

## SCRITTURA DI 5 MINUTI



### CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Competenze rafforzate	FISSARE OBIETTIVI
Adatto a	Docenti, studenti
Livello di difficoltà	Basso
Setting	Gruppo
Numero di partecipanti	da 3 a 30
Durata media	30 minuti
Attrezzature/materiali speciali	No
Versione online	Sì

---

### **Descrizione**

La scrittura di 5 minuti è uno dei modi migliori per riflettere sulla propria esperienza o lavorare su ipotesi, nonché per migliorare le capacità di scrittura e lettura. Mettere da parte 5 minuti per un esercizio di scrittura quotidiano è un modo eccellente per garantire che i partecipanti si esercitino a scrivere ogni giorno. Questa è un'attività di scrittura veloce, semplice e divertente di 5 minuti.

Può riguardare QUALSIASI argomento o può essere correlato a una situazione SPECIFICA riguardante il clima della classe. È anche un ottimo esercizio per stimolare l'empatia, l'immaginazione e la creatività.

### **Aim / Vantaggi**

I partecipanti

- rispondere a un prompt di scrittura giornaliero in meno di 5 minuti.
- per riflettere la propria esperienza.
- imparare a raccogliere e formare pensieri, chiarire i propri obiettivi e aspettative sotto la pressione del tempo;
- sviluppare capacità di gestione del tempo.
- migliorare le capacità di scrittura (nel tempo).

### **CLUSTER DI COMPETENZE correlati**

CLUSTER: FISSARE OBIETTIVI

#### ***Perché***

L'esercizio è perfetto per riflettere sull'esperienza dei partecipanti o lavorare su ipotesi ("Supponiamo che..."). Aiuta a chiarire gli obiettivi e le aspettative dei partecipanti che possono di conseguenza aiutarli a identificare quali azioni possono essere intraprese, a livello di clima in classe e / o a livello di insegnamento / apprendimento, per raggiungere tali obiettivi.

---

## **Come fare l'esercizio**

### ***Fase 1 / Preparazione (5 min):***

- Racconta la trama: per 5 minuti scriverai di quello che vuoi.
- Di ai partecipanti che l'obiettivo è scrivere quante più idee possibili. L'ortografia non è al centro di questa attività. Questo aumenta i loro livelli di fiducia e incoraggia them a continuare a provare.
- Chiedi ai partecipanti di fissare la loro mente su un argomento generale. Potrebbe essere qualcosa che ti ha preoccupato, o potrebbe essere una parte della tua identità che stai capendo. Non importa quello che scegli, solo che scegli qualcosa.
- Il modo più semplice per condurre questa attività è chiedere ai partecipanti di scrivere le loro emozioni, pensieri, sentimenti considerando l'uno o l'altro argomento / incidente che ha avuto luogo di recente in classe.
- Oppure un'altra opzione è chiedere ai partecipanti di scrivere sull'argomento specifico / incidente dal punto di vista di una persona diversa o di chiarire i loro sentimenti e pensieri su una situazione ipotetica. Quando uno studente è autorizzato a scegliere il proprio obiettivo, è più probabile che lo faccia essere motivati a lavorare e realizzarlo (Schunk, 1996). Le scelte forniscono allo studente sentimenti di proprietà e un più profondo senso di responsabilità personale e orgoglio nel suo lavoro.
- Ora, dai ai tuoi partecipanti un pezzo di carta bianco.

### **Passo 2/ Applicazione (5 min):**

- Imposta il timer per 5 minuti e consenti ai partecipanti di utilizzare quel tempo per rispondere alla domanda / richiesta di scrittura del giorno.

---

### **Passo 3 / Valutazione (5 min):**

- Lascia che i partecipanti presentino i loro pensieri e sentimenti. Scrivere è esplorazione e libertà. Approfondisce i pensieri e i sentimenti di una persona.

### **Riflessione finale**

5- 10 minuti (circa), l'istruttore chiede ai partecipanti di condividere la loro esperienza in plenaria.

Attraverso la scrittura gli studenti osservano i loro pensieri, si siedono con le loro emozioni e offrono a se stessi e agli altri compassione condividendo le loro lotte. Students si rende conto che nessuno è perfetto e la vita di nessuno è perfetta. In questo tipo di comunità di classe, possono correre i rischi necessari per imparare e diventano più resilienti quando inciampano . Creare un ambiente sicuro e rispettoso in cui le storie degli studenti contano invita i disimpegnati, i disperati e i intorpiditi ad aprirsi.

### **Materiali specifici**

- Un timer (può essere un timer vecchio stile o potresti proiettare su uno schermo questo cronometro online.)
- Alcuni prompt di scrittura.
- Una penna o una matita e un pezzo di carta o un computer con una tastiera funzionante.

### **Suggerimenti e trucchi**

Alcune varianti da utilizzare come antipasto per gli studenti più giovani:

---



**Teachers And Students improving  
School Climate together**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

- 
- Mi piace
  - Mi ricordo
  - Odio
  - Posso
  - Amo
  - Voglio
  - Va bene
  - Non posso

Sostituisci il tuo.

### **Versione on-line**

[www.spatial.chat](http://www.spatial.chat) può essere una piattaforma online alternativa da utilizzare per eseguire questo esercizio.

### **Riferimenti - Riferimenti Web**

- [https://www.educationworld.com/a\\_lesson/dailyp/dailyp/dailyp114.shtml](https://www.educationworld.com/a_lesson/dailyp/dailyp/dailyp114.shtml)
- 
- <https://www.thementalhealthupdate.com/posts/5-minute-writing-technique-feel-better-now>
- <https://goatsandsheep-galore.medium.com/this-5-minute-writing-exercise-will-make-you-a-better-writer-for-the-rest-of-your-life-533df12dea43>
- <https://funwritingideas.com/5-minute-writing-activity-descriptive-lists/>