

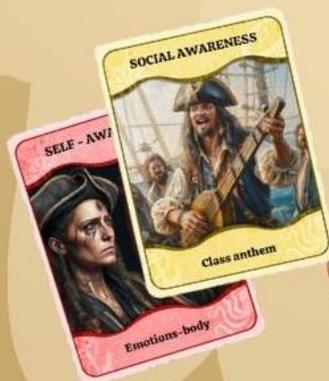
Progetto n.: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

# GIOCO IBRIDO PER RAGAZZI DAGLI 11 AI 15 ANNI

## Guida per l'utente

Sviluppato da ASSERTED KNOWLEDGE Dicembre

2024



**EQstudents**  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



Co-funded by  
the European Union

2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

[www.eqstudents.eu](http://www.eqstudents.eu)



## Indice dei contenuti

La guida al gioco ibrido di EQSTUDENTS.....	4
Come funziona il gioco .....	4
Gamification e motivazione.....	4
Obiettivo del gioco .....	4
Panoramica.....	5
Obiettivi e risultati di apprendimento del gioco.....	8
Ambiente di gioco.....	9
Come orientarsi come insegnante/moderatore .....	9
Come creare gruppi di studenti come insegnante/moderatore .....	10
Come scaricare e impostare il gioco.....	11
Come giocare.....	12
Come aggiungere punteggi come insegnante/moderatore.....	16
Schermate di gioco .....	17
Flussi di lavoro di gamification .....	18
Il ruolo del moderatore .....	19
Le schede di attività .....	1
<b>AUTOSENSIBILIZZAZIONE</b> .....	1
<b>AUTOGESTIONE</b> .....	2
<b>CONSAPEVOLEZZA SOCIALE</b> .....	4
<b>GESTIONE DELLE RELAZIONI</b> .....	5
Soluzioni per le attività virtuali .....	7

***Benvenuti al Gioco di Carte Ibrido EQstudents - La vostra avventura per sbloccare l'Intelligenza Emotiva!***



Ehi, coraggiosi avventurieri!

Siete pronti a intraprendere un viaggio affinerà le vostre competenze emotive e vi condurrà al tesoro nascosto dell'EQ?

Benvenuto a bordo della nave pirata di EQstudents, dove navigherai attraverso divertenti sfide, sia fisiche che virtuali, per potenziare la tua intelligenza emotiva e diventare un esperto di EQ!

In questo gioco emozionante, voi e il vostro equipaggio di esploratori dovrete affrontare 24 carte, 12 con attività fisiche e 12 con avventure virtuali. Ogni carta contiene una sfida unica, pensata per aiutarvi a capire, esprimere e gestire le vostre emozioni, costruendo allo stesso tempo legami più forti con gli altri.

La vostra missione è semplice: raccogliere tutte le carte, sbloccare il tesoro dell'IE e scoprire il vero potere dell' emotiva. Quindi, radunate la vostra ciurma, salpate e preparatevi a potenziare il vostro QE divertendovi.

***Il tesoro della saggezza emotiva vi aspetta! Che l'avventura abbia inizio***

## La Guida al gioco ibrido di EQSTUDENTS

Basato sulla definizione innovativa di EQ di Daniel Goleman, che enfatizza la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri, il gioco offre ai giocatori un modo coinvolgente e pratico per sviluppare le competenze emotive essenziali.

Il gioco ruota attorno a quattro dimensioni chiave dell'EQ:

1. **Consapevolezza di sé:** Riconoscere e comprendere le proprie emozioni.
2. **Autogestione:** Gestire le proprie emozioni in modo efficace e responsabile.
3. **Consapevolezza sociale:** Riconoscere e comprendere le emozioni degli altri.
4. **Gestione delle relazioni:** Costruire e mantenere relazioni sane e positive.

### Come funziona il gioco

Il **gioco di carte ibrido EQstudents** presenta 24 carte d'azione - 12 fisiche e 12 virtuali - progettate per coinvolgere i giocatori in varie attività interattive che li sfidano ad applicare i principi dell'IE in situazioni di vita reale. Ogni carta azione contiene un compito o una sfida che richiede ai giocatori di riflettere sulle proprie emozioni, di praticare la regolazione emotiva o di gestire le interazioni sociali, il tutto lavorando per sbloccare il tesoro finale dell'intelligenza emotiva.

Nella componente **virtuale**, i giocatori affrontano avventure digitali che mettono alla prova la loro capacità di applicare i concetti del QE in ambienti virtuali. Nel frattempo, le attività **fisiche** sono progettate per dare vita all'apprendimento attraverso esercizi divertenti e pratici, assicurando che l'esperienza di gioco sia dinamica e interattiva. Con l'obiettivo principale di incoraggiare gli studenti a svolgere maggior numero possibile di attività di IE, il gioco non presenta livelli di difficoltà... Ogni dimensione di IE è unica!

### Gamification e motivazione

Il **gioco di carte ibrido di EQstudents** incorpora flussi di lavoro motivazionali ed elementi di gamification, come ricompense, sfide e progressione, per mantenere i giocatori impegnati durante tutta l'esperienza. Il gioco è progettato per essere non solo divertente ma anche educativo, assicurando che gli studenti non solo si divertano, ma conservino e applichino le competenze sviluppate.

Con il suo mondo vivace a tema piratesco, il gioco è visivamente attraente per gli studenti e li incoraggia a partecipare attivamente, favorendo un ambiente in cui l'apprendimento dell'intelligenza emotiva sembra un'avventura.

### Obiettivo del gioco

L'obiettivo finale del **gioco di carte ibrido EQstudents** è raccogliere tutte le carte e sbloccare il tesoro EQ, una ricompensa simbolica che rappresenta la padronanza dell'intelligenza emotiva. Completando le sfide in ciascuna delle quattro dimensioni dell'IE, si acquisiscono gli strumenti emotivi necessari per avere successo non solo a scuola, ma anche nella vita.

***Siete pronti a tuffarvi nel mondo dell'intelligenza emotiva e a intraprendere una caccia al tesoro?***

***L'avventura vi aspetta!***

## Panoramica

Il giocatore ha in mano un album di **24 carte** che devono essere raccolte. Tutte le carte non raccolte vengono bloccate. Le carte verranno aperte in un processo lineare che segue la mentalità dei giochi di "fuga".

Una volta raccolta, la cartolina viene inserita nell'album fotografico (immagine 1).



Immagine 1. Album fotografico con le schede raccolte

Per raccogliere una carta, il giocatore deve fare clic su di essa e completare l'attività che viene rivelata. Il giocatore può tornare indietro in qualsiasi momento facendo clic al di fuori della carta.

Le attività incluse nelle schede possono essere sia *virtuali* che *fisiche*. Le

attività virtuali possono avere il seguente formato:

### Abbinare le tessere al testo



### Abbinare le tessere alle immagini





**Puzzle**



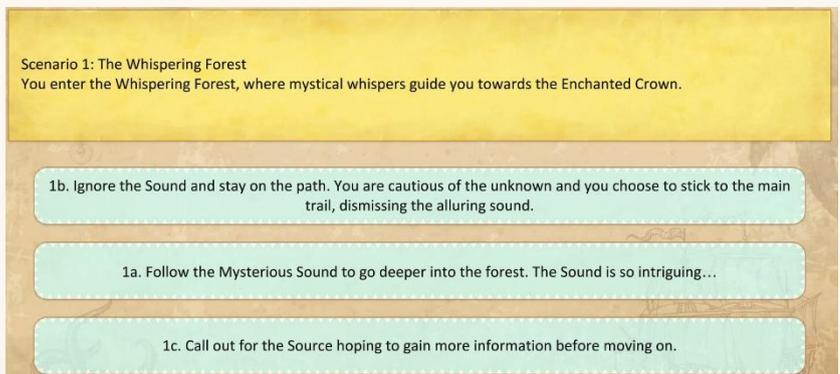
**Raccontare con il testo**



**Raccontare con le immagini**



**Albero decisionale**



Le attività fisiche saranno svolte offline con il supporto dell'insegnante/moderatore. La maggior parte delle attività fisiche è accompagnata da materiali di supporto che l'insegnante/moderatore può trovare nella web app visitando la scheda corrispondente nella scheda EQ.

Per completare l'attività virtuale, il giocatore fa clic su un pulsante "Invia" immagine 2).



Immagine 2. Esempio di pulsante "Fatto" nelle attività fisiche

La scheda viene automaticamente salvata nell'album.

Il giocatore può rigiocare la carta cliccando sul pulsante di rigioco che appare accanto alla carta. Altrimenti, i giocatori possono andare avanti cliccando su un punto qualsiasi al di fuori della carta.



Immagine 3. Esempio di pulsante di replay

Per completare l'attività fisica, il giocatore fa clic sul pulsante "Fatto" immagine 4).



Immagine 4. Esempio di pulsante "fatto" in attività fisiche

Il gioco è completato quando vengono raccolte tutte le 24 carte. A quel punto, si apre il forziere EQ come ricompensa per aver completato il gioco e aver raggiunto l'obiettivo finale.



Immagine 5. Esempio di album fotografico con tutte le carte raccolte

### Obiettivi e risultati di apprendimento del gioco

Obiettivi di apprendimento Durante il gioco, studenti...	Risultati dell'apprendimento Dopo aver completato il gioco, studenti...
Acquisire una conoscenza approfondita del principale EQ dimensioni	Essere in grado di utilizzare e spiegare il funzionamento dell'equalizzatore.
Leggere e analizzare le differenti emozioni causati da situazioni diverse	Riconoscere come diversi scenari di vita reale influenzano le proprie emozioni e quelle degli altri
Studiare e riflettere sulle applicazioni dell'EQ nella vita reale.	Essere in grado di fornire esempi di applicazioni reali in modo da aumentare la consapevolezza dell'EQ tra i partecipanti.
Imparare fattuale conoscenza (terminologia, metodi) di EQ	Gestire le proprie emozioni all'interno di differenti ambienti

Tabella 1. Obiettivi

di

## Ambiente di gioco

### Come navigare come insegnante/moderatore

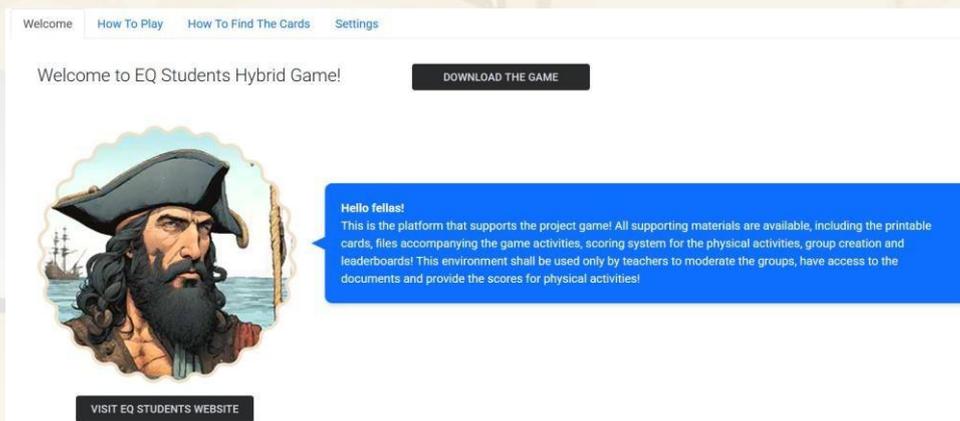
Dopo aver visitato <https://eqstudents.lykio.com/register-teacher> (nel in cui non siate già registrati) o <https://eqstudents.lykio.com/> per effettuare il login, tutto ciò che dovete fare **come moderatori** è seguire questa guida passo-passo!

*Fase 1 - Registrarsi con il proprio indirizzo e-mail e effettuare il login se si dispone già di un account.*



*Fase 2a - Per cambiare la lingua della piattaforma, visitate le vostre impostazioni*

*Fase 2b - Per cambiare la lingua della piattaforma, cambiare la lingua del sistema E la lingua dei contenuti*



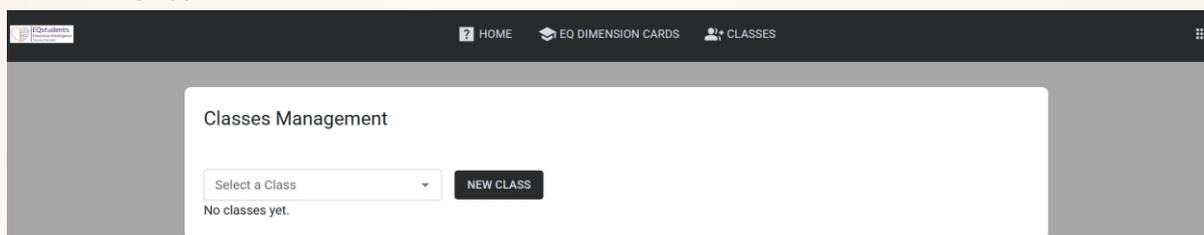
*Fase 3 - Visitare la sezione HOME per conoscere le modalità di utilizzo della piattaforma.*

*Fare clic sulle diverse schede (Benvenuto - Come giocare - Come trovare le carte - Impostazioni) per visualizzare il tutorial completo.*

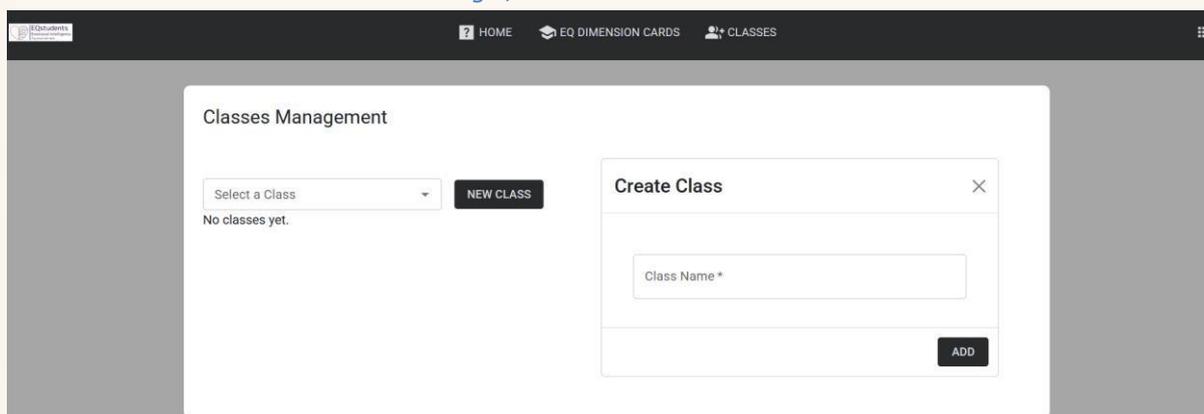
### Come creare gruppi di studenti come insegnante/moderatore

Gli studenti devono essere già registrati nella piattaforma utilizzando il link: <https://eqstudents.lykio.com/> Si consiglia agli insegnanti di creare gli account per gli studenti prima di iniziare il pilotaggio, in modo da risparmiare tempo e concentrarsi su ciò che conta davvero.

Ciò significa che gli utenti devono essere già presenti nel sistema per consentire al docente/moderatore di formulare i gruppi.



*Passo 1 - Visitare la scheda "CLASSI" che appare nell'intestazione. Se il gruppo di studenti (classe) non esiste già, cliccare su "Nuova classe".*



*Fase 2 - Per creare un nuovo gruppo, inserire il nome del gruppo, quindi digitare le e-mail degli studenti per "Aggiungere un nuovo utente" al gruppo.*

Un insegnante/moderatore ha accesso solo ai gruppi che ha creato.

### Classes Management

Select a Class:

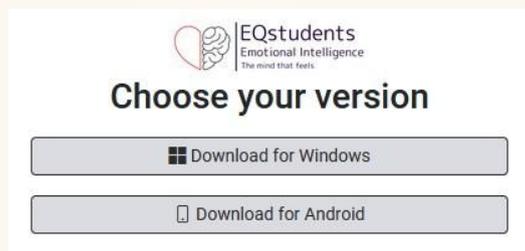
#	Full name	Email	Score	
1	Lykio Admin	admin@	N/A	<input type="button" value="EDIT"/> <input type="button" value="REMOVE"/>

*Fase 3 - Per aggiungere nuovi studenti a un gruppo, selezionare prima il gruppo e poi "Aggiungi nuovo utente".*

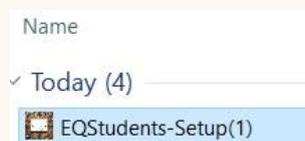
### Come scaricare e impostare il gioco



*Fase 1a - Nella pagina di accesso e durante il logout, è possibile fare clic sull'opzione "DOWNLOAD GAME".*



*Fase 1b - Vi verrà chiesto di scegliere la versione del vostro computer/cellulare.*

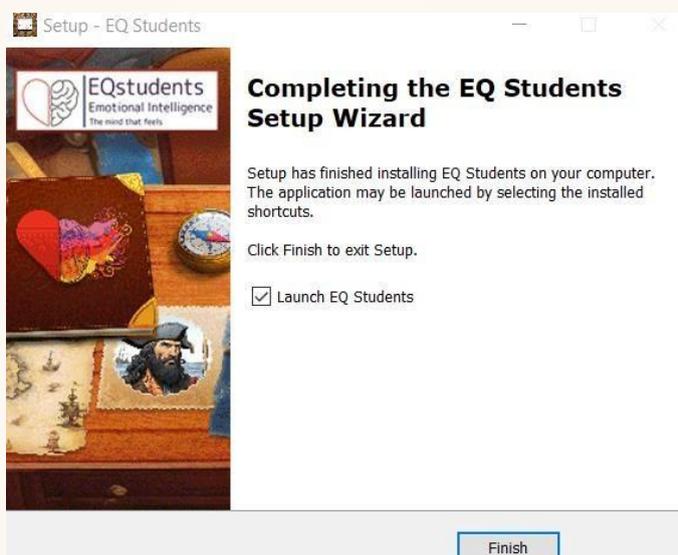


*Fase 2 - Nel caso di un computer, nella cartella "Download" si trova l'applicazione del gioco. Fare clic sull'applicazione per .*



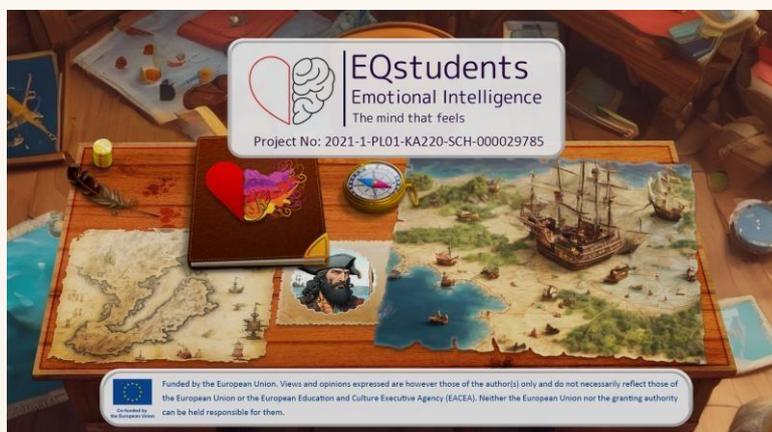
*Fase 3 - Fare clic su "Avanti" e poi su "Installa".*

*Un collegamento del gioco verrà inoltre inserito nel desktop del computer.*



*Fase 4 - Fare clic su "Fine" per aprire il gioco.*

### Come giocare



*Fase 1 - Questa è la pagina di apertura. Fate clic su un punto qualsiasi per proseguire*



*Fase 2 - Inserire l'e-mail come nome utente e password e poi "Login".*

*È inoltre possibile cambiare la lingua da questa pagina.*



*Fase 3 - Leggere le istruzioni su "Come giocare" prima di proseguire. Poi, GIOCA.*



Fase 4 - Il primo mentore vi dà il benvenuto nel gioco. Cliccate sull'icona di spunta per proseguire.



Fase 5 - Il gioco è composto da quattro dimensioni e 24 carte collezionabili.

Ogni scheda rappresenta un'attività fisica O virtuale. È possibile riconoscere le attività fisiche attraverso il simbolo

icona pertinente



Il gioco ha un processo lineare. È necessario completare una carta per passare alla successiva. Le carte

bloccate sono contrassegnate da un armadietto.





