

La mia nuvola del sonno

1. Introduzione

“La mia nuvola del sonno” è un percorso didattico bimestrale, trasversale, ideato dall’insegnante Giulia Falcone, docente di italiano, musica e arte nella scuola primaria.

Il percorso, ispirato alla proposta del Bando “Sonno o son Desto” e finalizzato alla produzione di un elaborato per la partecipazione allo stesso, è rivolto ai 42 alunni della prima A e della prima F della primaria Giuseppe Stancati, IC RENDE COMMENDA (Cosenza) e si basa sulla sensibilizzazione verso una buona routine del sonno volta al benessere psicofisico di questa importante fase notturna ma anche diurna (vista l’età dei bambini). “La mia nuvola del sonno” si esplicita in azioni formative narrative, espressive e artistiche per sollecitare nei bambini conoscenze originali e creative; si può ritenere un percorso di mindfulness volto allo stare bene e vivere in armonia con sé stessi e gli altri.

2. Descrizione del percorso

Attraverso il percorso si vuole promuovere l’idea di un sonno sano e rigenerante che possa partire dalla creazione di un ambiente sereno e positivo, essenziale per il benessere generale dei bambini. Con una combinazione di routine adeguate e pensate dall’adulto (la routine del sonno accompagnata in gesti e azioni quotidiane ben calibrate per l’età e la sensibilità) possiamo aiutare i nostri bambini a crescere sani, felici e resilienti. Ricordandoci che la qualità del sonno influisce profondamente sulla qualità della vita, non solo nei bambini, ma in tutti noi.

Il percorso bimestrale (febbraio/marzo) è stato scandito in cinque fasi che hanno prodotto un brainstorming di parole, riflessioni, attività ed esperienze (le routine del sonno) che i bambini hanno voluto narrare ed esprimere attraverso brevi frasi, disegni e, successivamente, mediante la produzione di un semplice testo messo in musica, una ninna nanna melodica e sognante, “La mia nuvola del sonno”. Il brainstorming è stato presentato ad una illustratrice, Rachele Clausi, che ha incontrato i bambini in classe e ha sollecitato la

creazione artistica di un elaborato con una tecnica mista (matite e colori a cera) che ha trovato un buon incrocio tra il suo stile onirico e sognante e la immediata e spontanea espressività dei bambini.

PRIMA FASE Lettura e ascolto di piccoli brani finalizzati alla tematica “A tutta nanna” di Rebecca La Coq, Sinnos, “Alla conquista del sonno” Gherardo Rapisardi, Uedizioni, “Giacomo ha paura” di Kitty Crowther Beba libri, “In una notte nera” Dorothee de Monfreid, Babalibri, “Un mostro a colori” Paola Curia, BukBuk, Emme Edizioni, “Io, Alice e il buio buio”, A. Racca, Emme edizioni.

Discussione in circle time e produzione di piccole frasi (piccoli testi) inerenti la propria routine del sonno, cooperative learning e peer to peer la metodologia.

SECONDA FASE Brainstorming della positiva routine del sonno: attraverso la predisposizione di una vera nuvola di parole scritta con l’app cloud e proiettata alla LIM delle classi. Ogni bambino ha espresso la sua idea. Debate la metodologia.

TERZA FASE Messa in musica della produzione scritta del brainstorming. Canto ed esecuzione collettiva, ascolto e performance; metodologia del canto per sequenze (riproposizione e ripetizione).

QUARTA FASE Produzione artistiche-espressive in piena libertà con tecniche varie; uso del quaderno o di fogli, colori a matite e pennarelli.

QUINTA FASE Incontro con l’illustratrice Rachele Clausi, in classe: laboratori espressivi e artistici finalizzati a produrre un unico elaborato sintetico rispetto al cloud del brainstorming. Uso di metodologia laboratoriale Thinkering e learning by doing (utilizzo di foglio d’album, cartoncino, matite colorate, cere, fotocopie a colori).

3. Elaborati finali

- Al seguente link è possibile visionare una ricca galleria fotografica di tutto il percorso <https://photos.app.goo.gl/RTm7sjLGW63hpFrj8> contraddistinto dall’entusiasmo e dall’impegno di ogni singolo bambino, nel

rispetto dell'integrazione e dell'inclusione di tutte le particolarità presenti nel gruppo.

- Con i bambini, dunque abbiamo scritto un testo frutto delle nostre discussioni collettive; la melodia e l'arrangiamento della ninna nanna sono originali, scritte dall'insegnante Giulia Falcone (pianista e didatta della musica).

"La mia nuvola del sonno"

Penso un po' sono sonno

Sognante

Sostegno del mio mondo.

Dormo per sentirmi bene e per riposare,

la mia nuvola del Sonno

è piena di amore.

LA NINNA NANNA E LA MAMMA

LA CALMA, LA NOTTE, LA LUNA E LE STELLE.

