

# Respira, osserva, riparti

50 carte per ritrovare calma,  
concentrazione e  
autocontrollo in classe

FOCALIZZATI  
ASCOLTA  
SCEGLI  
RIPARTI



I MIEI  
PENSIERI

# Come usare le carte “Respira, osserva, riparti”

Queste carte propongono brevi attività pensate per aiutare bambini e ragazzi a fermarsi, ascoltarsi e ritrovare calma, concentrazione e autocontrollo durante la giornata scolastica.

Le attività si ispirano alla mindfulness educativa: invitano gli alunni a portare l'attenzione al respiro, al corpo, ai cinque sensi, ai pensieri e all'ambiente che li circonda. Non si tratta di esercizi terapeutici, ma di semplici pratiche di benessere che possono favorire un clima di classe più sereno e consapevole.

## Quando usare le carte

- all'inizio della lezione, per creare un clima tranquillo e predisporre all'ascolto;
- dopo l'intervallo, per aiutare il gruppo a rientrare gradualmente nell'attività;
- prima di una verifica o di un compito impegnativo, per ridurre agitazione e tensione;
- durante una pausa breve, quando la classe appare stanca, rumorosa o poco concentrata;
- in piccolo gruppo o individualmente, quando un alunno ha bisogno di ritrovare calma e sicurezza.

## Come proporle



L'insegnante può scegliere una carta e guidare l'attività con voce calma, lasciando agli alunni il tempo necessario per respirare, osservare e ascoltare le proprie sensazioni.



Alcune carte sono legate al respiro, altre al movimento leggero, all'ascolto dei suoni, all'osservazione visiva, al tatto, alla scrittura o alla consapevolezza corporea.



È importante proporre le attività senza forzare la partecipazione: ogni bambino può scegliere se chiudere gli occhi oppure tenerli aperti, se svolgere l'esercizio da solo o insieme al gruppo, se condividere oppure no ciò che ha provato.

Le carte possono diventare una piccola routine di classe: pochi minuti al giorno sono sufficienti per educare gradualmente gli alunni all'ascolto di sé, alla gestione dell'ansia, alla cura del proprio benessere e al ritorno alla concentrazione.

RESPIRA  
OSSERVA  
RIPARTI

PICCOLI MOMENTI  
DI CALMA POSSONO  
FARE UNA GRANDE  
DIFFERENZA!

### I NOSTRI PROMEMORIA

RESPIRO ✓  
ASCOLTO ✓  
PRESENZA ✓  
GENTILEZZA ✓

15  
ANNI  
GiochiColori  
Colori, idee e didattica creativa

RESPIRO

ASCOLTO

OSSERVAZIONE

TATTO

MOVIMENTO

SCRITTURA

CONSAPEVOLEZZA  
CORPOREA

RESPIRA

ASCOLTA

OSSERVA

# Giochi e proposte didattiche

Attività per usare le carte della calma in modo attivo, cooperativo e consapevole.

## 1. Pesca la carta giusta

L'insegnante legge una situazione, per esempio agitazione prima di una verifica o difficoltà a concentrarsi. Gli alunni scelgono la carta più utile e spiegano perché.



## 2. Il semaforo della calma

**Rosso:** sono agitato.

**Giallo:** mi sto calmando.

**Verde:** sono pronto a ripartire.

Ogni alunno sceglie una carta per passare da uno stato all'altro.



## 3. Bingo dei cinque sensi

Ogni alunno riceve una piccola cartella e cerca attività legate a vista, ascolto, tatto, respiro e movimento.

Vince chi completa per primo una linea o tutta la scheda.



## 4. Staffetta della concentrazione

A piccoli gruppi si pesca una carta, si svolge l'attività in silenzio e poi si passa alla squadra successiva.

Un gioco semplice per allenare attenzione e collaborazione.



### Versione digitale per la LIM

È disponibile anche una versione digitale per giocare con la LIM. Utile per coinvolgere tutta la classe, rendere le attività più interattive e creare routine di benessere in modo semplice e immediato.



Scansiona il QR code oppure vai su:  
<https://bit.ly/cartedellacalma>



Fai 5 respiri profondi e  
concentrati sull'aria che  
entra nei polmoni.



Nomina 5 cose che puoi  
vedere intorno a te.



Allunga braccia e gambe per  
2 minuti.



Scrivi tre cose per cui sei  
grato oggi.



**Appoggia i piedi a terra, premi leggermente le punte contro il pavimento per qualche secondo, poi rilassa le gambe e senti il corpo più stabile..**



**Chiudi gli occhi e immagina un luogo tranquillo.**



**Canta nella tua mente la tua canzone preferita, quella che ti fa stare bene quando la ascolti.**



**Conta all'indietro da 50 a 0 lentamente.**



**Annota i tuoi pensieri per 5 minuti.**



**Presta attenzione e ascolta tutti i rumori che senti intorno a te.**



**Abbracciatevi per 10 secondi o abbraccia un tuo amico.**



**Contrai per 5 secondi e poi rilassa lentamente, uno alla volta, piedi, gambe, mani, spalle e viso, respirando con calma e sentendo la tensione che si scioglie.**



**Disegna o scarabocchia ciò che provi in questo momento.**



**Cammina lentamente per l'aula per qualche minuto, osserva in silenzio tre oggetti, tre compagni, tre colori e tre suoni, poi torna al tuo posto.**



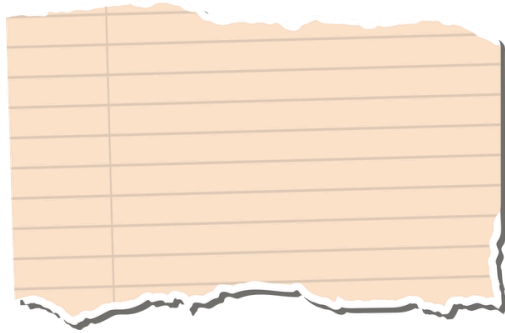
**Chiudi gli occhi, respira lentamente, ascolta il ritmo del respiro, lascia andare i pensieri senza giudicarli e riporta con calma l'attenzione al momento presente.**



**Ripeti un'affermazione rassicurante: "Sono al sicuro e tranquillo".**

**I am Smart**

**Scarabocchia su un pezzo di carta, ti aiuterà a scaricare la tensione.**



**Chiudi gli occhi e visualizza uno spazio sicuro e accogliente.**



**Allunga delicatamente il collo e le spalle.**



**Fai un elenco delle cose che ti rendono felice.**



**Colora un mandala o un disegno semplice.**



**Appoggia le mani sul banco, guarda un punto fisso dell'aula e fai cinque respiri lenti, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca..**



**Tieni tra le mani un piccolo oggetto sicuro, come una gomma, una matita o un portachiavi, strofinalo lentamente con le dita e concentrati sulla sua forma, sulla temperatura e sulla sensazione che dà. Fallo ad occhi chiusi**



