

Curricolo di imparare ad imparare

Per una dimensione trasversale e continua dell'apprendimento

Infanzia

COMPETENZA CHIAVE	COMPETENZA SPECIFICA	CONOSCENZE	ABILITA'	EVIDENZE
Consapevolezza e controllo dei propri processi cognitivi	Conseguire la consapevolezza del funzionamento della propria mente	Significato (nella forma base) di: Sé Altro Mente Comportamento Pensare Raccontare	Riconoscere in sé alcuni semplici stati mentali (credenze, pensieri, desideri, emozioni ...) che sono alla base del proprio comportamento. Rievocare le sensazioni esperite durante un evento.	Prova a narrare stati mentali personali che conosce, identificandone una semplice intenzionalità che determina il comportamento attivato. Si confronta con *compagn* rispetto a semplici credenze, pensieri, desideri, emozioni ... personali. Prova a immaginare e raccontare comportamenti da cui emergono semplici credenze, pensieri, desideri, emozioni ... esperite da altri, in contesti reali o fantastici e cerca di individuarne una semplice intenzionalità. Prova a spiegare alcuni semplici passaggi

				procedurali nell'esecuzione di compiti scelti autonomamente.
	Utilizzare strategie di regolazione cognitiva per ottimizzare il funzionamento della mente e dei processi di apprendimento	Significato (nella forma base) di: Azione Ricordare Memoria	Evocare cose, oggetti, ambienti, fatti persone, animali, luoghi fisici ed eventi. Evocare parole, suoni e rumori, numeri, simboli segni e segnali. Ripercorrere semplici sequenze operative e/o mentali messe in atto. Narrare le proprie modalità operative rispetto a situazioni vissute.	Riconosce il qui e ora come momento in cui gli eventi e le relazioni si concretizzano. Narra la propria esperienza di vita collocandola nel tempo passato ed evoca ciò che ricorda del suo vissuto personale. Inizia a ipotizzare cosa succede nella sua mente quando evoca esperienze vissute.
Apprendere autonomamente e gestire efficacemente il proprio apprendimento individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione	Acquisire abilità di apprendimento attraverso l'elaborazione delle informazioni	Significato di: Curiosità Domande. Significato (nella forma base) di: Brainstorming Esperienze Informazioni	Attraverso la curiosità esplorare l'esperienza quotidiana per apprendere. Formulare domande Sperimentare Acquisire informazioni dall'esperienza vissuta Acquisire informazioni nell'interazioni con i compagni e con gli adulti Selezionare semplici informazioni. Collegare semplici informazioni. Utilizzare le informazioni come modalità per elaborare semplici deduzioni rispetto ad	Manifesta curiosità, interesse e piacere durante l'esplorazione di nuovi spazi e la manipolazione di oggetti e attrezzi. Osserva le esperienze degli altri e le adatta consapevolmente alle proprie attività. Pone la sua attenzione su fenomeni, relazioni, comunicazioni per ricavarne informazioni che l* interessano. Collabora nella realizzazione di brainstorming.

			eventi quotidiani e/o fantastici e a condizioni emotive.	Organizza le informazioni acquisite, le elabora in semplici spiegazioni che esplicita e sperimenta la validità delle proprie idee nell'attività ludica e nel quotidiano.
	Gestire in modo efficace il proprio apprendimento	Concetti (nella forma base) di: Confrontare Riordinare le idee Pensiero personale	Estendere quanto appreso a diversi aspetti dell'esperienza quotidiana. Provare ad interpretare, secondo una propria teoria, le informazioni e i fatti. Esprimere il proprio parere rispetto alle informazioni emerse. Provare a modificare le proprie idee in base alle esperienze compiute. Riconoscere fra semplici informazioni quelle utili alla comprensione di una situazione.	Opera trasformazioni di quanto interiorizzato a seguito di esperienze compiute, e le trasferisce in altri contesti quotidiani. Si avvale delle esperienze come modalità di apprendimento implicite e prova a rielaborarne i contenuti attraverso il confronto con i compagni, sia autodiretto che eterodiretto. Partecipa attivamente a giochi di selezione delle informazioni. Tenendo presente le informazioni acquisite in precedenza, elabora pensieri sempre più complessi sia descrittivi che ipotetici.
	Motivarsi all'autonomia formativa	Concetti di: Scoperta Porsi domande Fare da soli	Essere affamati di sapere Chiedere informazioni rispetto a tutto ciò che, emergendo da esperienze	Intervista l'adulto per ottenere informazioni rispetto a situazioni, contesti, pensieri o

		Scoprire novità	<p>vissute e curiosità personali, suscita interesse.</p> <p>Ricerca autonomamente nell'ambiente elementi di vario genere per rispondere alle richieste della propria curiosità.</p> <p>Ascoltare e rispondere al proprio desiderio di sapere.</p>	<p>relazioni che suscitano il proprio interesse.</p> <p>Si lascia coinvolgere dalle esperienze che vive e si entusiasma rispetto alle proposte provenienti dal contesto.</p> <p>Racconta con entusiasmo le scoperte effettuate.</p> <p>Narra le esperienze vissute e le collega alle emozioni percepite.</p> <p>Sente il bisogno di lasciar traccia delle proprie esperienze implicite di apprendimento.</p> <p>Nel gioco utilizza gli apprendimenti acquisiti per elaborare ed integrare nuove esperienze ludiche.</p> <p>Ricerca nel contesto ambientale risposte semplici curiosità emerse.</p> <p>Utilizza autonomamente strumenti, oggetti, albi illustrati ... per costruire nuove conoscenze rispetto ad argomenti o situazioni che suscitano interesse.</p>
Valutare e autovalutarsi per effettuare scelte intenzionali	Esaminare comportamenti, azioni e situazioni, assegnare loro un valore contestuale ed elaborare feed back.	Concetto (in forma base) di: Riflessione sui risultati	Avere chiari i comportamenti su cui compiere semplici riflessioni Osservare semplici comportamenti	Riconosce i comportamenti corretti e quelli sbagliati. In gruppo contribuisce alla riflessione indirizzata verso comportamenti, azioni e

