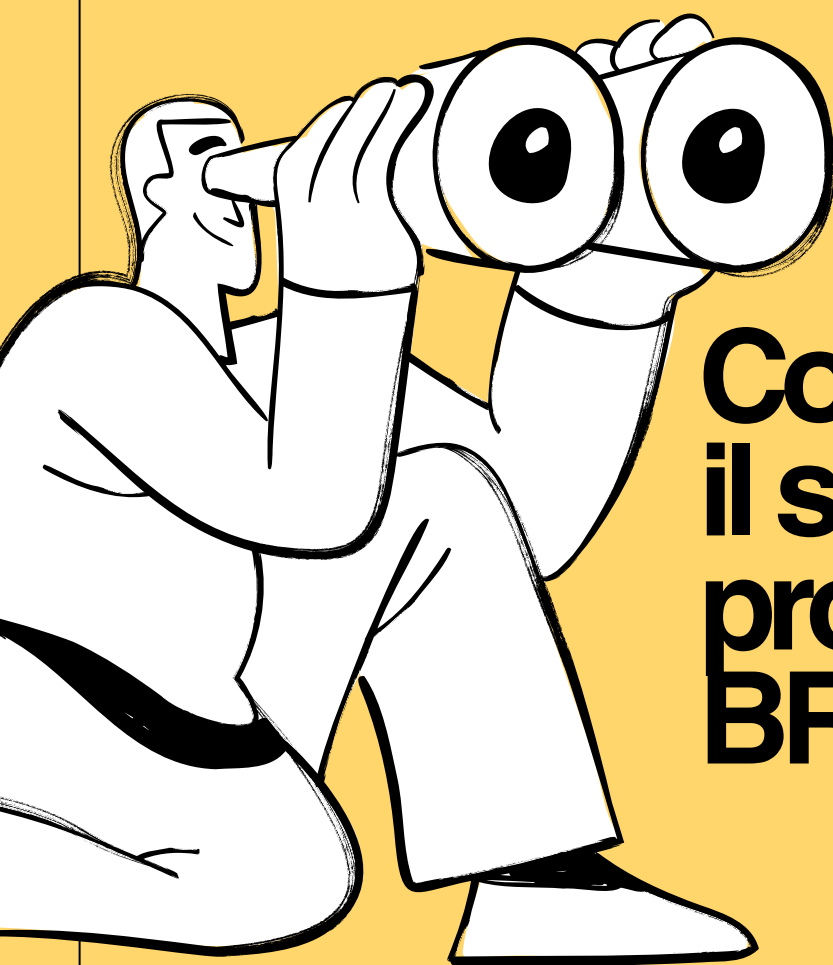




# BRIDGE

Costruire scuole resilienti in una  
prospettiva di benessere



**Come navigare  
il sito web del  
progetto  
BRIDGE**



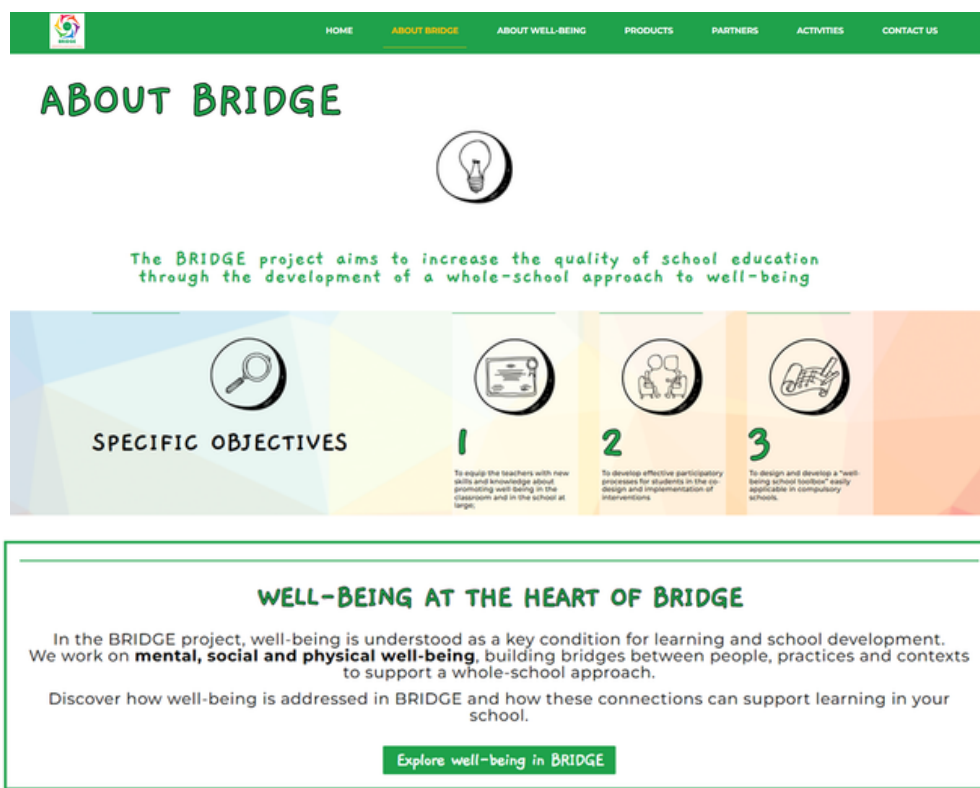
Cofinanziato  
dall'Unione europea

Il sito web di **BRIDGE** è pensato come uno spazio pratico per insegnanti e operatori scolastici che desiderano impegnarsi attivamente a favore del benessere nella quotidianità scolastica. Non è solo un luogo dove informarsi sul progetto, ma una risorsa da utilizzare per preparare le lezioni, organizzare attività o discutere di benessere con i colleghi.



Quando entri sul sitoweb, la **HOME PAGE** ti offre una rapida panoramica del progetto e ti indirizza subito alle tre aree principali: corsi di formazione per insegnanti, strategie di coinvolgimento degli studenti e la “Toolbox” per il benessere. Se hai poco tempo e cerchi ispirazione, puoi passare direttamente a una di queste sezioni senza leggere tutto in ordine.

Se volete comprendere la visione più ampia che sta alla base di questi materiali, la sezione **ABOUT BRIDGE** illustra gli obiettivi del progetto e la sua visione a livello scolastico. Ciò può rivelarsi utile, ad esempio, se si presenta il lavoro ai colleghi o si discutono iniziative sul benessere con la dirigenza scolastica.