**Nomina 3 cose che puoi sentire, 2 cose che puoi annusare, 1 cosa che puoi assaggiare.**

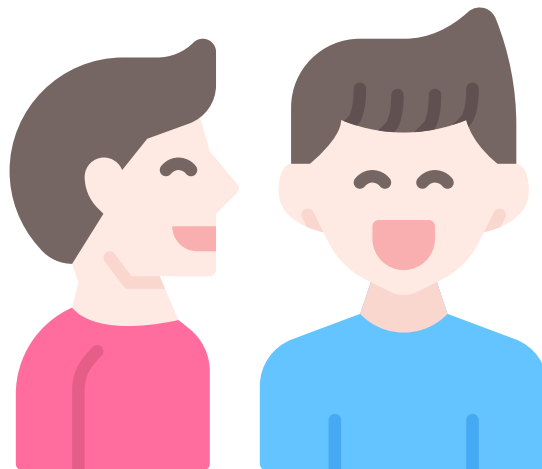
**YOU Can Do THIS**



**Esercitati con la respirazione quadrata:  
inpira per 4 secondi, trattieni il respiro  
per 4 secondi, espira per 4 secondi,  
trattieni il respiro per 4 secondi.**



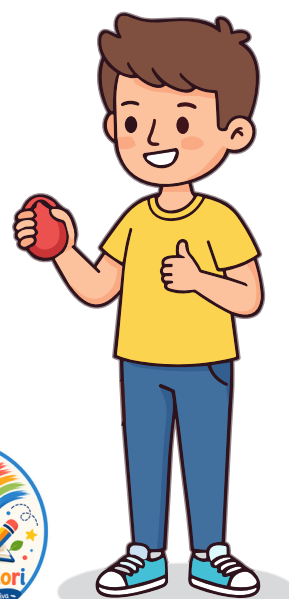
**Raggiungi un compagno e, se è  
d'accordo, dagli una carezza sul  
viso con entrambe le mani, poi  
torna lentamente al tuo posto.**



**Chiedi a un tuo amico o  
amica di sedersi vicino a te  
per dieci minuti.**



**Stringi una pallina antistress  
o un foglio di carta  
appallottolato per 1 minuto.**



**Concentrati su un ricordo positivo per 2 minuti.**



**Scrivi tre cose che ti piacciono di te stesso/a.**



**Immagina di gonfiare un palloncino con tutte le tue preoccupazioni e di lasciarlo volare via.**



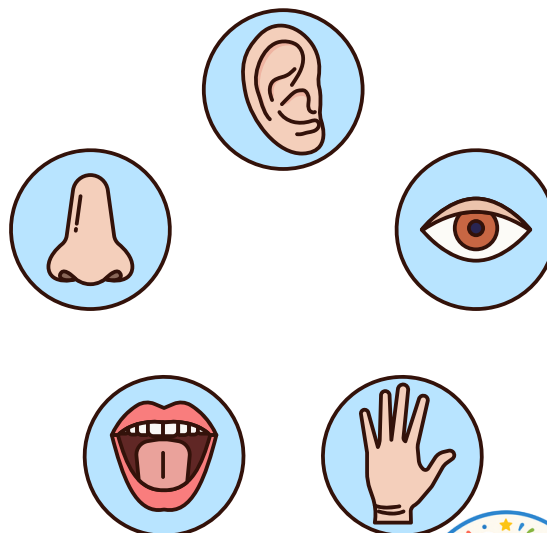
**Appoggia la testa sul banco e immagina di alzarti pian piano in volo e volare per la classe sulle teste dei tuoi compagni.**



**Porta una mano sul petto, senti il movimento del respiro e resta in ascolto per qualche secondo prima di riprendere l'attività.**



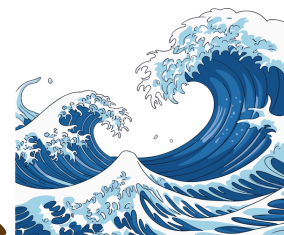
**Nomina 5 cose che puoi toccare in questo momento.**



**Sfiora lentamente con la punta delle dita il tuo viso, ascoltando la forma, la temperatura e la sensazione sulla pelle mentre respiri con calma.**



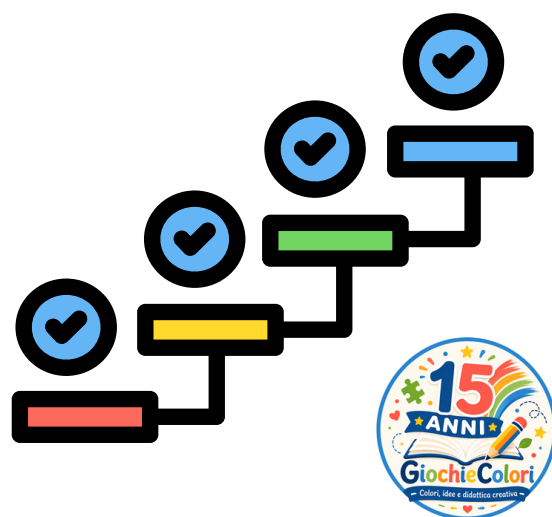
**Chiudi gli occhi e immagina una calma onda dell'oceano.**



**Prendi un foglio di carta e scrivi le prime dieci parole che ti vengono in mente.**



**Fai 10 passi consapevoli, prestando attenzione a ogni movimento.**



**Scrivi le tue preoccupazioni su un foglio e poi strappa la pagina.**



**Se il tuo compagno è d'accordo, appoggia l'orecchio sul suo cuore per sentirne il battito.**



**Concentrati su un piccolo oggetto e osservalo nei dettagli.**



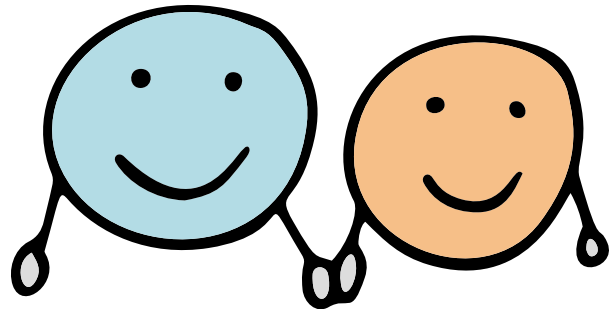
**Canta o canticchia la tua canzone preferita.**



**Scrivi su un foglietto una cosa bella che farai dopo la scuola e impegnati a farla.**



**Scegli un compagno, avvicinarti con calma e digli a bassa voce una cosa positiva che pensi di lui, prestando attenzione alla voce, al sorriso e alla sensazione di gentilezza**



Alzati accanto al banco, allunga lentamente le braccia verso l'alto, poi verso il basso, muovi piano il collo e le spalle e ascolta le sensazioni del corpo mentre respiri con calma.



Pensa a una piccola cosa che puoi fare adesso, come riordinare il banco, respirare con calma o chiedere aiuto, e scegli da quale iniziare.



Appoggia una mano sulla pancia, inspira lentamente dal naso sentendola sollevarsi, poi espira piano dalla bocca sentendola abbassarsi.



Guarda intorno a te e scegli cinque cose reali che ti fanno sentire tranquillo, come un colore, un oggetto, una luce, un suono e una persona di fiducia.



**Scrivi un piccolo obiettivo e fai un passo verso il suo raggiungimento.**



**Ricordati: "Ho già affrontato momenti difficili in passato, posso affrontare anche questo."**

**I can ✨  
Handle it**



# BONUS

## 20 disegni anti stress da colorare

Mandala, doodle art e attività creative  
per rilassarsi



Colorare mandala e disegni ripetitivi può aiutare a rallentare, concentrare l'attenzione, scaricare la tensione e ritrovare calma e benessere. È un'attività semplice che favorisce rilassamento, concentrazione e consapevolezza.