*Fase 6a - Selezionare la scheda e fare clic sull'icona di riproduzione per visualizzare l'attività.*



*Fase 6b - All'inizio di ogni dimensione EQ, apparirà un mentore. Fate clic sull'icona di spunta per passare all'attività selezionata.*



*Fase 7 - Per completare le attività fisiche, gli studenti devono contrassegnarle come "Fatto" per proseguire. Viene quindi visualizzato un messaggio di feedback.*



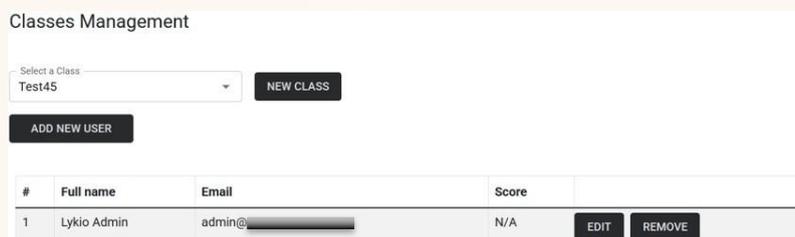
*Fase 8 - Le schede completate sono contrassegnate dall'icona di controllo corrispondente. Fare clic all'esterno della carta per proseguire. Tuttavia, la scheda può essere rigiocata.*

### Come aggiungere punteggi come insegnante/moderatore

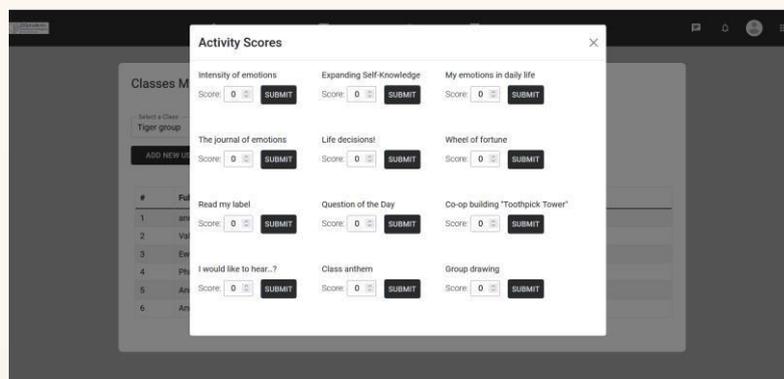
Sia le attività virtuali che quelle fisiche ricevono un **punteggio**, che può essere 0 per le attività incomplete o 1 per quelle completate. Il motivo non è quello di valutare le conoscenze o le capacità di QE degli studenti, ma piuttosto di incoraggiarli a svolgere tutte le attività gioco. Inoltre, per la maggior parte di loro non c'è una risposta giusta o sbagliata, perché l'obiettivo è aumentare la loro intelligenza emotiva.

Le attività virtuali vengono segnate automaticamente attraverso il gioco.

Le attività fisiche vengono valutate manualmente dall'insegnante/moderatore attraverso piattaforma, in base alle prestazioni del gruppo. Il punteggio si riferisce ai singoli studenti per tenere traccia delle prestazioni.



*Passo 1 - Selezionare un gruppo e fare clic su "Modifica".*



*Fase 2 - Scrivere un punteggio per ogni attività fisica una volta completata.*

Gli studenti possono vedere il proprio punteggio all'interno del gioco.



### Schermate di gioco

#### Schermata di accesso

Prima di giocare, gli utenti devono registrarsi **online** e poi scaricare il gioco sul proprio computer/tablet. La registrazione e la funzionalità "password dimenticata" funzioneranno solo dall'**applicazione web** dedicata prima di scaricare l'applicazione.

#### Ruoli degli utenti

Il gioco si svolgerà in classe con il supporto dell'insegnante (moderatore). Il moderatore avrà accesso all'**applicazione web** e creerà una classe con tutti gli account degli studenti e li dividerà in **gruppi**. Il moderatore selezionerà gli account degli studenti che appartengono a ciascun gruppo. L'insegnante può eliminare o modificare i gruppi.

Gli studenti dovranno inoltre sedersi vicino ai loro gruppi quando sono in classe. Solo **un** account studente sarà attivo nel gioco e raccoglierà le carte per l'intero gruppo. L'account attivo sarà selezionato dall'insegnante al momento della creazione dei gruppi. Se necessario, l'insegnante può cambiare l'account attivo. Anche gli altri membri del gruppo potranno accedere con i loro account e vedere i loro progressi.

#### Materiale

Tutti i materiali scaricabili o i file che devono essere scambiati con il docente (compiti, esercizi, ecc.) saranno disponibili nell'applicazione web per essere scaricati, stampati e utilizzati in classe. Tutti i compiti e i materiali degli studenti saranno consegnati in formato fisico in classe.

La struttura della **web app** è simile a quella del gioco (materiale per tutte le carte con attività fisiche quando necessario).



Immagine 6. Esempio di materiale di supporto per le attività fisiche

### Menu principale

Il menu principale comprende le seguenti opzioni:

- Pulsante di riproduzione
- Pulsante Come giocare (informazioni sul gioco, regole, obiettivo principale)
- Disconnessione
- Pulsante di uscita dal gioco
- Pulsante delle impostazioni (Musica: on/off, Effetti sonori: on/off)

### Schermata delle impostazioni

Se il giocatore esce dal gioco, i suoi progressi saranno salvati. Quando il giocatore accede nuovamente, la prima schermata che vedrà quella principale del gioco, così come l'aveva lasciata l'ultima volta che aveva effettuato l'accesso.

fuori.

Quando il giocatore termina la partita, ha la possibilità di resettare tutti i dati di gioco (punteggio, distintivi, ecc.) e di giocare di nuovo.

### Flussi di lavoro di gamification

#### Distintivi e ricompense

Tutti i giocatori possono vedere il tesoro dei pirati alla fine del gioco come distintivo di completamento. L'obiettivo è motivare i giocatori a scegliere il distintivo del tesoro e a implementare tutte le attività del gioco.

#### Istruzioni

La pagina 'Come giocare' vi guiderà prima di iniziare a giocare, in modo che possiate avere un'idea del gameplay.

#### Sistema di punteggio

Per ogni attività virtuale completata, l'utente guadagnerà un (1) punto **direttamente nel gioco**.

Per ogni attività fisica, l'insegnante (moderatore) fornirà manualmente il punteggio (0 o 1) a ciascuna attività fisica. gruppo attraverso l'**applicazione web**. Il punteggio sarà anche riassunto in base ai punti totali raccolti durante il gioco. Gli studenti potranno vedere il loro punteggio nel gioco. Il moderatore potrà vedere il punteggio di ogni gruppo nella piattaforma (quante attività sono state completate).

#### Mentori

Ogni carta del gioco sarà associata a una dimensione EQ, mentre alcune di esse copriranno tutte/alcune dimensioni EQ.

Per ognuna delle dimensioni, nel gioco apparirà un mentore che la innesca, per far sentire il giocatore più a suo agio nell'ambiente di gioco. Saranno disponibili **quattro** mentori che forniranno una citazione utile ogni volta che si affronterà una diversa dimensione dell'EQ nelle carte.

#### Funzionalità di reporting

Gli utenti potranno giocare le carte virtuali tutte le volte che vorranno per ricevere un voto più alto. Le attività fisiche possono essere giocate tutte le volte che l'insegnante/moderatore è d'accordo.

Verrà tenuta una banca dati con i seguenti dati:

-Nome utente - Risponde alle domande virtuali ogni volta che viene data una nuova risposta. Le risposte precedenti cancellate.

-I voti delle attività virtuali saranno conservati all'interno del gioco. I voti delle attività fisiche saranno conservati nella **web app** e collegati alla visualizzazione dei punteggi nel gioco.

L'obiettivo di questa funzione è quello di misurare l'impatto di ciascuna delle attività della carta sulle competenze EQ dei giocatori.

### Feedback

Al completamento di ogni attività viene visualizzata nel gioco una pagina di feedback dedicata.



Immagine 7. Esempio di feedback all'interno del gioco

### Il ruolo del moderatore

Gli insegnanti potranno utilizzare la web app per

- Creare classi e dividere gli studenti in gruppi;
- monitorare i progressi degli studenti;
- assegnare i punteggi per le attività fisiche (manualmente) in base alle loro prestazioni.