La sezione **ABOUT WELL-BEING** ti aiuta a riflettere su cosa significhi concretamente il benessere. Spiega le tre dimensioni interconnesse – benessere mentale, sociale e fisico – e come queste influenzino l'apprendimento. Potresti avvalerti di questa sezione per preparare una discussione con il personale o per riflettere su quale dimensione richieda maggiore attenzione nella tua classe.

[HOME](#)[ABOUT BRIDGE](#)[ABOUT WELL-BEING](#)[PRODUCTS](#)[PARTNERS](#)[ACTIVITIES](#)[CONTACT US](#)

# ABOUT WELL-BEING

## BRIDGE BETWEEN THREE WELL-BEING DOMAINS

In the BRIDGE project, we have worked together to support the development of well-being in three domains: Physical well-being, mental well-being and social well-being.



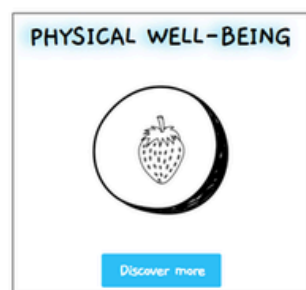
MENTAL WELL-BEING

[Discover more](#)



SOCIAL WELL-BEING

[Discover more](#)



PHYSICAL WELL-BEING

[Discover more](#)

L'area principale del sito web è la sezione [PRODUCTS](#).

## TRAINING COURSES FOR TEACHERS

L'area "Corsi di formazione" può essere considerata lo spazio dedicato allo sviluppo professionale del sito web BRIDGE. Mentre altre sezioni offrono strategie o attività pronte all'uso, quest'area è pensata per aiutarti ad approfondire la tua consapevolezza pedagogica e a rafforzare in modo mirato una o più dimensioni del benessere nella tua pratica didattica.