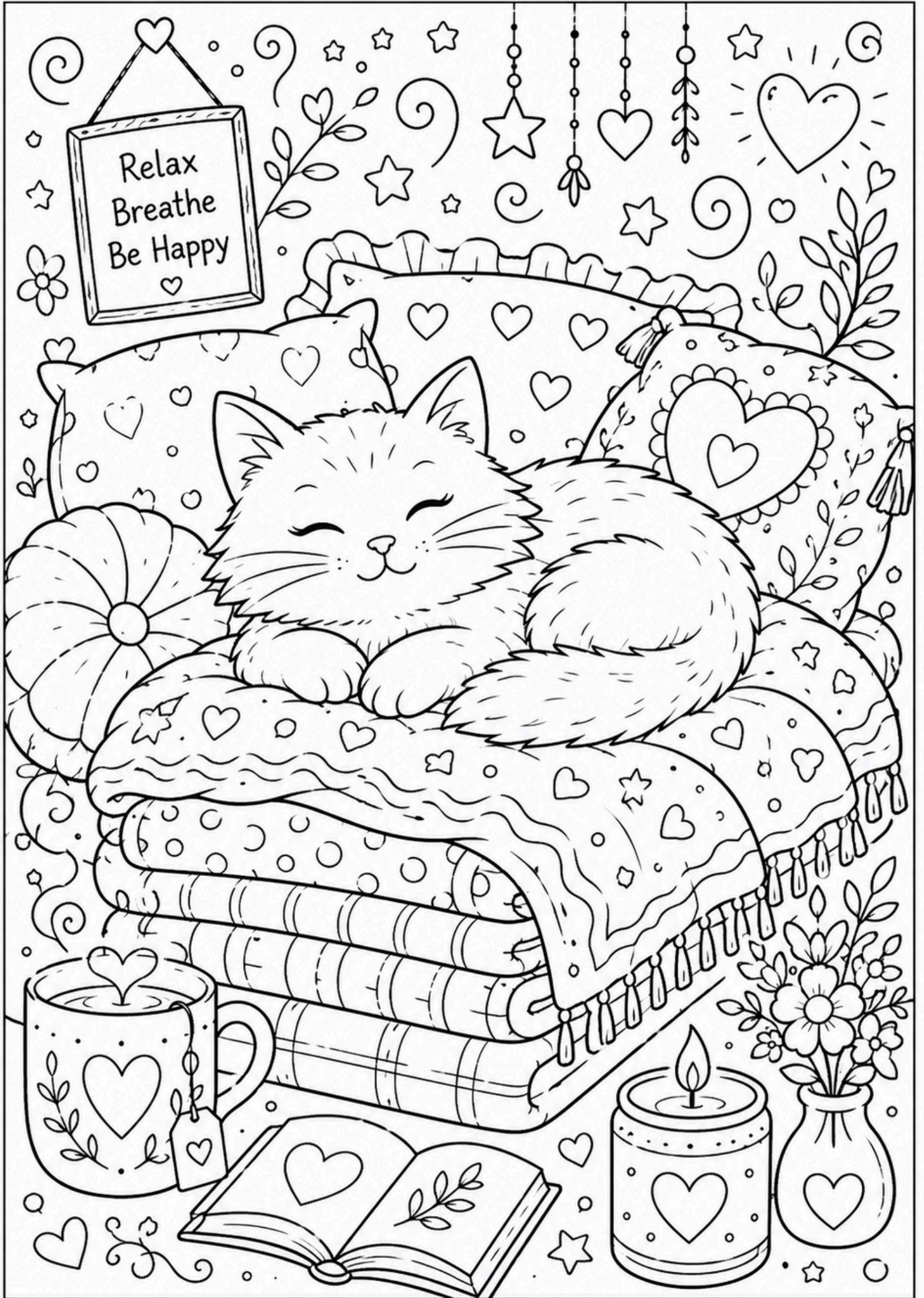




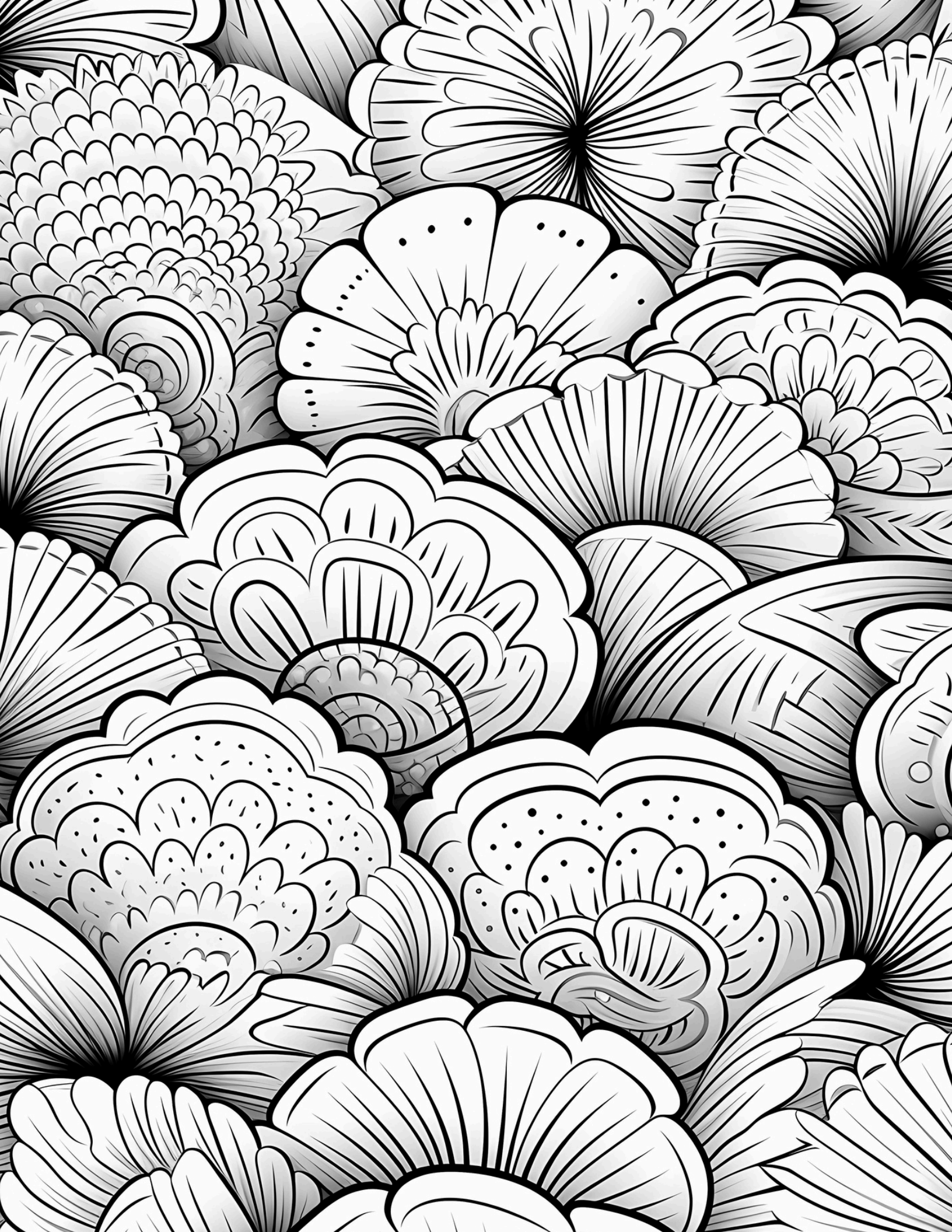


Un passo  
alla volta  
posso  
farcela





