



AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



Benessere a scuola con eTwinning

Seminario regionale eTwinning 12 novembre 2024 - IC Perugia 12

Chiara Sabatini ITT "Allievi-Sangallo" - Terni



Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.





AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



Wellbeing per me è?

3534 8113



Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



eTwinning annual conference
Wellbeing at school

DAY 1

LIVE on September 26th
at 2:00 PM CEST

SUBSCRIBE
DON'T MISS IT!

eTwinning

Funded by
the European Union

Erasmus+
Innovating Learning

min 12.26 Iliana
Ivanova



UNIONE EUROPEA

Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.



*Ministero dell'Istruzione
e del Merito*



AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



European Commission: European Education and Culture Executive Agency, Drost, K., Foschi, A. and Pateraki, I., *ETwinning stories – Building wellbeing at school*, Publications Office of the European Union, 2024,
<https://data.europa.eu/doi/10.2797/531643>



Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.





AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



Wellbeing is at the core of every person's health - both physical and mental - and constitutes the basis for **personal growth**.

Wellbeing in schools is crucial for **improving** academic performance as it directly affects **learners' motivation**, engagement and capacity to learn, as well as **educators' capacity** to effectively accompany them.

Both learners and teachers need to feel well in order perform well at school.



Iliana Ivanova

European Commissioner for Innovation, Research, Culture, Education and Youth



Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.





AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



- qualità della vita scolastica
- ambienti di apprendimento
- relazioni basate sul rispetto reciproco
- empatia
- problem solving



**sensò di
appartenenza e
sicurezza**



intelligenza emotiva,
rispetto e
collaborazione



AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



Guidelines for school leaders, teachers and educators

European Commission: Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, *Wellbeing and mental health at school – Guidelines for school leaders, teachers and educators*, Publications Office of the European Union, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/760136>



Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



1. Distribuire un foglio e una penna a ciascun partecipante.
2. Scrivere un pensiero o una parola che causa stress, frustrazione.
3. Fare una pallina con il foglio di carta.
4. Tirare la pallina, raccoglierne altre e continuare a tirare per circa 20 secondi.
5. Raccogliere una pallina e leggerla al resto del gruppo.
6. Aprire una discussione/riflessione su quanto ascoltato.

L'attività può essere svolta a piccoli gruppi e a classe intera.



AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ | **INDIRE**



Alcune attività



Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.



*Ministero dell'Istruzione
e del Merito*



AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



My inner weather forecast

What Kind of Emotional Weather Are You Having Today?



Sunny
(happy, excited)



Snowy
(relaxed, peaceful)



Rainbow
(hopeful)



Rainy
(sad, lonely)



Stormy
(angry, frustrated)



Windy
(anxious, stressed)



Foggy
(confused,
depressed)



Cloudy
(grumpy, sick)

© 2015 School Counseling @ Magist





AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



My inner weather forecasts

I draw it

How do you feel today? Why?



Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.



*Ministero dell'Istruzione
e del Merito*



AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



Photos (play music while doing the activity if you like)

- Which photo do you like the most/the least?
- Who does it make you think of?
- What are your feelings while looking at it?
- Where in your body do you feel it?





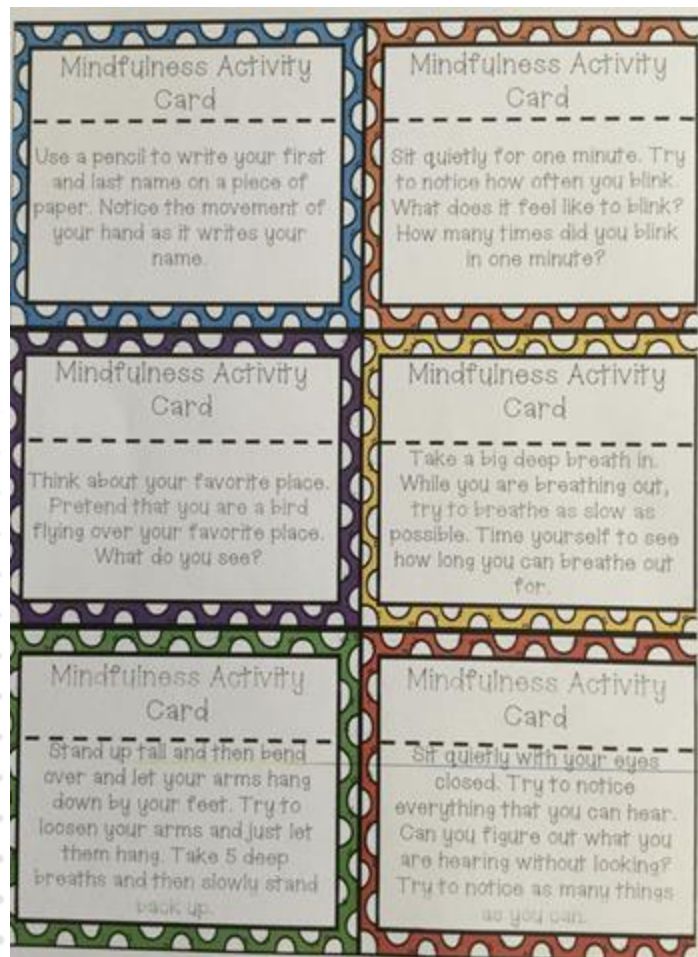
AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ IN
IRE



