Nome .....

I diritti dei bambini e la salute mentale Scheda di lavoro 1 – **3° Ciclo**

Bisogni umani

Di che cosa ha bisogno un ragazzo per crescere sano? Scrivete tutto quello che vi viene in mente nei quattro riquadri della tabella 1. Pensate anche ad altri ragazzi in altre parti del mondo. Assicuratevi di concentrarvi sui «bisogni» effettivi e non sui «desideri».

Per fare questa distinzione, leggete le definizioni.

Tabella 1

Sociali	Fisiologici
Mentali	Ambientali

Bisogni
I bisogni si riferiscono alle esigenze umane di base necessarie per la sopravvivenza e lo sviluppo.

Desideri
Sono aspirazioni o obiettivi personali che vanno oltre la semplice soddisfazione dei bisogni. A differenza dei bisogni, i desideri non sono necessariamente vitali.

Nome .....

I diritti dei bambini e la salute mentale Scheda di lavoro 1 – **3° Ciclo**

Diritti e bisogni dei bambini

Come passo successivo, date un'occhiata ai diritti dell'infanzia e pensate ai diritti che proteggono la salute in diversi ambiti.

Scrivete questi articoli e i loro titoli nella Tabella 2.

Tabella 2

Sociali
Fisiologici
Ambientali
Mentali

Nome .....

I diritti dei bambini e la salute mentale Scheda di lavoro 2 – **3° Ciclo**

Introduzione ai diritti dell'infanzia

Scegli tre diritti dal mazzo di carte della Convenzione sui diritti dell'infanzia.
Quali diritti sono particolarmente importanti per te? Puoi attaccarli nel cerchio.

L'insegnante ti spiegherà ogni diritto scelto.

Poi puoi ritagliare il tuo cerchio con i diritti ed incollarlo nel cerchio sul cartellone «I diritti importanti per la classe».

Il mio nome è .....

I diritti che sono importanti per me sono:

Nome .....

I diritti dei bambini e la salute mentale Scheda di lavoro 3 – **3° Ciclo**

Il Barometro dello stress

Cosa vi stressa?

Inserite i vostri nomi, una colonna per ogni persona.

Insieme discutete di ogni situazione, poi individualmente inserite nella tabella il livello di stress personale. Essi possono variare da persona a persona.

Alla fine potete scrivere i vostri esempi personali.

Nomi			
Se i genitori ti ripetono costantemente di finire i compiti.			
Guardare un film horror da soli in una stanza buia in una notte di tempesta.			
Quando guardi il tuo programma preferito in televisione e i genitori cambiano canale.			
Quando vuoi dire qualcosa di veramente importante ai genitori, ma loro non hanno tempo di ascoltarti.			
Quando gli altri ti prendono in giro.			
Quando ti senti escluso dagli amici.			
Se non passi un esame.			
Quando pensi al tuo aspetto e al tuo corpo.			
Quando ti dichiari alla persona di cui sei innamorato.			
Quando utilizzi i social media.			
Il primo giorno in una nuova scuola.			
Quando si devi prendere il treno da solo.			
Quando si litiga a casa.			

Nome .....

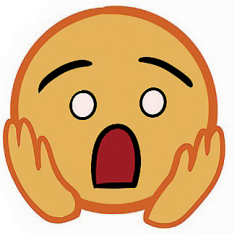
I diritti dei bambini e la salute mentale Scheda di lavoro 3 – **3° Ciclo**

Nomi			
Quando devi fare una presentazione davanti alla classe.			
Quando pensi ai problemi climatici.			
Quando devi parlare dei tuoi sentimenti davanti alla classe.			
Chiedere scusa a una persona vicina dopo un litigio.			
Esempio personale:			
Esempio personale:			
Esempio personale:			
Esempio personale:			

Nome .....

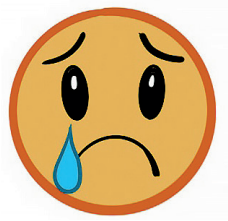
I diritti dei bambini e la salute mentale Scheda di lavoro 4 – **3° Ciclo**

Emozioni – come mi sento?

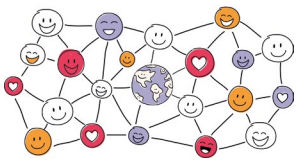
	Sono arrabbiato/a	• Il mio corpo è teso • Sento il calore sul mio viso • Voglio urlare e spaccare tutto • La mia gola è stretta • Pugni chiusi
	Sono sorpreso/a	• Salto • I miei occhi sono spalancati • Ho un formicolio • Il mio cuore batte più forte • La bocca è aperta • Sopracciglia alzate
	Mi vergogno	• Arrossisco • Il mio corpo è caldo • Mi sento debole • Ho un nodulo nello stomaco
	**Ho paura**	• Ho la pelle d'oca • Ho un nodulo nello stomaco • Mi tremano le gambe • Sono in allerta
	Ho fiducia in me stesso/a	• Ho una mente aperta • Sono rilassato/a • Ho un atteggiamento positivo • Non mi sento stressato/a • Ho una sensazione di leggerezza

Nome .....