			<p>Ricavare informazioni relative a comportamenti osservati</p> <p>Provare ad individuare coerenze e dissonanze con degli indicatori comportamentali noti (regole, consegne, consuetudini ...)</p> <p>Esprimere un'opinione non morale.</p>	<p>situazioni presentate, sia fantastiche che quotidiane. Si confronta con l'insegnante e il gruppo per collaborare all'elaborazione di semplici feedback.</p>
	<p>Analizzare i propri comportamenti, le proprie azioni e reazioni, le proprie modalità operative, le decisioni prese e le scelte effettuate ed elaborare feed back</p>	<p>Concetto (in forma base) di:</p> <p>Valutare</p> <p>Difficoltà</p> <p>Risultato</p> <p>Rivedere</p> <p>Opinione</p>	<p>Seguire le indicazioni dell'insegnante per riflettere sulle proprie azioni.</p> <p>Seguire le indicazioni dell'insegnante per riflettere sulle modalità operative intraprese.</p> <p>Esprimere una semplice opinione su quanto agito e/o elaborato.</p> <p>Gestire autonomamente semplici simboli autovalutativi.</p>	<p>Rivede il percorso svolto e definisce il gradimento dell'attività e/o il livello di difficoltà incontrato e/o i risultati ottenuti.</p> <p>Prova a pensare se le scelte intraprese sono coerenti allo scopo definito.</p> <p>Rivede l'elaborato realizzato e, in autonomia utilizzando semplici simboli autovalutativi noti, attribuisce una propria valutazione.</p> <p>Prova a sequenziare semplici azioni utilizzate in momenti di gioco e a valutarne l'esito e l'efficacia</p>
	<p>Prendere una decisione dopo averne valutato le</p>	<p>Significato di:</p> <p>Scegliere (nella forma base)</p>	<p>Provare a ricordare esperienze precedenti.</p>	<p>Sceglie le azioni da compiere rispettando i propri desideri e cerca di</p>

	conseguenze e accettare la possibilità di sbagliare	Sbagliare	Individuare semplici traguardi da conseguire. Definire un semplice percorso per raggiungere l'obiettivo pensato. Accettare l'errore come possibile conseguenza di una scelta. Riconoscere semplici responsabilità comportamentali.	riflettere su semplici conseguenze. Riflette su azioni da compiere nell'immediato futuro. Insieme all'insegnante rivede la propria performance e ne riconosce la coerenza o l'errore.
Elaborare percorsi personali di progettualità rispetto al proprio futuro	Immaginare e progettare cambiamenti nella propria esistenza, accettando la sfida della novità e dell'ignoto	Significato (nella forma base) di: Progetto Cambiamento Tempo Futuro	Riconoscere i cambiamenti nei contesti ambientali. Riconoscere i propri cambiamenti in un breve arco temporale. Fissare semplici obiettivi di cambiamento personale o ambientale e perseguirli. Vedere il futuro come un tempo in cui avvengono situazioni ed eventi prevedibili e progettabili. Elaborare semplici progetti di cambiamento concreti. Ipotizzare semplici cambiamenti modificando, secondo uno scopo, un contesto noto.	Gioca simulando situazioni e contesti futuri. Immagina se stesso in eventi futuri fantastici e li narra. Organizza semplici percorsi motori provando a prevedere la sequenza temporale di realizzazione. Realizza micro progetti da solo o in gruppo, ipotizzando semplici cambiamenti nel contesto scolastico.
Esaminare e trattare in modo critico i problemi al fine di generare soluzioni efficaci	Individuare e concettualizzare un problema	Significato di: Problema Indizio	Riconoscere semplici indizi relativi ad una situazione dissonante nel contesto quotidiano	Individua semplici situazioni problema che ostacolano il

			<p>Individuare una semplice situazione problematica Cercare informazioni per delineare il problema Chiedere la collaborazione di altri per integrare le informazioni mancanti Definire in modo comprensibile un problema</p>	<p>raggiungimento di un obiettivo. All'interno di un gruppo di interesse collabora per il raggiungimento di tutte le informazioni utili a definire un problema. Definisce un problema ed espone il proprio pensiero rispetto a delle cause evidenti.</p>
	<p>Trovare soluzioni inaspettate originali, inusuali ed efficaci ai problemi individuati</p>	<p>Significato di: Idee Tentativi Soluzioni</p>	<p>Riconoscere che i problemi si possono risolvere. Comprendere che ci sono modi diversi di risolvere i problemi. Trovare semplici strategie per la risoluzione di problemi. Arrivare a delle soluzioni efficaci. Verificare i risultati ottenuti.</p>	<p>Davanti a semplici ostacoli trova strade alternative. Nel gioco individua percorsi differenti per il raggiungimento di obiettivi definiti. Collabora con il gruppo nella ricerca di soluzioni differenti e le sperimenta. Valuta se la soluzione è soddisfacente rispetto ai desideri propri e/o a quelli del gruppo.</p>
<p>Uscire dalla conformità e dallo standard per dar luogo ad un cambiamento</p>	<p>Utilizzare l'immaginazione e la creatività per sviluppare nuove idee e conoscenze</p>	<p>Significato di: Immaginare Fantasia</p>	<p>Esplorare nuove idee attraverso le facoltà immaginative. Correlare le percezioni sensoriali della realtà allo sviluppo o alla definizione di nuove idee.</p>	<p>Trasferisce ciò che ha colto dalla visione e dall'osservazione di colori, elementi ambientali ed artistici, in elaborati personali non vincolati da consegne dell'insegnante. Vaga con la mente ed elabora idee personali</p>

			<p>Cogliere l'aspetto estetico originale negli elementi dell'ambiente. Interpretare opere d'arte moderne e contemporanee secondo il proprio pensiero. Immaginare mondi e situazioni diverse. Cambiare opinione.</p>	<p>rispetto a soggetti fantastici. Collabora con il gruppo di gioco per creare scenari inconsueti. Attraverso la finzione e il gioco simbolico sperimenta il superamento di vincoli presenti nel proprio vissuto. Collabora con il gruppo e l'insegnante nella manipolazione e ricomposizione di semplici testi letterari.</p>
Gestire l'incertezza personale e lo stress	Utilizzare strategie di regolazione emotiva	<p>Emozione (nella forma base) Comportamento proprio Comportamento altrui</p>	<p>Riconoscere emozioni di base presenti nel proprio vissuto quotidiano Chiedere aiuto quando le emozioni percepite creano disagio. Ricercare emozioni positive. Riconoscere la differenza fra il proprio comportamento e quello altrui. Riconoscere semplici correlazioni fra il proprio comportamento e quello altrui.</p>	<p>Utilizza il disegno e/o la narrazione per raccontare le proprie emozioni. Chiede aiuto all'insegnante nei momenti in cui l'emozione gli crea delle difficoltà. Riconosce che i propri comportamenti e quelli degli altri non sono stereotipati e prova ad agire di conseguenza.</p>
	Indirizzare i propri sforzi per fare chiarezza su ciò	Significato di Ieri Oggi e Domani	Vivere con serenità le situazioni che cambiano.	Cerca aiuto presso un adulto di fiducia.

