



**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

Nome .....



## Introduzione ai diritti dei bambini – Per l'insegnante



### Il diritto a uno sviluppo sano (art. 6): Il tuo diritto a diventare grande

L'unicorno si sveglia agitato e triste. L'unicorno dice: «Ho fatto un brutto sogno». È spaventato. Non si sente bene. L'unicorno ha bisogno di essere rassicurato. Per fortuna, l'unicorno grande dice: «Va tutto bene, c'è sempre qualcuno per te». Come l'unicorno, anche tu puoi avere momenti di tristezza o di paura; è normale e hai il diritto di dirlo a un adulto. Gli adulti sono lì per rassicurarti e proteggerti. Tutti i bambini a volte hanno paura e si sentono male. Gli adulti sono lì per rassicurarti e per trovare una soluzione adatta per te. Ma non dimenticarti che hai il diritto di chiedere aiuto quando non ti senti bene.

Tutti i bambini del mondo hanno questo diritto;  
è un diritto importante per sentirsi bene con sé stessi.

### Il diritto di imparare a esprimere la propria personalità e i propri talenti! (art. 29, al. 1)

L'unicorno dice: «Non sono bravo a scrivere». L'unicorno si sente triste perché non riesce a scrivere bene. Si sente in difficoltà e demoralizzata.

Ma non importa, l'unicorno ha molti altri talenti. Il suo amico unicorno gli dice: «Non importa, puoi condividere i tuoi sentimenti con immagini, canzoni o muovendo il corpo». Anche tu, come l'unicorno, se non riesci a fare qualcosa, non importa, puoi condividere le tue idee in altri modi. È un tuo diritto!

A scuola dovresti anche imparare a sviluppare i tuoi talenti e le tue capacità. Devi scoprire cosa ti piace fare per sentirti bene con te stesso. È un tuo diritto! Ma non dimenticate che siamo tutti diversi: a tutti piacciono cose diverse. L'importante è che ci rispettiamo tutti, in modo da poter vivere insieme con le nostre differenze e scoprire ciò che ci piace. Nessuno deve essere escluso per questo.

### Diritto alla protezione dalla violenza (art. 19)

L'unicorno si preoccupa di chi si prende cura di lui. Gli amici dell'unicorno gli spiegano: «Gli adulti devono badare alla nostra sicurezza». Devi sapere che, come l'unicorno, gli adulti devono badare alla tua sicurezza. È importante. Non devi essere in pericolo. È un tuo diritto! Gli adulti sono al tuo fianco perché tu non sia in pericolo.

Tutti i bambini del mondo hanno questo diritto;  
è un diritto importante per sentirsi bene con sé stessi.

### Il diritto alla partecipazione: il diritto di dire ciò che pensi (art. 12)

L'unicorno alza la mano e dice: «Voglio dire qualcosa». Quando l'unicorno sente il bisogno di parlare, c'è sempre qualcuno pronto ad ascoltare. E questo è importante. Come l'unicorno, anche tu puoi dire quello che pensi ed esprimere quello che provi. Gli adulti a scuola, a casa e i tuoi amici devono ascoltarti e prenderti sul serio, lasciandoti parlare se ti senti di dire qualcosa. È un tuo diritto!

Tutti i bambini del mondo hanno questo diritto;  
è un diritto importante per sentirsi bene con sé stessi.

### Il diritto al tempo libero: il diritto di giocare e partecipare liberamente alla vita culturale (art. 31)

L'unicorno è tutto contento e dice: «È ora di giocare, cosa facciamo?» Il suo amico dice: «Mi piace cantare, qual è il tuo gioco preferito?» Come l'unicorno, anche tu puoi giocare e divertirti. È importante divertirsi, giocare con gli amici. È importante per la salute mentale. A scuola o a casa, hai il diritto di giocare.

Tutti i bambini del mondo hanno questo diritto;  
è un diritto importante per sentirsi bene con sé stessi.



**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**



Nome .....

I diritti dei bambini e la salute mentale

Scheda di lavoro – 2° Ciclo





**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**



Nome .....

**I diritti dei bambini e la salute mentale**

**Scheda di lavoro – 2° Ciclo**





**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

Nome .....



## Test dello Stress



A livello fisico	Sì	In parte	No
Ho sudato durante l'esercizio			
Mi sentivo teso			
Avevo mal di testa			
Le mie mani erano sudate			
Mi sono morso le unghie			
Il mio stomaco era agitato			
Avevo ...			



A livello psichico, mentale	Sì	In parte	No
Non pensavo comunque di poterlo fare			
Di tanto in tanto ero disperato			
Ero nervoso			
Ho avuto difficoltà a concentrarmi			
Ho trovato la pressione del tempo molto sgradevole			
Ad un certo punto, ho rinunciato			
Io ...			

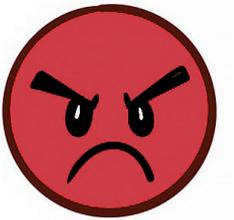


Nome .....

I diritti dei bambini e la salute mentale

Scheda di lavoro 3 – 2° Ciclo



	Sono arrabbiato/a		Sono disgustato/a
	Sono annoiato/a		Sono sorpreso/a
	Non sono sicuro/a di me stesso/a		Sono orgoglioso/a di me stesso/a
	Ho paura		Sono triste
	Ho fiducia in me stesso/a		Sono felice
	Sono innamorato/a		Mi vergogno



**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**



Nome .....

I diritti dei bambini e la salute mentale

Scheda di lavoro 4 – 2° Ciclo

## Consigli e suggerimenti per un ambiente sano in classe

Nome:

Situazione	Cosa possono fare la persona in questione?	Cosa può fare la classe?
Ho preso una brutta nota e ora ho paura di dirlo a casa.		
Non sono amico di nessuno della mia classe, quindi mi sento escluso/a e solo/a.		
Spesso mi sento triste e solo/a.		
Mi sento come se tutti gli altri fossero migliori, più belli e più intelligenti di me.		
Spesso vengo scelto/a per ultimo nelle attività di gruppo e questo mi fa male.		
La quantità di compiti mi pesa e a volte non riesco nemmeno ad addormentarmi.		
Mi piacerebbe avere un migliore amico/amica.		
Mi piacerebbe essere come gli altri, spesso mi sento un estraneo.		