

# Per una mente sana e allenata

Informazioni per i docenti



## Modulo 3 – Come avere una mente sana e allenata?

<b>Attività</b>	<p><b>Inizio</b> Attraverso brevi testi e altre attività gli allievi approfondiscono il tema della salute mentale, come preservarla e promuoverla.</p> <p><b>Lavoro a postazioni</b> In cinque diverse postazioni vengono allenati e messi in pratica diversi ambiti di esercizio per la salute mentale con riferimento alla circolazione stradale.</p> <p><b>Riflessione</b> Dopo aver concluso il lavoro di ogni postazione, gli allievi riportano nella panoramica generale i punti più importanti, le riflessioni e quanto appreso, per poi valutarli tutti insieme.</p>
<b>Obiettivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Gli allievi si confrontano con diversi ambiti dell'allenamento a livello mentale e riescono ad applicare correttamente quanto appreso in situazioni concrete.</li><li>&gt; Gli allievi sono in grado di riflettere sui progressi compiuti nell'apprendimento e di esprimerli.</li></ul>
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Schede di lavoro</li><li>&gt; Materiale per le diverse postazioni (descritto sulle schede delle postazioni)</li></ul>
<b>Tipo di attività</b>	Lavoro individuale / lavoro a coppie / lavoro di gruppo
<b>Durata</b>	90'

### Informazioni aggiuntive

- > Per questa attività è possibile lavorare alle diverse postazioni nell'ordine che si preferisce. Le postazioni possono inoltre essere ripartite a singoli gruppi, che a seguire condivideranno con gli altri allievi quanto appreso (ad esempio tramite la tecnica del *jigsaw* o dei gruppi di esperti).

# Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



## Cosa può allenare la mia mente (e cosa no)?



### Compito

- > Leggi il breve testo qui di seguito e svolgi quindi i compiti indicati.
- > Se lo desideri puoi redigere degli elenchi, assicurandoti che siano sempre chiari e ben strutturati.

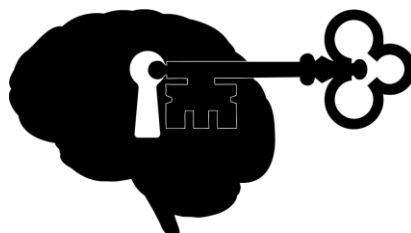
Chi vuole praticare uno sport deve allenarsi; solo così i muscoli potranno garantire prestazioni eccellenti. È inoltre importante seguire un'alimentazione adeguata e avere abitudini sane in generale.

Lo stesso vale anche per il nostro cervello: se vogliamo avere una mente «in forma» e ottenere grandi prestazioni c'è bisogno anche qui di allenamento.

Ma come allenare la propria mente? Quali abitudini possono essere considerate «sane» per il nostro cervello e quali no?

Le parole chiave riportate nella pagina successiva potrebbero aiutarti a redigere un elenco per i vari ambiti. È importante però non utilizzare solo termini generici, ma portare esempi concreti (ad es. «acqua» anziché «bevande»).

Dormire	Mangiare	Bere	Sport
Stress	Relax	Rumore	Amici
Rompicapi	Studio	Fumo e alcol	Cellulare
Musica	Famiglia	Divertimento	TV
Riposo	Impegni	Multitasking	Tempo libero
Amore	Zuccheri	Lingue	Messaggi
.....	.....	.....	.....



# Per una mente sana e allenata

*Materiale di lavoro*



## **Allenare la mente**

Redigi un elenco di attività che ritieni utili per allenare la mente. Indica esercizi concreti e i comportamenti da adottare.



## **Abitudini sane per la mente**

Indica quali abitudini sane per la tua mente hai già. Sicuramente ti verrà in mente qualche attività salutare che già svolgi per il tuo cervello.

# Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



## Cattive abitudini per la mente

C'è forse anche qualcosa che fai e che non è particolarmente salutare per il tuo cervello? Come potresti cambiare questa abitudine per renderla più sana?



## Riflessione/Valutazione

Completa le frasi qui di seguito nel modo che ritieni più opportuno.

Per avere una mente allenata è importante....

.....

A livello di «allenamento mentale» me la cavo già bene per quanto riguarda...

.....

Sarei felice se potessi fare meglio queste cose: ...

.....

Per poter ottenere prestazioni mentali superiori, dovrei fare di più queste cose: ...

.....

Farebbe bene al mio cervello se facessi meno queste cose: ...

.....

Per quanto riguarda questo tema non mi è ancora chiaro...

.....

# Per una mente sana e allenata

Soluzione



## Lavoro a postazioni

### Postazione 4

Combinazione logica:  
il pappagallo misura 36 cm.

Cifre nei vari quadrati:

