



GRUPPO SPAGGIARI PARMA

Diario Scolastico 2025-2026

Book



Book



Istituto Comprensivo
Grandi - Castromediano
Lecce



Mai sentito parlare di **antifragile**?

È la condizione di tutto ciò che, per migliorare, ha bisogno di essere rovesciato, di cadere. Ciascuno di noi è, a modo suo, un sistema antifragile: sbagliare e fallire **aiutano a crescere**, tanto quanto giocare, imparare e divertirsi.

Per questo è importante, fin dai primi anni di scuola, riconoscere ciò che ci accade e, soprattutto, **"dare un nome"** alle sensazioni che si provano. Felicità, rabbia, soddisfazione, ansia sono tutti **sentimenti quotidiani** da affrontare, dentro e fuori dalla scuola.

Accettare queste emozioni permette di gestirle e, perché no, di ridimensionarle: il diario **B-ok** nasce proprio per aiutarvi a farlo, grazie a giochi, consigli e piccole illustrazioni che dimostreranno come non esistono sentimenti **"cattivi"**, che essere tristi è giusto tanto quanto essere felici, che va bene non essere sempre al 100% e che a volte fermarsi, prendere fiato e ricominciare è la **strategia vincente**.

Il benessere non è solo fisico, ma anche **emotivo e mentale**: se è vero che non può essere insegnato, è altrettanto importante capire che si può e si deve coltivarlo ogni giorno, anche a scuola e anche grazie alle pagine di un diario.



È stato realizzato da:
GRUPPO SPAGGIARI PARMA



DIARIO SCOLASTICO REALIZZATO E STAMPATO
CON FONDI PON FSE+
Progetti BENESSERE COMPETENZE
RIGENERAZIONE IN NATURA E
BENESSERE COMPETENZE RIGENERAZIONE

Contenuti realizzati
in collaborazione con la
Dott.ssa Maddalena Mirandi

Illustrazione in copertina
realizzata da Valentina Bongiovanni,
all rights reserved.