## Le schede di attività

E Q Dimensione	Tipo	Formato	Titolo	Descrizione	Feedback	Materiale di supporto/stampe
<b>CONSAPEVOLEZZA DI SÉ</b>	Fisico	Faccia a faccia	Intensità delle emozioni	Pensate a quanto sarebbero intense le vostre emozioni nelle situazioni descritte nel foglio di lavoro. Scrivetele al posto giusto sulla scala del termometro emozionale. Più alta è la temperatura, maggiore è l'intensità delle emozioni provate.	<p>Persone diverse possono reagire alla stessa situazione in modi molto diversi.</p> <p>Anche voi, a seconda di molte circostanze, potete provare emozioni con diverse intensità.</p>	<p>PR5 Attività fisica</p> <p>Autoconsapevolezza Attività 1</p> <p>PR5 Attività fisica Auto attività di sensibilizzazione 1 fogli di lavoro</p>
	Fisico	Faccia a faccia	Ampliare la conoscenza di sé	Disegnate un albero simbolico che rifletta la vostra personalità: le radici - sono i vostri valori, principi e norme di comportamento; il tronco e i rami sono le conoscenze, le abilità, le competenze, le esperienze di vita importanti; le foglie - gli obiettivi, i desideri e i desideri della vostra vita. aspirazioni.	<p>Le differenze fisiche si notano facilmente.</p> <p>Limportante è conoscere se stessi.</p>	<p>PR5 Attività fisica</p> <p>Autoconsapevolezza Attività 2 eng.</p>
	Fisico	Faccia a faccia	Le mie emozioni nella vita quotidiana	Pensate a situazioni in cui avete provato sentimenti diversi... Descrivete dettagliatamente questi sentimenti, a sintomi, indicatori e comportamenti e valutatene l'intensità! Siete in grado di farlo? Ricordate! Questa lavorate individualmente!	<p>Le emozioni si manifestano in modo diverso, ma condividono alcune espressioni.</p> <p>Felicità: parole gentili, pensieri positivi, corpo rilassato.</p> <p>Triste: ritirato, stanco, evita il contatto visivo.</p> <p>Disgustoso: smorfie, brividi, pugni chiusi.</p> <p>Paura: ginocchia tremanti e deboli, battito cardiaco accelerato, bocca secca.</p> <p>Sorpreso: occhi spalancati, pallido, disorientato, alza le mani.</p>	<p>Attività fisiche_Le mie emozioni nella vita quotidiana.docx</p>
	Virtuale	Piastrelle abbinat e	Emozioni - corpo	Come manifestano le singole emozioni? Abbinare l'emozione ai suoi sintomi nel corpo.	<p>Quando siamo spaventati o arrabbiati, sudiamo, tremiamo e facciamo correre il cuore. Felice = risate, relax, energia. Disgustati? Facciamo una smorfia, prendiamo le distanze e potremmo sentirci nausea.</p>	N/D
	Virtuale	La narrazione	Caleidoscopio e di emozioni	Jack, un adolescente di Lublino, ha avuto una giornata straordinaria oggi. Scoprite quali emozioni ha provato nelle situazioni descritte.	I sentimenti fluiscono: Proviamo ogni sorta di emozioni, buone e cattive. Esse compaiono per un motivo, dandoci	N/D



					indizi (gioia = bene, rabbia= limiti incrociato, paura = pericolo). Cambiano tutto il giorno, e va bene così.	
Virtuale	Narrazione	Cosa sta succedendo?	Un giorno, Jacob stava tornando a casa a tarda ora. Era già il crepuscolo. All'improvviso, senti uno strano rumore provenire dai cespugli. Mettete la sua storia nell'ordine corretto.		La paura scatena innanzitutto reazioni fisiche: sudorazione, battito cardiaco accelerato, stato di congelamento, respirazione accelerata, tremori e tensione muscolare. Tendiamo quindi a fuggire o a evitare il fonte di paura.	N/D

Dimensione EQ	Tipo di attività	Formato	Titolo	Descrizione	Feedback	Materiale di supporto [se pertinente]
<b>AUTOGESTIONE</b>	Fisico	Faccia a faccia	Il giornale delle emozioni	Avete 10 minuti per dare un'occhiata al diario! Poi, in un foglio di carta, scrivete le prime tre parole che vi vengono in mente e che descrivono meglio le vostre emozioni! Discutete con la persona alla vostra sinistra di come potete migliorare questa prima reazione.	"Più sai di te stesso, meglio puoi gestirti". - William B. Irvine	N/D
	Fisico	Faccia a faccia	Decisioni di vita!	Gli amici vengono prima di tutto! Un progetto scolastico è in scadenza, ma un amico ha bisogno di aiuto per un problema personale! Scrivete in un foglio di carta 4 scelte e le relative conseguenze! Comunicate alla classe la vostra decisione!	"In ogni momento di decisione, la cosa migliore che si possa fare è la cosa giusta, la successiva cosa migliore è la cosa sbagliata, e la peggiore che si possa fare è niente". - Theodore Roosevelt	N/D
	Fisico	Faccia a faccia	Ruota della fortuna	Dividete la ruota in pezzi, proprio come una pizza: Ogni pezzo rappresenta qualcosa di vitale per la vostra vita. Per ogni pezzo, gli obiettivi che volete raggiungere nel prossimo anno!	La via SMART all'autogestione! Che cosa significa SMART? È un acronimo che indica i passi da compiere per raggiungere un obiettivo in un arco di tempo specifico. Sta per: - Specifico - Misurabile - Raggiungibile - Rilevante - Tempestivo	N/D



Virtuale	Corrispondenza delle immagini	Bolle di emozioni	Ogni bolla rappresenta un'emozione specifica (faccina felice per la felicità, faccina triste per la tristezza, ecc.) o una specifica tecnica di "autogestione". Trascinate la bolla di un'emozione e rilasciatela sulla bolla della tecnica che ritenete possa aiutare a gestire questa particolare emozione.	<p>Suggerimenti per la gestione dei sentimenti:</p> <p>Arrabbiato? Contare fino a dieci prima di reagire. Felice? Esprimete gratitudine per aumentare il sentimento. Triste? Fate un respiro profondo per calmarvi. Imbarazzo? Usa l'umorismo per alleggerire l'umore.</p>	N/D
Virtuale	Puzzle	Emblema di maestria dell'eroe	"Usatemi con saggezza per far contare ogni secondo. Posso aiutarvi a trovare più tempo nella giornata se mi usi in modo efficace". Trascinate i pezzi per risolvere il puzzle e rivelare l'Emblema della maestria dell'eroe.	<p>Questo scudo rappresenta diverse abilità di autogestione:</p> <p>Orologio per la gestione del tempo Pezzo di puzzle per la risoluzione dei problemi Cuore per la regolazione emotiva Bussola per il processo decisionale Lo scudo simboleggia la loro ritrovata resilienza, coraggio e autocontrollo. La stella splendente al centro indica la forza interiore che si è sviluppata nel corso degli anni e il potenziale che avete liberato.</p>	N/D
Virtuale	Albero decisionale	L'impresa della Corona Incantata	giovane avventuriero che esplora la Foresta Incantata, dovrete affrontare tre scenari cruciali che intrecciano il vostro viaggio...	<p>Sviluppate le vostre capacità, la regolazione emotiva e la resilienza, mentre navigate lungo il vostro percorso, affrontando sfide inaspettate e adattandovi a circostanze mutevoli. La ricerca favorisce la definizione degli obiettivi e la concentrazione. Entrando in empatia con gli altri e riflettendo sulle conseguenze delle vostre scelte, diventate più consapevoli di voi stessi e delle vostre dintorni.</p>	N/D

