



**Erasmus+ Helsinki**





Un Diario di Viaggio di



valentina giordano



# Erasmus+ Helsinki

29 giugno – 6 luglio 2025

Bandiere raccolte



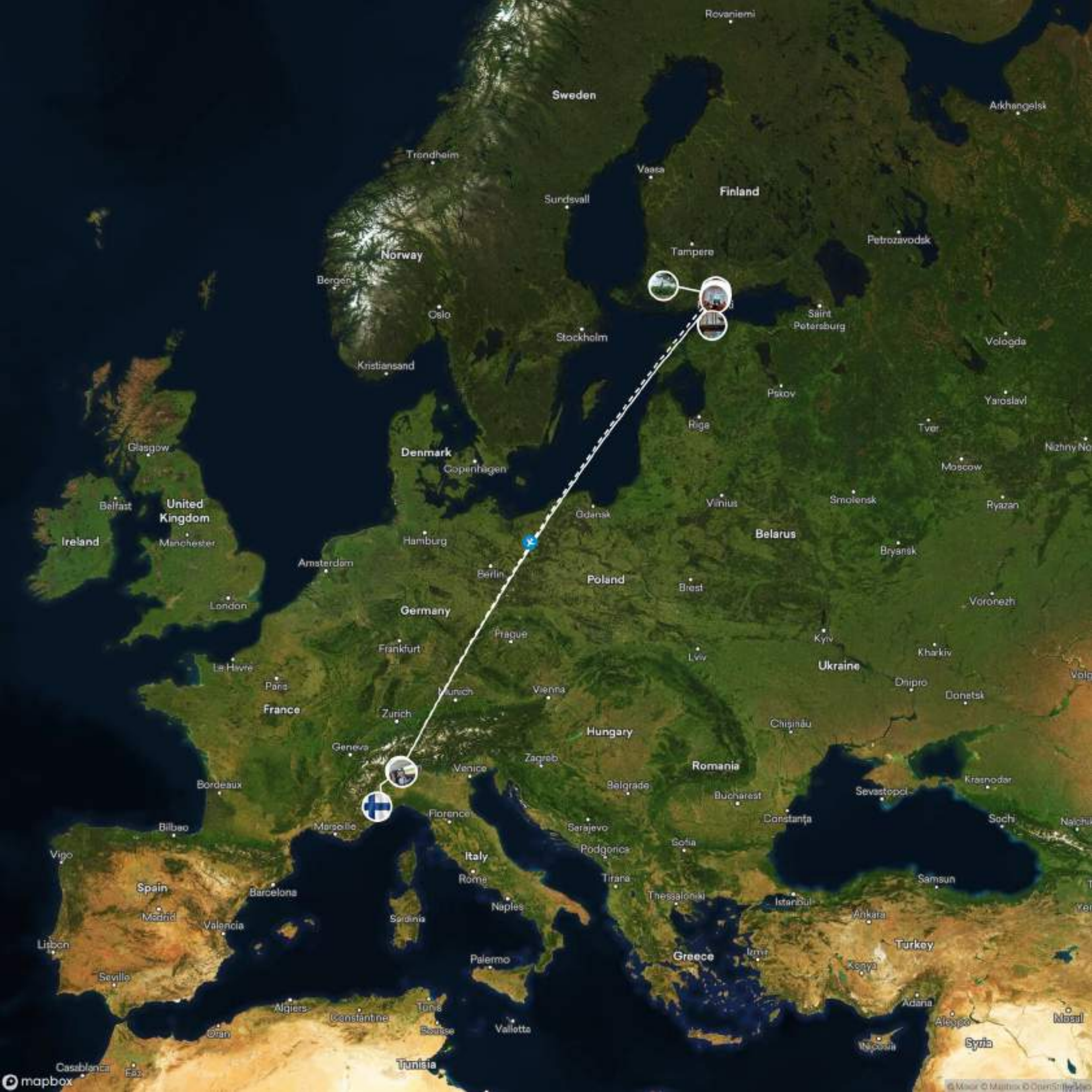
Valentina

  
**25**  
impronte

  
**3**  
paesi

  
**8**  
giorni

  
**4.773**  
chilometri



Giorno 1



## Giorno 1: quasi in aeroporto

 29 giugno 2025, Italia, Biate

Quasi in aeroporto

Ora

09:07

Giorno sereno

 28 °C

Altitudine

193 m



Giorno 1



## Giorno 1: In aeroporto

 29 giugno 2025, Italia, Fermo

In attesa di imbarcarci... Helsinki stiamo arrivando!

Ora  
10:11

Giorno sereno  
 30 °C

Altitudine  
236 m





# Day 1: Si parte!!!

 29 giugno 2025, Italia, Ferno

Eccomi finalmente sull'aereo pronta a partire per questa nuova avventura! Cosa mi aspetto da questa settimana? Sicuramente tanto inglese, ma anche nuove idee e nuovi stimoli per settembre.... e poi spero di divertirmi e meravigliarmi! Sicuramente sarà un modo di mettermi alla prova e buttarmi in nuove situazioni: non vedo l'ora!

-  Lara Talamo Buon viaggio 🍷
-  Buon viaggio Vale! Saluta le colleghe [Paola]
-  Carla Cervella Buon Erasmus + colleghe 🇪🇺

Ora

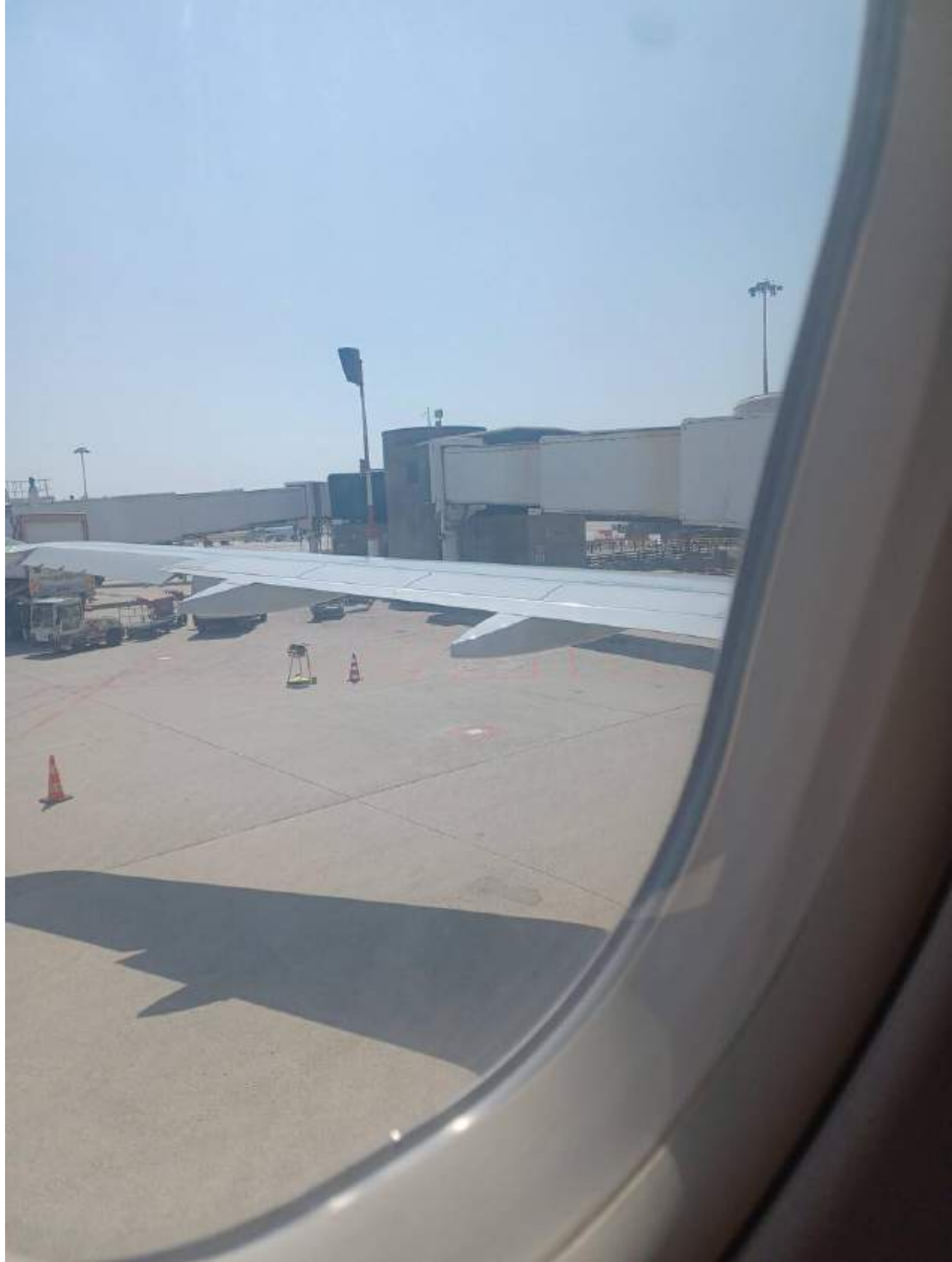
11:08

Giorno sereno

 32 °C

Altitudine

227 m





## Giorno 1: alla scoperta di Suomenlinna



29 giugno 2025, Finlandia, Helsinki

Dopo un piccolo giro per Helsinki, abbiamo deciso di salpare per Suomenlinna, un'isola fortezza patrimonio dell'UNESCO. Originariamente era denominata Sveaborg (letteralmente "fortezza della Svezia") e conosciuta in finlandese con il nome di Viapori, fu rinominata Suomenlinna (letteralmente "castello della Finlandia") nel 1918, in concomitanza con la dichiarazione d'indipendenza della Finlandia dalla Russia. Oggi è una delle attrazioni turistiche più popolari della Finlandia e attira circa 700.000 visitatori all'anno. All'interno del complesso di fortificazioni sono stati allestiti musei, uffici, abitazioni, ristoranti, sale per banchetti, per laboratori artigiani e per attività culturali. Che dire.... Meravigliosa! Assolutamente da non perdere.

Ora

18:43

Vento



17 °C

Altitudine

Livello del mare









Giorno 1



## Giorno 1 in poche parole

 29 giugno 2025, Finlandia, Helsinki

Eccomi alla fine del primo giorno di viaggio! Siamo partite da Milano e arrivate a Helsinki, in un aeroporto stranamente silenzioso e con sottofondo di uccellini nei wc. Poi un breve giro in centro a Helsinki, con partenza in traghetto per Suomenlinna. Cena veloce e ultimo sguardo a un cielo ancora luminoso sebbene siano le 22,30. Ora riposo per ricaricare le batterie per il primo giorno di corso di domani!

 Buona avventura ragazze! [Monica G]

Ora  
22:30

Parzialmente nuvoloso  
 15 °C

Altitudine  
40 m









## Giorno 2: mattinata di visita

 30 giugno 2025, Finlandia, Helsinki

È iniziato il secondo giorno di Erasmus e il primo giorno di corso. Una mattinata intensa tra arte, storia, cultura e sapori locali. Helsinki si è rivelata elegante e accogliente, con il suo mix unico di sobrietà nordica e calore umano.

La nostra giornata a Helsinki è iniziata con una piacevole passeggiata lungo Esplanadi, il raffinato viale alberato che attraversa il cuore della città. È un luogo che unisce eleganza e semplicità: da un lato boutique e caffè storici, dall'altro il parco che si estende come un corridoio verde, frequentato da locali e turisti che si rilassano al sole o sorseggiano un caffè su una panchina. Qui si respira l'essenza della vita finlandese: tranquilla, ordinata, ma mai fredda. Le vetrine curate, i musicisti di strada, e il profumo di cannella nell'aria ci hanno accompagnati fino al nostro primo vero stop culturale.

A pochi minuti a piedi ci siamo immersi nella quiete solenne della Biblioteca Nazionale di Finlandia. L'esterno non anticipa minimamente la bellezza degli interni: stucchi decorativi, colonne maestose e un'architettura classica che lascia senza fiato. Sembra un tempio del sapere, e in effetti lo è. Le sale silenziose, i soffitti alti, le cupole che filtrano la luce naturale... tutto invita a rallentare e ad ascoltare. Ci siamo sentiti piccoli tra scaffali altissimi, ma anche incredibilmente grati di trovarci in un luogo dove la conoscenza è trattata con tanta cura e rispetto.

Lasciata la biblioteca, ci siamo diretti verso uno dei luoghi simbolo della città: Piazza del Senato. Qui Helsinki mostra il suo volto più monumentale. La piazza, progettata in stile neoclassico da Carl Ludwig Engel, è circondata da edifici maestosi, tra cui spicca la Cattedrale Luterana, bianca e imponente, che domina la scena dall'alto della sua scalinata. Abbiamo osservato la statua dello zar Alessandro II al centro della piazza, un simbolo controverso ma importante per la storia finlandese. In quel momento, il sole faceva brillare il marmo bianco e tutto sembrava fermo, sospeso in un'eleganza d'altri tempi.

Come ultima tappa della mattinata, ci siamo diretti verso il mercato del porto (Kauppatori). Dopo la solennità della piazza, il mercato ci ha riportati al presente, con la sua energia vivace e i suoi colori accesi. Tra profumi di pesce fresco, bacche di stagione e oggetti artigianali, ci siamo lasciati tentare da qualche assaggio e da qualche acquisto. Il tutto con il mare a pochi passi, le barche che ondeggiavano tranquille e il via vai allegro di persone. È stato un perfetto saluto a Helsinki: un mix di autenticità, accoglienza e semplicità.

Oggi pomeriggio inizio del corso, chissà cosa ci aspetta!



Fa freschetto lì? [Monica]



valentina giordano Si sta molto bene!

Ora

11:09

Vento

 17 °C

Altitudine

17 m









## Giorno 2: fine prima lezione



30 giugno 2025, Finlandia, Helsinki

La prima lezione è andata! In questo corso siamo in tantissimi da diversi stati: Germania, Grecia, Croazia, Spagna, Portogallo, Repubblica Ceca, Polonia, Italia e Croazia. Oggi abbiamo presentato tutte le nostre scuole e poi abbiamo parlato del sistema scolastico finlandese.

Il sistema scolastico finlandese è spesso citato come uno dei migliori al mondo, grazie alla sua combinazione di qualità, equità e attenzione al benessere degli studenti. Alla base del modello finlandese c'è l'idea che tutti i bambini, indipendentemente dalla loro origine sociale o economica, debbano avere le stesse opportunità di apprendere e crescere.

L'educazione comincia fin da piccoli, anche se in modo non obbligatorio. I bambini possono frequentare asili e scuole dell'infanzia a partire dai primi anni di vita, mentre a 6 anni partecipano a un anno preparatorio (pre-school), gratuito, pensato per accompagnarli gradualmente verso la scuola primaria. L'obbligo scolastico vero e proprio comincia a 7 anni, età considerata più adatta per iniziare l'apprendimento formale.

La scuola dell'obbligo, chiamata peruskoulu, dura nove anni, fino ai 16, ed è uguale per tutti: non ci sono scuole differenziate in base al rendimento o all'estrazione sociale. L'idea è che, fino a quell'età, ogni studente debba ricevere una formazione completa e inclusiva. Durante questo percorso non ci sono voti rigidi nei primi anni, né esami standardizzati frequenti: gli insegnanti si concentrano più sullo sviluppo personale, sull'autonomia e sulle competenze trasversali che sui risultati numerici. Anche i compiti a casa sono pochi, perché si ritiene che il tempo libero sia essenziale per il benessere e l'apprendimento.

