

CONOSCI TE STESSO



Attività: tutte le discipline possono trarre dalla propria programmazione un testo o un'attività di partenza per stimolare il dialogo e il confronto sincero, rispettoso e costruttivo tra i partecipanti in merito al tema proposto.

Età: dai 14 anni

Numero minimo di partecipanti: piccolo gruppo

Tempo minimo: 2 ore (per una singola attività)

Obiettivi: le attività proposte possono spaziare fra numerosi argomenti, che ben si prestano al dialogo con i ragazzi, come ad esempio

- essere adolescenti/giovani adulti
- riconoscere ed esprimere i propri sentimenti ed emozioni
- riconoscere i propri talenti ed i propri limiti e accrescere l'autostima
- conoscere le caratteristiche e le proprietà dei cibi
- conoscere il corpo umano e l'ergonomia
- coltivare le arti per il benessere
- imparare a condividere e collaborare, anziché competere

Alcuni consigli: apriti all'ascolto sincero di te stesso e degli altri, non avere paura del confronto e del cambiamento.

«Conosci te stesso» è una raccomandazione solo apparentemente banale. Come osservavano i filosofi antichi, sembra essere la cosa più facile e invece è la più difficile di tutte. Conoscere se stesso non è altro che conoscere la natura dell'universo.

INDICAZIONI PRATICHE

Gli incontri online possono occuparsi di:

1. cosa significa essere adolescenti;
2. come affrontare le relazioni umane, i rapporti di amicizia e d'amore;
3. comprendere da dove nascono i sentimenti negativi ed imparare ad affrontarli;
4. avere cura del proprio benessere psicofisico;
5. come affrontare le fasi della vita;
6. imparare a gestire ansia e stress;
7. conoscere le proprietà dei cibi e saper predisporre un sano stile alimentare;
8. conoscere il corretto stile di vita (alimentazione, attività all'aria aperta, attività motoria, postura corretta...);
9. conoscere i benefici dell'arte (musica, pittura, scultura, disegno, yoga, fotografia...);
10. i benefici del movimento e dello sport;
11. produrre un piccolo orto e/o prendersi cura di piccole piante grasse o sempreverdi.

“Una vita senza ricerca non è degna di essere vissuta.”
Socrate

