Diploma di partecipazione

Si attesta che

_____

ha completato con successo le attività del

Progetto PrEmT

Prevenzione Emotiva e Terremoti nella scuola primaria

Si attesta che nel corso dell'intervento è stata utilizzata l'app

HEMOT®, Helmet for EMOTions

(Elmetto per le emozioni)

Per saperne di più: www.hemot.eu

Cosa si impara con il progetto PrEmT

Unità 1: Cosa sono i terremoti?

I terremoti sono fenomeni naturali che possono causare danni alla natura, alle cose costruite dall'uomo e anche alle persone.

Unità 2: Come mettersi al sicuro?

Ci sono dei comportamenti di sicurezza da mettere in atto prima, durante e subito dopo un terremoto: questi comportamenti permettono di mettersi al sicuro quando ci si trova in uno spazio aperto o quando ci si trova all'interno degli edifici.

Unità 3: Come riconoscere le espressioni facciali delle emozioni?

Le emozioni che proviamo dentro di noi si possono esprimere e mostrare agli altri attraverso il volto. Alcune emozioni, come la gioia, la sorpresa, la calma, la tristezza, la paura e la rabbia hanno un'espressione facciale unica che le distingue dalle altre.

Unità 4: Come chiamare le emozioni?

Le emozioni si possono descrivere usando i sinonimi, cioè parole diverse che hanno un significato simile.

Unità 5: Quali emozioni si provano durante e subito dopo un terremoto?

Durante e subito dopo un terremoto si possono provare diverse emozioni. Si provano soprattutto emozioni negative che fanno stare male, come la paura, ma anche la tristezza, la rabbia, o altre ancora. Si possono comunque provare anche emozioni positive che fanno stare bene, come la calma.

Unità 6: Come controllare l'intensità delle emozioni?

Le emozioni si possono provare con intensità diverse. Le strategie di regolazione delle emozioni sono i modi che possiamo usare per modificare l'intensità delle emozioni.

Unità 7: Come si può stare meglio? Fare o pensare, da soli o con gli altri

Ci sono diverse strategie per regolare le emozioni e stare meglio. Alcune si possono mettere in atto solo pensando e altre facendo qualcosa. Alcune si possono usare anche se si è da soli e altre solo con l'aiuto di altre persone.

Unità 8: Come si può stare meglio durante un terremoto?

Durante un terremoto si prova soprattutto paura, ma ci sono delle strategie per mantenere la calma e mettersi al sicuro. Ne sono esempio le strategie per risolvere un problema; per chiedere e dare supporto e informazioni agli altri; per regolare le emozioni; per capire quali sono le priorità; e per vedere le cose da un altro punto di vista.

Unità 9: Come si può stare meglio subito dopo un terremoto?

Subito dopo un terremoto si possono provare emozioni che fanno stare male, come paura, tristezza e rabbia, ma anche in questo caso ci sono delle strategie che si possono usare per stare meglio.

Unità 10: Rimettere insieme i pezzi

Con il progetto PrEmT si impara cos'è il terremoto, quali sono i comportamenti per mettersi al sicuro, cosa sono e come si esprimono le emozioni e come regolarle. Si impara come *rimettere insieme i pezzi* nel caso serva farlo!

Ora siamo pronti per proteggere noi e le nostre emozioni!