Una volta terminata la scuola di base, gli studenti possono scegliere tra due percorsi: il liceo generale, che li prepara all'università, o l'istruzione professionale, più orientata al mondo del lavoro. Entrambi sono considerati percorsi di pari valore, e offrono comunque la possibilità di proseguire gli studi in ambito universitario.

Le università finlandesi sono gratuite per i cittadini UE e offrono una formazione di alto livello, con un forte legame tra teoria e pratica, specialmente negli istituti di scienze applicate. L'accesso avviene in base ai risultati scolastici o tramite esami di ammissione.

Un altro elemento chiave del sistema è la qualità degli insegnanti. In Finlandia, per diventare docente è necessario un master, e solo una piccola percentuale dei candidati riesce ad accedere ai corsi universitari di formazione. Gli insegnanti godono di grande autonomia, fiducia e rispetto, e sono considerati professionisti essenziali per la società. La loro formazione include anche competenze pedagogiche avanzate, per adattare l'insegnamento alle esigenze di ogni alunno.

Infine, tutto il sistema scolastico è costruito intorno a un principio fondamentale: il benessere dello studente viene

prima del rendimento accademico. Le giornate scolastiche sono più brevi rispetto ad altri paesi, i pasti sono gratuiti, i trasporti sono spesso forniti e ogni scuola ha accesso a figure di supporto come psicologi, tutor e insegnanti di sostegno.

In sostanza, la scuola finlandese mira a formare cittadini completi, sereni e capaci di pensare in modo critico, piuttosto che semplici esecutori di compiti o accumulatori di voti.

Molto impegnativo ma anche interessante!

Ora

16:24

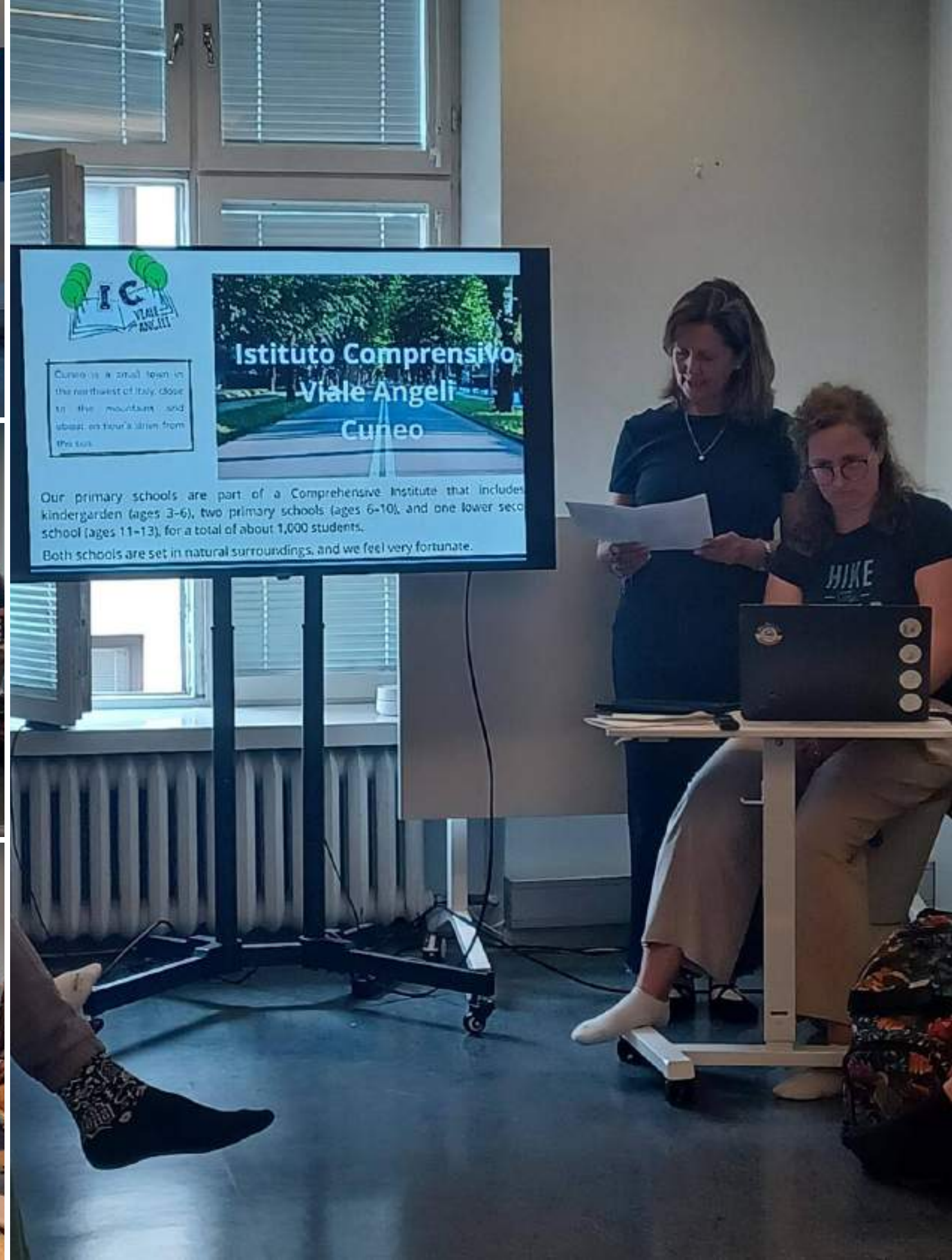
Parzialmente nuvoloso

☁️ 20 °C

Altitudine

39 m







## Scuola Primaria Nuto Revelli



Revelli Primary School is located on the pedestrian section of Viale Angeli, the main avenue of the city. It has 16 classes, and houses the administrative offices and the headteacher's office.

Each year, the teachers choose a civic education theme that is shared across all classes. This year, the theme was "Be Yourself". The goal was to celebrate diversity and improve self-esteem.





## Giorno 2 in poche parole

 30 giugno 2025, Finlandia, Helsinki

Secondo giorno terminato! Oggi pomeriggio abbiamo iniziato il corso vero e proprio.... un corso molto impegnativo ma anche molto interessante. Da domani entriamo nel vivo delle attività sperando di poterne trovare qualcuna trasferibile nel nostro contesto. Anche oggi però siamo riuscite a vagare un po' per la città e a trovare degli scorci meravigliosi di paesaggio.

Ora

23:09

Notte serena



15 °C

Altitudine

8 m













## Giorno 3: mattinata di relax e visite



1 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Questa mattina la sveglia è suonata presto, molto prima del solito, ma ne è decisamente valsa la pena. Ho voluto approfittare dell'opportunità di utilizzare la sauna dell'hotel, e devo dire che è stato un modo davvero speciale e rigenerante per iniziare la giornata. Appena entrata, il calore avvolgente e il silenzio della stanza mi hanno subito fatto dimenticare la stanchezza. È stato un momento di tranquillità, quasi meditativo, che mi ha permesso di ricaricare le energie e ritrovare una sensazione di benessere fisico e mentale. Un vero e proprio rituale mattutino, che mi ha fatto comprendere ancora meglio perché la sauna sia una parte così radicata nella cultura finlandese. Un risveglio diverso dal solito, ma estremamente piacevole e, direi, quasi terapeutico.

Dopo questa esperienza rilassante, la giornata è proseguita con una visita guidata della città di Helsinki, organizzata insieme ai compagni del corso. È stata un'attività molto interessante e coinvolgente, che ci ha permesso di scoprire luoghi simbolici e angoli meno conosciuti della capitale finlandese.

Siamo partiti da via Annankatu, una zona tranquilla ma centrale, immersa tra edifici eleganti e piccoli locali. Da lì ci siamo diretti verso il centro commerciale di Kamppi, un edificio moderno e vivace che ospita negozi, bar e ristoranti, ma anche spazi culturali e sociali. Lì abbiamo potuto osservare uno spaccato della vita urbana di Helsinki, con la sua efficienza nordica e il suo stile sobrio ma accogliente.

