

### SEC 1

- manifesta forme di stress
- conoscere strategie per affrontare situazioni di stress
- trovarsi consapevolmente in situazioni di difficoltà
- trasformare una situazione di stress in un percorso di crescita
- accetta l'insuccesso e chiede aiuto
- gestisce lo stress per agevolare un percorso di crescita
- conoscere varie forme di stress

### SEC 2

- riconoscere e prevenire segnali di stress e promuovere comportamenti consapevoli
- usare lo stress come leva positiva per conseguire risultati funzionali alla crescita
- pianifica le proprie attività in modo realistico ed efficace
- gestisce efficacemente le risorse con particolare attenzione al tempo
- nei momenti in cui sono richieste prestazioni trasforma lo stress in risorsa per superare efficacemente la difficoltà

### PRIMARIA

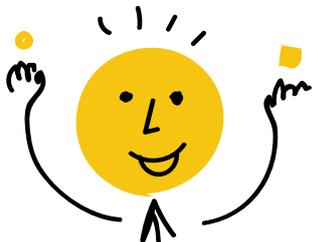
- sviluppa un'interdipendenza positiva, valorizzando il confronto con l'altro e cogliendone le opportunità
- riconoscere il gruppo come opportunità
- saper gestire le frustrazioni
- sviluppare atteggiamenti di resilienza
- sa gestire le frustrazioni e tollerare i tempi di attesa per la soddisfazione di un bisogno
- sa trovare strategie per il controllo dell'ansia
- non teme il giudizio degli altri sa cogliere nelle avversità e negli insuccessi la spinta motivazionale per affrontarli

### INFANZIA

- raggiungere il benessere con se stesso e gli altri
- raggiungere il benessere con gli altri
- riflettere, confrontarsi e discutere con adulti e pari per raggiungere una cooperazione condivisa
- Riconoscere l'importanza del rispettare le regole di convivenza, collabora per un fine comune.
- Soddisfa in maniera autonoma i propri bisogni
- Aiuta i compagni che necessitano di aiuto
- Porta a termine i compiti assegnati
- Rispetta le regole

GESTIONE DELLO STRESS

# INFANZIA



Soddisfa in maniera autonoma i propri bisogni



raggiungere il benessere con se stesso e gli altri



Aiuta i compagni che necessitano di aiuto



raggiungere il benessere con gli altri



Rispetta le regole



Riconoscere l'importanza del rispettare le regole di convivenza, collabora per un fine comune.



riflettere, confrontarsi e discutere con adulti e pari per raggiungere una cooperazione condivisa



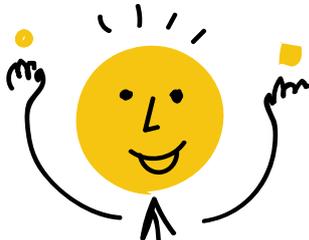
Porta a termine i compiti assegnati



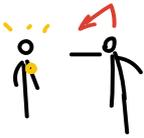
# GESTIONE DELLO STRESS



PRIMARIA



non teme il giudizio degli altri  
sa cogliere nelle avversità e negli insuccessi  
la spinta motivazionale per affrontarli



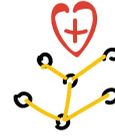
sa trovare strategie per  
il controllo dell'ansia



sviluppare atteggiamenti di resilienza



sviluppa un'interdipendenza positiva,  
valorizzando il confronto con l'altro  
e cogliendone le opportunità



riconoscere il gruppo come opportunità



saper gestire le frustrazioni

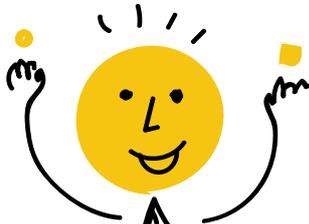


sa gestire le frustrazioni e  
tollerare i tempi di attesa per  
la soddisfazione di un bisogno



GESTIONE  
DELLO  
STRESS

SECONDARIA  
2° GRADO



gestisce efficacemente le risorse  
con particolare attenzione al tempo



nei momenti in cui sono richieste  
prestazioni trasforma lo stress in risorsa  
per superare efficacemente la difficoltà

pianifica le proprie attività  
in modo realistico ed efficace



riconoscere e prevenire segnali di stress  
e promuovere comportamenti consapevoli

usare lo stress come leva positiva per  
conseguire risultati funzionali alla crescita



GESTIONE  
DELLO  
STRESS

SECONDARIA  
1° GRADO

