

RELAZIONE DELL'ESPERIENZA DI MOBILITÀ

NOME E COGNOME Silvia Marcioni

DESTINAZIONE Reykjavík- Islanda

TITOLO DEL CORSO *Well-being and stress management*

DURATA 9-15 luglio 2023

RELAZIONE ATTIVITÀ

(per i corsi strutturati: riportare il programma delle singole giornate e aggiungere dettagli sui contenuti trattati e le esperienze vissute più significative, con particolare attenzione agli apprendimenti che giudicate utile condividere con i colleghi o che vi piacerebbe implementare nella vostra pratica didattica o in quella di istituto)

L'organizzazione che ha gestito il corso, "*Smart Teachers Play more*", è stata fondata da due docenti *Kristín Einarsdóttir* insegnante di scienze motorie e *Sarah Jane Anthony* insegnante di inglese come lingua straniera. Anche se provenienti da due diversi soggetti di insegnamento, il loro approccio alla didattica è analogo, ovvero l'idea che l'apprendimento degli studenti sia più efficace se accompagnato dal gioco, dal movimento e da attività sensoriali.



Il corso a cui ho partecipato era incentrato sul benessere e sulla gestione dello stress. L'idea centrale del corso è quella di prendersi cura della mente e del corpo in quanto sono in stretta connessione tra loro. Questa cura deve avvenire costantemente nell'intero corso della vita, quindi gli esercizi praticati sono indicati da 0 a 99 anni.

Nella società moderna spesso si ha cura del corpo secondo modelli di fitness che rendono il corpo esteticamente bello e muscoloso, dimenticandosi dell'allenamento che allo stesso modo dovrebbe ricevere anche il nostro cervello. Il corpo infatti ci manda segnali correlati al nostro stato psico-fisico che spesso non siamo in grado di decifrare in quanto non siamo allenati all'ascolto.

Anche l'apprendimento degli studenti è influenzato dal loro benessere. Riconoscere e gestire i nostri stati d'ansia e quelli dei nostri studenti risulta quindi importante durante lo svolgimento delle lezioni.

Le giornate del corso hanno affrontato nei contenuti teorici e nella tecnica pratica il benessere attraverso diverse tecniche: meditazione, yoga, pilates, mindfulness, ascolto attivo, esercizi per la concentrazione, esercizi di rilassamento e di energizzazione.



La scansione oraria è riportata nel seguente schema:



Timetable 7 day course Well-being and stress management 2023

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	<i>Hello, everyone!</i>	<i>Let's get started!</i>	<i>Keep up the good work!</i>	<i>Enjoy Iceland and party time!</i>	<i>Sharing is caring!</i>	<i>Smart vision!</i>	<i>Relax and reflect!</i>
8:30-10:30		Session 1 What is Well-being? Recognising stress and what triggers it. Being aware of your breathing. Things that increase happiness.	Session 3/4 Well-being day, the Icelandic way Experience some typical Icelandic activities which contribute to Icelanders being one of the happiest nations in the world. You will spend the morning with one of our Icelandic well-being team members.	08:30 Leave course centre Educational visit. Visit to Dalskoll (dalskoll.is) one of Reykjavik's newest schools from kindergarten to secondary. They have a unique school and public library combined with local swimming pool. <i>Included in the course price.</i> Golden Circle Tour On this tour you will get the opportunity to see geysers, the famous Gullfoss waterfall, the Kerid crater and the Eurasian and American continental plates dividing in Þingvellir National Park! <i>All included in our STPM Tour price.</i>	Session 5 9:30 Presentation: Icelandic school system You will see how outdoors, sport and practical subjects, are given the same priority as academic subjects at all stages of education. Latest developments and community projects. Q and A session.	Session 7 Yoga, meditation, and body scan relaxation. Exploring simple yoga and mindfulness meditation techniques and how they can help you decrease stress. Practising gratitude.	Starting time decided by the group: Visit to the local swimming pool and hot tubs. <i>Included in course price.</i>
10:30-11:00		BREAK			BREAK	BREAK	
11:00-13:00		Session 2 Introduction to meditation and mindfulness. What is mindfulness and how can it be trained and practised? Different ways to "train" your mind are introduced. Short mindfulness meditation practices including a meditation where all our senses are observed. Positive communication and active listening techniques	They will share with you the Icelandic way of life including preparing some healthy Icelandic food, a mountain walk up Úlfarsfell near Reykjavik and some stretch and relax activities in Dalslaug-swimming pool.		Session 6 Introduction to classroom Yoga. Exploring simple yoga, mindfulness and meditation techniques and how they can be implemented into your class routines for the benefit of you and your students.	Session 8 Evaluation and vision planning.	
13:00-14:00		LUNCH	LUNCH		LUNCH	LUNCH	
Afternoon Activity	17:00 Arrival at course centre & registration. 17:30 STPM introduction and games. 19:00 Optional social activity	Tour to the Blue Lagoon - comfort package Includes: entrance to the Blue Lagoon, silica mud mask, use of towel, one drink of your choice. www.bluelagoon.com Bus from course centre and back. <i>Included in our STPM Tour price.</i>	Guided tour of Reykjavik. Local Icelandic guided walk to historical and cultural sights. <i>Included in our STPM Tour price.</i>	18:00 Cultural evening. <i>Included in course price.</i>	14:00 Sharing good practice! We would love to be inspired by your favourite activity at school! Find a partner - project presentations (if appropriate) <i>Included in course price.</i>		<i>Please note: this programme is a guide, timings and activities may vary.</i>

