

Attività parascolastiche SM Castione III - IV MEDIA

Per i nostri allievi proponiamo due tipologie di attività parascolastiche:

1. STUDIO ASSISTITO
2. ATTIVITÀ ARTISTICHE E CREATIVE

- Gli allievi possono scegliere una o più attività, a condizione che non sia nello stesso momento di un'altra. **L'iscrizione è possibile tramite il [link](#) che si trova sul sito della scuola**, dal 26 ottobre 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 lo studio assistito l'iscrizione è valida per il periodo dal 24 novembre al 9 febbraio. Da febbraio sarà possibile iscriversi per il corso del 2° periodo.

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

Lunedì 17:05-18:00	Giovedì 17:10-18:10	Venerdì 15:30 – 16:30	Venerdì 15:15 – 17:15
Mindfulness	Art journal	Studio assistito di matematica (III-IV) o di tedesco (IV)	Teatro creativo

1. STUDIO ASSISTITO

CHE COSA? La sede propone per gli allievi di III un'ora di studio assistito di matematica con un/a docente di materia. Per gli allievi di IV è proposto un doposcuola di matematica o di tedesco.



QUANDO? Venerdì 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), 10 incontri per semestre, in aula magna.

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

CHE COSA? Tecniche di mindfulness creativa. Il valore principale della mindfulness è costituito dall'attenzione e dalla consapevolezza, che a loro volta, 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 SITO DELLA SCUOLA ([clicca qui](#))

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