Dimensione EQ	Tipo di attività	Formato	Titolo	Descrizione	Feedback	Materiale di supporto [se pertinente]
<b>CONSAPEVOLEZZA SOCIALE</b>	Fisico	Faccia a faccia	Vorrei sentire...	Fate coppia con un compagno di classe con cui vi sentite a vostro agio. Condividete tra voi una situazione spiacevole della vostra vita. Quali parole vi avrebbero aiutato se aveste vissuto la stessa situazione? Rivolgetevi al vostro compagno di classe e dite la stessa cosa. Discutete se ciò che avete detto vi ha fatto sentire meglio o peggio. Traete le conclusioni da condividere con la classe.	Ricordate che la gentilezza non costa nulla, eppure significa tutto. Le parole gentili possono cambiare la vita di qualcuno per sempre.	N/D
	Fisico	Faccia a faccia	Inno di classe	Conoscere la propria classe! Date una rapida occhiata in giro e scrivete su una lavagna le prime tre parole che vi vengono in mente per descrivere meglio la vostra classe! Questo "inno di classe" vi ispirerà a creare una canzone per la vostra classe! Pronti a sentire il ritmo?	La creatività è un superpotere che guida la consapevolezza, porta a nuove idee, favorisce l'empatia e la collaborazione e spinge all'azione! La ricerca ha infatti dimostrato che le cinque risorse creative chiave che collegano la creatività alle competenze socio-emotive sono: empatia, umorismo, gratitudine, curiosità, tolleranza e ambiguità.	Istruzioni_di_classe_anthem.docx
	Fisico	Faccia a faccia	Disegno di gruppo	Guardate il disegno per 5 secondi, prima che si scomponga in pezzi di puzzle! Con il vostro gruppo, disegnatte un pezzo del puzzle! Poi, collaborate con la classe per mettere insieme tutti i pezzi! Vi ricorda l'originale disegno?	3 chiavi per il successo del gruppo: fiducia, identità condivisa e convinzione di raggiungere gli obiettivi (efficacia). L'intelligenza emotiva del team è unica: i membri intelligenti non garantiscono un team intelligente.	N/D
	Virtuale	Narrazione	Lo specchio delle emozioni	Peter, un molto intelligente, con un forte interesse per le scienze, non capisce perché le persone intorno a lui lo evitano o addirittura tendano a maltrattarlo. Si sente solo e confuso. Mettete la sua storia nell'ordine corretto per aiutarlo.	La storia di Peter sottolinea il fatto che tutti noi, con tutti i nostri comportamenti ed emozioni, siamo interconnessi in un sistema invisibile e prestare attenzione a ciò che noi e gli altri proviamo agisce come bussola che ci indica se stiamo seguendo la strada giusta o meno. Se noi e/o gli altri ci sentiamo male, significa che non stiamo nella direzione giusta ed è il momento di cambiare rotta, mentre le emozioni positive su entrambi i lati indicano comportamenti funzionali. Prestare attenzione alle emozioni dell'altro è un modo per alimentare le connessioni nella nostra vita.	N/D



Virtuale	La narrazione	Cosa sta succedendo, amici miei?	Il gruppo di amici di Sean è unito e felice, finché una discussione mette Greta nei guai e lei si isola. Sean si rende conto della situazione e offre aiuto all'amica. Cerca mettere in ordine le immagini di questa storia.	In questa storia, Sean è un abile lettore delle dinamiche di gruppo e sa riconoscere quando tutto fila liscio e quando, come nel caso di Greta, qualcosa va storto. Sean si accorge dei cambiamenti di Greta e sa come stare vicino a lei. con lei in modo empatico.	N/D
Virtuale	Albero decisionale	Il bicchiere d'ambra	In un regno lontano, un giovane cavaliere si avventura nella foresta oscura per trovare il Vetro d'Ambra, noto anche come Orecchio del Cuore. Dopo un lungo viaggio, pieno di ostacoli e peripezie, finalmente trova, ma viene fermato da un potente drago. Cosa volete che accada?	Il coraggio del cavaliere non sta nel combattere senza paura chi gli sta di fronte, ma nel vincere senza combattere e restituire la libertà e la pace a chi lo circonda. È solo ascoltando e provando empatia per chi ci sta vicino che siamo in grado di per capire cosa sia meglio fare.	N/D

Dimensione EQ	Tipo di attività	Formato	Titolo	Descrizione	Feedback	Materiale di supporto [se pertinente]
---------------	------------------	---------	--------	-------------	----------	---------------------------------------

<b>GESTIONE DELLE RELAZIONI</b>	Fisico	Faccia a faccia	Leggi la mia etichetta	<p>Ho un fratello!" "Amo il ciclismo!" "Sono un fan di Harry Potter".</p> <p>Scrivete il vostro identificativo nell'etichetta adesiva, muovetevi all'interno della classe, trovate la vostra corrispondenza e aprite una discussione sulle vostre etichette comuni!</p> <p>Non riuscite a trovare una corrispondenza? Cambiate l'etichetta in qualsiasi momento!</p>	<p>Questa attività vi aiuterà ad aumentare le vostre capacità comunicative e la vostra sicurezza nell'individuare argomenti di discussione, o anche ad aprire discussioni su fatti o interessi della vostra vita! Ci sarà sempre una corrispondenza per voi!</p>	N/D
	Fisico	Faccia a faccia	Domanda del giorno	<p>Avete ascoltato la domanda? Allora, rispondete! Ma... non proprio così... Potrebbero sorgere domande più specifiche! Assicuratevi che la vostra mente e il vostro corpo rimangano concentrati e attivi!</p>	<p>L'ascolto attivo è la chiave per costruire relazioni forti! La sua mancanza può portare a fraintendimenti, sentimenti feriti o addirittura alla perdita della fiducia. Essere un comunicatore efficace significa pensare ai sentimenti altrui durante una conversazione. Di relazioni migliori e in definitiva raggiungere i vostri obiettivi personali o di gruppo.</p>	<p>EQstudents PR5 Attività fisica Gestione delle relazioni Attività 2 ELENCO DELLE DOMANDE DA FARE</p> <p>EQstudents PR5 Relazione sull'attività fisica Gestione Attività 2 ASCOLTO ATTIVO.docx</p>
	Fisico	Faccia a faccia	Edificio cooperativo "Torre degli Stuzzicadenti	<p>È il momento del lavoro di gruppo! Il vostro gruppo avrà una bottiglia e ogni membro avrà due stuzzicadenti. A turno, mettete gli stuzzicadenti nella bottiglia per creare una torre. Attenzione! Se lo stuzzicadenti cade, si ricomincia da capo! Siate il più possibile più velocemente possibile per vincere!</p>	<p>"Da soli possiamo fare così poco; insieme possiamo fare così tanto" - Helen Keller</p>	<p>PR5 Attività fisica Gestione delle relazioni Attività fisica 3 insegnante</p> <p>PR5 Gestione delle relazioni Attività fisica 3 studenti</p>
	Virtuale	Corrispondenza delle immagini	Trovare l'abilità di gestione delle relazioni	<p>Ogni immagine mostra una situazione o una tecnica di gestione delle relazioni. Trascinate l'immagine di una situazione e rilasciatela sulla tecnica ritenete possa aiutare a gestire la situazione in modo efficace o sull'immagine che ritenete completi la descrizione della tecnica.</p>	<p>Suggerimenti per la gestione delle relazioni:</p> <p>Ascoltare attentamente (prestare attenzione e ).</p> <p>Praticare l'empatia (comprendere e sostenere).</p> <p>Utilizzare la comunicazione (verbale e non verbale) per collegarsi.</p>	N/D