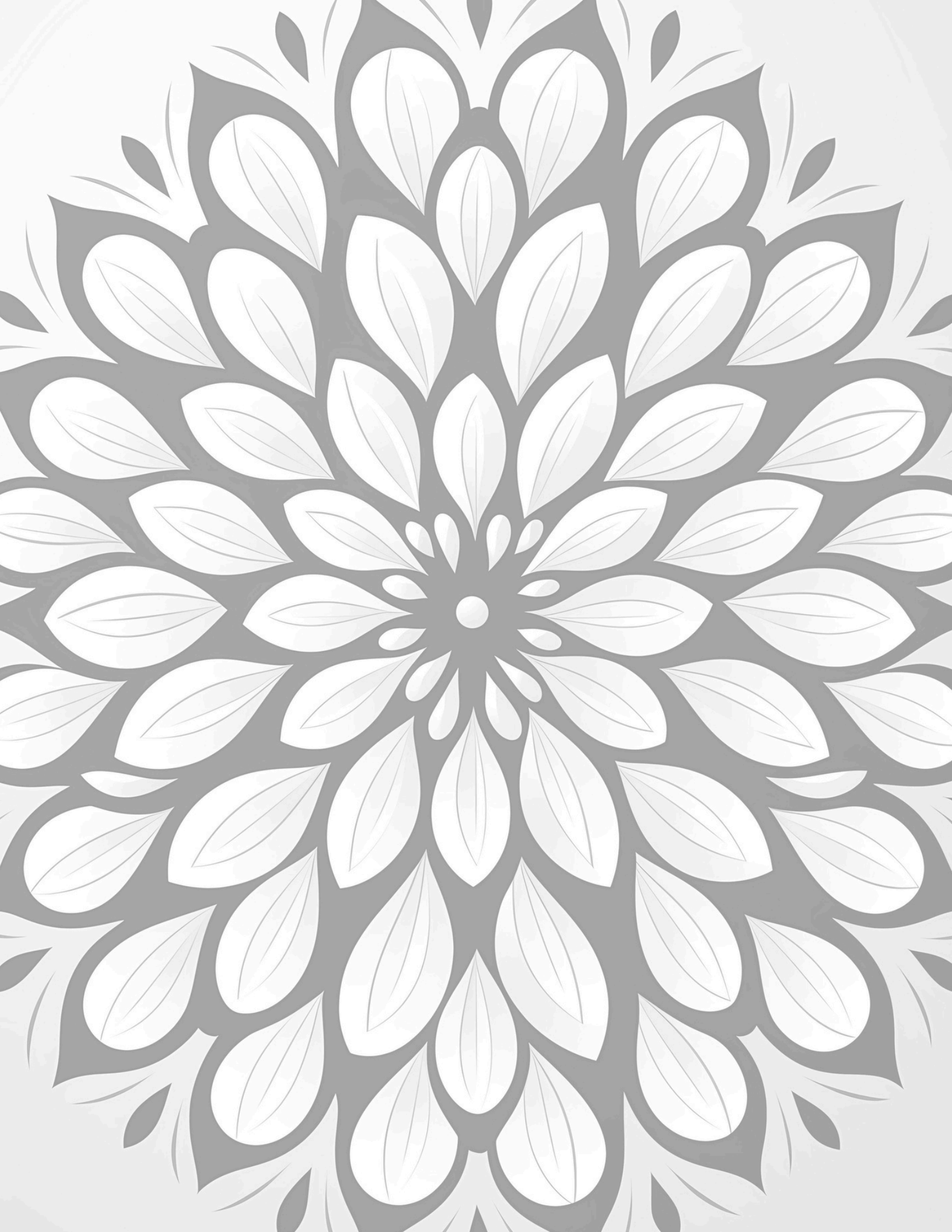






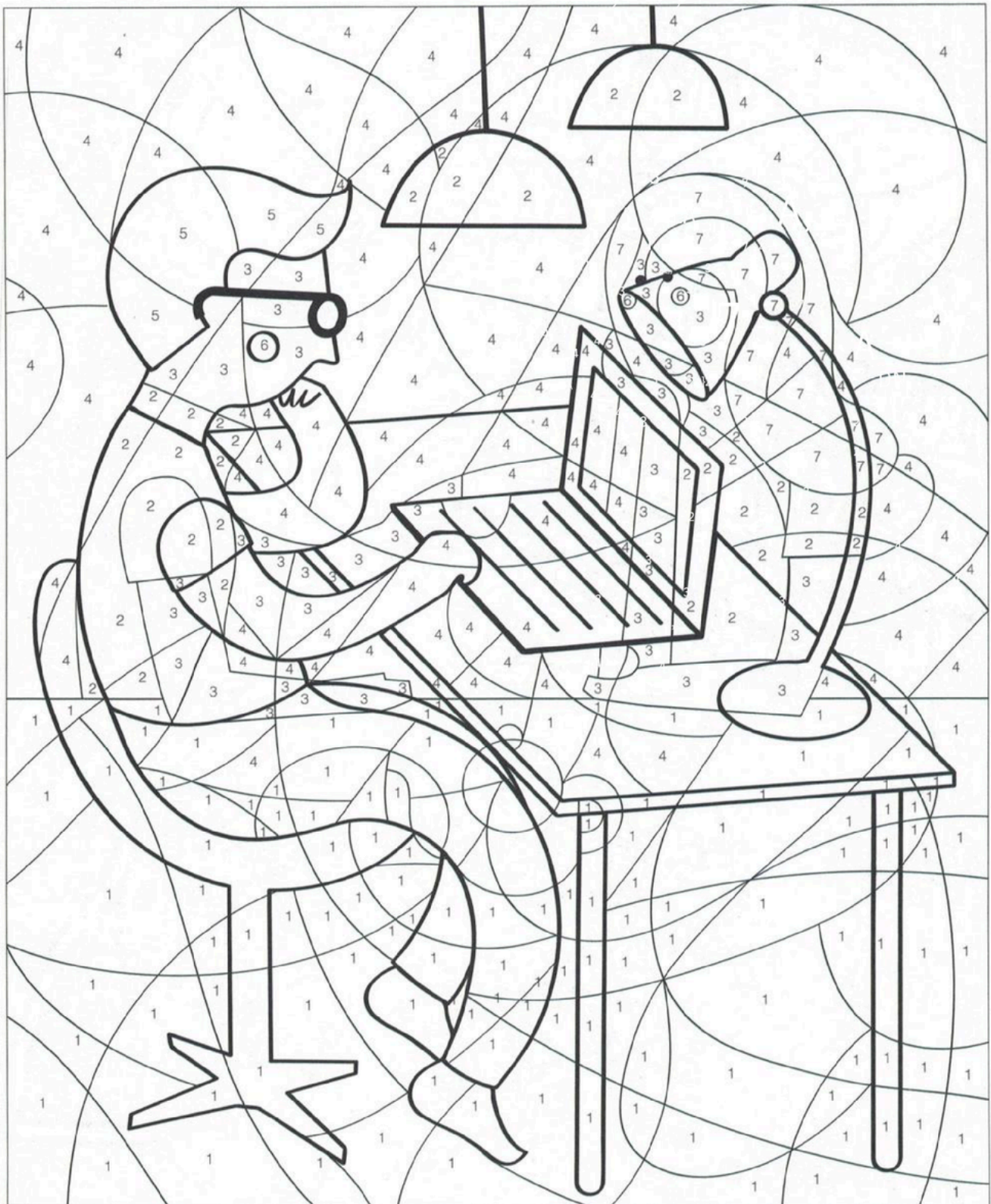






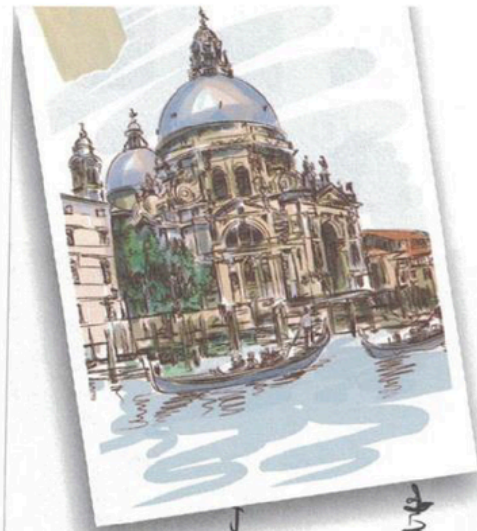