IL CALDO, L'ABBRACCIO, IL BUONGIORNO E L'ATTESA

IL LETTINO E LA CULLA DEL BAMBINO.

IL PIUMINO, LA LUCINA E IL FELICE MATTINO.

LA SVEGLIA IL RONFARE, IL DOLCE VIGILARE

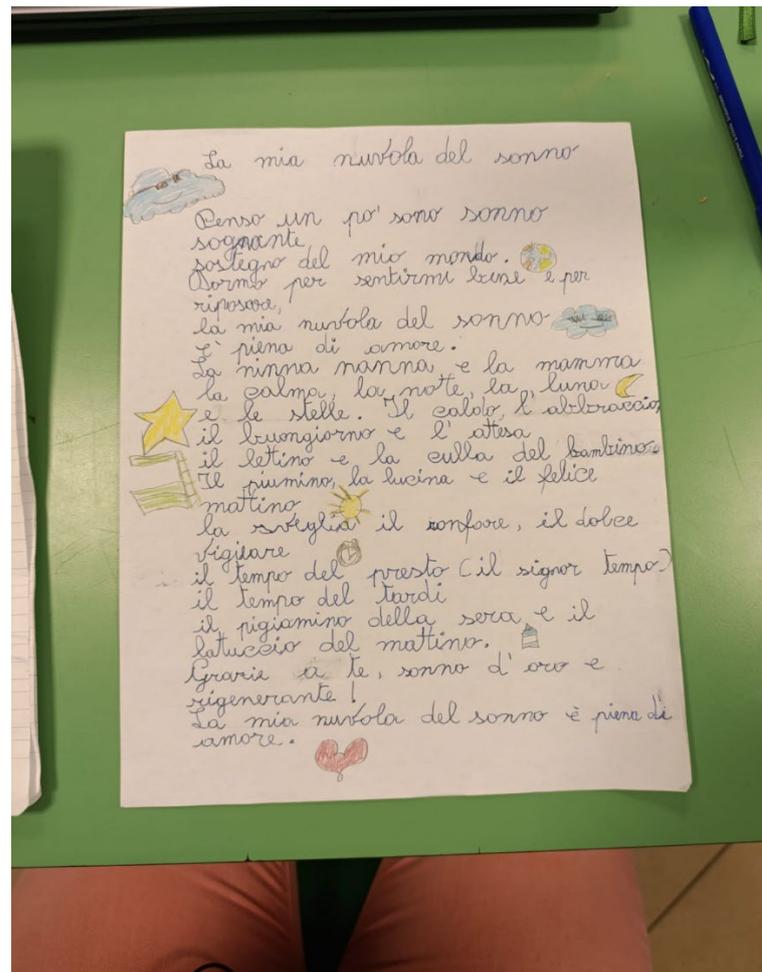
IL TEMPO DEL PRESTO

IL TEMPO DEL TARDI

IL PIAGIMINO DELLA SERA, E IL LATTUCCIO DEL MATTINO.

Grazie a te, sonno d'oro e rigenerante!

La mia nuvola del Sonno è piena di Amore.



Qui il testo scritto da Riccardo, alunno di prima F

- L'audio della Ninna Nanna (senza strumenti, versione vocale) è fruibile al seguente link <https://drive.google.com/file/d/1MdXpOfRHlvpkQWX8Ilm6LnUEEvRdpcrw/view?usp=drivesdk>

- Il link del drive google https://drive.google.com/file/d/1LQmByEtxBZ3YCCFNvHP3XmAo5myn1jVt/view?usp=drive_link dove è possibile visionare l'opera che si presenta al concorso per concorrere nella



categoria C; al fine solo di presentarlo all'interno di questo documento esplicativo lo si copia anche qui. Si tratta di un cartoncino "Rosaspina bianco" 56/40 realizzato con tecnica mista (acrilico, matita, cera, fotocopie a colori).



- Particolari dell'elaborato (i piccoli quadretti sono fotocopie a colori dei disegni originali dei bambini).

Al [link](https://drive.google.com/file/d/1LWc3iV6wdhLZa1oJgJqsW6nmyKF5f3ck/view?usp=drive_link) drive

4. Conclusioni

Il percorso è stato seguito da tutti gli alunni che hanno raccontato ai genitori l'esperienza in modo partecipato e attivo, anche i genitori si sono sorpresi di sentire la ricchezza e le argomentazioni così significative e profonde; le riflessioni prodotte potrebbero condurre ad un'ulteriore sviluppo del percorso, magari in seconda, orientando questo primo lavoro verso una narrazione di testi e illustrazioni scritti in piena autonomia da ogni bambino. Una mindfulness armoniosa, un benessere attivo e consapevole, insomma, una migliore qualità della vita.



I bambini delle classi IA e IF, l'artista Rachele Clausi, l'insegnante Alessandra Lanzillotti (supporto alla didattica), l'ideatrice del percorso, Giulia Falcone.

Rende, 28 marzo 2025

L'insegnante, Giulia Falcone

