

KIT FABBRICA ATTIVITÀ

*Oltre alle attività proposte in questo fascicolo...
perché non costruirne di nuove e originali?*

Ecco gli ingredienti che non devono mancare:

- Obiettivo legato al tema dell'estate o a qualche altra esigenza particolare
- Materiale necessario
- Durata dell'attività (può durare da un'ora a più giornate)
- Destinatari sulla base della dimensione ideale del gruppo e della fascia di età a cui rivolgersi
- Svolgimento da descrivere nei vari passaggi
- Rilettura da progettare nei minimi dettagli: domande, parole, modalità di condivisione.

Gli elementi che troverete in questa tabella sono esclusivamente a titolo esemplificativo, sta poi a voi modificarli, ampliarli e adattarli all'attività che progettate.

OBIETTIVO	Riflettere su una delle 6 dimensioni del tema dell'estate 2025: il riposo, la memoria, la misericordia, il raduno, il rito, la festa Specificare un obiettivo legato all'esigenza del territorio (rispetto dell'ambiente, inclusione, attenzione alla disabilità ecc...)	
MATERIALE	Materiale di cancelleria Materiale di riciclo Foglie, sassi, rami ecc... Proiettore Cassa audio Teli Mappa del quartiere/paese Zaino	DURATA 1 ora Una mattina Un pomeriggio Più giornate
DESTINATARI	6-8 anni 9-11 anni Preado 15-20 persone	
SVOLGIMENTO	Osservare la realtà circostante Passeggiata Visione di un video Ascolto di una canzone Attività a coppie	
RILETTURA	È stato utile? Cosa hai provato mentre facevi l'attività? Hai notato cose che solitamente non noti? Che messaggio porterai a casa? Secondo te perchè abbiamo fatto questa attività? Quali fatiche hai fatto? Sei riuscito a relazionarti con i tuoi amici?	

ATTIVITÀ **PREADO****SETTE STRADE PER RICARICARSI****SVOLGIMENTO**

Proponiamo sette tipi diversi di attività legate ai sette tipi di riposo. L'attività può partire da una breve introduzione o spiegazione del tipo di riposo che verrà sperimentato oppure si può lasciar loro di indovinarlo al termine dell'attività. Calcoliamo una decina di minuti per ogni step.

RIPOSO FISICO: Il riposo fisico può essere attivo, includendo attività che rilassano il corpo pur mantenendolo in movimento, come esercizi di stretching, di respirazione, ecc.

RIPOSO EMOZIONALE e CREATIVO: Il riposo emotivo si manifesta quando ci concediamo il tempo di apprezzare la bellezza che ci circonda, sia essa presente nella natura oppure nell'arte, nella musica o nella danza. Questo tipo di riposo ci permette di connetterci con le nostre emozioni e di trovare ispirazione e serenità.

L'attività che proponiamo ha l'obiettivo di lasciare libera la creatività e le emozioni dei preadolescenti, tramite un lavoro manuale, accompagnato da dolci sinfonie che possono ispirare. In alternativa o in aggiunta, se si dispone di un proiettore, si possono fare scorrere immagini raffiguranti paesaggi, sempre con l'obiettivo di creare un'atmosfera stimolante. Ancora meglio, ci si può mettere in un luogo all'aria aperta.

In concreto, invitiamo i preadolescenti a modellare figure che rappresentano un'emozione che stanno vivendo o un'emozione che associano a un'esperienza passata. Potrebbero essere figure stilizzate (come facce, cuori, mani) o forme astratte che esprimono queste sensazioni.

RIPOSO SENSORIALE: Il riposo sensoriale consiste nel riconoscere e ridurre gli stimoli sensoriali che ci circondano, come suoni, luci intense o notifiche digitali. Anche quando non ce ne rendiamo conto, questi elementi possono influire significativamente sul nostro equilibrio mentale e fisico. Gestirli consapevolmente aiuta a ritrovare calma e benessere.

Cominciamo l'attività al buio (in una stanza con le luci spente oppure bendando i ragazzi) per stimolare i sensi, escludendo la vista, in modo tale da farli concentrare su uno stimolo per volta. Prepariamo una ciotola contenente un mix di diverse spezie almeno cinque con diverse texture (es. chiodi di garofano, cannella, noce moscata, curcuma, origano).

Dividiamo i preadolescenti in piccoli gruppi e a questo punto invitiamoli a usare olfatto, gusto e tatto per cercare di identificare tutte le spezie contenute nel mix.

I ragazzi nei primi 5 minuti di attività potranno usare i sensi sopra citati, mentre solo negli ultimi due minuti avranno la possibilità di guardare la ciotola e sfruttare il senso della vista.

RIPOSO MENTALE: il riposo mentale è uno stato di tranquillità e distensione della mente, in cui i pensieri, le preoccupazioni e lo stress quotidiano vengono momentaneamente messi da parte. Questo tipo di riposo non riguarda solo l'assenza di pensieri, ma piuttosto il fatto di permettere alla mente di distogliersi dalle tensioni, dai compiti e dalle preoccupazioni costanti, lasciandola libera di "riposare" e recuperare energia

RIPOSO SOCIALE: Il riposo sociale riguarda il tempo trascorso con le persone che possono influenzare positivamente o negativamente il nostro benessere. È importante riconoscere le relazioni che ci arricchiscono e ci permettono di stare insieme in modo autentico e rilassato, senza aspettative o pressioni. Anche il tempo passato con i familiari, quando vissuto con equilibrio, può rappresentare un momento di rigenerazione sociale.

RIPOSO SPIRITUALE: Il riposo spirituale passa attraverso momenti di deserto, in cui il silenzio diventa uno spazio per fermarsi, affrontare la noia e ritrovare la propria essenza. È un tempo in cui si impara a stare in ascolto, a entrare in profondità e a parlare con sincerità a se stessi.