I diritti dei bambini e la salute mentale Scheda di lavoro 4 – **3° Ciclo**

	Sono grato/a	• Sorrido • Il mio corpo è rilassato • Il mio respiro è calmo e regolare • Ho un'energia positiva • Ho una sensazione di benessere • Ho la gioia di vivere
	**Sono triste**	• Ho un peso sul petto • Ho una sensazione di vuoto • Ho le lacrime agli occhi • Non ho appetito • Sono stanco/a • Sono molto sensibile • Mi trema la mascella • Ho difficoltà a parlare
	Sono disgustato/a	• Ho la nausea • Il mio corpo è teso • Le mie sopracciglia sono aggrottate • Le mie labbra sono arrotolate • La mia lingua sporge

Nome .....



I diritti dei bambini e la salute mentale Scheda di lavoro 5 – **3° Ciclo**

Toolbox per la salute mentale

L'obiettivo dei diritti dei bambini è proteggere e promuovere il benessere e lo sviluppo dei bambini e dei ragazzi, garantire i loro bisogni fondamentali e dare loro voce. La maggior parte degli articoli della Convenzione sui diritti dell'infanzia ha quindi un impatto diretto o indiretto sulla salute mentale. Di seguito sono riportati alcuni importanti diritti dei bambini in relazione alla salute mentale.

Istruzioni

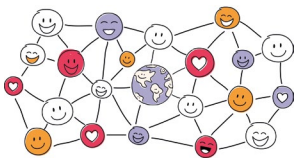
1. Analizzate il vostro ambiente (scuola, attività extrascolastiche, amici, famiglia, ecc.) e rispondete insieme alle domande per ogni diritto.

2. Riflettere su ciò che è ancora necessario per garantire l'applicazione dei diritti dell'infanzia, in modo che tutti si sentano veramente a proprio agio, protetti e possano crescere nel miglior modo.

	Tutti i bambini, ragazzi e ragazze, hanno questi diritti, indipendentemente da chi sono, da dove vivono, dalla lingua che parlano, dalla loro religione, da ciò che pensano o dal loro aspetto, se hanno una disabilità, se sono ricchi o poveri, chi sono i loro genitori o la loro famiglia e cosa pensano o fanno. Nessun bambino dovrebbe essere trattato ingiustamente per nessuna ragione.	**Quali misure antidiscriminatorie conoscete?** **Siete a conoscenza di casi di ingiustizia nei confronti di bambini e ragazzi nel vostro contesto?**
	I bambini hanno il diritto di condividere liberamente ciò che sanno, pensano e sentono, sia parlando che disegnando, per iscritto o in qualsiasi altro modo, a meno che non danneggi altre persone. I bambini hanno il diritto di esprimere liberamente le loro opinioni su tutte le questioni che li riguardano. Gli adulti devono ascoltarli con attenzione e prenderli sul serio.	**Ci sono cose nel mondo che non condividete?** **In quali ambiti vi piacerebbe poter dire la vostra?** **Quali opportunità avete per dare la vostra opinione?**
	Ogni bambino ha diritto alla privacy. Le leggi proteggono i bambini da qualsiasi attacco alla loro privacy, nella loro vita privata, in famiglia, a casa, nelle comunicazioni, garantendo che non subiscano offese.	**Che cosa significa per voi la privacy a casa e a scuola?** **Come vengono protetti i singoli bambini?** **Come si ottiene questa protezione sui social media?**

Le nostre idee di benessere per la classe:

Nome .....



I diritti dei bambini e la salute mentale Scheda di lavoro 5 – **3° Ciclo**

Toolbox per la salute mentale

L'obiettivo dei diritti dei bambini è proteggere e promuovere il benessere e lo sviluppo dei bambini e dei ragazzi, garantire i loro bisogni fondamentali e dare loro voce. La maggior parte degli articoli della Convenzione sui diritti dell'infanzia ha quindi un impatto diretto o indiretto sulla salute mentale. Di seguito sono riportati alcuni importanti diritti dei bambini in relazione alla salute mentale.

Istruzioni

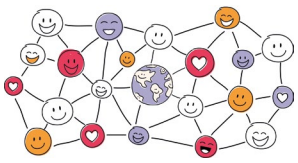
1. Analizzate il vostro ambiente (scuola, attività extrascolastiche, amici, famiglia, ecc.) e rispondete insieme alle domande per ogni diritto.

2. Riflettere su ciò che è ancora necessario per garantire l'applicazione dei diritti dell'infanzia, in modo che tutti si sentano veramente a proprio agio, protetti e possano crescere nel miglior modo.

