

# **Giornata del benessere: le proposte dei ragazzi e delle ragazze delle scuole di Vignola**

## **Report di restituzione degli incontri con le scuole**

<b>1. Gli incontri realizzati e i partecipanti.....</b>	<b>2</b>
<b>2. Metodo di lavoro.....</b>	<b>2</b>
<b>3. Le proposte di attività per la giornata del benessere.....</b>	<b>3</b>
Sport e attività fisica.....	3
Benessere e cura di sé.....	3
Attività nella natura.....	3
Attività ricreative e sociali.....	4
Spazi di gioco e divertimento.....	4
Arte e creatività.....	4
Cultura, spettacolo e intrattenimento.....	4
Altre attività.....	4
<b>3. I suggerimenti per coinvolgere i ragazzi e le ragazze.....</b>	<b>6</b>
Comunicazione e promozione.....	6
Ambiente e atmosfera dell'evento.....	7
Incentivi e servizi.....	7
Attività coinvolgenti e partecipazione.....	7
Contenuti e tematiche.....	7
<b>4. Il nome per la giornata del benessere.....</b>	<b>10</b>
Benessere e wellness.....	10
Relax e tempo per sé.....	10
Vita, energia e rinascita.....	10
Insieme e comunità.....	11
Slogan creativi e originali.....	11
Altre proposte.....	11
<b>Cos'è il benessere? Sinonimi e contrari.....</b>	<b>12</b>

## 1. Gli incontri realizzati e i partecipanti

Nel mese di febbraio 2026 sono stati realizzati tre laboratori partecipativi con studenti e studentesse degli istituti superiori di Vignola territorio, con l'obiettivo di raccogliere idee e suggerimenti per progettare la **Giornata del benessere**.

Gli incontri hanno coinvolto tre Istituti superiori di Vignola:

- Istituto Paradisi
- Istituto Levi
- Istituto Spallanzani

### **Istituto Paradisi**

I laboratori si sono svolti il 3 e il 4 febbraio durante l'assemblea di istituto. Sono stati organizzati due turni dalle 8:05 alle 9:55 e dalle 10:10 alle 12:00

Sono state coinvolte 40 classi (terze, quarte e quinte) per un totale di circa 850 studenti e studentesse.

### **Istituto Levi**

Il laboratorio si è svolto il 18 febbraio dalle 8:30 alle 10:30. E' stata coinvolta una classe di terza di circa 20 studenti

### **Istituto Spallanzani**

Il laboratorio si è svolto il 18 febbraio dalle 11:25 alle 13:30. Sono state coinvolte due classi terze per un numero complessivo di circa 40 studenti

## 2. Metodo di lavoro

Durante ogni incontro gli studenti sono stati **divisi in gruppi di lavoro**. Ogni gruppo ha lavorato su uno dei seguenti temi principali:

- proposte di attività da realizzare durante la giornata del benessere
- suggerimenti per coinvolgere maggiormente ragazze e ragazzi
- nomi per la giornata del benessere
- sinonimi di benessere
- contrari di benessere

I contributi sono stati raccolti attraverso **canvas di lavoro** e successivamente **condivisi in plenaria**, permettendo a tutti i gruppi di presentare e commentare le proprie proposte.

### 3. Le proposte di attività per la giornata del benessere

Di seguito sono riportate le proposte raccolte in tutti gli incontri, organizzate in alcuni cluster tematici, che rappresentano le principali aree di interesse emerse dagli studenti.

Le proposte evidenziano un forte interesse verso attività che favoriscano movimento, socialità, creatività, contatto con la natura e momenti di relax, elementi che gli studenti associano direttamente al concetto di benessere.

Le idee sono state organizzate in cluster tematici, all'interno dei quali sono riportate alcune delle proposte più significative emerse durante i laboratori.

#### **Sport e attività fisica**

Questo ambito è uno dei più ricorrenti nelle proposte degli studenti, che associano il benessere alla possibilità di svolgere attività fisica e sportiva in modo accessibile e condiviso.

Proposte emerse:

- giornata dello sport
- tornei sportivi tra squadre
- attività sportive di gruppo
- sport nei parchi e attività sportive all'aperto
- giochi di squadra e giochi inclusivi per tutti
- camminate nella natura o percorsi salute
- maratone o corsi
- raduni sportivi (es. raduno bici)
- attività fisiche libere o organizzate
- pilates

#### **Benessere e cura di sé**

Gli studenti hanno proposto attività dedicate al benessere **psicofisico e alla cura personale** evidenziando l'importanza di momenti di pausa e riflessione.

