

Prime pratiche di mindfulness (KIT: 2 Libri + Web App)

Codice Riferimento e Codice MEPA: SWERI202



Galleria Immagini



Kit (2 Libri + Web App)

Questo prodotto **nasce dall'esigenza di numerosi educatori e insegnanti**, già dalla scuola dell'Infanzia, di poter disporre di strumenti agili, personalizzabili ed efficaci per l'**educazione cognitivo-emotiva, metacognitiva e affettivo-relazionale** al fine di aiutare i propri allievi ad acquisire **competenze di gestione dell'ansia, dello stress e delle emozioni**, immediatamente spendibili nella vita quotidiana.

Le attività e le riflessioni non prevedono dei riscontri del tipo giusto/sbagliato; il focus non è la prestazione o l'acquisizione di conoscenze, ma la **sperimentazione del benessere e l'accoglienza di sé che abbraccia punti di forza e fragilità personali**.

Per rendere il più possibile «accessibili a tutti» le attività per la classe, **le informazioni vengono rappresentate attraverso audio, immagini, testo**. In questo modo la webapp inclusa nel kit permette l'**adattabilità al singolo studente** (a sviluppo tipico o atipico, con bisogni educativi speciali legati a condizioni di disabilità, disturbi evolutivi specifici o difficoltà emotive, relazionali, ecc.), fornendo alternative per l'informazione visiva e uditiva e offrendo diversi modi di personalizzare la fruizione dei contenuti (audio, audio sottotitolato, testi in maiuscolo o minuscolo).

La webapp risulterà inoltre particolarmente utile per coinvolgere gli alunni e in particolare per:

- **attirare interesse**: ridurre al minimo le distrazioni, ottimizzare la scelta individuale, la pertinenza e l'autonomia;

- **sostenere lo sforzo e la persistenza rafforzando l'importanza di mete e obiettivi**, promuovendo la collaborazione in gruppo e la condivisione di un percorso di consapevolezza utile al benessere individuale e collettivo, ecc.;
- **fornire opzioni per l'autoregolazione** (sostenere la motivazione, sviluppare abilità di autovalutazione e riflessione, facilitare lo sviluppo di abilità e strategie di gestione personale).

Le pratiche presenti nella webapp possono essere utilizzate da chiunque voglia approcciarsi per la prima volta alla mindfulness grazie al **linguaggio semplice e concreto** che gli autori hanno saputo utilizzare.

Requisiti di sistema:

La Web App si può utilizzare su computer, tablet e LIM con i seguenti browser: Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox, Safari.

Non è utilizzabile su smartphone perché lo schermo è troppo piccolo. Per usare la Web App, la connessione ad internet deve essere attiva.

Il kit comprende:

- Un libretto con giochi di consapevolezza, guida all'utilizzo della webapp, e allo svolgimento delle pratiche;
- Il codice seriale per poter accedere alla webapp;
- Un diario dove il bambino, attraverso delle domande guida, potrà monitorare il suo percorso.

Classificazione ISO 9999:

05.27.06 - Ausili per l'esercizio di comportamenti sociali