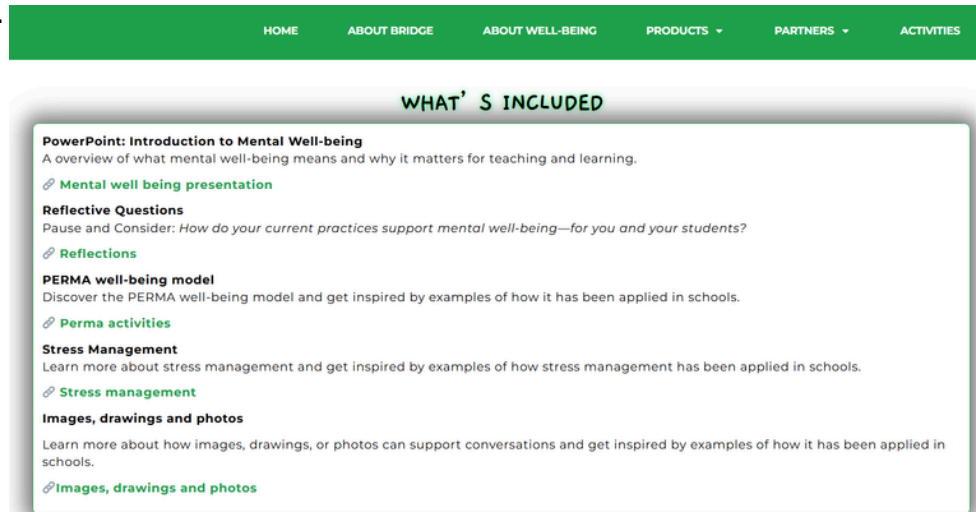
The screenshot shows the 'PRODUCTS' section of the BRIDGE website. It features three vertical cards, each representing a well-being domain. Each card has a title, an icon, a 'Discover more' button, and a detailed description of the training course.

- Mental Well-being:** Led by Municipality of Luleå. The course aims to increase teachers' and students' awareness of mental well-being, introducing core concepts and theories, and providing research-based methods to promote mental well-being in schools. It equips educators with practical tools to create a mentally healthy learning environment and support students' emotional resilience.
- Social Well-being:** Led by Luleå University of Technology. The course addresses the importance of social connections, inclusion, and positive relationships in the school environment. It provides educators with strategies to:
  - Foster a positive classroom climate
  - Promote inclusion and diversity
  - Encourage collaborative learning and peer support
- Physical Well-being:** Led by Luleå University of Technology and University of Granada. The course promotes daily movement and active lifestyles in schools, addressing the fact that only 20% of children meet the recommended 60 minutes of daily physical activity. Encouraging active travel to school (walking or cycling) is a key strategy to support both student health and the Agenda 2030 goals. A key focus was the SICTA project, a Swedish initiative aimed at increasing active school transportation by making walking and cycling safer and more accessible.

Anziché presentare il benessere come un insieme di attività isolate, i corsi di formazione vi invitano a riflettere su come le scelte quotidiane in classe – il modo in cui iniziate una lezione, strutturate l'interazione, gestite i momenti di transizione o rispondete alle emozioni degli studenti – contribuiscano nel tempo al benessere mentale, sociale e fisico.

I tre percorsi (mentale, sociale e fisico) non sono pensati come percorsi separati, ma come lenti attraverso cui analizzare la propria pratica.

Il **MENTAL WELL-BEING TRACK** è particolarmente utile quando noti segni di stress, scarsa motivazione o affaticamento emotivo nella tua classe. Ti aiuta a comprendere come la regolazione emotiva, la resilienza e la ricerca di significato possano essere rafforzate attraverso i normali momenti didattici. I materiali ti aiutano a passare dal reagire alle difficoltà al creare in modo proattivo le condizioni che proteggono e rafforzano le risorse interiori degli studenti.



Il **SOCIAL WELL-BEING TRACK** diventa particolarmente rilevante quando il clima in classe, la partecipazione o le dinamiche tra pari richiedono attenzione. Si concentra su come il dialogo, le regole condivise e modelli di interazione equi possano trasformare le lezioni in spazi di appartenenza e riconoscimento reciproco. In questo contesto, il benessere viene considerato come qualcosa che si costruisce collettivamente attraverso una comunicazione strutturata e una facilitazione intenzionale.

Il **PHYSICAL WELL-BEING TRACK** è utile quando si desidera ripensare il ruolo del movimento e dell'energia nell'apprendimento. Anziché limitare l'attività fisica a momenti specifici della giornata scolastica, questo percorso vi incoraggia a riflettere su come il ritmo, la postura, i momenti di transizione e le pause attive influenzino la concentrazione, il coinvolgimento e la qualità complessiva dell'apprendimento.