	<p>che è importante, accettando gli imprevisti e aprendosi al futuro.</p>	<p>Tranquillità Pazienza Stare bene.</p>	<p>Utilizzare un tempo adeguato a comprendere ciò che accade. Ricerca e svolgere attività piacevoli.</p>	<p>Cerca nell'ambiente relazioni positive che compensino la difficoltà della separazione dai propri cari. Nei momenti di difficoltà accetta di partecipare a proposte diversive che producono piacere.</p>
--	---	--	--	--

Curricolo di imparare ad imparare - Primaria termine classe terza

Per una dimensione trasversale e continua dell'apprendimento

COMPETENZA CHIAVE	COMPETENZA SPECIFICA	CONOSCENZE	ABILITA'	EVIDENZE
Consapevolezza e controllo dei propri processi cognitivi	Conseguire la consapevolezza del funzionamento della propria mente	Concetto di: Riflettere (nella forma base) Attenzione, concentrazione, comprensione	Riflettere sulle proprie esperienze. Essere consapevoli del funzionamento della propria memoria. Utilizzare semplici strategie cognitive per immagazzinare, mantenere tracce e stimoli. Individuare alcuni errori evidenti compiuti nel corso di un semplice ragionamento.	Controlla che lo svolgimento delle proprie attività didattiche sia coerente con la richiesta effettuata ed eventualmente modifica le proprie modalità operative.
	Utilizzare strategie di regolazione per ottimizzare il funzionamento della mente e dei processi di apprendimento	Concetto di: Studio Memorizzazione Strategie cognitive (nella forma base) Intenzionalità (nella forma base)	Utilizzare diverse modalità per memorizzare. Evocare relazioni di causa-effetto. Riconoscere il passato come fase precedente e costituente del presente.	Ipotizza semplici forme di intenzionalità che determinano comportamenti propri o altrui. Memorizza e evoca esperienze e conoscenze passate, organizzandole in

			<p>Riflettere e ragionare su semplici strategie efficaci all'apprendimento</p> <p>Applicare semplici strategie apprese.</p> <p>Essere consapevoli di imparare comportamenti strategici.</p> <p>Essere consapevoli che ogni scelta è intenzionale.</p>	<p>un ragionamento personale.</p> <p>Riconosce la necessità di utilizzare semplici strategie cognitive per apprendere in modo efficace.</p>
<p>Apprendere autonomamente e gestire efficacemente il proprio apprendimento individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione</p>	<p>Acquisire abilità di apprendimento attraverso l'elaborazione delle informazioni</p>	<p>Concetto di: Informazione (nella sua accezione complessa) Domande aperte Domande chiuse Elaborazione delle informazioni Pianificazione</p>	<p>Individuare somiglianze e differenze fra due informazioni.</p> <p>Selezionare informazioni.</p> <p>Organizzare semplici informazioni.</p> <p>Formulare domande aperte per ottenere informazioni utili.</p> <p>Cogliere il significato esplicito di un'informazione attraverso una riflessione personale e/o di gruppo.</p> <p>Rintracciare semplici collegamenti fra informazioni nuove e note.</p> <p>Utilizzare linguaggi diversi per comprendere.</p>	<p>Ricerca, individua e raccoglie informazioni semplici rispetto ad una richiesta esterna o ad una propria necessità.</p> <p>Nell'esperienza quotidiana inizia ad individuare, in situazioni ricorrenti, gli aspetti compresenti e interagenti da cui ricavare informazioni per elaborare uno o più significati rispetto all'esperienza condotta.</p> <p>Elabora idee personali utilizzando informazioni differenti.</p> <p>Partecipa alle conversazioni proposte dall'insegnante, formulando domande per reperire informazioni e integrare le proprie idee.</p>
		<p>Concetto di:</p>		

	Gestire in modo efficace il proprio apprendimento	Studio Rielaborazione delle informazioni Codifica delle informazioni	Evocare ciò che è stato acquisito nei momenti di attenzione. Rielaborare le informazioni acquisite. Codificare le informazioni utilizzando un codice differente (immagini/parole/suoni). Attribuire senso alle immagini e associarle alle informazioni. Condividere l'esperienza di apprendimento.	Processa l'esperienza ricavandone dati empirici, che integra con dati teorici ed elabora una nuova conoscenza.
	Adottare abilità di autoregolazione nello studio	Concetto di: Attenzione selettiva Obiettivi di apprendimento	Concentrarsi orientando l'attenzione in modo selettivo. Definire semplici obiettivi di apprendimento. Frazionare il lavoro di studio. Riordinare fatti ed eventi. Spezzettare le informazioni. Effettuare verbalizzazioni a voce alta. Chiedere consigli e informazioni.	Recepisce e organizza i contenuti presentati durante le attività didattiche, ludiche e relazionali, secondo modalità personali. Inizia ad applicare semplici strategie di studio, come sottolineare parole importanti e individuare parole chiave.
	Motivarsi all'autonomia formativa	Concetto di: Fiducia in sé Interesse personale	Ricerca e vivere esperienze di apprendimento.	Partecipa attivamente e con coinvolgimento alle esperienze proposte, finalizzando il proprio agire

			Riconoscere le proprie abilità nel raggiungimento di un obiettivo/traguardo. Esplorare e narrare interessi personali. Accettare compiti sfidanti. Immaginare che ciò che si desidera sia già realizzato (immaginarsi all'interno del proprio futuro)	al raggiungimento di scopi personali o di gruppo. Ripensa ai traguardi raggiunti nel breve e lungo periodo e riconosce le gratificazioni ottenute.
Valutare e autovalutarsi per effettuare scelte intenzionali	Esaminare comportamenti, azioni e situazioni, assegnare loro un valore contestuale ed elaborare feed back.	Concetto di: Confronto Coerenza	Comprendere le consegne. Individuare alcuni semplici indicatori valutativi. Confrontare le richieste con i risultati ottenuti.	In gruppo partecipa, con interventi personali, alla valutazione della coerenza fra le richieste dell'insegnante e le prestazioni conclusive di un percorso didattico.
	Analizzare i propri comportamenti, le proprie azioni e reazioni, le proprie modalità operative, le decisioni prese e le scelte effettuate ed elaborare feed back.	Concetto di: Risultato Impegno individuale Consapevolezza (nella forma base)	Essere consapevoli delle proprie modalità operative. Rivisitare il processo messo in atto. Individuare piccoli traguardi di miglioramento. Verbalizzare le proprie riflessioni conclusive.	Osserva i risultati delle proprie azioni e riflette su cosa ha funzionato e cosa deve essere migliorato.
	Prendere una decisione dopo averne valutato le conseguenze e accettare la possibilità di sbagliare	Concetto di: Scelta (personale e collettiva) Scopo	Riconoscere di essere artefici delle proprie scelte. Definire gli scopi da raggiungere. Organizzare semplici sequenze logiche per la	Elabora semplici strategie personali per il raggiungimento di obiettivi individuati. Esplicita verbalmente o attraverso semplici schemi

