Costruire Ecosistemi di Benessere nelle scuole umbre
Corso PNFD 2025/2026: PILLOLE DI BENESSERE

PROGETTARE IL BENESSERE NEL CURRICOLO DI EDUCAZIONE CIVICA



05 ottobre 2026 Prof.ssa Tiziana Guerrini

PER INIZIARE …





***SEE – THINK – WONDER* MLTV**

COSA VEDI?

COSA PENSI?

COSA TI DOMANDI?

*Educare la mente senza educare il cuore non è affatto un'educazione*_**Aristotele**



Il lucchetto rappresenta le regole, la sicurezza fisica, la mente logica.
La piantina che cresce al suo interno è l'emotività, il **benessere**, il cuore.

Il nostro compito con il curricolo di Educazione Civica è esattamente questo: creare lo spazio sicuro affinché quel cuore possa fiorire.



*La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplice assenza di malattia o di infermità*_**OMS**



Il legame con la Sicurezza: la sicurezza sul lavoro o a scuola spesso si concentra sull'"assenza di malattia o infortunio" (prevenire i danni, le cadute, i rischi strutturali).

Questo è fondamentale, ma non basta.

Il salto verso il Benessere: l'OMS ci dice che stare bene richiede un'azione "in positivo"; non basta che a scuola non ci sia bullismo, serve che ci sia un clima relazionale positivo.

Il ruolo dell'Educazione Civica: il curricolo di Educazione Civica diventa quindi lo strumento didattico per costruire proattivamente quel "completo benessere mentale e sociale" di cui parla l'OMS, lavorando su empatia, cittadinanza digitale, relazioni tra pari e sostenibilità.

EDUCAZIONE CIVICA



1958 **D.P.R. 13 giugno 1958, n. 585**

Introduce l’Educazione Civica nei programmi di storia delle scuole secondarie e artistiche

2008 **Legge 30 ottobre 2008, n. 169, art. 1**

Introduce «Cittadinanza e Costituzione» nel sistema scolastico

2019 **Legge 20 agosto 2019, n. 92**

Istituisce l’insegnamento trasversale dell’Educazione Civica nel primo e nel secondo ciclo.

2020 **D.M. 22 giugno 2020, n. 35**

Adotta le prime Linee guida per attuare la legge n. 92/2019 nei curricoli scolastici

2024 **D.M. 7 settembre 2024, n. 183**

Adotta nuove Linee guida, che sostituiscono le precedenti dall’anno scolastico 2024/2025

La legge n. 92/2019, art. 1, richiama il diritto alla salute e al benessere della persona

I TRE NUCLEI DELLE LINEE GUIDA 2024

D.M. 7 settembre 2024, n. 183



1 COSTITUZIONE

Benessere personale e relazionale

Salute come diritto, rispetto della persona e partecipazione alla vita della classe.

Proposta didattica

Patto di classe costruito insieme, con impegni di ascolto e aiuto reciproco.

2 SVILUPPO ECONOMICO E SOSTENIBILITÀ

Benessere e qualità dell'ambiente di vita

Cura degli spazi comuni e scelte di consumo responsabili per la qualità della vita.

Proposta didattica

Esplorazione degli spazi scolastici e proposta per renderli più vivibili e sostenibili.

3 CITTADINANZA DIGITALE

Benessere digitale

Uso consapevole dei dispositivi, tutela della privacy e rispetto nelle relazioni online.

Proposta didattica

Diario dei tempi digitali e patto di classe per un equilibrio tra attività online e offline.

IL BENESSERE NEI TRE NUCLEI



COSTITUZIONE



Relazioni e diritti

Patto di classe

SVILUPPO ECONOMICO E SOSTENIBILITÀ



Ambienti di vita

Cura degli spazi comuni

CITTADINANZA DIGITALE



Equilibrio digitale

Diario dei tempi digitali

BENESSERE PERSONALE E COLLETTIVO



Il benessere scolastico non è un tema a sé stante: si intreccia con ciascuno dei tre nuclei previsti dalla normativa, offrendo **molteplici agganci progettuali**.

🏛️ Costituzione

Art. 3, 32, 34: uguaglianza, salute come diritto fondamentale, scuola aperta a tutti. Il benessere come valore costituzionale.

