

Comunicato stampa

Augst, 30.01.2025

## Con i romani per la forza mentale in classe

### Un nuovo programma online di Augusta Raurica mira ad aiutare gli alunni ad acquisire forza mentale.

La sfida digitale “Rock it like Raurica” è un'offerta per gli insegnanti che vogliono aiutare i loro alunni a mantenere la forza mentale nella vita scolastica quotidiana. Con storie dell'antichità ed esercizi interattivi, il programma crea un accesso a bassa soglia a temi che influenzano il benessere personale, fornisce spunti di riflessione e promuove l'auto-riflessione. Augusta Raurica affronta così un tema rilevante per la vita scolastica di tutti i giorni e allo stesso tempo vede l'opportunità di risvegliare l'interesse degli alunni per l'antichità e il mondo romano.

#### Ispirazione dall'antichità per le sfide di oggi

Il tallone di Achille, la fatica di Sisifo o il peso del mondo sulle spalle: i miti e le storie dell'antichità non si trovano solo nel linguaggio quotidiano. Possiamo riconoscere in essi dei paralleli con le sfide affrontate dai bambini e dai giovani di oggi.

Rock it like Raurica riprende questi temi universali e li combina con una sfida che gli alunni devono portare a termine:

L'esempio di Asterix e Obelix viene utilizzato per illustrare l'importanza dell'amicizia e del suo mantenimento. La sfida incoraggia i giovani a mostrare il loro apprezzamento all'amico facendogli un complimento personale. Utilizzando l'esempio del proverbio “molte strade portano a Roma”, si mostra ai giovani che gli obiettivi possono essere raggiunti in modi diversi. Che sia rettilinea o tortuosa, nella vita, come nella rete stradale romana, il percorso è la meta. La sfida li incoraggia a formulare obiettivi e a porsi sotto-obiettivi misurabili.

#### Come funziona Rock-it like Raurica

La sfida gratuita dura 14 giorni e prevede ogni giorno brevi esercizi interattivi. Sono progettati per incoraggiare gli studenti a riflettere sui propri punti di forza e di debolezza mentale. Le sequenze durano dai cinque ai dieci minuti e offrono ogni giorno un nuovo stimolo per l'auto-riflessione.

Rock it like Raurica è stato sviluppato in collaborazione con artsnext ed è liberamente accessibile sul sito web di Augusta Raurica. Gli alunni possono partecipare con i loro dispositivi mobili o con il PC, in classe o a casa.

Il programma può essere inserito in modo flessibile nelle lezioni dall'insegnante. Sono disponibili ampi materiali didattici e idee per la preparazione e il follow-up e il contenuto è collegato a varie competenze del Curriculum 21.

Il programma è rivolto principalmente alle classi scolastiche con giovani di età compresa tra i 14 e i 16 anni.

#### Vai all'offerta:

<https://www.augustaurica.ch/angebote/rock-it-like-raurica>

#### Materiale fotografico:

<https://www.augustaurica.ch/it/media/comunicati-media>

#### Ulteriori informazioni:

Comunicazione e Marketing Augusta Raurica, Tel. 061 552 22 21 / [medien@augusta-raurica.ch](mailto:medien@augusta-raurica.ch)