

Benessere

Il benessere è il presupposto per la salute mentale ed emotiva e per l'apprendimento sostenibile.

Per favore dedica del tempo a pensare a cosa significa benessere per te e cosa stai facendo nelle tue classi per promuovere il benessere dei tuoi studenti

.....

1) Quanto sei d'accordo con la seguente affermazione? Segna la risposta / la dichiarazione che è più appropriata nel tuo caso.

1. Nelle mie lezioni inserisco volutamente esercizi e metodologie che migliorano il benessere della classe.

Sono
assolutamente
d'accordo

Sono abbastanza
d'accordo

Sono
parzialmente
d'accordo

Sono piuttosto in
disaccordo

Sono totalmente
in disaccordo

2. Ho una rete di supporto con la quale posso condividere le sfide e i problemi che affronto quotidianamente durante le mie lezioni.

Sono
assolutamente
d'accordo

Sono abbastanza
d'accordo

Sono
parzialmente
d'accordo

Sono piuttosto in
disaccordo

Sono totalmente
in disaccordo

3. Presto attenzione alla recettività e all'umore della classe.

Sono
assolutamente
d'accordo

Sono abbastanza
d'accordo

Sono
parzialmente
d'accordo

Sono piuttosto in
disaccordo

Sono totalmente
in disaccordo

4. Utilizzo appropriate modalità di rilassamento (esercizi) per aumentare la capacità di concentrazione degli studenti.

Sono
assolutamente
d'accordo

Sono abbastanza
d'accordo

Sono
parzialmente
d'accordo

Sono piuttosto in
disaccordo

Sono totalmente
in disaccordo

5. Anche in momenti di stress, presto attenzione alla mia salute fisica e mentale.

Sono
assolutamente
d'accordo

Sono abbastanza
d'accordo

Sono
parzialmente
d'accordo

Sono piuttosto in
disaccordo

Sono totalmente
in disaccordo

6. Quando sono stressato, ho già un repertorio predisposto con strategie per affrontare la situazione.

Sono
assolutamente
d'accordo

Sono abbastanza
d'accordo

Sono
parzialmente
d'accordo

Sono piuttosto in
disaccordo

Sono totalmente
in disaccordo

2) Inserisci i punti corrispondenti nella colonna a destra delle istruzioni e calcola la somma nell'ultima riga (totale).

4 punti Sono assolutamente d'accordo	3 punti Sono abbastanza d'accordo	2 punti Sono parzialmente d'accordo	1 punto Sono piuttosto in disaccordo	0 punti Sono totalmente in disaccordo
--	---	---	--	---

Dichiarazione	punti
1. Nelle mie lezioni inserisco volutamente esercizi e metodologie che migliorano il benessere della classe.	
2. Ho una rete di supporto con la quale posso condividere le sfide e i problemi che affronto quotidianamente durante le mie lezioni.	
3. Presto attenzione alla recettività e all'umore della classe.	
4. Utilizzo appropriate modalità di rilassamento (esercizi) per aumentare la capacità di concentrazione degli studenti.	
5. Anche in momenti di stress, presto attenzione alla mia salute fisica e mentale.	
6. Quando sono stressato, ho già un repertorio predisposto con strategie per affrontare la situazione.	
Total	<u> </u>

3) Questo è il nostro feedback per le tue risposte:

0 - 9 punti: Sei un principiante!

Dai uno sguardo alle tue risposte. Quale potrebbe essere un primo passo per promuovere meglio il benessere dei tuoi studenti?

Lasciati ispirare dalla varietà di metodi presenti nel nostro database. È possibile utilizzare il motore di ricerca per cercare specificamente i metodi promuovere il benessere selezionandoli nella categoria "Campi di applicazione".

10 - 19 punti: Sei sulla buona strada per diventare un Best Performer!

Questa valutazione corrisponde alla tua autovalutazione? Dai uno sguardo alle tue risposte. Di quali aree sei già soddisfatto e quali aree vorresti migliorare?

Lasciati ispirare dalla varietà di metodi presenti nel nostro database. È possibile utilizzare il motore di ricerca per cercare specificamente i metodi per la promuovere il benessere selezionandoli nella categoria "Campi di applicazione".

Parla con i colleghi e condividi le tue esperienze o incontra colleghi e "best performers" di altri paesi attraverso la nostra comunità online!

20 - 24 punti: Congratulazioni! Sei un esperto!

Apparentemente, hai affrontato in modo approfondito l'argomento e raccolto molte preziose esperienze. Vuoi condividere questa esperienza con altri insegnanti e dirigenti scolastici interessati? Visita la nostra community online Best-Performers e condividi la tua esperienza con altri Best Performer!