Successivamente abbiamo raggiunto la stazione ferroviaria centrale, uno dei simboli architettonici della città. Con la sua imponente facciata in granito e le statue che sorreggono le lampade, rappresenta perfettamente il connubio tra funzionalità e design che caratterizza la cultura finlandese. È un punto nevralgico della città, sempre animato, ma ben organizzato e sorprendentemente silenzioso.

Poco dopo, abbiamo proseguito verso la biblioteca centrale Oodi, un capolavoro di architettura contemporanea. Situata in una grande piazza aperta e accogliente, Oodi non è solo un luogo dedicato ai libri, ma anche uno spazio pubblico dinamico, pensato per la comunità. Anche solo ammirarla dall'esterno, con le sue linee leggere e trasparenti, dà una sensazione di apertura e innovazione.

Da lì, ci siamo incamminati lungo la via principale di Alessandro (Aleksanterinkatu). La guida ci ha spiegato il significato storico di questo personaggio, che testimonia il periodo in cui la Finlandia faceva parte dell'Impero Russo, ma anche il ruolo positivo che Alessandro II ebbe nel riconoscere una certa autonomia al popolo finlandese. È stato interessante riflettere sul fatto che una figura imperiale russa sia ancora oggi ricordata in modo così rispettoso.

La via è la più importante arteria commerciale della città, piena di vetrine, caffè e scorci suggestivi. È stato piacevole passeggiare in questo tratto animato ma ordinato, dove antico e moderno convivono in armonia.

Abbiamo poi fatto tappa nella vera Piazza del Senato, dominata dalla maestosa cattedrale luterana con la sua scalinata bianca. È uno dei luoghi più fotografati di Helsinki, e non a caso: l'atmosfera è solenne, ma al tempo stesso aperta, e

offre una splendida vista sulla città.

Infine, il nostro itinerario si è concluso davanti alla Chiesa Ortodossa Uspenski, un altro elemento che racconta la storia multiculturale della Finlandia. Con le sue cupole dorate e la sua architettura imponente, è un esempio magnifico di stile bizantino russo. La sua presenza, così diversa dagli altri edifici finlandesi, ci ha ricordato ancora una volta quanto la storia di Helsinki sia segnata da influenze diverse, fuse insieme con equilibrio e rispetto.

Durante tutto il percorso, ho raccolto diversi spunti stimolanti, sia dal punto di vista culturale che personale. Ogni tappa ci ha offerto una prospettiva diversa sulla città e sulla sua identità. È stato bello anche confrontarsi con gli altri partecipanti, ascoltare le loro impressioni e arricchire l'esperienza attraverso il dialogo.

In definitiva, una mattinata ben costruita, che ha unito momenti di riflessione, osservazione e condivisione. Dopo la calma della sauna e la ricchezza della visita, ho avuto davvero la sensazione di vivere la città in profondità, con tutti i sensi attivi.

Ora

12:20

Giorno sereno

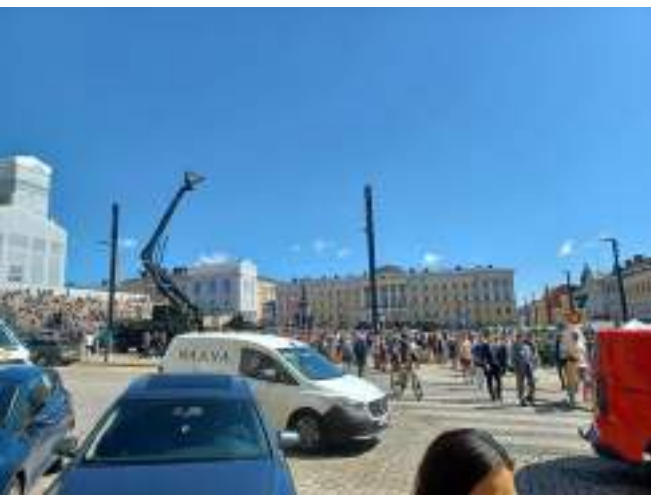


21 °C

Altitudine

4 m









## Giorno 3: 2' lezione



1 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Oggi si è svolta la seconda lezione del corso, e possiamo dire di essere entrati davvero nel vivo. La giornata è stata densa di contenuti, ma anche ricca di attività coinvolgenti e stimolanti, molte delle quali facilmente adattabili al contesto scolastico. Abbiamo alternato momenti teorici a esperienze pratiche, in un equilibrio ben costruito che ha reso l'apprendimento più dinamico e partecipativo.

La mattinata è iniziata con una spiegazione approfondita della filosofia positiva e del modello PERMA, sviluppato da Martin Seligman, uno dei padri della psicologia positiva. Il termine PERMA è un acronimo che racchiude cinque elementi fondamentali per il benessere personale: Positive Emotion (emozioni positive), Engagement (coinvolgimento), Relationships (relazioni positive), Meaning (senso, significato) e Accomplishment (realizzazione). È stato interessante analizzare ciascuna di queste componenti e riflettere su come possano essere applicate anche all'interno del contesto scolastico, sia per il benessere degli studenti sia per quello degli insegnanti.

A seguire, ci siamo messi subito in gioco con una prima attività pratica: un gioco di condivisione, in cui a turno ognuno di noi ha elencato le attività che ci rendono felici. È stato un momento leggero ma anche profondamente umano, che ha aiutato a creare un clima di fiducia e apertura tra i partecipanti. Sentire racconti semplici ma sinceri ha reso visibile quanto siano importanti anche le piccole cose nella costruzione del benessere quotidiano.

La seconda attività ci ha coinvolti in un gioco di posizione: ci venivano lette delle affermazioni, e ognuno di noi doveva fare un passo avanti se si sentiva in accordo. Questo esercizio ci ha portati a riflettere sui nostri valori, sulle nostre esperienze e anche su eventuali zone di disagio o di crescita. Il tutto in un clima rispettoso, che ha favorito l'ascolto reciproco e la consapevolezza personale.

Successivamente, ci siamo divisi in gruppi e abbiamo lavorato su un compito molto stimolante: riflettere su ciò che abbiamo già fatto a scuola e che, anche inconsapevolmente, si avvicina alla filosofia del PERMA. Questo momento ha permesso di collegare la teoria alla nostra pratica quotidiana, facendo emergere esperienze concrete e idee da valorizzare ulteriormente. È stato bello rendersi conto che, a volte, già mettiamo in atto strategie che promuovono il benessere – anche se non sempre ne siamo pienamente consapevoli.

Nel pomeriggio abbiamo poi affrontato il tema della mindfulness, intesa non solo come tecnica di rilassamento, ma come approccio consapevole alla vita e alle relazioni. Dopo una breve introduzione teorica, ci è stato proposto un esercizio creativo: disegnare una parola che per noi rappresenta rilassamento e tranquillità. Ognuno ha interpretato il compito a modo suo, dando forma visiva a ciò che suscita pace interiore. È stato un momento di espressione personale, ma anche di introspezione e condivisione.

A conclusione della giornata, ci siamo spostati all'aperto, dove abbiamo sperimentato direttamente alcuni esercizi di mindfulness in natura. Respirazione consapevole, ascolto attivo dei suoni, osservazione del paesaggio circostante:

tutte pratiche semplici ma efficaci, che ci hanno aiutato a rallentare, a radicarci nel momento presente e a ritrovare una connessione più autentica con noi stessi.