Proposte emerse:

- yoga e meditazione
- lezioni o sessioni di yoga (anche organizzate dalla scuola)
- attività di rilassamento
- momenti di riposo
- incontri con psicologi o figure di supporto
- masterclass sulla cura personale
- dibattiti o momenti di confronto
- Il muro delle parole (scrivere cosa mi fa stare bene, messaggi gentili, pensieri);
- Cerchio di condivisione e gratitudine (riflessione sui propri obiettivi e sogni)

#### **Attività nella natura**

Il contatto con la natura è stato spesso associato a momenti di benessere, relax e socialità.

Proposte emerse:

- passeggiate nella natura
- camminate all'aperto
- attività nei parchi

- picnic in campagna
- giornate o attività all'aria aperta

### **Attività ricreative e sociali**

Molte idee riguardano momenti di **socializzazione e convivialità**, considerati fondamentali per il benessere.

Proposte emerse:

- momenti per stare insieme con amici o famiglia
- giornate ricreative o giornate dello svago
- pranzi, merende o aperitivi insieme
- momenti conviviali con buffet o snack
- attività di gruppo e momenti di condivisione
- iniziative per collaborare e aiutarsi tra studenti

### **Spazi di gioco e divertimento**

Per rendere la giornata più coinvolgente sono state proposte diverse attività ludiche e di gioco.

Proposte emerse:

- caccia al tesoro
- tornei di carte
- tornei di gaming o videogiochi
- sale giochi e spazi dedicati al gioco

### **Arte e creatività**

Gli studenti hanno espresso interesse per attività artistiche e creative, che permettano l'espressione personale e la collaborazione.

Proposte emerse:

- laboratori artistici
- laboratori creativi e interattivi
- spazi per disegno e pittura
- corsi e laboratori formativi (es. cucina o giardinaggio)

### **Cultura, spettacolo e intrattenimento**

Un altro ambito ricorrente riguarda attività culturali e momenti di intrattenimento.

Proposte emerse:

- karaoke e musica dal vivo
- momenti musicali o DJ set
- feste a tema
- cinema o proiezioni di film
- visite alla città o attività culturali

### **Altre attività**

Infine sono emerse alcune proposte particolari o legate all'organizzazione della giornata.

Proposte emerse:

- feste in piscina
- schiuma party con DJ set

- raduni di auto e moto
- giornate senza lezioni o spiegazioni dedicate allo svago e alla creatività

Di seguito è riportato il dettaglio delle proposte raccolte in ciascuna scuola.

<b>Tema</b>	<b>Paradisi</b>	<b>Levi</b>	<b>Spallanzani</b>
<b>Sport e attività fisica</b>	Giornata dello sport; Attività sportiva in gruppo; Sport nei parchi; Sport rilassanti all'aperto; Maratona; Tornei sportivi; Giochi inclusivi per tutti; Attività all'aperto / giocare all'aperto; Camminate nella natura	Tornei sportivi; Organizzazione di attività sportive; Sport / attività fisica all'aperto; Sport di squadra; Attività fisica; Attività fisica in compagnia; Organizzare corsa o camminata turistica; Sport	Pilates; Giochi di squadra; Raduno bici; Attività fisiche; Tornei sportivi a premi
<b>Benessere e cura di sé</b>	Yoga e meditazione; Lezioni di yoga organizzate dalla scuola; Sessioni di yoga; Pilates; Masterclass sulla cura personale	Riposare; Psicologo, Dibattito;	Sessioni di yoga; Sessione di yoga di gruppo (30 minuti); Muro delle parole (scrivere pensieri e messaggi); Cerchio di condivisione e gratitudine
<b>Attività nella natura</b>	Passeggiata nella natura; Entrare nella natura; Camminata nella natura; Picnic primaverile in campagna	Picnic	Passeggiata nella natura; Entrare nella natura; Visita per la città
<b>Attività ricreative e sociali</b>	Stare insieme; Giornata ricreativa scolastica; Giornata dello svago e della creatività; Giornata in famiglia; Mangiare tutti assieme	Stare con amici; Stare in famiglia; Famiglia; Pranzo o merenda in compagnia; Aperitivo; Aperitivo con gli amici; Spritz; Ape in centro	Feste a tema; Buffet con aperitivi e snack
<b>Spazi di gioco e divertimento</b>	Caccia al tesoro	—	Torneo di carte; Torneo di gaming