È importante sottolineare che i corsi di formazione sono modulari. Non è necessario seguirli in ordine sequenziale. È possibile consultare una singola unità per rispondere a un'esigenza immediata in classe o integrare gradualmente elementi provenienti da percorsi diversi in un piano di sviluppo a lungo termine. In questo modo, i corsi di formazione funzionano meno come un programma di formazione tradizionale e più come una risorsa di riflessione: uno spazio in cui è possibile fermarsi, analizzare la propria pratica attuale e apportare modifiche intenzionali che integrino il benessere in modo più consapevole nell'insegnamento quotidiano.

## STUDENTS' ENGAGEMENT STRATEGIES

La sezione "Strategie di coinvolgimento degli studenti" è particolarmente utile quando si desidera ripensare la partecipazione degli studenti, il clima in classe o la motivazione in modo concreto e strutturato. Questa parte del sito web è suddivisa in due aree chiaramente distinte ma interconnesse. Nella prima area è possibile approfondire i tre ambiti del benessere, **mental**, **social** e **physical**. All'interno di ciascun ambito troverete una serie di strategie basate sulla ricerca, presentate attraverso sezioni a tendina espandibili. Queste vi consentono di leggere la spiegazione di ciascuna strategia in modo mirato, senza lunghi blocchi di testo. La struttura rende facile spostarsi tra i diversi ambiti, confrontare gli approcci e riflettere su quale dimensione possa richiedere maggiore attenzione nel vostro contesto.



## STUDENTS' ENGAGEMENT STRATEGIES

Here you'll find practical strategies to boost student engagement and well-being in schools, based on insights from teachers and students across Italy, Latvia, Spain, and Sweden.

We conducted two questionnaires—one for students, one for teachers—asking about what really works to support physical, mental, and social well-being at school. With 702 responses from all school levels (primary to upper secondary), teachers shared the approaches they found most effective in supporting student well-being, while students told us what they considered most important for a positive school experience.

From this analysis, we derived 12 practical strategies (four for each well-being domain), all of which are supported by both research and the experiences shared by students and teachers. These strategies are presented below, divided into three thematic tracks, and are accompanied by bibliographic references for anyone who wants to explore the research behind them.

Explore the strategies and discover new ways to make schools more engaging and supportive!



Potresti, ad esempio, consultare le strategie relative al benessere mentale per riflettere sulla gestione dello stress e sulla consapevolezza emotiva, oppure approfondire quelle relative al benessere sociale se stai lavorando sul dialogo in classe e sulle relazioni tra compagni. Se la tua priorità è l'attività fisica e le abitudini sane, la sezione dedicata al benessere fisico offre indicazioni basate sulla ricerca e sull'esperienza didattica.

Oltre a queste strategie, la sezione comprende una seconda area dedicata a **Practical Activities to Promote Well-being**.

Si tratta di attività didattiche pronte all'uso e collaudate in contesti scolastici reali. Ogni attività indica chiaramente la durata, l'area disciplinare e l'obiettivo relativo al benessere, consentendovi di capire immediatamente come integrarla nella vostra didattica. Potreste introdurre le «pause cerebrali» per ripristinare la concentrazione durante le lezioni più lunghe, utilizzare la «tabella di struttura della lezione» per aumentare la chiarezza e la prevedibilità, oppure applicare la «ruota dell'energia» per aiutare gli studenti a riflettere sull'equilibrio nella loro vita quotidiana. Potreste organizzare un evento collaborativo ispirato alla Giornata dello Sport o implementare l'Open Microphone per creare uno spazio per il feedback e il dialogo.

## PRACTICAL ACTIVITIES TO PROMOTE WELLBEING AMONG THE PARTNER SCHOOLS

This section brings together inspiring classroom activities designed to promote student well-being and active participation at school. These activities were collected from teachers working at different school levels in Italy, Sweden, and Latvia, and reflect real practices used in everyday teaching. All activities come from schools that directly took part in the BRIDGE project, participating in project events, workshops, and training activities.

Each activity represents a concrete example of strategies that support student engagement, inclusion, and well-being. Alongside the activity, you'll find examples of how it has been replicated and adapted in one or more schools in a different country—showing how small changes can make it fit different contexts, class groups, and student ages.