🌱 Sviluppo Sostenibile

Agenda 2030, Goal 3 (salute) e Goal 4 (istruzione). Benessere individuale e collettivo, ambiente e comunità.

💻 Cittadinanza Digitale

Benessere digitale, gestione delle emozioni online, cyberbullismo, equilibrio tra vita reale e virtuale.

Come integrare il Benessere nel Curricolo di Istituto



Progettazione

UDA con obiettivi chiari di benessere.

Implementazione

Attività in classe e coinvolgimento famiglie.

Analisi bisogni

Survey studenti e docenti per priorità.

Valutazione

Rubriche e portfolio per monitorare progressi.

LE BASI COSTITUZIONALI DEL BENESSERE



	IL PRINCIPIO COSTITUZIONALE	A SCUOLA
Art. 2	**Persona e solidarietà** Diritti inviolabili e doveri di solidarietà, anche nelle formazioni sociali.	Ascolto reciproco e aiuto tra pari nel patto di classe.
Art. 3	**Uguaglianza e pieno sviluppo** Pari dignità sociale e rimozione degli ostacoli al pieno sviluppo della persona.	Individuare le barriere alla partecipazione e concordare soluzioni inclusive.
Art. 32	**Tutela della salute** La salute è un diritto fondamentale dell'individuo e un interesse della collettività.	Collegare cura di sé e degli altri a scelte quotidiane di prevenzione.
Art. 33	**Sport e benessere psicofisico** La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere dello sport.	Attività motorie cooperative e riflessione sul rispetto delle regole.

L'art. 33 richiama espressamente il benessere psicofisico dal 2023 (legge costituzionale n. 1/2023)

IL PRIMO NUCLEO: COSTITUZIONE



STORIA E PRINCIPI DELLA CARTA



PERSONA E DIRITTI

Dignità, libertà, uguaglianza
Doveri e solidarietà
Lavoro



ISTITUZIONI E PARTECIPAZIONE

Democrazia e appartenenza
Stato e autonomie locali
Unione europea e ONU



LEGALITÀ E RESPONSABILITÀ

Regole e rispetto
Contrasto all’illegalità
Sicurezza stradale



SALUTE E BENESSERE

Stili di vita e alimentazione
Sport
Prevenzione delle dipendenze

COSTITUZIONE: IL BENESSERE NEL CURRICOLO

Proposte per Infanzia e Primaria



INFANZIA: IMPARARE A STARE INSIEME

Campi: il sé e l’altro, Il corpo e il movimento

OBIETTIVO PROPOSTO

Esprimere bisogni, chiedere aiuto e rispettare semplici regole di cura reciproca.

ESPERIENZE CONCRETE

Il cerchio dell’ascolto: con un pupazzo, a turno, i bambini raccontano un bisogno e scelgono un aiuto.
Le regole illustrate: disegni condivisi per aspettare il turno e prendersi cura di sé e dei compagni.

COSA OSSERVARE

Chiede aiuto, attende il turno, offre collaborazione.

PRIMARIA: DIRITTI E RESPONSABILITÀ

Discipline: Italiano, Storia, Scienze, Scienze Motorie

OBIETTIVO PROPOSTO

Collegare diritti e doveri a comportamenti che tutelano il benessere di tutti.

ESPERIENZE CONCRETE

I–II: patto di classe illustrato con regole per ascoltare, aiutarsi e includere tutti nel gioco.
III–V: assemblea di classe per migliorare la ricreazione, con incarichi e verifica degli accordi.

COSA OSSERVARE

Motiva una regola, rispetta gli accordi, include gli altri.

1 Obiettivo — nel curricolo

2 Attività — nelle routine / UdA

3 Documentazione — disegni, patto, verbale

4 Osservazione — comportamenti, non emozioni

COSTITUZIONE: IL BENESSERE NEL CURRICOLO

Proposte per Secondaria di I grado



IL PATTO DI CLASSE PER STARE BENE

Artt. 2 e 3. Discipline: Italiano, Storia

OBIETTIVO PROPOSTO

Argomentare regole condivise e assumere responsabilità per il benessere del gruppo.

ESPERIENZE CONCRETE

La classe discute casi ipotetici di scarsa partecipazione e li collega ai principi costituzionali.
In assemblea concorda un patto con incarichi a turno e verifica periodicamente gli impegni presi.

COSA OSSERVARE

Ascolta, motiva una proposta, mantiene un impegno.