<b>Arte e creatività</b>	Area disegno / pittura	Laboratorio artistico; Laboratori interattivi di tutti i generi, Corsi specializzati gratuiti (cucina, giardinaggio)	Area disegno / dipinto
<b>Cultura, spettacolo e intrattenimento</b>	Karaoke / live music; Serata karaoke; Guardare un film	Musica in cortile; Musica internazionale;	Karaoke / live music; Serata karaoke
<b>Altre attività</b>	Feste in piscina; Schiuma party in piscina con DJ set; Raduno di auto e moto; Giornata senza spiegazioni (tempo libero e recupero)	—	

### 3. I suggerimenti per coinvolgere i ragazzi e le ragazze

Durante i laboratori partecipativi gli studenti degli istituti Paradisi, Levi e Spallanzani hanno condiviso numerosi suggerimenti su come rendere la Giornata del benessere di Vignola più partecipata e coinvolgente.

Le indicazioni raccolte riguardano non solo le attività da proporre, ma anche le modalità di comunicazione, l'organizzazione degli spazi, gli incentivi alla partecipazione e il tipo di esperienze offerte ai giovani.

Per facilitarne la lettura, i suggerimenti sono stati organizzati in cluster tematici, riportando le indicazioni più significative emerse durante i laboratori.

#### Comunicazione e promozione

Uno dei temi più ricorrenti riguarda la necessità di promuovere l'iniziativa in modo efficace e vicino ai linguaggi dei giovani. Gli studenti sottolineano l'importanza di utilizzare canali comunicativi che facciano parte della loro quotidianità.

L'attenzione alla comunicazione dimostra come la partecipazione sia fortemente legata alla visibilità e alla circolazione delle informazioni tra pari.

Tra i suggerimenti più rilevanti emergono:

- diffondere la notizia sui social network
- pubblicizzare l'iniziativa all'interno delle scuole
- utilizzare volantini e comunicazione online (Instagram, Tik Tok)
- coinvolgere i rappresentanti degli studenti nella diffusione dell'iniziativa
- promuovere l'evento anche attraverso società sportive e reti giovanili

## **Ambiente e atmosfera dell'evento**

Un altro elemento considerato importante riguarda il contesto in cui si svolge l'evento. Gli studenti suggeriscono di creare un ambiente accogliente, informale e facilmente accessibile. Questi elementi contribuiscono a rendere l'evento più informale e invitante, favorendo la permanenza dei partecipanti.

Tra le indicazioni emerse:

- organizzare le attività in spazi pubblici all'aperto e ben attrezzati
- creare un ambiente accogliente con musica e stand
- scegliere luoghi confortevoli e facilmente raggiungibili
- valorizzare attività all'aria aperta

## **Incentivi e servizi**

Diversi studenti hanno evidenziato come la presenza di piccoli incentivi o servizi possa aumentare l'interesse e la partecipazione. Questi elementi sono percepiti come un modo per rendere l'evento più attrattivo e riconoscere la partecipazione dei ragazzi.

Tra le proposte raccolte:

- stand di cibo e bevande
- snack e acqua gratuiti
- rinfresco finale
- gadget o piccoli premi
- attività competitive con premio finale
- incentivi come sconti per attività sportive, convenzioni o buoni

## **Attività coinvolgenti e partecipazione**

Molti suggerimenti riguardano il modo in cui le attività vengono proposte e gestite. Gli studenti sottolineano l'importanza di offrire esperienze dinamiche e partecipative. Questo tipo di attività contribuisce a creare un clima informale e stimolante.

Tra le indicazioni principali:

- proporre attività che interessino realmente i giovani
- organizzare attività brevi e varie
- prevedere giochi, eventi e attività di gruppo
- creare momenti per sviluppare idee insieme e collaborare
- favorire occasioni per fare nuove amicizie
- utilizzare strumenti partecipativi come playlist musicali collaborative

## **Contenuti e tematiche**

Infine, alcuni suggerimenti riguardano i **contenuti delle attività e delle iniziative proposte**. Gli studenti evidenziano l'importanza di trattare temi rilevanti per la loro vita.