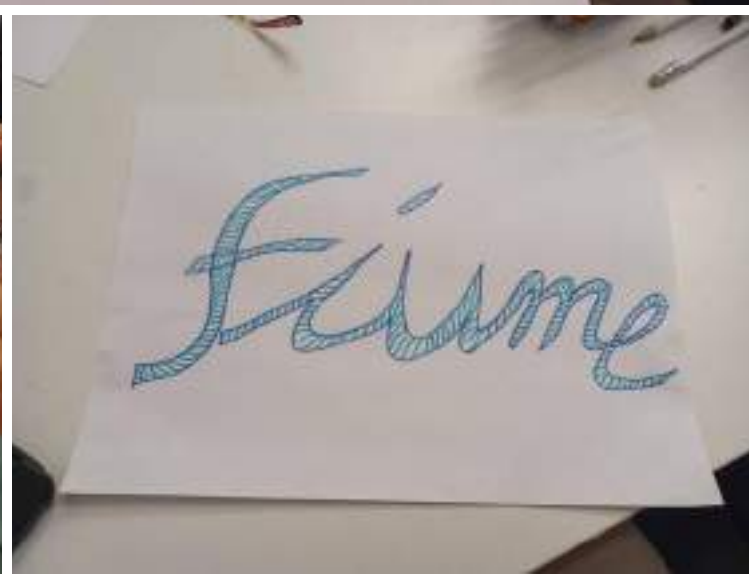
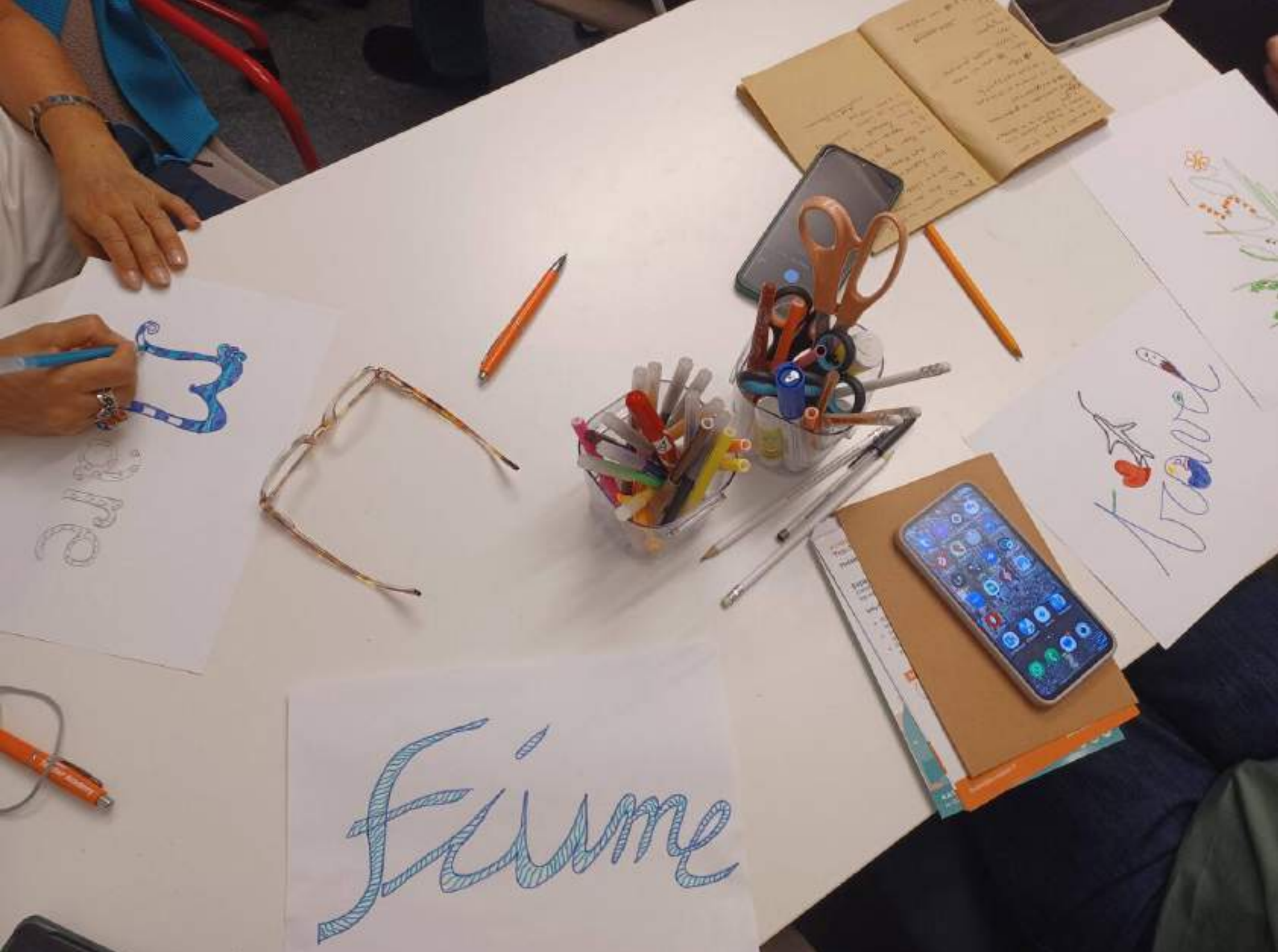
È stata, in definitiva, una giornata molto intensa, carica di stimoli, contenuti e riflessioni. Ma anche estremamente interessante e arricchente. Mi porto a casa non solo nuove conoscenze teoriche, ma anche strumenti concreti e idee pratiche da sperimentare nel mio lavoro quotidiano. E, forse più importante ancora, una maggiore consapevolezza di quanto il benessere – nostro e dei nostri studenti – debba essere al centro del fare scuola.

Ora  
17:37

Parzialmente nuvoloso  
☁️ 23 °C

Altitudine  
39 m







## Giorno 3 in poche parole

 1 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Oggi giornata molto impegnativa dal punto di vista mentale... però per fortuna siamo partite con la carica giusta data da una bella sauna! Un bel walking tour in lingua inglese passando attraverso la festa della Marina, pranzo veloce con gli universitari e poi via con il corso sulla mindfulness! Alla sera cena in ristorante tipico finlandese e camminata alla ricerca del tramonto, passando per un bellissimo cimitero!

Ora

23:40

Notte serena



18 °C

Altitudine

12 m











## Giorno 4: terza lezione



2 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Oggi si è svolta la terza lezione del corso, programmata in una modalità un po' diversa rispetto ai giorni precedenti, con un inizio a metà giornata. Questo piccolo cambiamento nel ritmo ha portato un'energia nuova e ha reso la giornata ancora più interessante e dinamica. Anche il tipo di attività proposto ha avuto un taglio diverso: più esperienziale, più pratico, e in parte anche all'aria aperta – cosa che ha decisamente contribuito a renderla più coinvolgente.

Abbiamo iniziato con una lezione outdoor, una sorta di caccia al tesoro alla straordinaria biblioteca Oodi, uno degli spazi più innovativi e versatili di Helsinki. Questa attività ci ha permesso di muoverci fisicamente nello spazio, ma anche di allenare lo sguardo, la curiosità e la collaborazione. Ogni tappa della caccia al tesoro era legata a concetti chiave della psicologia positiva, e ci invitava a cercare elementi o simboli che rappresentassero valori, emozioni positive, relazioni significative o momenti di realizzazione. È stato un modo originale e stimolante per “vivere” i contenuti del corso, piuttosto che studiarli in modo frontale.

Una volta conclusa l'attività nella biblioteca, siamo tornati in aula per approfondire il metodo positivo, con un momento più riflessivo e strutturato. Abbiamo parlato di come la visione positiva dell'individuo non significhi ignorare le difficoltà o negare i problemi, ma piuttosto scegliere di valorizzare i punti di forza, le risorse personali e le possibilità di crescita anche nelle situazioni complesse. Abbiamo ragionato su quanto questo approccio possa essere potente a scuola, soprattutto quando si lavora con studenti fragili o demotivati. Un'educazione che parte dai talenti e non dai limiti può davvero fare la differenza.

