

# Osservazione delle nuvole

1

## Obiettivi generali:

- Definire ansia, reazione, autoregolazione, respirazione
- Rafforzare la comprensione delle funzioni dell'amigdala e della corteccia cerebrale
- Sviluppare la comprensione della relazione tra il sistema respiratorio e il cervello
- Approfondire la comprensione di causa ed effetto
- Fare previsioni
- Migliorare la motricità fine.

2

## Vocabolario – Parole chiave

Autoregolazione, Stratus, Cirrus, Cumulus, Nimbus

3

## Sviluppo di capacità sostenibili

- Pensiero sistemico
- Competenza anticipatoria
- Competenza normativa
- Competenza strategica
- Pensiero critico
- Consapevolezza di sé

4

## Pilastri della sostenibilità inclusi

- Economico;
- Ecologico;
- Sociale.

5

## Domini STEAM

Scienza, Tecnologia, Arte

6

## Metodologie didattiche/schema delle attività

Questo sperimento è meglio se svolto all'equinozio d'autunno (21-23 settembre).  
L'insegnante designa un documentarista e attiva le conoscenze preliminari chiedendo ai bambini:

	<p>"Quando ti senti ansioso, come se stessi per "scoppiare", cosa fai per calmarti? Cosa ti aiuta a fare respiri profondi? Cosa ti aiuta a calmare la tua mente?"</p> <p>Qui l'insegnante può sostenere una discussione sulla valutazione dei diversi modi in cui le persone scelgono di calmarsi. Se alcuni bambini parlano di mangiare o guardare passivamente qualcosa su un dispositivo come un modo per autoregolarsi, l'insegnante può aprire la discussione chiedendo ai bambini di riflettere sui possibili esiti di questo tipo di autoregolazione. È sostenibile? Quali potrebbero essere alcuni modi più sostenibili per autoregolarsi?</p> <p>L'insegnante sostiene la discussione e invita i bambini a unirsi a lei nell'osservazione delle nuvole, sdraiati a terra all'esterno o vicino a una finestra o a un lucernario. L'insegnante, attraverso una conversazione, invita i bambini a identificare le diverse forme e i diversi tipi di nuvole: Stratus, Cumulus, Cirrus, Nimbus.</p> <p>A seconda dal gruppo, l'osservazione può andare avanti per 5 -10 minuti, dopo di che l'insegnante chiede ai bambini come si sentono: felici, tristi, calmi, arrabbiati, irrequieti, connessi. L'insegnante spiega che gli esseri umani hanno sempre guardato al cielo per determinare il tempo, per situarsi, per trovare la calma.</p>
7	<h2>Risultati di apprendimento attesi</h2> <p><b>Il bambino sarà in grado di:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• acquisire una comprensione più profonda dell'autoregolazione</li> <li>• diventare più consapevole di sé</li> <li>• impegnarsi in un'attività che non richiede materiali</li> <li>• capire che ci sono diversi modi per autoregolarsi e che alcuni sono più sani di altri</li> </ul>
8	<h2>Valutazione</h2> <p>Cercare "momenti didattici" durante le routine e le attività quotidiane per esplorare le opportunità di autoregolarsi attraverso l'osservazione delle nuvole. Utilizzando gessetti, colori, pastelli, possono creare disegni delle nuvole a partire dall'osservazione.</p>
9	<h2>Attrezzature e materiali da utilizzare nell'unità di apprendimento (e.g., strumenti)</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stuoie o coperte su cui sdraiarsi.</li> <li>• Colori, gessetti, pastelli, carta, lavagna, pietre, ardesia per l'arte delle nuvole.</li> </ul>
10	<h2>Tipo di ambiente - laboratorio, cucina, spazio all'aperto etc.</h2> <p>Ovunque sia visibile il cielo</p>



11

## Referenza - risorsa:

<https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/media/2109/cloudgazing-activity-learning-through-paesaggi.pdf>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.