

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

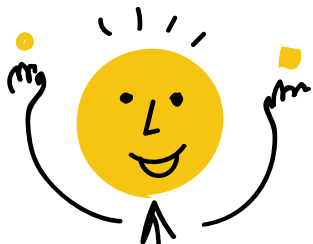
- sviluppa un'interdipendenza positiva, valorizzando il confronto con l'altro e cogliendone le opportunità
- riconoscere il gruppo come opportunità
- saper gestire le frustrazioni
- sviluppare atteggiamenti di resilienza
- sa gestire le frustrazioni e tollerare i tempi di attesa per la soddisfazione 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



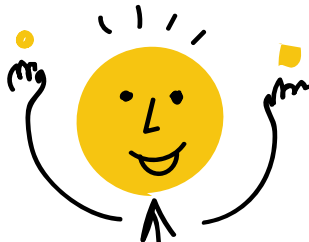
Porta a termine i compiti assegnati



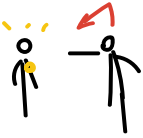
GESTIONE DELLO STRESS



PRIMARIA



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



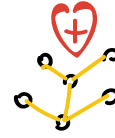
sa trovare strategie per
il controllo dell'ansia



sviluppare atteggiamenti di resilienza



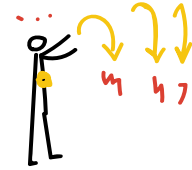
sviluppa un'interdipendenza positiva,
valorizzando il confronto con l'altro
e cogliendone le opportunità



riconoscere il gruppo come opportunità



saper gestire le frustrazioni

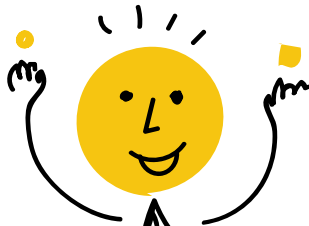


sa gestire le frustrazioni e
tollerare i tempi di attesa per
la soddisfazione di un bisogno



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
DELO
STRESS

SECONDARIA
1° GRADO