SPORT E PARTECIPAZIONE DI TUTTI

Artt. 3, 32 e 33. Discipline: Scienze, Scienze Motorie

OBIETTIVO PROPOSTO

Progettare attività motorie accessibili a tutti, collegando salute, pari dignità e rispetto.

ESPERIENZE CONCRETE

Gli studenti individuano ostacoli alla partecipazione nei giochi e concordano adattamenti delle regole.
Organizzano una prova cooperativa con ruoli diversi e rivedono il progetto dopo averlo sperimentato.

COSA OSSERVARE

Propone adattamenti, collabora, rispetta i ruoli.

1 Obiettivo — nel curricolo

2 Attività — UdA interdisciplinare

3 Documentazione — patto, progetto, verbale

4 Osservazione — comportamenti, non emozioni

COSTITUZIONE: IL BENESSERE NEL CURRICOLO

Proposte per Secondaria di II grado



IL RIFERIMENTO MINISTERIALE

Nucleo Costituzione: principi e obiettivi nazionali

LA COSTITUZIONE COME FONDAMENTO

Studiare la Carta nelle dimensioni storica, giuridica e valoriale, ponendo al centro la persona.

OBIETTIVI: DIRITTI, DOVERI E GARANZIE

Individuare nel testo diritti fondamentali e doveri.
Riconoscere uguaglianza, solidarietà e libertà.
Collegare principi, garanzie e responsabilità a norme, istituzioni e situazioni concrete.

COMPETENZA DI RIFERIMENTO

Competenza n. 1 del secondo ciclo: rispetto, responsabilità, partecipazione e solidarietà.

UN PERCORSO DI STUDIO CONCRETO

Proposta didattica da graduare nel quinquennio

LETTURA DIRETTA E CONTESTO STORICO

Ricostruire la nascita della Carta e la sua struttura.
Leggere gli articoli, spiegando termini e principi.

LABORATORIO SUGLI ARTICOLI

Artt. 2 e 3: distinguere diritti, doveri e uguaglianza.
Art. 21: discutere un caso sulla libertà di espressione.
Costruire una mappa degli organi costituzionali e spiegare come le istituzioni tutelano i diritti.

EVIDENZE DI APPRENDIMENTO

Commento a un articolo, analisi motivata di un caso e mappa delle istituzioni con riferimenti al testo.

1 Contestualizzare — storia e struttura

2 Leggere — articoli e lessico

3 Applicare — casi e garanzie

4 Argomentare — tesi fondate sul testo

SVILUPPO ECONOMICO E SOSTENIBILITA’: IL BENESSERE NEL CURRICOLO

Proposte per Infanzia e Primaria



INFANZIA: IL PICCOLO ORTO



Coltivare insieme, dosando l’acqua
e rispettando i turni di cura.

Obiettivo: cura e collaborazione all’aperto

PRIMARIA: L’ANGOLO DEL RIUSO



Riusare materiali e confrontare i costi
per allestire un angolo lettura.

Obiettivo: uno spazio accogliente per tutti

NEL CURRICOLO **Cura delle risorse** —— Foto e disegni —— Osservare la collaborazione

SVILUPPO ECONOMICO E SOSTENIBILITA’: IL BENESSERE NEL CURRICOLO

Proposte per Secondaria di I grado



UN CORTILE PIÙ VIVIBILE



Mappare gli spazi e confrontare i costi per proporre aree verdi e di incontro.

Obiettivo: spazi comuni accessibili e accoglienti

LIBRI E MATERIALI IN CIRCOLO



Organizzare uno scambio di libri e materiali, registrando riusi e acquisti evitati.

Obiettivo: meno sprechi e più condivisione

NEL CURRICOLO **Cura delle risorse** —— Mappe e registri —— Osservare scelte e collaborazione

SVILUPPO ECONOMICO E SOSTENIBILITA’: IL BENESSERE NEL CURRICOLO

Proposte per Secondaria di II grado



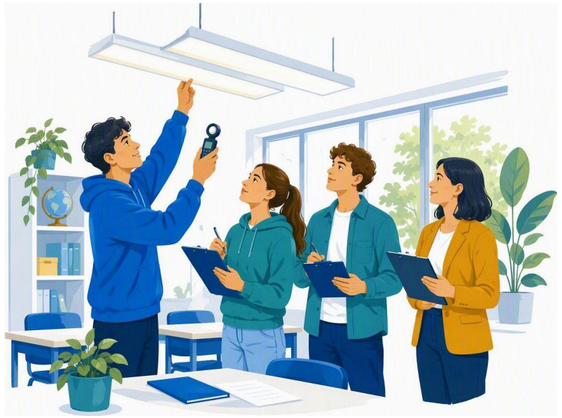
BIENNIO: UN BUDGET EQUILIBRATO



Simulare un budget mensile: bisogni e desideri, spese, risparmio e imprevisti.