Tra le indicazioni emerse:

- proporre attività che riguardino il futuro dei giovani
- affrontare temi di interesse per i ragazzi
- organizzare momenti di informazione e sensibilizzazione
- utilizzare modalità di comunicazione più coinvolgenti e meno formali
- creare momenti di confronto e dibattito

È inoltre emersa l'importanza di trovare **un equilibrio tra momenti più riflessivi e momenti di divertimento**, così da rendere la giornata allo stesso tempo significativa e piacevole.

Di seguito il dettaglio delle proposte.

<b>Cluster tematico</b>	<b>Paradisi</b>	<b>Levi</b>	<b>Spallanzani</b>
<b>Comunicazione e promozione</b>	Diffondere la notizia sui social e pubblicizzare l'iniziativa nelle scuole; Pubblicità sui social; Promuovere l'evento attraverso società sportive coinvolgendo i ragazzi; Coinvolgere i rappresentanti degli studenti per diffondere l'iniziativa (tramite social o di persona) in modo attivo	Pubblicizzare l'evento il più possibile nei social; Volantini e pubblicità online (Instagram, Tik Tok)	Più pubblicità all'interno delle scuole
<b>Ambiente e atmosfera dell'evento</b>	Organizzare le attività in un luogo pubblico all'aperto e ben attrezzato; Creare un ambiente accogliente con musica e stand; Ambiente confortevole e facilmente raggiungibile; Attività all'aria aperta; Musica	—	—
<b>Incentivi e servizi</b>	Stand di cibo con rinfresco finale; Stand di cibo; Snack e acqua gratis; Attività competitive di gruppo con premio finale (gadget utili, buoni); Incentivi (borse di studio, sconti per attività sportive, convenzioni con musei locali, spazi autogestiti come sale studio)	—	Cibo e bere; Cibo gratis; Gadget gratis; Un premio in palio

<p><b>Attività coinvolgenti e partecipazione</b></p>	<p>Open bar; Cinema all'aperto; DJ set; Sala giochi (bowling, arcade); Cinema; Feste dedicate ai ragazzi; Car cinema (drive-in); Incontri teatrali con personaggi interessanti e famosi; Giornata dello sport; Olimpiadi sportive comunali; Laboratori artistici e percettivi; Cinema all'aperto e serate; Giornata relax: yoga, piscina e camminata o percorso salute; Laboratorio di cucina: ogni persona porta/cucina qualcosa tipico di un paese; Pittura en plein air; Proporre molte attività di diverso tipo</p>	<p>Far coinvolgere i ragazzi tramite attività che interessano; Usare attività brevi e varie; Musica: creare una playlist collaborativa su Spotify dove ognuno aggiunge un brano che mette il buonumore</p>	<p>Attività e giochi; Fare eventi; Attività in gruppo; Creare idee insieme; Aiutarsi a vicenda; Divertimento e nuove amicizie</p>
<p><b>Contenuti e tematiche</b></p>	<p>Proporre attività che riguardino e interessino i giovani e il loro futuro; Fare informazione in modo più divertente e coinvolgente per avvicinare i giovani di loro spontanea volontà; Organizzare attività per sensibilizzare sulle varie questioni, anche a scuola; Prevedere momenti di confronto e dibattito tra i partecipanti; Trattare diverse tematiche che possano attivare i giovani; Trovare un giusto equilibrio tra momenti seri e momenti più leggeri (divertimento)</p>	<p>Ascoltare i pensieri dei ragazzi; Una buona comunicazione da animatori giovani (motivatori)</p>	<p>Video; Per i ragazzi: "un po' di ragazze" (idea scherzosa indicata dagli studenti)</p>

## 4. Il nome per la giornata del benessere

Di seguito sono riportate **tutte le proposte di nome emerse nei laboratori**, organizzate per **cluster tematici**.

### **Benessere e wellness**

Molte proposte richiamano direttamente il tema del benessere, utilizzando sia termini italiani sia inglesi legati al mondo della salute e del wellness.