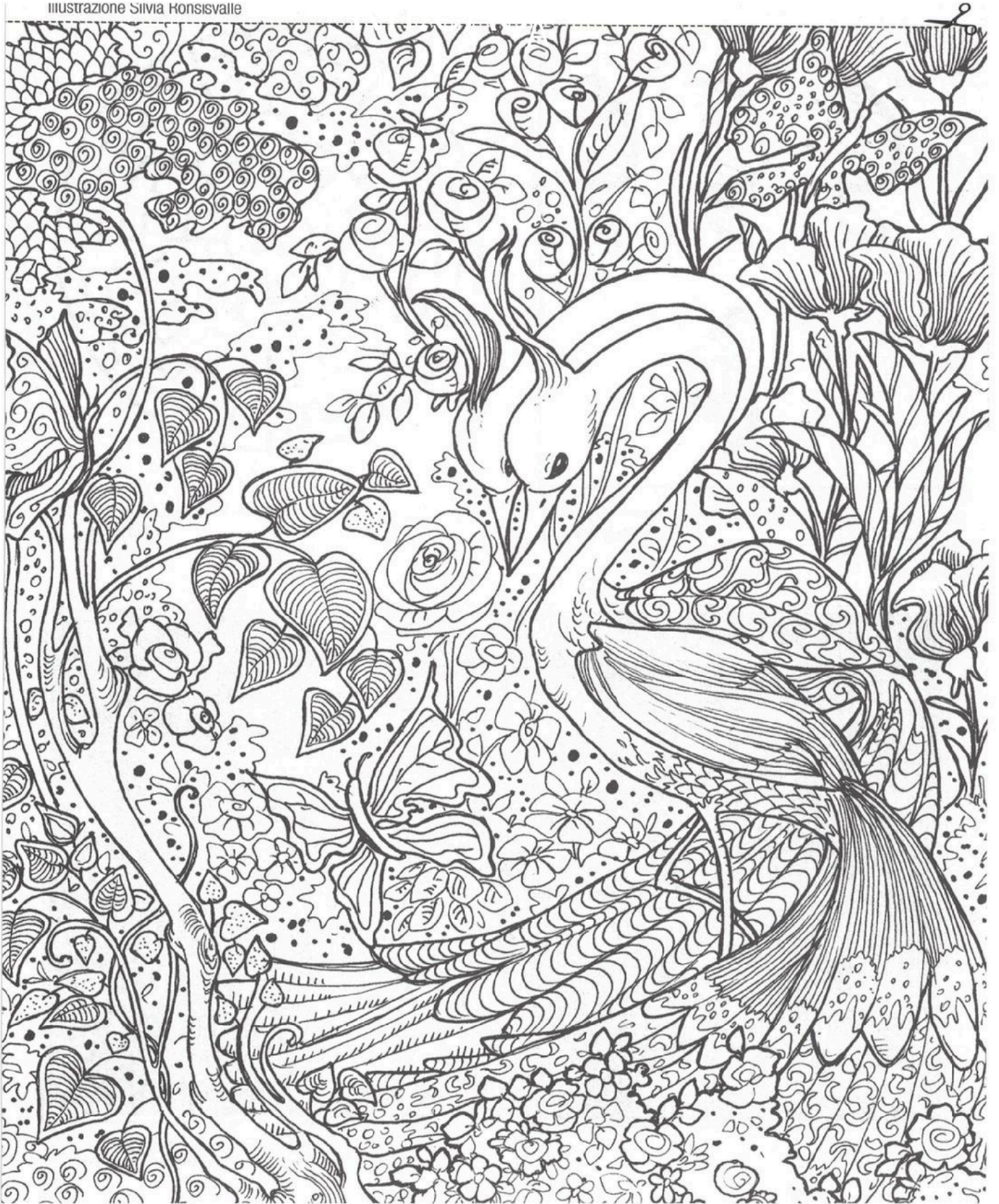


### 7. Prima e dopo

A ogni numero corrisponde un colore per completare la tavola e trovare la scena nascosta.