			concretizzazione di uno scopo definito. Rilevare le difficoltà incontrate analizzarle interagendo con l'insegnante.	scritti o illustrati, il percorso intrapreso per prendere una decisione personale o di gruppo e lo condivide in attività collettive e/o guidate.
Sperimentare percorsi personali di progettualità rispetto al proprio futuro	Immaginare e progettare cambiamenti nella propria esistenza, accettando la sfida della novità e dell'ignoto	Concetto di: Cambiamento Trasformazione	Immaginare relazioni e trasformazioni future di situazioni attuali. Immaginare luoghi che siano oltre il presente. Definire degli obiettivi a breve termine relativi ad un cambiamento di atteggiamento o all'acquisizione di nuove abilità.	Rappresenta i propri desideri futuri e riflette sulle possibilità di concretizzarli.
Acquisire una capacità di attivazione critica nei confronti dei problemi	Individuare e concettualizzare un problema	Concetto di: Problema	Individuare un problema reale. Distinguere i fatti cruciali da quelli secondari. Definire il problema reale.	Analizza una situazione e individua una condizione di criticità che impedisce il raggiungimento di uno scopo
	Trovare soluzioni inaspettate originali, inusuali ed efficaci ai problemi individuati	Concetto di: Soluzione Scomposizione Linea d'azione	Organizzare le informazioni. Prevedere una soluzione Scomporre un problema in piccoli problemi secondari e capire come poterli	Analizza tutte le possibili strategie individuate e sceglie la risoluzione migliore. Seleziona rapidamente le strategie di risoluzione dei problemi più evidenti.

			<p>gestire e/o risolverli singolarmente. Scegliere una linea d'azione. Ascoltare il parere degli altri, dialogare e individuare soluzioni.</p>	<p>Partecipa all'elaborazione in gruppo di semplici soluzioni ai problemi individuati.</p>
<p>Uscire dalla conformità e dallo standard per dar luogo ad un cambiamento</p>	<p>Utilizzare l'immaginazione e la creatività per sviluppare nuove idee e conoscenze</p>	<p>Concetto di: Alternativo Vagare con la mente</p>	<p>Giocare liberamente con le idee, improvvisare, pasticciare, sperimentare ed esplorare nuove possibilità. Riconoscere e accettare punti di vista differenti. Trovare semplici linee di connessione fra le idee di cui dispone.</p>	<p>Usa l'immaginazione per sperimentare ed esplorare nuovi orizzonti. In situazioni inattese adotta un comportamento estraneo alla consuetudine. In presenza di un medesimo problema, utilizza comportamenti diversi a seconda delle differenti situazioni.</p>
<p>Gestire l'incertezza personale e lo stress</p>	<p>Utilizzare strategie di regolazione emotiva</p>	<p>Concetto di: Emozione Relazione fra emozione e comportamento (nella forma base)</p>	<p>Essere consapevoli delle emozioni che provocano un disagio interiore. Riconoscere che le emozioni hanno una conseguenza sul proprio comportamento. Riflettere sul proprio comportamento e su quello altrui.</p>	<p>Riconosce le emozioni negative che si sviluppano in sé. Ricerca momenti e situazioni che favoriscono l'incremento delle emozioni positive. Per superare momenti di difficoltà ricerca e svolge attività piacevoli e rilassanti.</p>
		<p>Concetto di:</p>		

	<p>Indirizzare i propri sforzi per fare chiarezza su ciò che è importante, accettando gli imprevisti e aprendosi al futuro.</p>	<p>Conoscenza di sé Difficoltà</p>	<p>Riconoscere semplici difficoltà che alimentano incertezze e paure. Ascoltare le proprie sensazioni e reazioni per conoscersi. Scegliere per sé e per il proprio benessere. Individuare semplici attività diverse da quelle abituali per superare le incertezze.</p>	<p>Si concentra e rivede con calma e pazienza le proprie azioni e le proprie emozioni e prova a definire che cosa rappresentano per sé. Attraverso il gioco individuale o di gruppo a prova a sperimentare modalità e strategie utili a superare le incertezze Durante attività ludiche strutturate di gruppo individua percorsi alternativi efficaci al raggiungimento di un obiettivo e del proprio benessere personale.</p>
--	---	--	--	--

Curricolo di imparare ad imparare - Primaria termine classe quinta

Per una dimensione trasversale e continua dell'apprendimento

COMPETENZA CHIAVE	COMPETENZA SPECIFICA	CONOSCENZE	ABILITA'	EVIDENZE
Consapevolezza e controllo dei propri processi cognitivi	Acquisire consapevolezza rispetto al funzionamento della propria mente	Concetto di: Comprendere Intenzionalità Riflessione Processi di pensiero (costruzione e controllo)	Agire con intenzionalità Riconoscere le proprie abilità e finalizzarle al raggiungimento di uno scopo. Elaborare semplici ragionamenti che interconnettano situazioni e contesti differenti. Riflettere e argomentare rispetto ad una propria idea o pensiero. Provare ad individuare alcune evidenti difficoltà incontrate durante il processo risolutivo di un tipo di ragionamento. Provare ad individuare semplici benefici ricavati da un tipo di ragionamento adottato.	Riconosce l'intenzionalità e la responsabilità propria e altrui in comportamenti, eventi e situazioni. Analizzando testi, eventi, situazioni ... prova a formulare ipotesi rispetto agli stati della mente propri e altrui che originano situazioni e interazioni.