	Virtuale	Piastrelle abbinat e	Cosa dire in situazioni delicate	Ogni bolla contiene una breve descrizione di una situazione in cui si può provare una certa emozione e un commento che si può dire in una certa situazione. Abbinare le situazioni ai commenti che ritenete adeguati per ogni situazione.	Riconoscere il proprio comportamento scorretto. "Questa è una buona occasione per praticare l'autocompassione! Cerca di perdonare te stesso!". Le parole possono costruire ponti o muri. Scegliete con saggezza, in situazioni delicate, di entrare in contatto, non .	N/D
	Virtuale	Puzzle	4 COMPETENZE	Ascoltare, essere empatici e comunicare. Trascinate i pezzi per seguire Hearty e Brainy attraverso le 4 abilità di gestione delle relazioni.	L'immagine rappresenta 4 diverse tecniche di gestione delle relazioni. Queste sono: Ascolto attivo, pratica dell'empatia, comunicazione non verbale e verbale. Hearty e Brainy sono gli eroi del nostro fumetto periodico e si adattano bene a questa attività, poiché interagiscono e lavorano insieme quando una persona pratica queste tecniche. competenze.	N/D

Soluzioni per le attività virtuali

Dimensione EQ	Tipo	Formato	Titolo	Descrizione	Soluzione
<b>AUTOSENSIBILIZZAZIONE</b>	Virtuale	Piastrelle abbinat e	Emozioni - corpo	Come si manifestano le singole emozioni? Abbinare l'emozione ai suoi sintomi nella corpo.	Quando ho paura... - mi tremano le mani e sento la tensione nei muscoli. Quando sono arrabbiato... - aggrotto le sopracciglia, stringo i pugni e mi socchiudo le labbra. Quando sono felice... - rido e sono rilassato. Quando sono disgustato... - prendo le distanze e storco il naso.

	Virtuale	La narrazione	Caleidoscopio di emozioni	Jack, un adolescente di Lublino, ha avuto una giornata straordinaria oggi. Scoprite quali emozioni ha provato nelle situazioni descritte.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. - "No! Ho dormito troppo!". - Jack saltò giù dal letto, si vestì velocemente e corse a prendere l'autobus. L'autista gli chiuse la porta in faccia! - "Io sono furioso! Oggi giochiamo una partita importante con la squadra della scuola! Sono stressato dal fatto che non ce la farò..."</li> <li>2. in ! - All'improvviso, un'auto si fermò davanti a Jack e al suo interno c'era Kate, una donna che aveva un'età compresa tra i due anni. ragazza che gli piaceva da .</li> <li>3. Ciao Kate, sono felice di vederti. Forse sarà una buona giornata, dopo tutto? Sono sicura che con il tuo sostegno vinceremo!</li> </ol>
	Virtuale	La narrazione	Cosa sta succedendo?	Un giorno, Jacob stava tornando a casa a tarda ora. Era già il crepuscolo. All'improvviso, senti uno strano rumore provenire dai cespugli. Mettete la sua storia nell'ordine corretto.	 <p>(Jacob sente uno strano rumore e percepisce la minaccia)</p>
					 <p>(La sua paura fa sudar)</p>

					 <p>(La sua paura aumenta. Il suo cuore batte forte e ha difficoltà a respirare).</p>  <p>(Inizia a scappare dalla minaccia)</p>
--	--	--	--	--	--

Dimensione EQ	Tipo di attività	Formato	Titolo	Descrizione	Soluzione
				Ogni bolla rappresenta un'emozione specifica (faccina felice per la felicità, faccina triste per la	 <p>(Quando si è arrabbiati, contare fino a dieci)</p>

<p><b>NE</b></p> <p><b>AUTOGESTIO</b></p>	<p>Virtuale</p>	<p>Corrispon denza delle immagini</p>	<p>Bolle di emozioni</p>	<p>tristezza, ecc.) o una specifica tecnica di "autogestione". Trascinate la bolla di un'emozione e rilasciatela sulla bolla della tecnica che ritenete possa aiutare a gestire questa particolare emozione.</p>	 <p>(Quando si è felici, praticare la gratitudine)</p> <p>(In caso di imbarazzo, reagire con umorismo)</p> <p>(Quando si è tristi, fare un respiro profondo)</p>
	<p>Virtuale</p>	<p>Puzzle</p>	<p>Emblema di maestria dell'eroe</p>	<p>"Usatemi con saggezza per far contare ogni secondo. Posso aiutarvi a trovare più tempo nella giornata se mi usate in modo efficace". Trascina e rilascia i pezzi per risolvere il puzzle e rivelare l'Emblema della maestria dell'eroe.</p>	

	Virtuale	Albero decisionale	L'impresa della Corona Incantata	Come giovane avventuriero che esplora la Foresta Incantata, dovrete affrontare tre scenari cruciali che intrecciano il vostro viaggio...	<p><b>Scenario 1: La Foresta Sussurrante</b> Entrate nella Foresta dei Sussurri, dove sussurri mistici vi guidano verso la Corona Incantata.</p> <p>1a. Seguite il suono misterioso per addentrarvi nella foresta. Il suono è così intrigante...(Porta allo scenario 2)</p> <p>1b. Ignorate il suono e rimanete sul sentiero. Siete cauti nei confronti dell'ignoto e scegliete di attenervi al sentiero principale, ignorando il suono allettante. (Porta allo scenario 2)</p> <p>1c. Richiamare la fonte sperando di ottenere maggiori informazioni prima di proseguire. (Porta allo scenario 3)</p> <p><b>Scenario 2: Il processo del Guardiano</b> Incontrate un formidabile guardiano che custodisce l'ingresso del regno della Corona Incantata.</p> <p>2a. Ingaggiare un combattimento: affrontate il guardiano a viso aperto, pronti a combattere per ottenere il passaggio. (Porta allo scenario 1)</p> <p>2b. Offrire un dono: Credendo nella diplomazia, offrite un segno di rispetto al guardiano, cercando di ottenere un passaggio pacifico. (Porta allo scenario 3)</p> <p>2c. Risolvere l'indovinello: Si cerca di risolvere un indovinello complesso presentato dall'autore. guardiano, sperando di dimostrare che siete degni di procedere. (Porta al testo finale)</p> <p><b>Scenario 3: La Convergenza Elementale</b> Raggiungete il cuore della Convergenza Elementale, dove dovrete decidere come sfruttare il potere della Corona.</p> <p>3a. Scegliere l'armonia elementare: Riconoscendo l'importanza dell'equilibrio, scegliete una combinazione di elementi che si completano a . (Porta al testo finale)</p> <p>3b. Concentrarsi su un singolo elemento: Optando per una concentrazione elementale unica, ci allinea al potere di un singolo elemento. (Porta al testo finale)</p> <p>3c. Abbracciare tutti gli elementi: Comprendendo l'unicità di ogni elemento, è possibile abbracciare il loro potere, cercando di unirli in armonia. (Porta al testo finale)</p>
--	----------	--------------------	----------------------------------	--	---