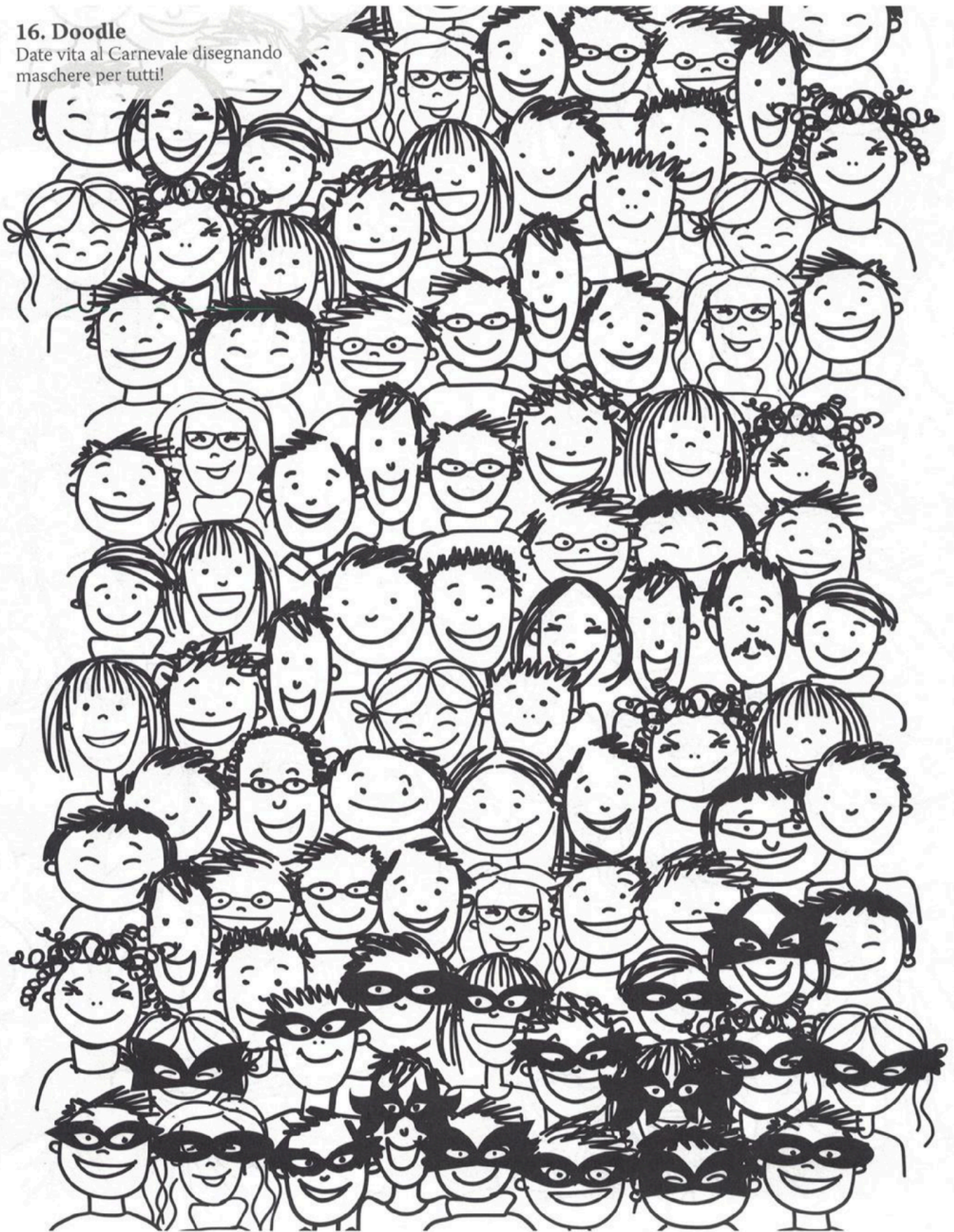


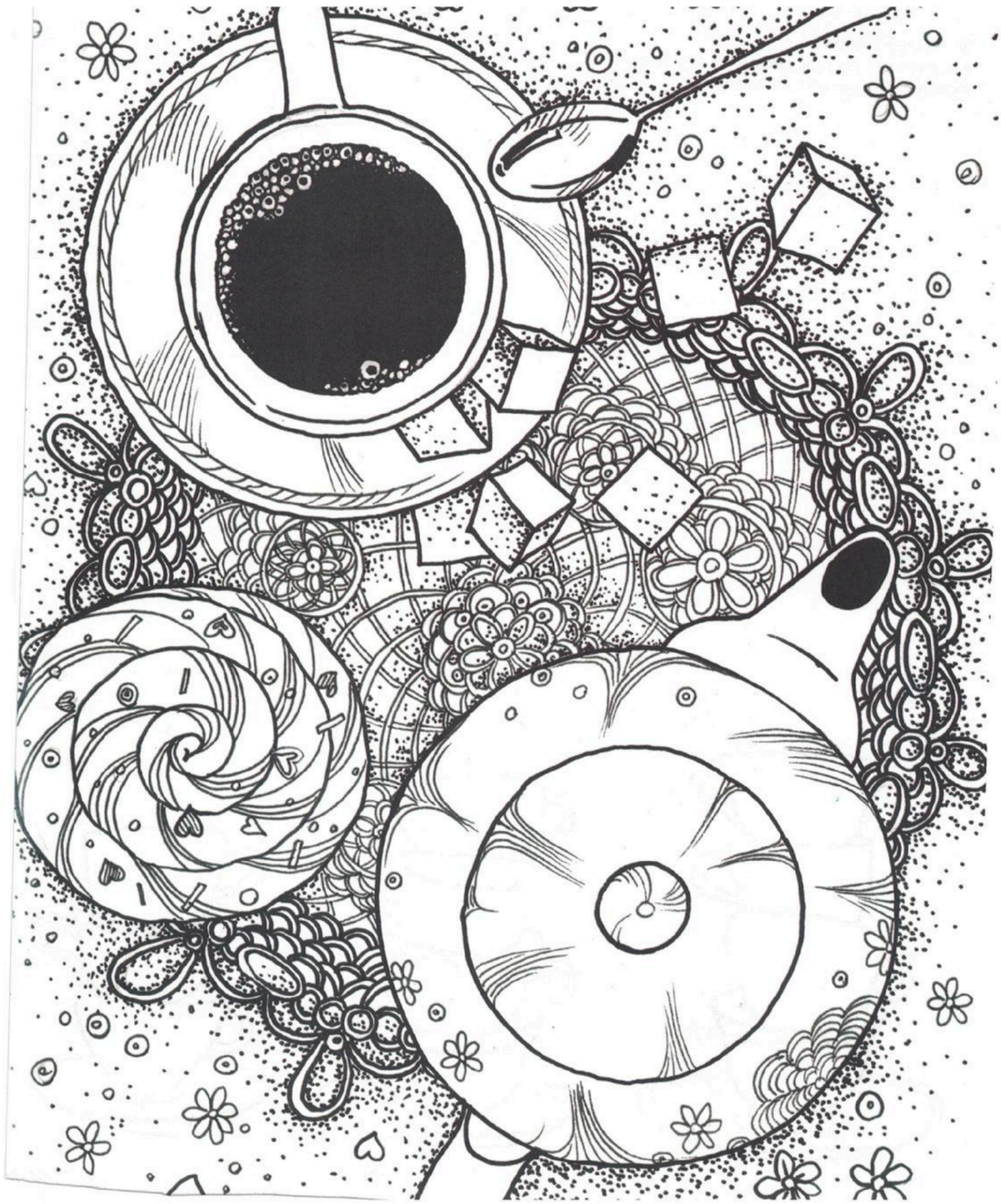


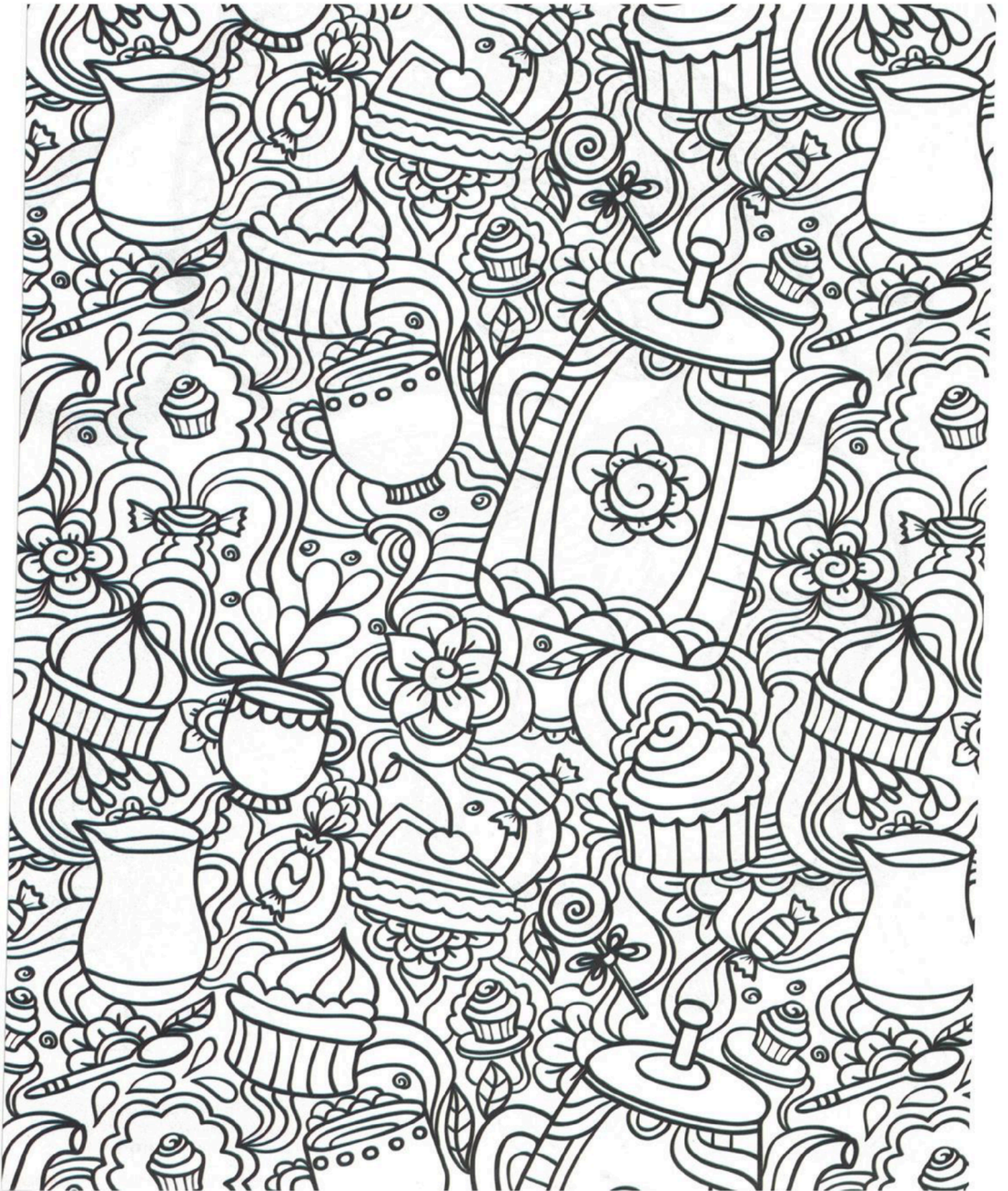