	Utilizzare strategie di regolazione per ottimizzare il funzionamento della mente e dei processi di apprendimento	Concetto di: Previsione Strategie cognitive (nella forma base): Pianificazione delle proprie idee Obiettivi	Evocare associazioni temporali, modali, similitudini e differenze, con modalità creativo - fantastiche. Individuare e utilizzare strategie cognitive note per rendere efficace il proprio apprendimento. Formulare semplici obiettivi rispetto a situazioni ed eventi da realizzare. Provare a formulare previsioni di eventi e situazioni.	Modifica, collega e comunica le proprie immagini, idee, parole attribuendo loro un senso. Argomenta e dibatte rispetto alle proprie idee e ai propri pensieri, mantenendosi all'interno di un ragionamento coerente con il contesto del momento. Sceglie strategie cognitive utili a rendere efficaci le proprie modalità di apprendimento.
Apprendere autonomamente e gestire efficacemente il proprio apprendimento individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione	Acquisire abilità di apprendimento attraverso l'elaborazione delle informazioni	Concetto di: Evidenza delle informazioni Correlazione Domande legittime Sintesi.	Utilizzare diverse modalità per cercare informazioni. Acquisire informazioni significative relative ad un proprio interesse e/o scopo. Correlare le informazioni fra di loro. Sintetizzare semplici informazioni. Organizzare le informazioni in un contesto coerente. Codificare le informazioni utilizzando codici differenti (immagini/parole/suoni). Porsi domande legittime, le cui risposte risultino ignote	Organizza le informazioni acquisite e le elabora in semplici spiegazioni che esplicita. Modifica le proprie spiegazioni nell'interazione con gli altri. Riflette su quanto appreso, elabora nuove connessioni e idee rispetto all'argomento appreso e lo condivide con altr*.

			<p>e per cui sia necessario ricercarle in vari ambiti. Mettere in relazione le idee. Combinare il proprio punto di vista con quello di altri. Trasformare fatti ed eventi per procedere verso una nuova intuizione.</p>	
	Gestire in modo efficace il proprio apprendimento	<p>Concetto di: Connessione Situazione di apprendimento problematica</p>	<p>Connettere concetti fra di loro attraverso relazioni. Integrare nuovi concetti a quelli già esistenti. Individuare e affrontare situazioni di apprendimento problematiche. Trasferire consapevolmente conoscenze disciplinari nel quotidiano. Essere consapevoli dei contenuti di esperienza acquisiti.</p>	<p>Evoca intenzionalmente ciò che è stato precedentemente acquisito attraverso l'attenzione. Utilizza le conoscenze possedute per risolvere semplici problemi relativi all'esperienza di apprendimento.</p>
	Adottare abilità di autoregolazione nello studio	<p>Abilità di studio Strategie di studio Schematizzazione</p>	<p>Conoscere alcune strategie di studio. Adottare strategie che consentano di selezionare le informazioni importanti. Focalizzare l'attenzione su ciò che si sta facendo</p>	<p>Ascolta e osserva la lezione con l'intenzione di risentirla e/o rivederla nella propria mente, rispettivamente sotto forma di parole e/o immagini. Quantifica ed organizza il tempo da dedicare alle attività di studio.</p>

			<p>Spezzettare le informazioni per comprendere meglio l'evento globale. Essere consapevoli delle modalità di recupero e utilizzo di notizie e informazioni. Schematizzare semplici apprendimenti. Utilizzare il tempo in modo efficiente. Effettuare verbalizzazioni a voce alta o sottovoce per guidare la performance. Chiedere consigli e informazioni.</p>	<p>Esplora diverse modalità per affrontare i compiti. Adotta strategie che permettono il recupero delle informazioni dalla memoria a lungo termine, anche in sequenze differenti dall'apprendimento.</p>
	<p>Motivarsi all'autonomia formativa</p>	<p>Concetto di: Compito sfidante Motivazione</p>	<p>Effettuare esperienze piacevoli Fare della curiosità, dello sperimentare, del comprendere il mondo che ci circonda, il centro del proprio modo di vivere e apprendere. Riconoscere, apprezzare e coltivare le proprie abilità. Esplorare e narrare interessi, desideri, passioni personali. Affrontare compiti sfidanti per migliorarsi.</p>	<p>Manifesta il desiderio di conoscenza relativo al sapere disciplinare. Davanti a nuove proposte di apprendimento risulta interessat* a cogliere l'occasione offerta. In presenza di una sfida o di un fallimento cerca di individuare alcuni elementi positivi da utilizzare in esperienze future. Ripensa agli obiettivi raggiunti nel breve e lungo periodo e riconosce i propri meriti.</p>

Valutare e autovalutarsi per effettuare scelte intenzionali	<p>Esaminare a fondo comportamenti, azioni e situazioni, assegnare loro un valore contestuale ed elaborare feed back.</p>	<p>Concetto di Valutazione</p>	<p>Comprendere la procedura per compiere una semplice valutazione. Analizzare i passaggi che determinano la realizzazione di un comportamento. Individuare semplici evidenze emerse dalla comparazione di elementi. Provare a sintetizzare i risultati ottenuti in semplici frasi restitutive dell'osservazione.</p>	<p>Partecipa ad attività di co-valutazione in una dimensione di socializzazione. Elabora semplici frasi di restituzione rispetto alla valutazione compiuta.</p>
	<p>Analizzare i propri comportamenti, le proprie azioni e reazioni, le proprie modalità operative, le decisioni prese e le scelte effettuate ed elaborare feed back</p>	<p>Concetto di: Autovalutazione</p>	<p>Osservare le procedure messe in atto per il raggiungimento di uno scopo. Osservare i propri comportamenti e l'impegno messo in atto nel raggiungimento di un obiettivo. Valutare la coerenza fra le richieste esterne e le risposte prodotte.</p>	<p>È in grado di produrre semplici analisi verbali rispetto a propri comportamenti o alle procedure operative attuate e ricavarne informazioni su cui riflettere, per conoscersi meglio e comprendere l'opportunità di un miglioramento.</p>
	<p>Prendere una decisione dopo averne valutato le conseguenze e accettare la possibilità di sbagliare</p>	<p>Concetto di: Chiarezza degli obiettivi Comportamenti efficaci</p>	<p>Adottare stop riflessivi per la definizione di obiettivi chiari. Apprendere nuovi comportamenti più efficaci rispetto a quelli in uso.</p>	<p>Elabora pensieri e scelte che rispecchiano idee emerse da una riflessione personale. Valuta i propri errori e li utilizza come fonte di</p>

