Zelanda	<i>Wellington</i>
Canada	<i>Ottawa</i>
Thailandia	<i>Bangkok</i>