L'ultima parte della lezione è stata dedicata a un'attività molto personale e significativa: la costruzione del nostro “CV positivo”. A differenza del classico curriculum vitae, centrato su esperienze professionali e titoli accademici, questo esercizio ci ha invitati a mettere in luce i nostri punti di forza caratteriali, le qualità personali che ci contraddistinguono e che ci aiutano ad affrontare la vita quotidiana, sia sul lavoro che nelle relazioni. È stato un momento intenso, che ha richiesto introspezione ma anche autenticità. Non sempre è facile riconoscere e valorizzare le proprie doti interiori – spesso siamo più abituati a notare i nostri difetti – ma proprio per questo è stato un esercizio prezioso e, per certi versi, liberatorio.

Nel complesso, è stata una bella lezione, molto equilibrata tra azione e riflessione, tra movimento e interiorità. Mi ha lasciato spunti concreti da portare nella mia pratica educativa, ma anche un senso più profondo di connessione con me stessa. Ancora una volta, mi sorprende quanto questo corso riesca a unire apprendimento e crescita personale in modo così armonico.

Ora

14:11

Parzialmente nuvoloso



21 °C

Altitudine

39 m





## Giorno 4 in poche parole

 2 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Con oggi siamo arrivate a metà del percorso... che dire, questo percorso mi sta riservando molte sorprese!

Oggi gli occhi si sono riempiti di meraviglia alla vista della biblioteca Oodi.

La biblioteca Oodi, situata nel cuore di Helsinki, non è solo una biblioteca nel senso tradizionale del termine: è un vero e proprio spazio culturale, sociale e civico, progettato per essere il "soggiorno pubblico" della città. Inaugurata nel 2018, Oodi si affaccia su Kansalaistori, la "piazza dei cittadini", proprio di fronte al Parlamento finlandese, quasi a voler sottolineare il suo ruolo democratico e inclusivo.

Fin dal primo momento in cui si entra, si percepisce un'atmosfera diversa dalle biblioteche convenzionali: l'edificio è luminoso, arioso, moderno, con ampie vetrate che offrono una vista spettacolare sulla città. La struttura è realizzata in legno, vetro e acciaio, e combina design nordico e funzionalità sociale in modo armonioso ed elegante. Ogni piano ha una sua funzione precisa, pensata per diversi tipi di utenti e bisogni.

Il piano terra ospita aree per eventi, esposizioni, un caffè e perfino uno spazio cinema; il secondo piano è dedicato alla creatività pratica, con laboratori di stampa 3D, sale per registrazioni audio e video, postazioni di lavoro e persino cucine condivise. Il terzo piano è il più silenzioso e tradizionalmente "bibliotecario", con migliaia di libri, comode sedute per leggere, spazi riservati allo studio e una splendida terrazza panoramica.

Oodi non è solo un posto dove si prendono in prestito libri: è un luogo dove si crea, si sperimenta, si incontra. È una biblioteca pensata per la comunità, dove il sapere si intreccia con la quotidianità, la tecnologia e il benessere. Durante la nostra visita, è stato chiaro quanto questo luogo rappresenti un esempio vivente di innovazione sociale, in cui cultura, accessibilità e partecipazione si fondono.

È difficile non restarne affascinati: Oodi è il simbolo di una città che investe nel futuro, che mette la cultura al centro e che crede profondamente nel valore del bene comune. Un'esperienza da vivere, più che da raccontare.

Peccato che a Cuneo non ci sia niente di simile....

I rapporti all'interno del gruppo si stanno consolidando e stiamo iniziando a rompere il ghiaccio tra noi, senza aver più troppe remore nello sbagliare a parlare in inglese. Infine picnic al parco vicino alla biblioteca e passeggiata attorno al lago, sempre alla ricerca di un tramonto che non troviamo!

Ora

23:30

Parzialmente nuvoloso



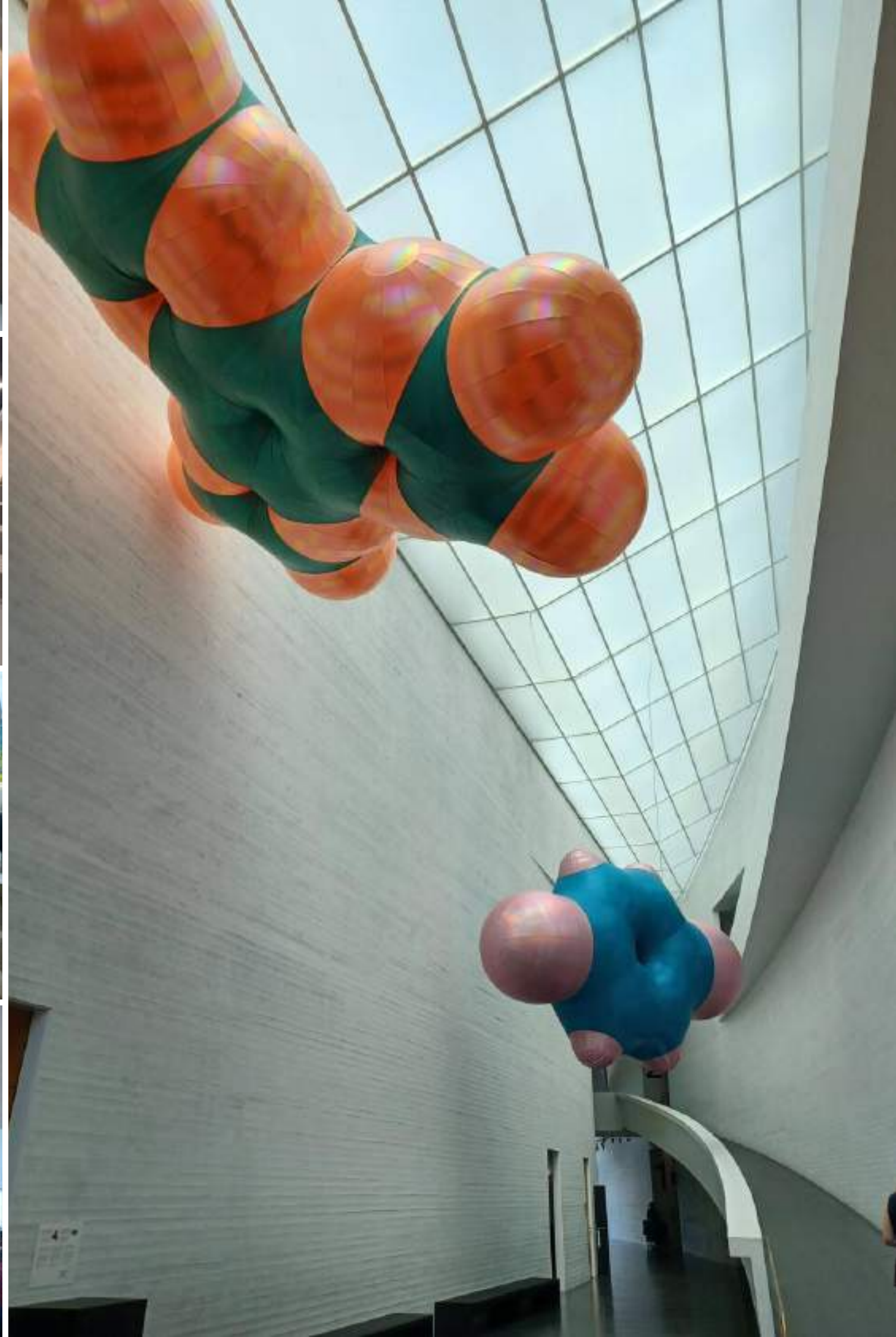
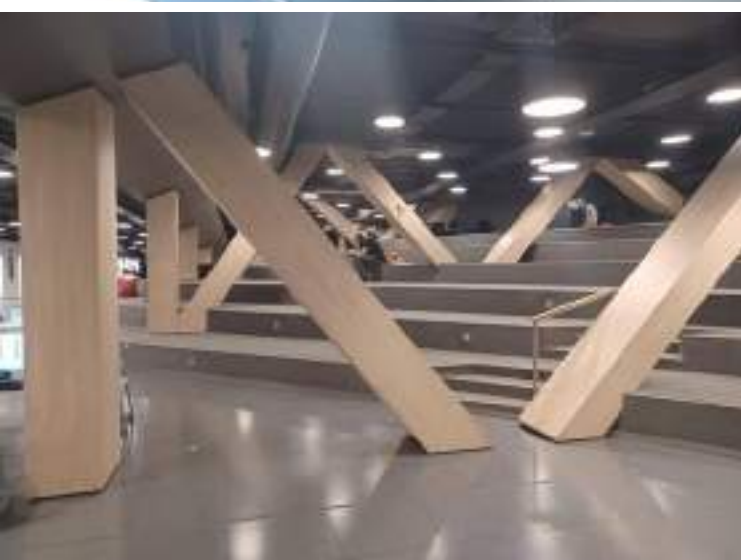
18 °C

Altitudine

11 m

Video















## Giorno 5: 4^ lezione



3 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Siamo arrivati alla penultima lezione del nostro corso, e oggi abbiamo affrontato un tema davvero importante: il movimento durante la giornata scolastica.