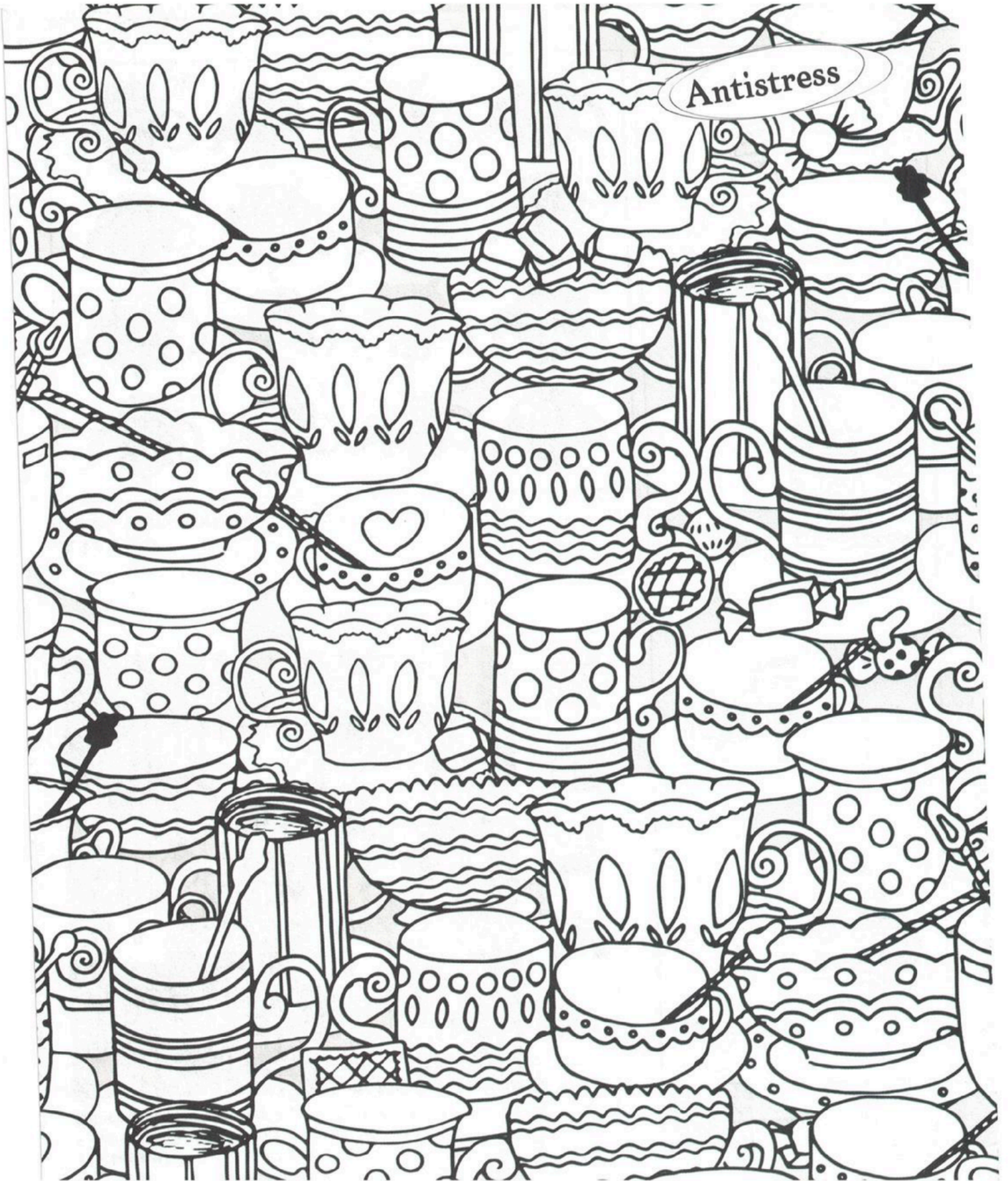
## 16. Doodle

Date vita al Carnevale disegnando maschere per tutti!

