

Barattoli calmanti

1

Obiettivi generali:

- Definire ansia, reazione, autoregolazione, respirazione;
- Rafforzare la comprensione delle funzioni dell'amigdala e della corteccia cerebrale;
- Comprendere la relazione tra il sistema respiratorio e il cervello;
- Approfondire la comprensione di causa ed effetto;
- Fare previsioni;
- Migliorare la sicurezza nella motricità fine;
- Promuovere l'imprenditorialità;
- Identificare le opportunità di riutilizzare i materiali.

2

Vocabolario – Parole chiave

Autoregolazione, densità

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, Matematica



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:

"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?"

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?

L'insegnante attiva la discussione e invita i bambini ad unirsi a lei nella creazione di barattoli calmanti. L'insegnante e i bambini raccolgono i materiali e creano il barattolo, riempito con metà olio e metà acqua con colorante alimentare, per evidenziare la differenza di densità. Quando il barattolo è finito, l'insegnante adegua consapevolmente la propria respirazione mentre osserva il movimento dell'acqua e dell'olio nel barattolo e descrive l'effetto, se presente, che il barattolo ha sulla respirazione e sui sentimenti. L'insegnante passa il barattolo in giro e invita i bambini a fare lo stesso.

7 Risultati di apprendimento attesi

Il bambino sarà in grado di:

- eseguire l'esperimento, scegliere i materiali e creare un barattolo calmante
- Spiegare la differenza di densità nel barattolo
- Spiegare l'obiettivo del barattolo
- Spiegare che la respirazione profonda consente alla corteccia cerebrale di riallinearsi con l'amigdala
- Riflettere sull'efficacia del barattolo

8 Valutazione

Cercare "momenti didattici" durante le routine e le attività quotidiane per esplorare le opportunità di autoregolarsi usando il barattolo calmante o offrendolo agli altri. Chiarire ai bambini che se trovano efficace il barattolo calmante, possono crearne uno e portarlo a casa per dividerlo con la loro famiglia. Chiedere quali altri strumenti possiamo creare per autoregolarci. Fontana d'acqua? Sacco da boxe? Quali materiali potremmo riutilizzare.



9	Attrezzature e materiali da utilizzare nell'unità di apprendimento (e.g., strumenti) <ul style="list-style-type: none">• Barattoli;• Olio vegetale;• Acqua, coloranti alimentari
10	Tipo di ambiente - laboratorio, cucina, spazio all'aperto etc. <p>All'interno o all'esterno</p>
11	Referenza - risorsa: https://veryspecialtales.com/sensory-bottles-with-baby-oil/