Obiettivo: pianificare per una maggiore autonomia

TRIENNIO: UNA SCUOLA SOSTENIBILE



Analizzare i consumi della scuola e proporre azioni di risparmio, verificandone gli effetti.

Obiettivo: meno sprechi, ambienti confortevoli

NEL CURRICOLO **Gestione delle risorse** —— Budget e dati —— Motivare le scelte

SVILUPPO ECONOMICO E SOSTENIBILITÀ

Sintesi delle proposte per il benessere nel curricolo



ORDINE DI SCUOLA	ESPERIENZE PROPOSTE	OBIETTIVI DI BENESSERE
Infanzia	Piccolo orto e turni di cura	Cura e collaborazione
Primaria	Riuso e confronto dei costi per un angolo lettura	Uno spazio accogliente per tutti
Secondaria I grado	Progetto del cortile e scambio di libri e materiali	Accessibilità e condivisione con meno sprechi
Secondaria II grado Biennio	Budget mensile simulato con risparmio e imprevisti	Pianificazione e autonomia
Secondaria II grado Triennio	Analisi dei consumi scolastici e verifica delle azioni di risparmio	Meno sprechi e ambienti confortevoli

NEL CURRICOLO: cura delle risorse, documentazione delle attività e scelte motivate

CITTADINANZA DIGITALE: IL BENESSERE NEL CURRICOLO

Proposte per Infanzia e Primaria



INFANZIA: IL PUPAZZO CHIEDE AIUTO

Una storia e un gioco di ruolo, senza schermi.



1 Riconoscere il disagio

2 Fermarsi

3 Chiedere aiuto a un adulto

Obiettivo: sentirsi al sicuro e chiedere aiuto

NEL CURRICOLO Storie e patto illustrato

PRIMARIA: IL PATTO DIGITALE DI CLASSE

Messaggi su carta e regole costruite insieme.



1 Scegliere parole rispettose

2 Proteggere i dati personali

3 Concordare pause e tempi

Obiettivo: rispetto ed equilibrio digitale

Osservare richieste di aiuto e rispetto delle regole

CITTADINANZA DIGITALE: IL BENESSERE NEL CURRICOLO

Proposte per Secondaria di I grado



NOTIFICHE E TEMPO PER SÉ

Una giornata tipo da riprogettare su carta.



1 Individuare le interruzioni

2 Scegliere momenti senza telefono

3 Proporre un patto con le famiglie

Obiettivo: attenzione e autonomia nelle scelte

NEL CURRICOLO Agenda e regole condivise

CHAT E SCELTE RESPONSABILI

Una chat simulata, senza account personali.

1 Valutare prima di inviare

2 Chiedere prima di condividere foto

3 Chiedere aiuto quando serve

Obiettivo: privacy e relazioni rispettose

Osservare scelte motivate e rispetto della privacy

CITTADINANZA DIGITALE: IL BENESSERE NEL CURRICOLO

Proposte per Secondaria di II grado



DATI PERSONALI NEL WEB

Analisi di un profilo fittizio



Selezionare i dati da condividere.
Controllare visibilità e permessi.
Proteggere l’accesso agli account.

Prodotto: checklist della privacy

Obiettivo: controllo sui propri dati

COMUNICAZIONE NEI SOCIAL

Laboratorio di post e commenti



Verificare fonti e destinatari.
Argomentare con rispetto.
Chiedere prima di pubblicare foto.

Prodotto: netiquette di classe

Obiettivo: relazioni rispettose

CONTRO IL CYBERBULLISMO

Un caso simulato e una rete di aiuto



Non rilanciare i contenuti.
Conservare le prove e segnalare.
Coinvolgere un adulto di fiducia.