	I bambini hanno il diritto di accede alle informazioni da Internet, radio, televisione, giornali, libri e da altre fonti. Gli adulti devono assicurarsi che queste informazioni non siano dannose per bambini e ragazzi. I governi dovrebbero incoraggiare i media a condividere informazioni provenienti da fonti diverse, in lingue comprensibili a tutti i bambini e ragazzi.	**Pensate di essere ben informati?** **Secondo voi, i ragazzi dovrebbero essere più informati?** **Quali media utlizzate?** **Come potete essere sicuri che non vi stiano danneggiando?**
	I governi devono proteggere i bambini e ragazzi da ogni forma di violenza, abuso, negligenza e sfruttamento da parte di tutti coloro che si occupano di loro.	**Quali forme di abuso sui minori conoscete?** **Che organizzazioni conoscete a cui potete rivolgervi per ottenere aiuto?**
	I bambini che lasciano il loro Paese per stabilirsi in un altro Paese come rifugiati devono ricevere protezione e assistenza e avere gli stessi diritti dei bambini nati nel Paese in cui sono arrivati.	**Di cosa hanno bisogno i bambini che sono fuggiti dal loro paese?**

Le nostre idee di benessere per la classe:

Nome .....



I diritti dei bambini e la salute mentale Scheda di lavoro 5 – **3° Ciclo**

Toolbox per la salute mentale

L'obiettivo dei diritti dei bambini è proteggere e promuovere il benessere e lo sviluppo dei bambini e dei ragazzi, garantire i loro bisogni fondamentali e dare loro voce. La maggior parte degli articoli della Convenzione sui diritti dell'infanzia ha quindi un impatto diretto o indiretto sulla salute mentale. Di seguito sono riportati alcuni importanti diritti dei bambini in relazione alla salute mentale.

Istruzioni

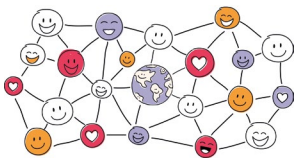
1. Analizzate il vostro ambiente (scuola, attività extrascolastiche, amici, famiglia, ecc.) e rispondete insieme alle domande per ogni diritto.

2. Riflettere su ciò che è ancora necessario per garantire l'applicazione dei diritti dell'infanzia, in modo che tutti si sentano veramente a proprio agio, protetti e possano crescere nel miglior modo.

	Ogni bambino con disabilità deve porter godere dello standard di vita miglior pe possibile nella sua nella società. I governi devono rimuovere tutte le barriere che impediscono ai bambini con disabilità di diventare indipendenti e di partecipare attivamente alla vita della comunità.	**Quali disabilità conoscete?** **Come si sentono i bambini/ragazzi con disabilità nella vostra scuola?**
	I bambini hanno il diritto di godere della migliore assistenza sanitaria possibile, acqua pulita, cibo sano e di vivere in un ambiente pulito e sicuro. Tutti gli adulti e i bambini devono essere informati del modo migliore per tutelare la loro salute.	**Vivete uno stile di vita sano?** **Sapete cosa serve per crescere in modo sano?** **Tutti i bambini intorno a voi hanno l'opportunità di crescere sani?**

Le nostre idee di benessere per la classe:

Nome .....



I diritti dei bambini e la salute mentale Scheda di lavoro 5 – **3° Ciclo**

Toolbox per la salute mentale

L'obiettivo dei diritti dei bambini è proteggere e promuovere il benessere e lo sviluppo dei bambini e dei ragazzi, garantire i loro bisogni fondamentali e dare loro voce. La maggior parte degli articoli della Convenzione sui diritti dell'infanzia ha quindi un impatto diretto o indiretto sulla salute mentale. Di seguito sono riportati alcuni importanti diritti dei bambini in relazione alla salute mentale.

Istruzioni

1. Analizzate il vostro ambiente (scuola, attività extrascolastiche, amici, famiglia, ecc.) e rispondete insieme alle domande per ogni diritto.

2. Riflettere su ciò che è ancora necessario per garantire l'applicazione dei diritti dell'infanzia, in modo che tutti si sentano veramente a proprio agio, protetti e possano crescere nel miglior modo.

	L'educazione dei bambini deve aiutarli a sviluppare appieno la loro personalità, i loro talenti e le loro capacità. Deve insegnare loro a comprendere i propri diritti e a rispettare i diritti e le culture degli altri, e le loro differenze. Deve aiutarli a vivere in pace e a proteggere l'ambiente.	**Dove si svolge l'educazione?** **Che tipo di educazione vorresti avere di più?**
	Ogni bambino ha il diritto di riposare, rilassarsi, giocare e partecipare ad attività culturali e creative.	**Tutti i bambini e i giovani del vostro ambiente hanno l'opportunità di sperimentare questo diritto?** **Cosa serve di più nella vostra scuola o nel vostro quartiere?**
Le nostre idee di benessere per la classe:		

Fonte: Convenzione Childfriendly dell'Unicef