



# Pause cerebrali in classe: benefici e utilizzo

di **DANIELA BIANCHI**



L'immagine generata con AI raffigura la pagina di apertura della rivista con un titolo accattivante e un'illustrazione centrale di un "Barattolo delle Pause Cerebrali" (Brain Break Jar), pieno di bastoncini colorati e illustrati, pronti all'uso. In alto vengono evidenziati i cinque benefici chiave oggetto dell'articolo: "Attenzione +", "Stress -", "Memoria ^", "Cooperazione", "Tempo Ottimizzato".

In basso a destra, una fotografia cattura un piccolo gruppo di bambini/e della primaria che, sotto la guida della loro maestra, si divertono a fare una pausa di tipo "Robot e Bambola", con alcuni che si tendono rigidamente e altri che si rilassano come bambole di pezza.

## COSA SONO LE PAUSE CEREBRALI E PERCHÈ UTILIZZARE IN CLASSE

Le **pause cerebrali** (o brain breaks) sono brevi intervalli di 2-5 minuti inseriti durante le lezioni per interrompere il carico cognitivo e permettere agli studenti di "ricaricare le batterie".

Non sono semplici momenti di svago o "perdita di tempo", ma veri e propri strumenti pedagogici basati sulle neuroscienze per mantenere alto il rendimento scolastico.

Perché sono fondamentali in classe?

Il cervello umano non è progettato per mantenere un'attenzione focalizzata per tempi lunghi (specialmente nei bambini e negli adolescenti). Ecco i benefici principali:

**Ripristino dell'attenzione:** Dopo circa 20-30 minuti di attività intensa, i neuroni iniziano a faticare nel trasmettere segnali in modo efficiente. Una pausa permette al sistema nervoso di resettarsi.

**Consolidamento della memoria:** Il cervello utilizza questi momenti di "stasi" per elaborare e archiviare le informazioni appena ricevute.

**Regolazione emotiva:** Aiutano a ridurre l'ansia da prestazione e lo stress, migliorando il clima generale della classe.

**Ossigenazione:** Molte pause cerebrali prevedono il movimento fisico, che aumenta il flusso sanguigno al cervello, migliorando la chiarezza mentale.

### Tipologie di pause cerebrali

Esistono tre modi principali per "staccare la spina" in modo strategico:

Tipo di pause:

- energizzanti: saltelli sul posto o un breve ballo di gruppo. Riattivare una classe spenta o annoiata.
- rilassanti: esercizi di respirazione profonda o stretching. Calmare la classe dopo un'attività eccitante o stressante.
- cognitive (light): un indovinello veloce o il gioco "Simon Says". Cambiare il tipo di focus mentale senza sforzo eccessivo.

## QUANDO UTILIZZARLE

L'ideale è non aspettare che i bambini e le bambine siano completamente esausti. I segnali tipici che indicano la necessità di una pausa sono:

- sguardi persi nel vuoto o verso la finestra.
- aumento del brusio e dell'irrequietezza fisica.
- diminuzione della qualità dei lavori prodotti.

Un piccolo consiglio: la chiave è la brevità. Una pausa cerebrale efficace deve essere abbastanza lunga da rinfrescare la mente, ma abbastanza breve da non far perdere il filo della lezione.

Per la scuola primaria, le pause cerebrali devono essere giocose, rapide e facili da seguire. A questa età, il corpo ha un bisogno fisiologico di muoversi per aiutare la mente a restare concentrata.

Ecco alcuni esempi divisi per "obiettivo", pronti all'uso:

### 1. PAUSE ENERGIZZANTI (PER SCUOTERE IL TORPORE)

Queste attività sono perfette a metà mattina o dopo il pranzo, quando l'energia cala drasticamente.

Il "**meteo-corpo**": l'insegnante guida la classe in una simulazione meteorologica.

Vento leggero: strofinare le mani tra loro.

Pioggia: tamburellare le dita sul banco.

Temporale: battere i piedi a terra con forza.

Arcobaleno: tutti le braccia in alto a formare un arco e un grande respiro.

Il "**Popcorn**": i bambini e le bambine restano seduti. L'insegnante dice "sale!" e tutti devono saltare in piedi. Quando dice "burro!", devono accovacciarsi. Se dice "popcorn!", devono saltare ripetutamente.

### 2. Sfide di coordinazione (per "resettare" il cervello)

Questi esercizi richiedono una concentrazione diversa da quella scolastica, creando un corto circuito positivo.

**Il 5 e il cerchio**: con la mano destra, devono mimare il numero "5" (mano aperta). Contemporaneamente, con la mano sinistra devono disegnare dei cerchi nell'aria. Dopo 30 secondi, si invertono le mani. Sembra facile, ma fa ridere e attiva entrambi gli emisferi!

**Naso-Orecchio**: con la mano destra si tocca la punta del naso e con la sinistra l'orecchio destro. Al segnale "cambio!", si invertono le mani (mano sinistra sul naso, destra sull'orecchio sinistro).

### 3. Pause calmanti (per ritrovare il focus)

Ideali dopo l'intervallo o prima di una verifica, per abbassare i livelli di adrenalina.

**La respirazione del quadrato**: disegna un quadrato immaginario nell'aria mentre respiri:

Sali con il dito (inpira per 4 secondi).

Vai a destra (trattieni per 4 secondi).

Scendi (espira per 4 secondi).

Vai a sinistra (pausa per 4 secondi).

**La statua di sale**: bambini/e si alzano e si tendono il più possibile, diventando rigidi come statue. Al segnale dell'insegnante ("Il sole sorge!"), devono iniziare a "sciogliersi" lentamente, centimetro dopo centimetro, fino a diventare una macchia d'acqua sul pavimento.

Un consiglio pratico: il "**barattolo delle pause**"

Prendete un barattolo e inserite dei bastoncini (tipo quelli del gelato) con scritto sopra il nome di un'attività. Quando vedete la classe stanca, invitate un bambino/a a pescare la pausa del giorno. Questo crea aspettativa e coinvolgimento.

Questa potrebbe essere una lista di 10 sfide rapide pensate appositamente per la scuola primaria. Sono descritte in modo sintetico, così possono essere ritagliarle e incollarle direttamente sui bastoncini o su dei bigliettini da inserire nel barattolo.

Ecco la lista per il vostro "**barattolo delle pause**":

### IL ROBOT E LA BAMBOLA

Per 15 secondi muoviti rigido come un robot di metallo, poi per 15 secondi diventa molle come una bambola di pezza.

## IL DIRETTORE D'ORCHESTRA

Un bambino/a fa un movimento e tutta la classe deve imitarlo a specchio senza parlare, cercando di essere fluidi.

## ALFABETO AEREO

Scrivi il tuo nome nell'aria usando il gomito destro, poi riprova usando la punta del piede sinistro.

## SASSO-CARTA-FORBICE CON I PIEDI

In coppia, saltate sul posto tre volte. Al "via", atterrate con i piedi uniti (sasso), aperti (carta) o incrociati (forbice).

## EQUILIBRISTI SULLA LUNA

Restate in equilibrio su una gamba sola con gli occhi chiusi. Chi resiste 10 secondi senza toccare terra?

## IL GIRO DEL MONDO

Alzatevi e toccate quattro pareti diverse della stanza nel minor tempo possibile (senza correre!), poi tornate al posto.

## IL CODICE SEGRETO

L'insegnante batte un ritmo sul tavolo (es: due colpi lenti, tre veloci). La classe deve ripeterlo all'unisono battendo le mani.

## PULIZIA MENTALE

Chiudete gli occhi e immaginate una lavagna piena di scarabocchi. Visualizzate una spugna che cancella tutto finché non resta solo un bel blu calmo.

## INCROCIO MAGICO

Toccate il ginocchio destro con la mano sinistra, poi il ginocchio sinistro con la mano destra. Accelerate il ritmo sempre di più!

## L'IDRANTE

Fate un respiro profondissimo gonfiando le guance, poi espirate facendo il rumore di un idrante ("Ssssssss") finché non avete finito tutta l'aria.

### Un consiglio extra per la gestione

Per evitare che la pausa cerebrale si trasformi in caos, stabilire un "segnale di rientro": ad esempio, quando spegni e accendi la luce o fai un doppio fischio, tutti devono tornare seduti e in silenzio entro 5 secondi.

## CONCLUSIONE

Trasformare la didattica in un'esperienza che rispetta i ritmi biologici dei bambini e delle bambine è il regalo più grande che un'insegnante possa fare alla propria classe.

In bocca al lupo per il vostro debutto con le **Pause Cerebrali!**

**Buon lavoro, "Maestre dei Neuroni"!**

Scarica i materiali: <https://www.rizzolieducation.it/content/uploads/2026/04/Spiegazione-delle-pause.pdf>