Dimensione EQ	Tipo di attività	Formato	Titolo	Descrizione	Soluzione
---------------	------------------	---------	--------	-------------	-----------

<p><b>CONSAPEVOLEZZA SOCIALE</b></p>	<p>Virtuale</p>	<p>Narrazione</p>	<p>Lo specchio delle emozioni</p>	<p>Peter, un molto intelligente, con un forte interesse per le scienze, non capisce perché le persone intorno a lui lo evitano o addirittura tendano a . Si sente solo e confuso. Mettete la sua storia nell'ordine corretto per aiutarlo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentre cerca di capire la sua situazione, Peter incontra Anna, una giovane ragazza gentile, in grado di vedere, con l'aiuto di uno specchio magico, cose che non sono mai state viste. altri non possono.</li> <li>2. Anna mostra a Peter situazioni passate in cui egli, assorbito dalle cose che ha in mente, è stato scortese con le persone che lo circondavano e come il suo comportamento li ha fatti sentire.</li> <li>3. Su suggerimento di Anna, Peter mira a riparare la propria immagine prestando attenzione a ciò che gli altri provano.</li> <li>4. Pietro sviluppa un senso speciale che lo aiuta a diventare un trasportatore persona con cui tutti vorrebbero fare amicizia.</li> </ol>
	<p>Virtuale</p>	<p>La narrazione</p>	<p>Cosa sta succedendo, amici miei?</p>	<p>Il gruppo di amici di Sean è unito e felice, finché una discussione mette Greta nei guai e lei isola. Sean si rende conto della situazione e offre aiuto all'amica. Cerca di mettere in ordine le immagini di questa storia.</p>	 <p>(Greta è con un gruppo di amici in giro)</p>  <p>(Un argomento)</p>

					 <p>(Greta isola)</p>  <p>(Sean offre il suo aiuto)</p>
Virtuale		Albero decisional e	Il bicchiere d'ambra	<p>In un regno lontano, un giovane cavaliere si avventura nella foresta oscura per trovare il Vetro d'Ambra, noto anche come Orecchio del Cuore. Dopo un lungo viaggio, pieno di ostacoli e peripezie, finalmente lo trova, ma viene fermato da un potente drago. Cosa volete che accada?</p>	<p>Scenario 1: Il cavaliere attacca immediatamente il drago e combatte fino a gravemente, ma prima di sferrare il colpo fatale nota una strana spina conficcata tra le sue ali.</p> <p>1a: Il cavaliere si rende conto che il drago non può volare, non è più pericoloso e lo lascia lì a morire. Raggiunge il bicchiere d'ambra e non appena lo tocca. (Porta allo scenario 3)</p> <p>1b: Il cavaliere decide di estrarre la strana spina che non dovrebbe essere lì. Con molta attenzione e schivando i colpi di coda del drago, finalmente ci riesce. (Porta al testo finale)</p> <p>1c: Il cavaliere decide di usare quella strana spina per immobilizzare definitivamente il drago. (Porta allo scenario 2)</p> <p>Scenario 2: Il cavaliere conosce i draghi, sa che possono parlare con gli umani e pone loro una domanda.</p> <p>2a: il cavaliere chiede: "Cosa causa il tuo dolore, drago? Ricordo quando volavi felice nei cieli, cosa sta ?". (Porta al testo finale)</p> <p>2b: il cavaliere chiede: "Perché sei così malvagio?". Il drago spalanca le fauci. (Porta allo scenario 1)</p> <p>2c: il cavaliere chiede: "Perché difendi il bicchiere d'ambra? Questa rabbia</p>

					<p>nel tuo attacco non mi convince". (Porta allo scenario 3)</p> <p>Scenario 3: Il cavaliere ricorda che i draghi hanno poteri incredibili, che possono usare per il bene o per il male, ma tutto dipende da ciò che sentono nel loro cuore.</p> <p>3a: Il cavaliere decide di dichiarare il suo scopo: vuole usare il vetro d'ambra per risvegliare i sentimenti del suo popolo, che è stato incantato da una terribile strega che ha trasformato il suo cuore in pietra. (Porta al testo finale)</p> <p>3b: Il cavaliere decide di osservare più da vicino il drago e capire cosa sta succedendo, perché lo ha attaccato, osserva attentamente il drago e riconosce la maledizione della strega, il nemico del suo popolo, sulle ali del drago decide di liberarlo. (Porta al testo finale)</p> <p>3c: Il drago chiede aiuto, dice di essere stato vittima di un incantesimo malvagio e di essere stato vittima di un incantesimo malvagio. ha bisogno del suo aiuto. Il cavaliere decide di fidarsi e lo ascolta. (Porta al testo finale)</p>
--	--	--	--	--	--

Dimensione EQ	Tipo di attività	Formato	Titolo	Descrizione	Soluzione
<b>GESTIONE DELLE RELAZIONI</b>	Virtuale	Corrispondenza delle immagini	Trovare l'abilità di gestione delle relazioni	Ogni immagine mostra una situazione o una tecnica di gestione delle relazioni. Trascinate l'immagine di una situazione e rilasciatela sulla tecnica ritenete possa aiutare a gestire la situazione in modo efficace o sull'immagine che ritenete completi la descrizione della tecnica.	 <p>(Comunicazione verbale, chiedendo alle persone come si sentono o la loro opinione)</p>



					  <p>(Comunicazione non verbale, gesti, espressioni facciali per far sentire gli altri ascoltati)</p>   <p>(Empatia, consigli incoraggianti)</p>   <p>(Ascolto attivo quando qualcuno parla)</p>
--	--	--	--	--	--



	Virtuale	Piastrille abbinat e	Cosa dire in situazioni delicate	<p>Ogni bolla contiene una breve descrizione di una situazione in cui si può provare una certa emozione e un commento che si può dire in una certa situazione. Abbinare le situazioni ai commenti che ritenete adeguati per ogni situazione.</p>	<p>Ammettere un errore personale. - "Ci vuole coraggio e dignità per poterlo fare. Apprezzo la sua onestà!".</p> <p>Perdere qualcuno o qualcosa. - "Mi dispiace per la tua perdita! Posso solo immaginare come vi sentiate!".</p> <p>Percepire un qualche tipo di pericolo. - "Il coraggio non è l'assenza di paura, ma l'andare avanti nonostante la paura!".</p> <p>Disappunto per una cosa, un comportamento o una situazione. - Il disgusto ha lo scopo di proteggere da cose o persone che possono nuocere, ma è anche un modo per mascherare la paura!".</p>
	Virtuale	Puzzle	4 COMPETENZ E	<p>Ascoltare, essere empatici e comunicare. Trascinate i pezzi per seguire Hearty e Brainy attraverso le 4 abilità di gestione delle relazioni.</p>	