Cards

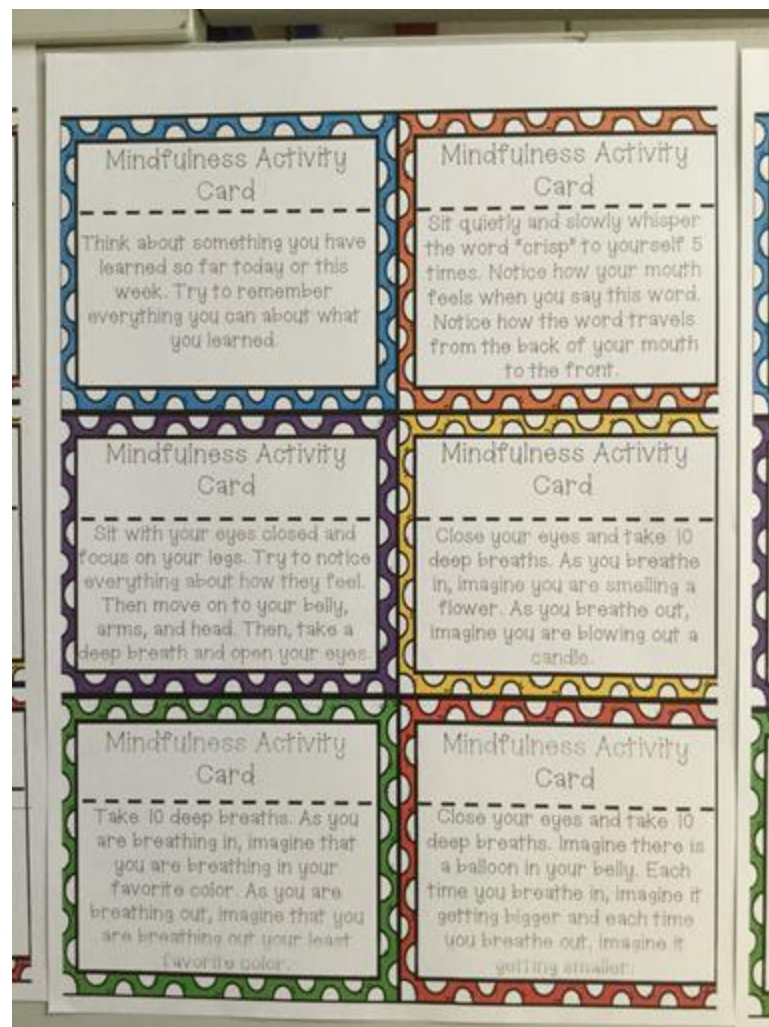




AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ **INDIRE**



UNIONE EUROPEA

Erasmus+

Arricchisce la vita, apre la mente.



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ | INDI
IRE



UNIONE EUROPEA

Erasmus+

Arricchisce la vita, apre la mente.



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



AMBASCIATORI
ERASMUS+

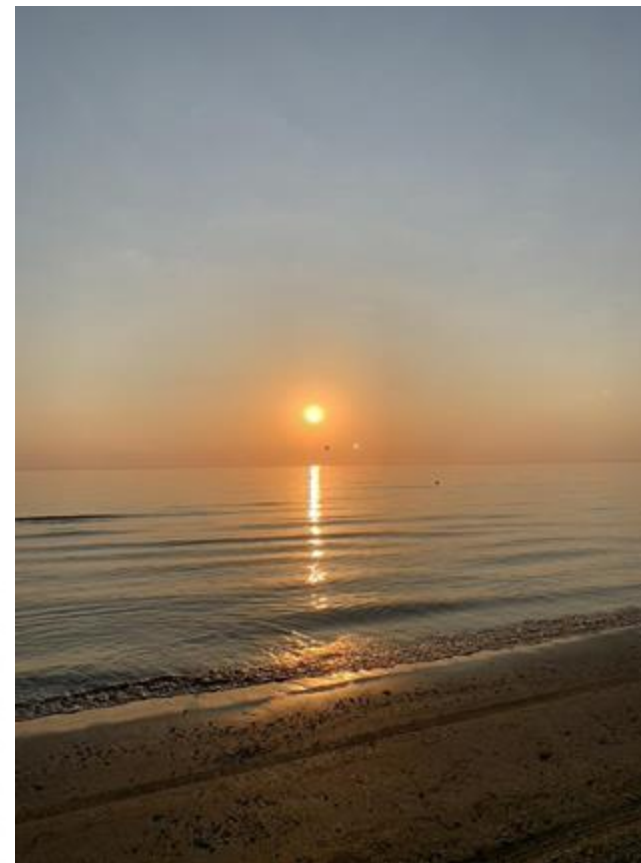
Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



Think of a place

- Sit comfortably
- Breath calmly
- Close your eyes if you wish
- Think of a place where you feel at ease
- What are you doing?
- Who are you with?
- Breath calmly
- Open your eyes
- Share your feelings about this place
- How did you feel about it?