			Adottare comportamenti funzionali al raggiungimento di un obiettivo complesso. Analizzare i risultati. Riconoscere l'errore come indicatore dell'incompletezza delle informazioni iniziali.	informazione utile alla ristrutturazione del proprio comportamento.
Sperimentare percorsi personali di progettualità rispetto al proprio futuro	Immaginare e progettare cambiamenti nella propria esistenza, accettando la sfida della novità e dell'ignoto	Concetto di: Desiderio Sogno Speranza	Sognare qualcosa che va al di là di ciò che è lo stato attuale della propria quotidianità. Narrare eventi, relativi al proprio sé, liberamente immaginati e futuribili. Elaborare mini piani strategici finalizzati a modificare piccole parti della propria esistenza. Provare a modificare convinzioni limitanti. Elaborare pensieri inerenti alle proprie responsabilità nelle azioni che costruiscono il futuro. Inseguire i propri desideri con coraggio	Immagina, visualizza, disegna e racconta pezzi della propria storia futura, facendo emergere i propri desideri e le proprie aspettative.
Acquisire una capacità di attivazione critica nei confronti dei problemi	Individuare e concettualizzare un problema	Concetto di: Criticità Dissonanza	Identificare il punto di criticità che crea il problema percepito. Riflettere sulle cause della situazione critica.	Riconosce una situazione dissonante rispetto al contesto e ne definisce le condizioni di problematicità.

			<p>Individuare le informazioni utili a definire i termini di un problema. Vedere molti aspetti di una situazione.</p>	<p>Ragiona su un determinato problema senza affidarsi agli impulsi o all'emozione. Formula ipotesi, si pone e pone domande come un investigatore, cercando informazioni attendibili ed il più possibile complete per ricostruire gli aspetti della situazione utili a risolvere il problema.</p>
	<p>Trovare soluzioni inaspettate, originali, inusuali ed efficaci, ai problemi individuati</p>	<p>Concetto di: Efficacia Efficienza</p>	<p>Prendere decisioni conseguenti alle informazioni acquisite. Modificare, quando necessario, il punto di vista iniziale. Scomporre gli aspetti di un problema. Scegliere soluzioni efficaci. Prendere in considerazione diverse soluzioni alternative. Elaborare ed eseguire un piano d'attuazione. Collaborare nel gruppo, perché la ricerca di soluzioni risulti più efficace.</p>	<p>Seleziona la soluzione che sembra più in linea con le aspettative di successo e di tolleranza del fallimento. Simula scenari possibili di risoluzione di un problema e valuta l'efficacia dei risultati immaginati.</p>
<p>Uscire dalla conformità e dallo standard per dar luogo ad un cambiamento</p>	<p>Utilizzare l'immaginazione e la creatività per sviluppare nuove idee e conoscenze</p>	<p>Concetto di: Punto di vista Associazione mentale Cambiamento</p>	<p>Oltrepassare i confini di conoscenze note per esplorare nuove possibilità. Creare associazioni fortuite e per somiglianza fra gli</p>	<p>Riconosce che esistono diversi punti di vista, li accetta e li utilizza per esplorare nuove idee.</p>

			<p>elementi presi in considerazione.</p> <p>Posizionarsi mentalmente in punti di vista differenti per analizzare situazioni note o inedite.</p> <p>Giocare con la mente per inventare scenari impossibili.</p> <p>Cambiare le domande consuete per aprire orizzonti nuovi.</p>	<p>Utilizza il giudizio critico, la fantasia, l'intuizione per pensare nuove elaborazioni di una situazione nota.</p>
Gestire l'incertezza personale e lo stress	Utilizzare strategie di regolazione emotiva	<p>Concetto di: Qualità delle emozioni Strategie di regolazione dell'emotività (forma base)</p>	<p>Avere consapevolezza delle emozioni qualitativamente connotate.</p> <p>Regolare le proprie emozioni.</p> <p>Prevedere gli effetti che le emozioni semplici attivano su di sé.</p> <p>Riconoscere lo stato d'animo proprio e altrui.</p>	<p>Ha consapevolezza del proprio stato emotivo, prova a collegarlo a semplici eventi e situazioni scatenanti.</p> <p>È consapevole che esistono modalità e strategie differenti per la gestione delle emozioni.</p> <p>Adotta semplici strategie di autoregolazione delle emozioni adeguate alle sue abilità.</p>
	Indirizzare i propri sforzi per fare chiarezza su ciò che è importante, accettando gli imprevisti e aprendosi al futuro.	<p>Concetto di: Incertezza Imprevisto</p>	<p>Rivedere i propri pensieri ed emozioni con calma.</p> <p>Fare chiarezza su ciò che è veramente importante per sé.</p> <p>Analizzare le incertezze e i dubbi (anche con una guida esterna).</p>	<p>Riflette con calma su ciò che vive, sente e impara, e distingue ciò che è positivo e importante per sé.</p> <p>Chiede aiuto all'insegnante per</p>

			<p>Adottare semplici strategie personali per affrontare con calma gli imprevisti. Elaborare semplici percorsi di adattamento a nuove situazioni.</p>	<p>risolvere incertezze e dubbi. Davanti a semplici imprevisti, si adatta alle nuove condizioni e sceglie di intraprendere iniziative che valuta efficaci per sé.</p>
--	--	--	--	---

Curricolo di imparare ad imparare Secondaria di primo grado - termine primo ciclo

Per una dimensione trasversale e continua dell'apprendimento

COMPETENZA CHIAVE	COMPETENZA SPECIFICA	CONOSCENZE	ABILITA'	EVIDENZE
Consapevolezza e controllo dei propri processi cognitivi	Acquisire consapevolezza rispetto al funzionamento della propria mente	Concetto di: Funzionamento dei processi della mente Potenziale individuale Stato della mente	Analizzare e valutare la propria attività cognitiva. Elaborare delle connessioni fra la gestione della propria conoscenza e l'esperienza scolastica. Interrogarsi sul proprio modo di vedere gli eventi. Accogliere stimoli esterni per confrontarli con le proprie considerazioni ed eventualmente integrarle. Analizzare i propri processi cognitivi per renderli sempre più consapevoli ed efficaci	Partendo dalla conoscenza di sé assume un atteggiamento educativo nei propri confronti. Parte da una conclusione per inferire una premessa che lo possa spiegare. Ha consapevolezza dei vari aspetti del proprio lavoro mentale.
	Utilizzare strategie di regolazione per ottimizzare il funzionamento della	Concetto di: Risorsa mentale Autoregolazione Valorizzazione	Evocare e analizzare eventi passati individuando correlazioni e connessioni con il presente.	Riconosce l'efficacia del funzionamento delle strategie applicate e le