Abbiamo riflettuto su quanto sia fondamentale muoversi anche a scuola, non solo per il benessere fisico, ma anche per attivare la mente e migliorare la concentrazione. Una breve pausa ogni tanto, in cui ci si alza, si stirano le braccia, si ruotano le spalle o si sale sulle punte dei piedi, può davvero fare la differenza.

L'ideale sarebbe alternare momenti di lavoro e momenti di pausa in modo strutturato. Alcuni esempi:

45 minuti di lezione e 15 minuti di pausa

oppure 75 minuti e 25 di pausa

o ancora 90 minuti e 30 di pausa

Durante la lezione abbiamo anche svolto attività pratiche, per sperimentare in prima persona come si possa integrare il movimento nella didattica.

Una delle proposte è stata un video di Super Mario: a seconda degli ostacoli che comparivano sullo schermo, bisognava compiere diversi movimenti — saltare, abbassarsi, schivare a destra o a sinistra, colpire. Un'attività divertente e coinvolgente!

Abbiamo poi parlato del progetto "On the Move", un programma finlandese che promuove l'attività fisica durante l'orario scolastico. Ha riscosso grande successo: ha aderito il 90% delle scuole in Finlandia!

Un'altra attività ci ha fatto seguire la melodia di un brano di musica classica con il dito, seguendo il ritmo e sviluppando la coordinazione.

Abbiamo scoperto che anche i momenti di routine, come la consegna dei fogli, possono essere trasformati in occasioni per muoversi: invece di consegnarli noi, i bambini si alzano e ne prendono uno a testa.

Oppure, dopo aver fatto 5 operazioni matematiche, ci si alza e ci si siede una volta — semplice, ma efficace!

Altra attività: sullo schermo compaiono 4 parole. L'insegnante ne nomina una e gli studenti devono puntarla con le braccia. Un ottimo esercizio per attenzione, ascolto e movimento.

Poi ci siamo messi al lavoro in modo più riflessivo:

Abbiamo pensato a come incrementare le attività motorie nella nostra pratica scolastica.

Abbiamo scritto la nostra giornata tipo, ragionato su quali pause di movimento si potrebbero inserire, sia per gli alunni che per noi insegnanti.

Abbiamo condiviso le idee in gruppo e le abbiamo annotate su post-it.

Per concludere, abbiamo provato un'attività calmante: occhi chiusi, contiamo mentalmente fino a 60. Quando pensiamo di aver raggiunto il minuto, ci alziamo in piedi. Vince chi si avvicina di più! Un modo divertente per lavorare sul tempo e sull'ascolto interiore.

Infine, per le ultime attività, ci siamo spostati in un parco lì vicino e abbiamo "giocato" all'aperto.

È stato davvero molto divertente!



Idee molto interessanti! Grazie! [Monica]

Ora

12:10

Nuvoloso



20 °C

Altitudine

39 m







## Giorno 5: gita pomeridiana a Porvoo

 3 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Oggi ho trascorso un pomeriggio davvero incantevole a Porvoo, una delle cittadine più antiche e affascinanti della Finlandia. Siamo partita da Helsinki alle 14:00 in pullman e siamo rientrata verso le 22:00, con la sensazione di aver fatto un piccolo viaggio nel tempo.

In circa un'ora si lascia la vivacità della capitale per ritrovarsi immersi nella tranquillità fiabesca di Porvoo. Appena arrivate, sono stata subito colpita dal fascino della città vecchia, con le sue case di legno colorate, le strade di ciottoli e l'atmosfera lenta e rilassata.

Ci siamo godute una lunga passeggiata per i vicoli storici della Vanha Porvoo, tra negozietti artigianali, gallerie d'arte e caffè deliziosi.

Non poteva mancare una visita alla cattedrale di Porvoo, che domina la città con il suo stile semplice ma solenne. Ho proseguito poi con una passeggiata lungo il fiume, dove le famose casette rosse si riflettono sull'acqua creando un quadro perfetto.

Verso sera, la luce dorata ha reso tutto ancora più magico. Dopo una cena a base di zuppa di salmone, abbiamo ripreso il pullman delle 21:00 circa e siamo tornata a Helsinki con negli occhi la calma e i colori di questo gioiellino finlandese. Anche solo mezza giornata è sufficiente per innamorarsi di Porvoo. È facile da raggiungere, piena di atmosfera e perfetta per una fuga breve dalla città.

 Chiedi all'insegnante se ha insegnato alla Oulu International School!!!!!! [Elisa]

 valentina giordano Sisi, tutte e due!

Ora

14:45

Nuvoloso

 22 °C

Altitudine

16 m













## Giorno 5 in poche parole

 3 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Oggi giornata all'insegna del movimento! Abbiamo iniziato con la lezione sul movimento, per poi spostarci a Porvoo a camminare tra le casette colorate in legno.

Per finire, spesa veloce per la colazione di domani!

Domani ultimo giorno di corso!

Ora

22:45

Vento

 15 °C

Altitudine

16 m









## Giorno 6: ultima lezione

 4 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Oggi si è tenuta l'ultima lezione del corso, poiché domani ci sarà solo una gita mattutina.

Abbiamo iniziato la giornata parlando della Finlandia, ma ci è stato subito chiarito che non è tutto rose e fiori. Ci sono problemi, proprio come in tutti i Paesi europei: nonostante l'elevata qualità del sistema scolastico, esistono anche lì difficoltà e criticità.

Abbiamo riflettuto anche sul ruolo dell'insegnante in Finlandia, una figura altamente rispettata e riconosciuta nella società, con un grande peso educativo e culturale.

Ci viene spiegato com'è vivere e lavorare in quel contesto, sfatando un po' il mito della perfezione assoluta.

In gruppo, abbiamo svolto un'attività riflessiva. Abbiamo diviso un foglio in quattro parti e abbiamo risposto a queste domande:

1. Immagina una bambina che, un giorno, esce da scuola ed è felice: come mai
2. Immagina una bambina che, un giorno, esce da scuola ed è triste: perché?
3. Qual è il ruolo dell'insegnante in entrambe le situazioni? Come può contribuire positivamente o prevenire le situazioni negative?
4. Cosa ci serve, concretamente, per mettere in pratica queste riflessioni?

Infine, ogni gruppo ha scelto 3-5 punti emersi dal confronto per condividerli con il resto della classe.

Per l'ultima volta abbiamo riflettuto su cosa significhi benessere a scuola e su come incrementarlo. Abbiamo anche discusso di quali cambiamenti apportare per migliorare il benessere di tutta la comunità scolastica, compresi gli insegnanti.

Da questo corso mi porto a casa alcune consapevolezze:

1. Non avere paura di buttarsi in nuove situazioni, perché alla fine ce la si fa sempre.
2. Sono fortunata a lavorare nella mia scuola.
3. Il mio modo di lavorare è molto più simile al modello finlandese di quanto pensassi.
4. Il nostro sistema scolastico nella scuola primaria è fin troppo sottovalutato.