Take a look, get inspired, and bring new ideas into your daily teaching practice!

**THINKING CRITICALLY**  
Discover more

**Duration:** 4-5 hours  
**Subjects:** English and Philosophy  
**Well-being area:** Social

.....

This activity uses dialogic lessons and shared questioning to explore how language shapes meaning, identity and society. Through guided reading, brainstorming and group mind-mapping, students connect literature and philosophy to real-life issues, strengthening critical thinking, collaboration and respectful dialogue.

**OPEN MICROPHONE**  
Discover more

**Duration:** 4-5 hours  
**Subjects:** English and Philosophy  
**Well-being area:** Social

.....

This activity creates a safe, anonymous space for students to share gratitude, highlight shortcomings, and propose improvements. Feedback is collected throughout the week, then organised by the student council and discussed in class to celebrate positives, clarify misunderstandings, and agree on three realistic actions the school will implement.

**THE COMPETITIVE EVENT**  
Discover more

**Duration:** Single afternoon (approx. 90 min total) + 2 h preparation by 6th graders  
**Subjects:** PE, games, problem-solving, citizenship  
**Well-being area:** Physical, mental, social

.....

This mini-Olympics is a student-led event where 6th graders design and run 5 short activity stations (e.g. relays, puzzles, riddles, dance). Mixed-age teams rotate through the stations, earning points for teamwork, creativity and effort, with no eliminations. The format strengthens leadership, peer support and active participation, while boosting cross-grade relationships and motivation through playful competition.

Ciò che rende questa sezione particolarmente preziosa è il modo in cui viene presentata ogni attività. Anziché limitarsi a una breve descrizione, il sito web mette a disposizione schede operative che guidano l'utente attraverso l'intero processo didattico. È possibile consultare la fascia d'età di riferimento, il livello di partecipazione degli studenti, il materiale necessario e il contributo didattico più ampio dell'attività. Le schede includono anche riflessioni relative alla fase di sperimentazione e, in molti casi, esempi di come l'attività sia stata replicata o adattata in un altro paese.

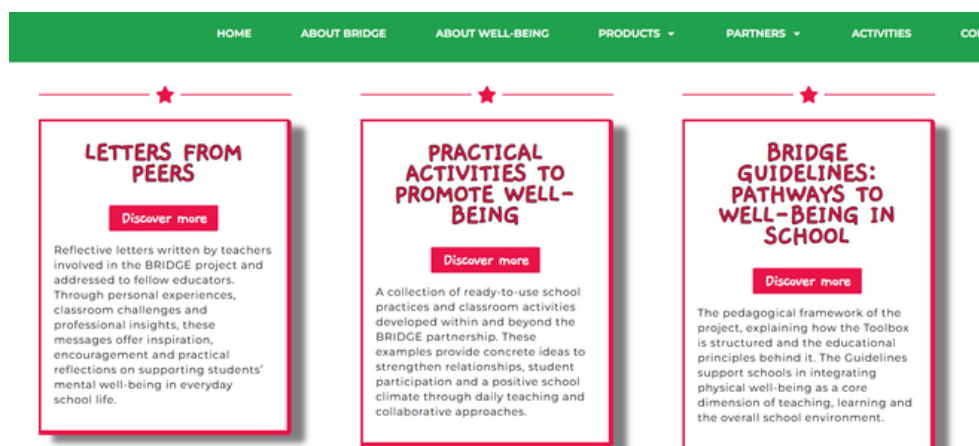
Questa struttura ti aiuta a valutare sia la fattibilità che l'impatto prima di decidere come adattare l'attività alla tua classe o alla tua scuola. La sezione "Strategie per il coinvolgimento degli studenti" offre diversi punti di accesso. Puoi partire dalla teoria per poi passare alla pratica, oppure iniziare con un'attività concreta e successivamente approfondire la ricerca e il quadro strategico che ne stanno alla base. La struttura incoraggia sia la sperimentazione che la riflessione a lungo termine, aiutando gli insegnanti a passare da iniziative isolate a un approccio più consapevole al coinvolgimento e al benessere degli studenti.

## TOOLBOX FOR WELL-BEING

All'interno del sito web BRIDGE, il «Toolbox for Well-being» rappresenta lo spazio in cui visione e pratica si incontrano in modo più strutturato. Mentre altre sezioni possono offrire strategie individuali o attività da svolgere in classe, la Toolbox aiuta le scuole a collegare questi elementi in un approccio più ampio e coerente.