Prodotto: mappa dei contatti di aiuto

Obiettivo: sostegno e protezione

BENESSERE NEL CURRICOLO: LE FASI OPERATIVE

Proposta di lavoro collegiale: per ogni fase, una decisione e un prodotto condiviso



FASE		COSA FARE IN PRATICA	COSA PRODURRE
1	LEGGERE I BISOGNI	Raccogliere osservazioni e ascoltare gli alunni. Scegliere una priorità: es. il rispetto dei turni.	**Una priorità condivisa**
2	DEFINIRE GLI OBIETTIVI	Collegare il bisogno ai nuclei e ai traguardi. Graduare gli obiettivi per età e autonomia.	**Mappa verticale di obiettivi osservabili**
3	PROGETTARE INSIEME	Indicare attività, docenti, tempi e risorse. Concordare criteri comuni prima di iniziare.	**Scheda comune per classe o annualità**
4	ATTUARE E DOCUMENTARE	Svolgere un compito concreto: es. patto di classe. Raccogliere elaborati e osservazioni essenziali.	**Prodotto degli alunni e griglia osservativa**
5	VALUTARE E RIVEDERE	Confrontare le evidenze con gli obiettivi. Decidere cosa mantenere o modificare.	**Restituzione alla classe e curricolo aggiornato**

COSA METTERE NELLA CASSETTA DEGLI ATTREZZI …



Life skills, sviluppo delle competenze personali, sociali e relazionali

Promozione del benessere psicofisico e prevenzione dei comportamenti a rischio in adolescenza

Prevenzione dipendenze patologiche/life skills

Sicurezza ambienti di vita e di lavoro

Benessere e movimento

Alimentazione

LA TASSONOMIA DEL CATALOGO SPS

Scegliere la «buona pratica» adatta al proprio contesto scolastico

COSA METTERE NELLA CASSETTA DEGLI ATTREZZI …





https://www.ancheioinsegno.it/educazione-civica

COSA METTERE NELLA CASSETTA DEGLI ATTREZZI …



IL CURRICOLO DI EDUCAZIONE CIVICA DELL'I.T.T.S. *A. VOLTA* DI PERUGIA

STRUMENTI PER LA VALUTAZIONE DEL BENESSERE



1) Survey studenti
(questionari anonimi su clima e benessere percepito)

2) Rubriche di competenza
(osservazione di comportamenti prosociali e partecipazione)

3) Portfolio riflessivo
(diario di bordo dello studente)

4) Focus group
(restituzione qualitativa con classi e famiglie)

IL BENESSERE COME PERCORSO EDUCATIVO CONDIVISO



Stare bene insieme significa riconoscersi parte della comunità.

In classe: accordi di ascolto, partecipazione ed aiuto reciproco



La cura degli ambienti accompagna la cura delle persone.

A scuola: osservare gli spazi e concordare azioni per migliorarli.

Orientarsi richiede capacità di valutare e scegliere con consapevolezza.

Online: verificare le informazioni e comunicare con responsabilità.



LA SFIDA PER CHIUDERE QUESTO INCONTRO …
LA CARTOLINA DI RICARICA ONLINE

5 minuti nella **CHAT** del corso per riconoscere e condividere una risorsa

0:00 – 1:00 **UNA PICCOLA COSA RIUSCITA**

Pensa a un piccolo gesto di cura, fatto o osservato. Scrivilo in una riga nella chat, ma aspetta a inviare.

1:00 – 3:00 **UNA CASCATA DI GESTI**

Al «via» del formatore, inviamo tutti insieme. Poi leggiamo in silenzio, senza giudicare né dare consigli.

3:00 – 5:00 **LA CARTOLINA PRENDE FORMA: UNA PAROLA DA PORTARE VIA**

Scegli un messaggio e/o una parola emersa dallo scambio e annotala per te. Se vuoi, chiudi in chat con: «Oggi porto con me …».



LA SFIDA PER DOMANI …



Quale piccola azione di benessere porterai nel tuo ecosistema classe?



IL BENESSERE SI COSTRUISCE INSIEME



«Ciascuno cresce solo se sognato»

Danilo Dolci

A tutte e a tutti NOI INSEGNANTI

l’augurio di far sentire ogni studente visto e capace di contribuire

e di trovare, nella nostra scuola, la stessa cura che offriamo ogni giorno.

Grazie per il vostro impegno.