Anche a ciascuno dei partecipanti è stato chiesto di scambiare le proprie buone pratiche, molte centrate sulla conoscenza reciproca e sul team building.

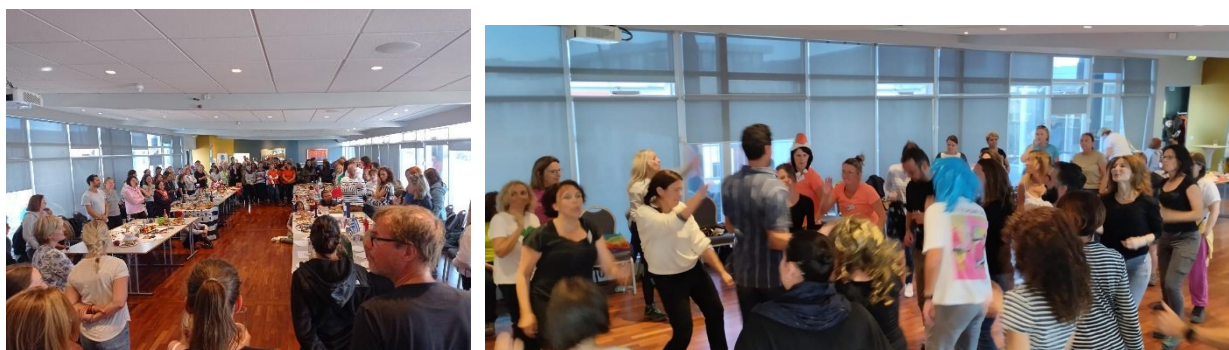


Una parte del corso si è focalizzata sulla presentazione del sistema educativo islandese e per la visita di una scuola islandese estiva. Durante l'estate infatti teenager posso partecipare alla scuola di lavoro, occupandosi della manutenzione del bene pubblico, accudendo gli animali, etc. La scuola estiva prevede un riconoscimento economico per le ore di lavoro svolte dagli studenti, differenziate per fasce di età. Il lavoro all'aperto viene svolto con qualunque condizione metereologica, perché come dicono gli islandesi *"se dovessimo preoccuparci del meteo, non lavoreremmo mai!"*. Significativa è inoltre l'autonomia dei bambini/ragazzi che già dalla tenera età si muovono liberamente non accompagnati nella città, ciò sicuramente agevolato dalla scarsa densità abitativa, che limita i pericoli, e dal basso tasso di delinquenza del paese.



In un paese di acqua, ghiaccio e fuoco non poteva mancare il benessere attraverso il contatto con l'acqua, calda e fredda. Gli islandesi amano le piscine, almeno una per ciascun villaggio, che sono pubbliche e dotate di vasche calde *"hot tubes"* e di bagni di vapore, in cui si ritrovano giovani, adulti e anziani per rilassarsi e stringere relazioni.

Scontata ovviamente è l'occasione di aver vissuto una settimana in un contesto internazionale, di essermi confrontata con le diverse realtà, sfidando e implementando le mie competenze linguistiche, condividendo momenti distesi, come una divertente serata culinaria internazionale.



Dulcis in fundo..... il vulcano little Hrutur, a pochi chilometri da Reykjavík, si è attivato come per salutare la mia settimana di permanenza islandese!