Se state esplorando il sito web in qualità di insegnanti, potete considerare il Toolbox come uno strumento di supporto per andare oltre i singoli esperimenti. È particolarmente utile quando vuoi riflettere non solo su cosa fare, ma anche sul perché e su come integrare il benessere nelle tue routine quotidiane e nella cultura scolastica.

Il Toolbox è organizzato attorno a tre componenti complementari: Lettere dai colleghi, Attività pratiche per promuovere il benessere e le Linee guida BRIDGE: Percorsi verso il benessere a scuola.



Le **LETTERS FROM PEERS** danno voce all'esperienza professionale. Attraverso i contributi di riflessione redatti dagli insegnanti coinvolti nel progetto, potrete comprendere come i colleghi abbiano interpretato il benessere nei propri contesti. Questi testi non offrono soluzioni preconfezionate, ma mostrano la motivazione dei colleghi di diversi paesi.

Le **PRACTICAL ACTIVITIES TO PROMOTE WELL-BEING** raccolgono le pratiche collaudate delle scuole partner. Ciò che contraddistingue questa sezione è che le attività non vengono presentate come idee astratte, ma come esperienze strutturate corredate da informazioni contestuali. Ciò consente di valutarne la fattibilità, adattarne la portata e prevedere come un'iniziativa potrebbe funzionare nel proprio contesto.

Le **BRIDGE GUIDELINES** forniscono il quadro pedagogico e concettuale. Chiariscono in che modo i diversi materiali siano interconnessi e come riflettano la prospettiva globale della scuola che guida il progetto. Se state coordinando un team o discutendo di benessere a livello dirigenziale, questa sezione vi aiuta a garantire la coerenza tra le iniziative in classe e lo sviluppo organizzativo più ampio.

Se utilizzati insieme, questi tre elementi consentono al Toolbox di andare oltre il semplice ruolo di raccolta di materiali. Diventa così un ponte tra la sperimentazione e la pianificazione mirata. Potete consultarlo quando preparate una discussione con il personale, quando allineate diverse iniziative sul benessere all'interno di un quadro comune, o quando riflettete su come le pratiche didattiche si colleghino alla cultura scolastica.

In questo senso, il Toolbox non prescrive un modello. Esso sostiene una riflessione sistematica, aiutandovi a collegare le pratiche individuali, la voce degli studenti, le intuizioni professionali e lo sviluppo istituzionale in un approccio coerente e sostenibile al benessere.

Il sito web BRIDGE ti permette di creare il tuo percorso personalizzato.

Se hai bisogno di qualcosa di concreto per la lezione di domani, puoi iniziare direttamente con un'attività. Se stai pianificando un'iniziativa a lungo termine, potresti partire dai percorsi formativi o dalle strategie di coinvolgimento. Se stai lavorando a livello scolastico, la sezione "Toolbox" può aiutarti a collegare le idee in un approccio coerente.

Puoi esplorare il sito web individualmente, per trovare ispirazione per le lezioni, o insieme ai colleghi durante le sessioni di sviluppo professionale. Le diverse sezioni sono interconnesse: i materiali di formazione possono ispirare le attività in classe, mentre gli esperimenti pratici possono ricondurti alla ricerca e al quadro teorico che li sostiene.

Piuttosto che offrire un programma fisso da seguire passo dopo passo, il sito web fornisce una struttura flessibile che si adatta alla tua realtà. Che tu insegni nella scuola primaria o secondaria superiore, che tu voglia concentrarti su una classe o sull'intera scuola, i materiali sono pensati per sostenere un cambiamento graduale e significativo.

In questo modo, il sito web diventa più di una semplice raccolta di documenti. Diventa un compagno di lavoro, uno spazio in cui idee, strategie e pratiche possono essere testate, adattate e perfezionate nel tempo, aiutando le scuole a costruire una cultura del benessere che sostenga sia gli studenti che gli insegnanti.



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# BRIDGE

Costruire scuole resilienti in una  
prospettiva di benessere



SCAN  
ME



[WWW.ERASMUS-BRIDGE.EU](http://WWW.ERASMUS-BRIDGE.EU)  
[facebook.com/bridge.project.erasmus/](https://facebook.com/bridge.project.erasmus/)



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.  
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]