	mente e dei processi di apprendimento	Predire Retroazione Ricorsività Interconnessione	Riconoscere le proprie risorse mentali e attivarle a seconda delle necessità. Adattare le strategie acquisite alle proprie modalità di apprendimento. Elaborare e organizzare i contenuti acquisiti trasformandoli in un'esperienza di apprendimento personale. Formulare generalizzazioni e previsioni. Ragionare esplicitando delle probabilità.	utilizza a seconda del compito e del contesto. Utilizza le strategie e gli apprendimenti acquisiti finalizzandoli alla valorizzazione del proprio potenziale. Simula mentalmente situazioni, eventi e relazioni complesse ragionando sulle varie ipotesi di fattibilità.
Apprendere autonomamente e gestire efficacemente il proprio apprendimento individuando, scegliendo ed utilizzando varie fonti e varie modalità di informazione e di formazione	Acquisire abilità di apprendimento attraverso l'elaborazione delle informazioni	Concetto di: Banalità Comprensione intellettuale Intersoggettività Indagare	Sintetizzare le informazioni esperite, soprattutto se provengono da più fonti. Rappresentarsi le informazioni e porre attenzione ai particolari (comprensione). Ricevere e dare input su diversi temi. Reperire autonomamente strumenti e materiali necessari all'apprendimento. Utilizzare il proprio potenziale dialogico per co-creare significati condivisibili.	Adotta chiavi di lettura critica e cornici di significato per integrare le informazioni acquisite. Formula domande che riescono a stimolare la discussione. Indaga con metodo rispetto a situazioni, eventi e contesti di cui non possiede informazioni adeguate al proprio scopo di apprendimento. Condivide materiali e strumenti necessari all'apprendimento elaborati individualmente.

	<p>Gestire in modo efficace il proprio apprendimento</p>	<p>Concetto di: Processare l'esperienza Gestione efficace Ristrutturazione dei quadri concettuali</p>	<p>Valutare la qualità e la correttezza del compito che si sta eseguendo. Costruire immagini mentali articolate relative all'esperienza di apprendimento, per elaborare nuova conoscenza. Ristrutturare i propri quadri concettuali in relazione alle nuove informazioni esperite. Attribuire senso e prospettiva alla propria esperienza di apprendimento. Avviare possibili collaborazioni su idee o iniziative comuni.</p>	<p>Utilizza immagini mentali personali per organizzare il proprio apprendimento al fine di strutturare una nuova conoscenza. A seguito dell'apprendimento formale ristruttura il proprio sapere acquisito attraverso esperienze di apprendimento informale e non formale. Dibatte con altr* student* per riuscire ad attribuire più sensi e significati, personali e collettivi, ai vari apprendimenti. Tenendo presente le informazioni acquisite in precedenza, elabora pensieri sempre più complessi descrittivi e teorici.</p>
	<p>Adottare abilità di autoregolazione nello studio</p>	<p>Concetto di: Standard qualitativo Quantificazione temporale</p>	<p>Stabilire i propri obiettivi e gli standard che devono essere soddisfatti in uno specifico compito. Sviluppare strategie che consentano di selezionare le informazioni importanti. Adottare metodi di studio coerenti con il percorso</p>	<p>Alterna in modo equilibrato impegno scolastico e lo svago. Distribuisce nel tempo lo studio attraverso una programmazione personale (quotidiana o settimanale). Elabora personalmente il materiale di studio.</p>

			<p>disciplinare che si sta seguendo. Riflettere sull'efficacia delle modalità e strategie di studio adottate. Stimare il proprio tempo adeguato ad apprendere. Schematizzare gli apprendimenti. Utilizzare diverse strategie di studio scritte e non scritte. Perseverare nel raggiungimento degli obiettivi del compito intrapreso. Autovalutare i metodi scelti.</p>	<p>Individua ed utilizza strategie di studio efficaci per sé. Verifica che lo svolgimento delle proprie attività didattiche sia coerente con la richiesta scolastica ed eventualmente modifica le proprie modalità operative. Monitora l'apprendimento, confrontando in generale i progressi con gli standard stabiliti.</p>
	Motivarsi all'autonomia formativa	<p>Concetto di: Automotivazione Gratificazione intrinseca Standard personale di apprendimento</p>	<p>Ricerca esperienze di apprendimento piacevoli. Avere interessi e passioni da coltivare e alimentare. Avere fiducia nelle proprie capacità di apprendimento. Scegliere e sviluppare autonomamente parti di apprendimenti affini ai propri interessi. Essere pronti a cogliere le occasioni di apprendimento. Portare avanti un proprio percorso stimolato da fonti di informazione scolastiche.</p>	<p>Dimostra di essere costante nel perseguire degli obiettivi prefissati nonostante gli ostacoli e gli insuccessi. Ripensa agli obiettivi raggiunti nel breve e lungo periodo, riconosce i propri meriti e si valorizza. Dimostra di avere fiducia nelle proprie risorse e imposta strategie d'azione efficaci allo scopo e al raggiungimento di una gratificazione intrinseca.</p>

			Trasformare uno slancio iniziale di interesse, curiosità, desiderio, passione in un progetto. Credere che gli eventi possano raggiungere esiti positivi.	
Valutare e autovalutarsi per effettuare scelte intenzionali	Esaminare comportamenti, azioni e situazioni, assegnare loro un valore contestuale ed elaborare feed back.	Concetto di: Performance Efficacia dei risultati Feedback per lo sviluppo	Interpretare le informazioni relative a risorse impiegate, attività, prodotti e cambiamenti realizzati, alla luce degli obiettivi prefissati. Verificare l'efficacia dell'attività realizzata per il raggiungimento di un risultato atteso. Elaborare feedback specifici, basati su fatti e dati, non personali.	Partecipa al confronto fra feedback individuali e delinea una valutazione complessiva di gruppo. Collabora con l'insegnante nella stesura di criteri di valutazione condivisi.
	Analizzare i propri comportamenti, le proprie azioni e reazioni, le proprie modalità operative, le decisioni prese e le scelte effettuate ed elaborare feedback	Concetto di: Analisi SWOT	Essere consapevoli del contesto e di se stessi Elaborare feedback rispetto a sé Ricerca feedback Applicare l'analisi SWOT per individuare punti di forza, di debolezza, opportunità e minacce.	È consapevole dei propri punti di forza e di debolezza che utilizza per comprendere la funzionalità dei propri obiettivi o l'esigenza di un cambiamento
	Prendere una decisione dopo averne valutato le	Concetto: Motivazione	Riconoscere la divergenza fra la situazione del	Compie delle scelte individuandone la