AMBASCIATORI
ERASMUS+

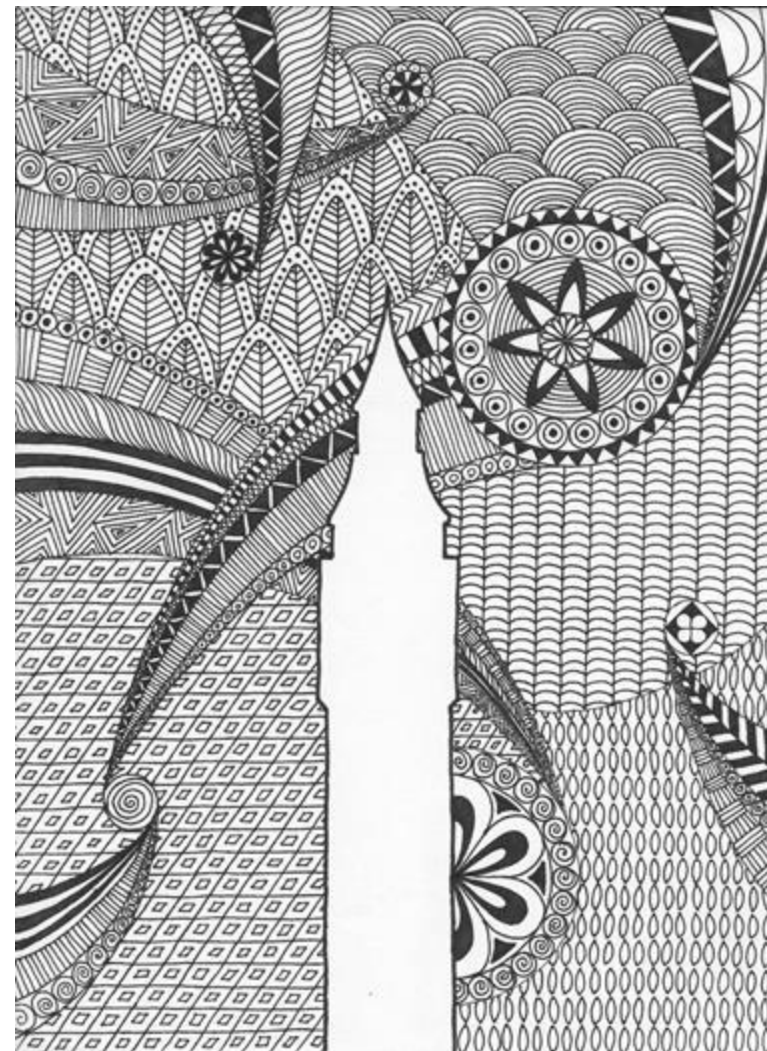
Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



Mandala

- What did you imagine while coloring?
- How did you feel while coloring?





AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



Situations

- Which are the situations that make you feel happy?
- What do you feel in your body when you are happy?
- Who do you share these happy moments with?
- How can you be happier in your daily life?





AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ IND
IRE



Experiences

- Think about a positive experience
- Describe it briefly
- What have you felt in your body?
- What emotions did you have?
- What thought came up?

You can tell your students to repeat this exercise everyday



Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



Listen to the sounds

- Close your eyes for at least 20 seconds
- With your eyes shut focus on the sounds around you
- Open your eyes
- Tell the class the sounds you heard (only if you feel like doing so)



**AMBASCIATORI
ERASMUS+**

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



One good thing about November is ...

One thing I love about this class is ...

One positive thing about ... is ...

One thing that made me smile this week was ...

One thing I'm looking forward to this week/today is ...

I was shopping today and I found ...

What I like about this place is ...

When I am alone I like ...



Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.





**AMBASCIATORI
ERASMUS+**

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



I'm proud of myself today because ...

I think I will have a good day today because ...

This week is going to be a good week because ...

I love ... because ...

My good news today is ... because ...

I am happiest when ... because

One good thing about ... is ... because ...



UNIONE EUROPEA

Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.



*Ministero dell'Istruzione
e del Merito*



AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



Wellbeing: some thoughts and benefits

- It helps students relax and focus on the next activities
- It helps build a meaningful relationship among students and between teacher and students (they talk about their feelings, recognize and share emotions)
- It helps improve English (speaking, interacting, listening, writing)



Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.





AMBASCIATORI
ERASMUS+

Scuola

AGENZIA NAZIONALE
ERASMUS+ INDIRE



GRAZIE
per
l'attenzione!



chiara.sabatini@fastwebnet.it



Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.



Ministero dell'Istruzione
e del Merito