

Attività parascolastiche SM Castione I – II MEDIA

Per i nostri allievi proponiamo due tipologie di attività parascolastiche:

1. DOPOSCUOLA SCOLASTICO
2. ATTIVITÀ ARTISTICHE - CREATIVE

- Gli allievi possono scegliere una o più attività. **L'iscrizione è possibile tramite il [link sul sito della scuola](#) a partire dal 26 ottobre e fino al 9 novembre.**
- La frequenza a un'attività comporta un costo a carico delle famiglie di fr. 3.- per ogni ora. Il rientro a domicilio avviene con mezzi propri.
- Per il doposcuola scolastico l'iscrizione è valida per il periodo dal 24 novembre al 9 febbraio. Da febbraio sarà possibile iscriversi per i corsi del II° periodo.
- Per il teatro creativo l'iscrizione è possibile solo per allievi di seconda, terza e quarta e vale fino alla fine dell'anno.

Di seguito trovate una tabella riassuntiva e le presentazioni delle attività:

Lunedì 17:10-18:10	Martedì 15:30-16:30	Giovedì 17:10-18:10	Venerdì 15:15 – 17:15
Mindfulness	Doposcuola	Art journal	Teatro creativo (solo II)

1. DOPOSCUOLA SCOLASTICO

CHE COSA? La sede propone un'ora di doposcuola in cui gli allievi possono svolgere i loro compiti, studiare, con la presenza di un docente della sede.

QUANDO? Martedì dalle 15:30 alle 16:30 - dal 24 novembre al 9 febbraio, secondo un calendario che sarà fornito agli iscritti.

DOVE? In un'aula scolastica.



2.1. ART JOURNAL

CHE COSA? Il progetto consiste in un laboratorio creativo dove vengono sperimentate e condivise varie tecniche artistiche (china, lettering creativo, pittura astratta ed espressiva, collage, frottage...) con lo scopo di creare un giornale artistico personalizzato. Attivare a 360° le competenze trasversali di ognuno tramite la sperimentazione e facendo leva sugli interessi personali.



QUANDO? Giovedì dalle 17:10 alle 18:10, per 10 incontri a partire dal 26 novembre.

CON CHI? Animatrici delle attività sono Sara Rossini Freuler (bibliotecaria) e Sheila Mirarchi (docente di visiva e arti plastiche).

DOVE? in un'aula di educazione visiva.

2.2. MINDFULNESS CREATIVA

QUANDO? Il lunedì (dalle 17:05 alle 18:00), dieci incontri per semestre, in aula magna dal 23 novembre.

CHI? Animato da Massimiliano De Stefanis. Rivolto a tutti gli allievi dalla prima alla quarta.

COSA? Tecniche di mindfulness creativa. Il valore principale della mindfulness è costituito dall'attenzione e dalla consapevolezza, che se coltivate possono facilitare lo svolgimento delle attività scolastiche e non. Lo scopo della mindfulness creativa è dunque quello di sviluppare attenzione e consapevolezza, lavorando poi in modo creativo con tutto ciò che ostacola questo sviluppo, ossia stati d'animo negativi, grazie ad una maggiore consapevolezza della propria mente, del proprio corpo e della propria voce.

- Mindfulness meditation (30 minuti): Body scan. Tecniche di respirazione. Meditazione camminando.
- Mindfulness creativa (30 minuti): Uso della voce e del corpo. Esercizi di scrittura creativa.

La mindfulness è un modo di mantenersi in piena ed accogliente attenzione verso l'esperienza che sta accadendo, momento dopo momento; ciò comporta una modalità consapevole e quindi gentile di stare con sé stessi, cioè con il proprio corpo, con le proprie emozioni (e sentimenti) e con i propri pensieri; e al medesimo tempo, è un modo di relazionarsi alle altre persone con attenzione e empatia.

2.3. TEATRO CREATIVO

CHE COSA? Ricominciano gli incontri di teatro creativo! Il teatro ti aiuta a conoscerti meglio, a relazionare meglio con gli altri, a vincere la timidezza, a scoprire i tuoi valori, a potenziare le tue capacità espressive, a divertirti assieme ai tuoi compagni e **A FARE GRUPPO!** Attenzione! Fare teatro può giovare al tuo benessere e aumentare la tua autostima!

QUANDO? Gli incontri si terranno al venerdì, in aula magna dalle 15:15 alle 17:15 a partire dal 13 novembre fino al termine dell'anno scolastico. I genitori si prendono a carico il trasporto serale. La merenda è inclusa.

CHI? Il corso è aperto a tutte le allieve e gli allievi di II, III e IV media ed è tenuto da Giulia Clerici-Cariboni. Minimo 10 partecipanti, massimo 14. Verrà data la precedenza agli allievi che hanno frequentato il gruppo lo scorso anno scolastico.



Ti è già capitato di provare stress, ansia, depressione, rabbia, paura, ecc.?

Hai difficoltà a concentrarti durante la lezione e a studiare per una verifica?

Vorresti imparare delle tecniche per gestire meglio i tuoi pensieri, i tuoi stati d'animo, le tue emozioni e vivere con più serenità il presente?



ISCRIZIONI ONLINE APERTE DAL 26 OTTOBRE AL 9 NOVEMBRE TRAMITE IL LINK SUL SITO DELLA SCUOLA <https://castione.sm.edu.ti.ch/>

Agli allievi iscritti verrà data conferma con un tagliando di adesione da far firmare dai genitori