- Be well, be you
- Benessere
- Benessere a 360°
- Benessere in movimento
- Comfort Day
- Healthcare day
- Il benessere parte dalla quotidianità
- Inner space Day
- Giornata del benessere, reset & relax
- La giornata dello stare bene
- La via del benessere
- Via malessere, benvenuto benessere
- Vita sana di benessere
- Vitality BOOST
- Wellness Day
- Wellness vibes
- Wellbeing Day

### **Relax e tempo per sé**

Alcuni nomi sottolineano l'importanza di prendersi una pausa dalla routine e dedicare tempo al proprio equilibrio personale.

- 24H X sé
- Feel good day
- Feel good day
- Giornata RELAX
- Il tempo per te
- Prendersi tempo
- Prenditi cura di te
- Un po' di svago
- Zero Sbatti day
- Zero stress

### **Vita, energia e rinascita**

Un altro gruppo di proposte richiama l'idea di vitalità, cambiamento e rinnovamento personale.

- Giornata della vita
- Giornata della vita a Vignola
- Giornata di rinascita
- Giornata dell'armonia interiore e personale
- Happy Day
- Humanitas Day
- La giornata del sorriso
- La rinascita dei giovani
- Sogno di luce, oltre lo stress
- Vivere bene

### **Insieme e comunità**

Alcuni nomi enfatizzano la dimensione collettiva della giornata, sottolineando il valore delle relazioni e dello stare insieme.

- Amiamo, amiamoci!
- Stare bene è importante!!!
- Stare bene per stare insieme
- Tutti per uno, benessere per ognuno
- Tutti per uno, benessere per tutti!
- Tutti uniti in festa

### **Slogan creativi e originali**

Diversi studenti hanno proposto nomi più giocosi o creativi, spesso costruiti come slogan.

- 1, 2, 3, benessere olé!
- 3, 2, 1... benessere ad ognuno
- Alberello bello con una birricella
- Essere o benessere, questo è il dilemma

### **Altre proposte**

Infine sono emersi alcuni nomi difficilmente riconducibili a un unico tema:

- S.A.N.C.V
- Vivi Aperol

<b>Cluster tematico</b>	<b>Paradisi</b>	<b>Levi</b>	<b>Spallanzani</b>
<b>Benessere e wellness</b>	Be well, be you; Inner space Day; Vitality BOOST; Wellness Day; Wellness Day; Wellness Day; Wellness Day; Wellness vibes; Benessere; Wellbeing Day; Healthcare day; Benessere; Benessere a 360°; La via del benessere; Via malessere, benvenuto benessere; Il benessere parte dalla quotidianità; Giornata del benessere, reset & relax	Comfort Day; Benessere in movimento	Vita sana di benessere
<b>Relax e tempo per sé</b>	Zero Sbatti day; Prendersi tempo; Prenditi cura di te; Giornata RELAX; 24H X sé; Zero stress; Il tempo per te; Feel good day	Feel good day	Un po' di svago
<b>Vita, energia e rinascita</b>	Giornata di rinascita; La rinascita dei giovani; Giornata della vita a Vignola; Giornata della vita; Vivere bene	Sogno di luce, oltre lo stress	Happy Day; La giornata del sorriso
<b>Insieme e comunità</b>	Tutti per uno, benessere per tutti!; Tutti per uno, benessere per ognuno; Stare bene per stare insieme; Amiamo, amiamoci!	Stare bene è importante!!!	Tutti uniti in festa
<b>Slogan creativi e originali</b>	1, 2, 3, benessere olé!; 3, 2, 1... benessere ad ognuno; Essere o benessere, questo è il dilemma	—	Alberello bello con una birricella
<b>Altre proposte</b>	La giornata dello stare bene; Humanitas Day; Giornata dell'armonia interiore e personale	—	Vivi Aperol; S.A.N.C.V

## **Cos'è il benessere? Sinonimi e contrari**

Quando agli studenti è stato chiesto di individuare **sinonimi e contrari del benessere**, le parole raccolte hanno restituito una visione ampia e articolata di questo concetto.

### *Sinonimi*

Il benessere non viene percepito soltanto come assenza di malattia o come buona salute fisica, ma come una condizione complessa che coinvolge **dimensioni personali, relazionali, sociali e ambientali**.