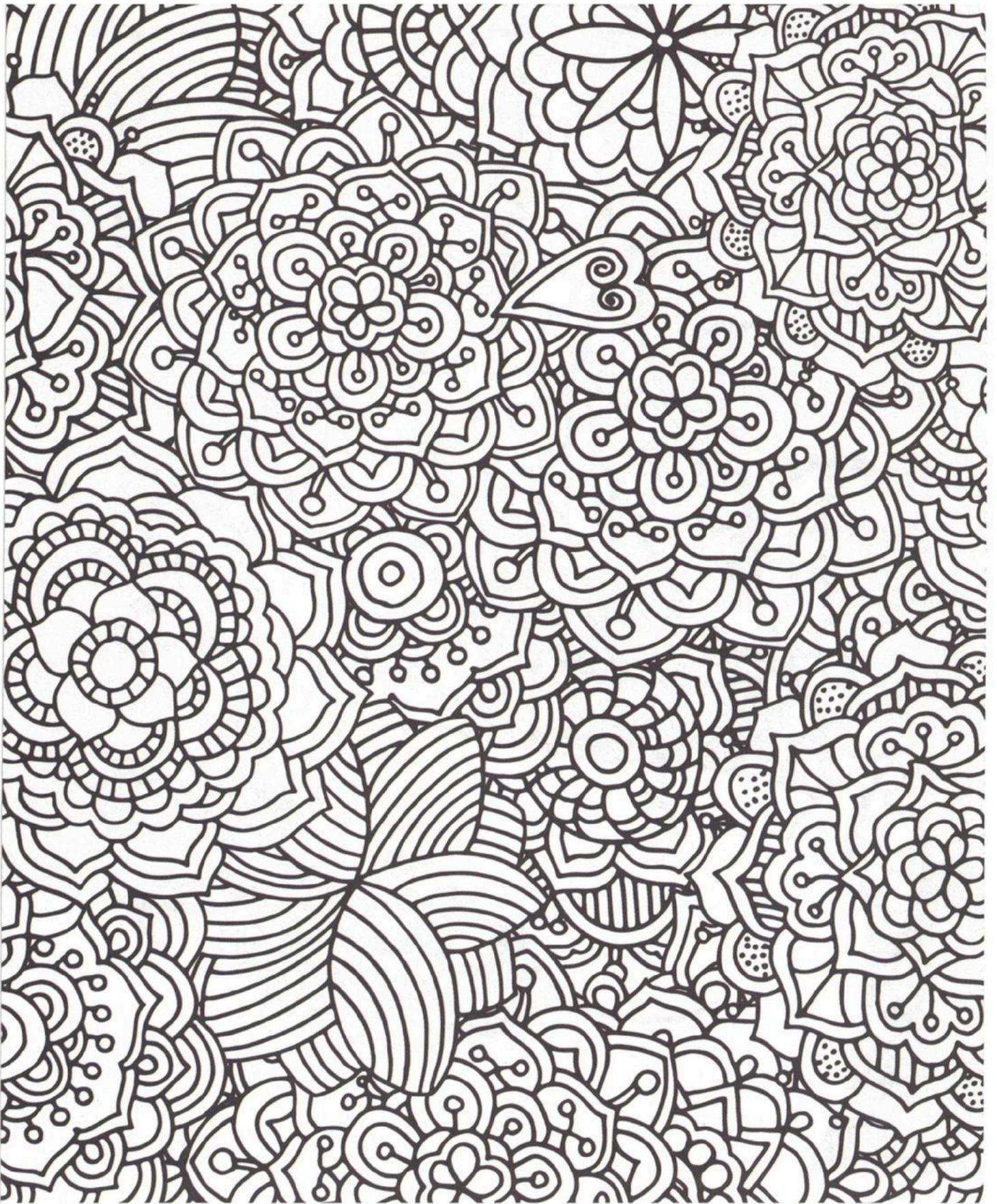






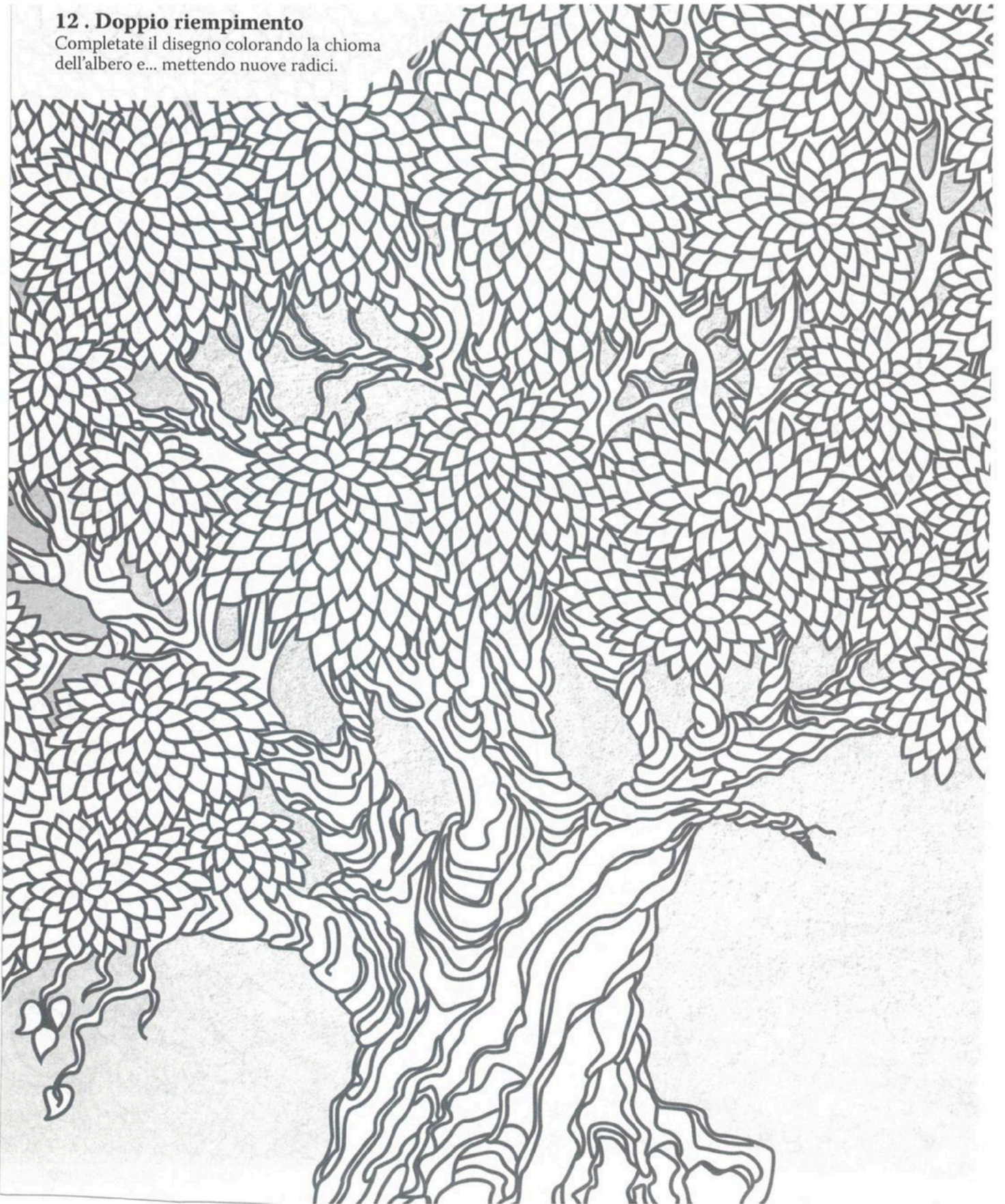


Antistress



## 12 . Doppio riempimento

Completate il disegno colorando la chioma dell'albero e... mettendo nuove radici.





# Respira, osserva, riparti



50 carte per ritrovare calma, concentrazione  
e autocontrollo in classe



Uno strumento educativo per aiutare  
bambini e ragazzi a fermarsi, ascoltarsi  
e ritrovare equilibrio durante  
la giornata scolastica.