	<p>conseguenze e accettare la possibilità di sbagliare</p>	<p>Processo decisionale Autocorrezione</p>	<p>momento e i propri desideri personali. Individuare diverse soluzioni alternative. Riconoscere i pregiudizi che limitano la libertà di scelta. Identificare le conseguenze delle soluzioni ipotizzate. Definire gli step per un processo decisionale personale. Essere consapevoli dell'incognita dei risultati.</p>	<p>motivazione e decidendo attraverso quali processi elaborare la propria strategia. Attraverso le decisioni elaborate e messe in atto, manifesta la propria intenzionalità. Accetta i risultati raggiunti a seguito di una scelta e li utilizza come informazione per l'autocorrezione.</p>
<p>Sperimentare percorsi personali di progettualità rispetto al proprio futuro</p>	<p>Immaginare e progettare cambiamenti nella propria esistenza, accettando la sfida della novità e dell'ignoto</p>	<p>Concetto di: Fiducia verso sé Responsabilità verso sé Futuro personale Simulazione</p>	<p>Valutare le proprie performance come eventi collocati in un contesto e in un momento storico definito. Simulare mentalmente "cosa sarebbe potuto accadere se" e creare nuovi modelli di eventi. Immaginare scenari futuri relativi a sé. Accogliere cambiamenti come opportunità di arricchimento. Fare ipotesi su ciò che il domani può portare. Definire progetti futuri in base alle esigenze del</p>	<p>Evoca scenari ambientali futuri partendo dal proprio punto di vista o da indicazioni provenienti dall'esterno. Riconosce ciò che è importante per sé in un determinato momento della propria vita e sceglie obiettivi di miglioramento come sfida dell'esistente. Condivide sogni, aspettative e speranze e si attiva per renderli visibili e raggiungibili.</p>

			momento coniugate con valori etici e personali. Provare a capire cosa fare dei propri sogni.	
Acquisire una capacità di attivazione critica nei confronti dei problemi	Individuare e concettualizzare un problema	Concetto di: Problem posing	Individuare segnali di errore nella situazione analizzata. Acquisire una visione globale della questione in analisi e identificare uno o più problemi. Individuare le informazioni e riconoscere quelle mancanti per delineare efficacemente un problema. Cogliere l'insieme delle relazioni che danno senso e significato alla situazione esaminata.	Individua e concettualizza un problema attraverso la riflessione su una situazione reale o sfidante proposta.
	Trovare soluzioni inaspettate originali, inusuali ed efficaci ai problemi individuati	Concetto di: Problem solving Piano d'attuazione	Elaborare una soluzione inaspettata e mai raggiunta prima . Condividere punti di vista differenti e mettere idee e spunti in comune per il raggiungimento di una risoluzione più veloce. Progettare e realizzare attività che conducano alle soluzioni concrete dei problemi impostati.	Affronta situazioni complesse individuandone i nodi e le possibili modalità di soluzione. Elabora un ragionamento strutturato e finalizzato alla risoluzione di una situazione complessa, che non può essere ottenuta con l'automatica applicazione di procedure già note.

			<p>Individuare delle risorse per realizzare un piano di attuazione.</p>	<p>Si organizza affinché ogni parte del piano sia eseguita, monitora il suo impatto in corso d'opera e valuta il successo finale. Favorisce il lavoro collaborativo: confronto, scambio, condivisione delle idee e delle riflessioni.</p>
<p>Uscire dalla conformità e dallo standard per dar luogo ad un cambiamento</p>	<p>Utilizzare l'immaginazione e la creatività per sviluppare nuove idee e conoscenze</p>	<p>Concetto di: Decentrarsi Facoltà immaginative Creatività</p>	<p>Esplorare nuove idee attraverso le facoltà immaginative. Creare connessioni dinamiche e interrelazioni innovative rispetto alla realtà. Far affiorare alla mente cose che non sono presenti ai sensi. Assumere punti di vista globali per superare il limite della propria visione. Arricchire il proprio immaginario attraverso esperienze artistiche. Evocare immagini mentali diversificate.</p>	<p>Scomponere e analizzare gli elementi di un contesto, in modo da spostare il focus e osservare la realtà da più punti di vista. Manipola e personalizza immagini interiorizzate a seguito di esperienze artistiche, costruzioni mentali, prodotti linguistici e musicali. Sviluppa idee originali e di valore. Contribuisce allo sviluppo di progetti condivisi con idee creative personali.</p>
<p>Gestire l'incertezza personale e lo stress</p>	<p>Utilizzare strategie di regolazione emotiva</p>	<p>Concetto di: Connessione fra emozione e apprendimento Strategie di regolazione dell'emotività</p>	<p>Valorizzare il proprio stato emozionale all'interno di una gestione funzionale delle diverse dimensioni di sé.</p>	<p>Attribuisce stati mentali a sé e agli altri ovvero credenze, emozioni, desideri, intenzioni, pensieri.</p>

		Mindfulness	<p>Adottare strategie di autoregolazione delle proprie emozioni. Riconoscere quali emozioni influiscono sul proprio apprendimento. Immaginare in maniera apprezzabile gli stati mentali degli altri. Adottare semplici pratiche per la gestione dello stress.</p>	<p>Riconosce lo stato mentale proprio e altrui, in funzione di un loro controllo e di una loro valorizzazione all'interno della gestione delle dimensioni del proprio sé. Nei momenti di difficoltà, utilizza semplici tecniche di concentrazione e respirazione per la gestione dello stress.</p>
	Indirizzare i propri sforzi per fare chiarezza su ciò che è importante, accettando gli imprevisti e aprendosi al futuro.	<p>Concetto di: Stress Flessibilità mentale Resilienza</p>	<p>Rivolgere l'attenzione verso se stessi. Entrare in sintonia con il silenzio e imparare ad ascoltarsi. Osservare in modo distaccato semplici situazioni esterne. Accettare gli imprevisti. Assumere punti di vista diversi. Accettare l'incognita del futuro come certezza. Attribuire valori qualitativamente differenti alle esperienze quotidiane (non generalizzare l'attribuzione emotiva a momenti differenti). Individuare nel proprio vissuto elementi di positività.</p>	<p>Si concentra sugli aspetti positivi della propria esperienza, li condivide e ragiona sui comportamenti che possono avere buone probabilità di successo. Adotta comportamenti orientati all'accettazione dell'imprevisto. Si impegna per migliorare e/o cambiare le proprie risposte emotive alla quotidianità.</p>