Molti dei termini indicati rimandano infatti alla **salute psicofisica**, all'equilibrio interiore e alla serenità emotiva, evidenziando quanto sia importante sentirsi in armonia con sé stessi e vivere momenti di tranquillità, gioia e soddisfazione.

Accanto a questi aspetti emerge con forza anche la dimensione **relazionale e comunitaria del benessere**: parole come amicizia, compagnia, partecipazione e stare bene nella comunità mostrano come il benessere sia strettamente legato alla qualità delle relazioni e alla possibilità di condividere esperienze con gli altri.

Un altro gruppo significativo di parole riguarda la **qualità della vita e le condizioni sociali**. Per molti studenti il benessere è connesso anche alla possibilità di vivere in un contesto equo, sicuro e capace di offrire opportunità. Emerge l'importanza di fattori come sicurezza, inclusione sociale, accesso ai servizi, libertà personale e giustizia sociale.

Non mancano inoltre riferimenti al **rapporto con l'ambiente e con il tempo libero**, come il contatto con la natura, l'aria aperta, il relax, la lettura o la coltivazione dei propri hobby, che indicano come il benessere sia legato anche alla possibilità di dedicare tempo a sé stessi e alle attività che generano piacere e soddisfazione.

#### *I contrari*

Specularmente, i contrari del benessere richiamano condizioni di **sofferenza personale, disagio emotivo e difficoltà sociali**.

Termini come ansia, stress, malessere, solitudine e sofferenza psicologica descrivono situazioni di fragilità individuale, mentre parole come povertà, disuguaglianza, razzismo, bullismo o esclusione indicano come anche fattori sociali e culturali possano compromettere il benessere delle persone.

Emergono inoltre riferimenti a contesti di conflitto, paura e violenza, così come a situazioni di degrado o mancanza di servizi, che mostrano come il benessere venga percepito dagli studenti come strettamente legato alle condizioni del contesto in cui si vive.

Nel complesso, le parole raccolte restituiscono quindi una concezione del benessere **multidimensionale**, che comprende salute, relazioni, libertà, qualità dell'ambiente e opportunità di partecipazione alla vita della comunità.

<b>Cluster tematico</b>	<b>Sinonimi</b>	<b>Contrari</b>
<b>Salute e benessere psicofisico</b>	Allenarsi/sport; Aria aperta; Buona alimentazione; Calma; Comfort; Equilibrio; Forma fisica; Salute; Salute mentale; Sanità	Depressione; Dolore; Infermità mentali o fisiche; Malattia

<b>Serenità e stato emotivo positivo</b>	Felicità; Gioia; Serenità; Sollievo; Spensieratezza; Tranquillità; Senza pensieri	Angoscia; Ansia; Frustrazione; Inadeguatezza; Inquietudine; Insoddisfazione; Malessere; Sofferenza; Sofferenza psicologica; Soffrire; Stare male; Stress; Tristezza; Turbamento
<b>Relazioni e comunità</b>	Amicizia; Amicizia felice; Compagnia; Dare e ricevere aiuti; Gioco/stare insieme; Partecipazione; Stare bene nella comunità	Bullismo; Discussioni; Dissidio; Esclusione; Giudizi; Odio; Solitudine
<b>Natura e ambiente</b>	Contatto con natura; Natura; Aria aperta	Carestia, siccità, disagi ambientali; Degrado
<b>Libertà, diritti e società</b>	Accessibilità ai servizi; Giustizia sociale; Inclusione sociale; Poter esercitare la propria libertà; Rispetto; Sicurezza	Disadattamento sociale; Disuguaglianza (sociale, economica,...); Impossibilità (economica...); Mancanza di assistenza pubblica e di agevolazioni; Povertà; Razzismo
<b>Cultura, attività e tempo libero</b>	Coltivare hobby; Contatto tra culture diverse; Cultura cinematografica-musicale; Leggere; Relax; Una bella briscola	Pigrizia; Scocciatura
<b>Qualità della vita e prosperità</b>	Alta qualità di vita; Armonia; Comodità; Eudaimonia; Prosperità; Ricchezza; Vivere bene; Stare bene	Inaccessibilità; Oppressione
<b>Paura, conflitti e violenza</b>	—	Avere paura; Conflitto; Conflitti; Guerra; Malavita; Paura
<b>Disordine e condizioni negative</b>	—	Confusione; Disordine; Tormento; Crisi