Alcuni spunti — in particolare quelli legati alle attività outdoor che ci sono state proposte — li porto sicuramente con me nel mio bagaglio professionale, e sono pronta a metterli in pratica già da settembre. Per il resto, ho confermato conoscenze che già possedevo.

Sono molto felice di aver vissuto questa nuova esperienza e di aver avuto la possibilità di confrontarmi con altre realtà. E ora... si parte per Tallinn!

 [Monica]

Ora

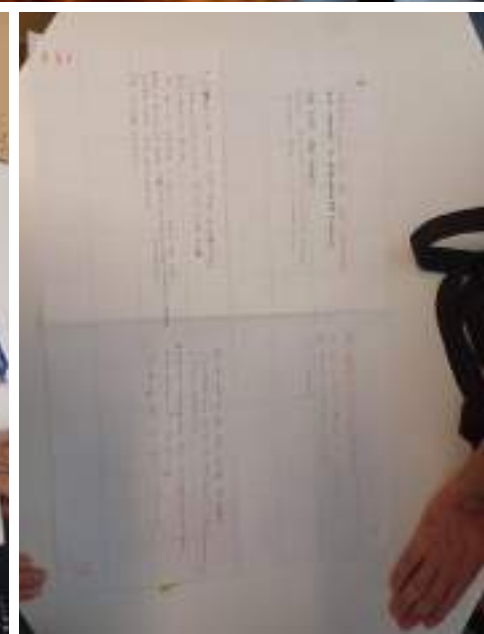
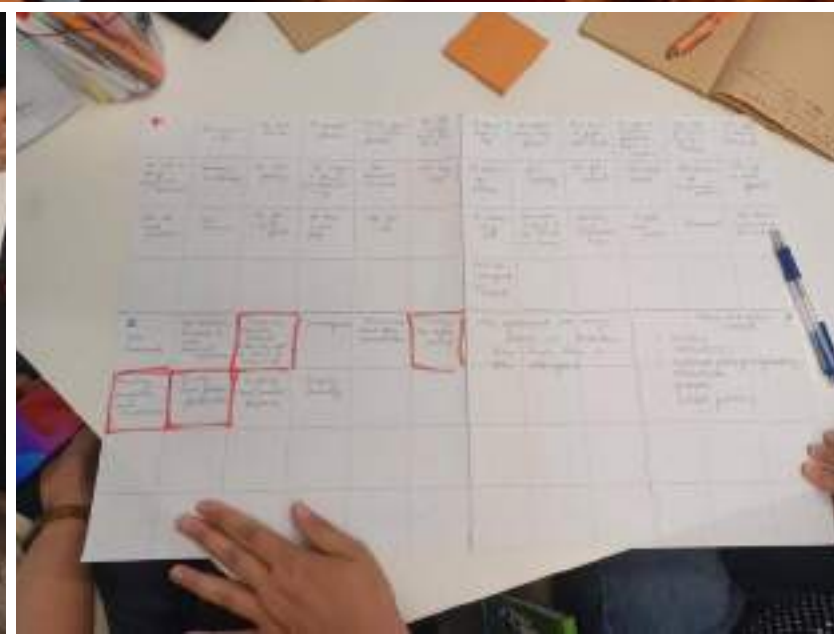
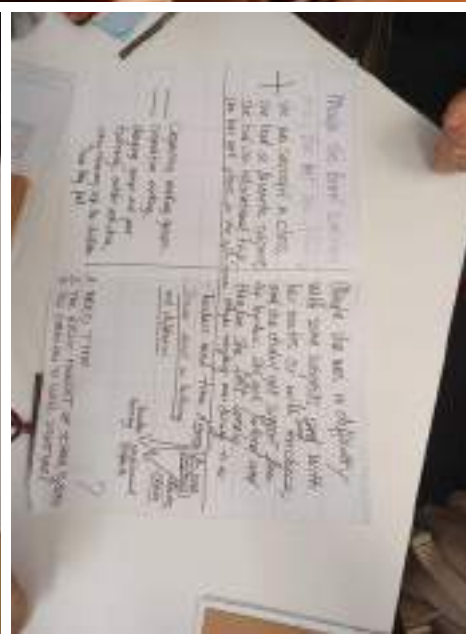
13:23

Vento

 16 °C

Altitudine

Livello del mare

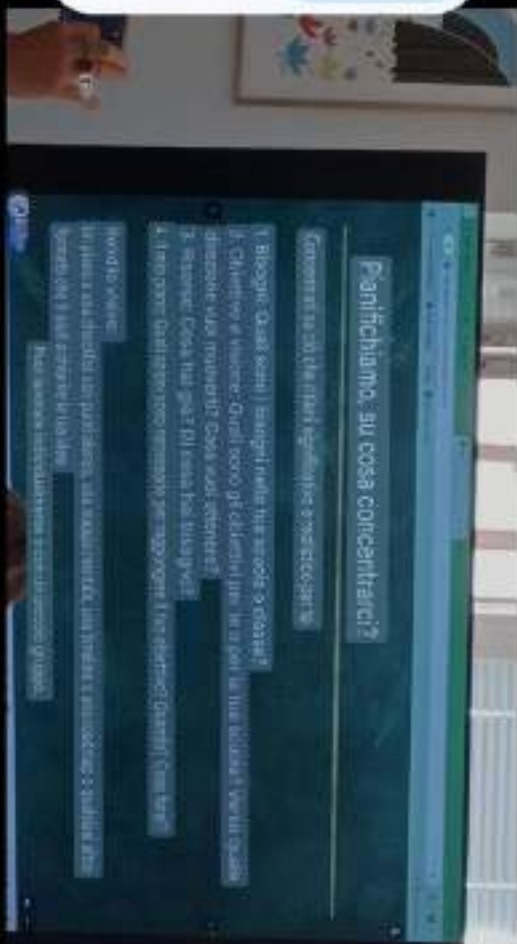




11:05 94%

X Google Lens

Originale Tradotto

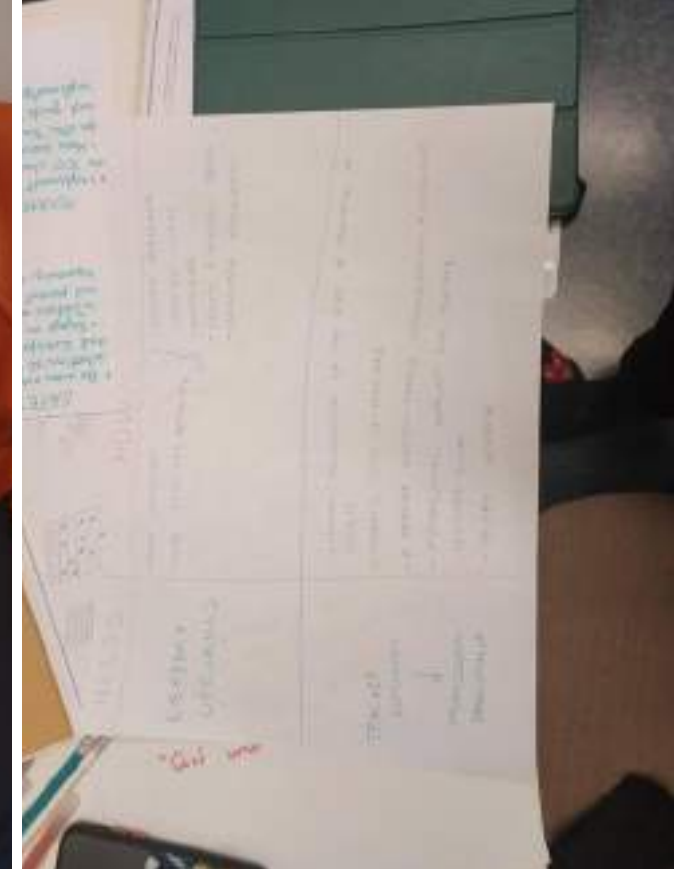
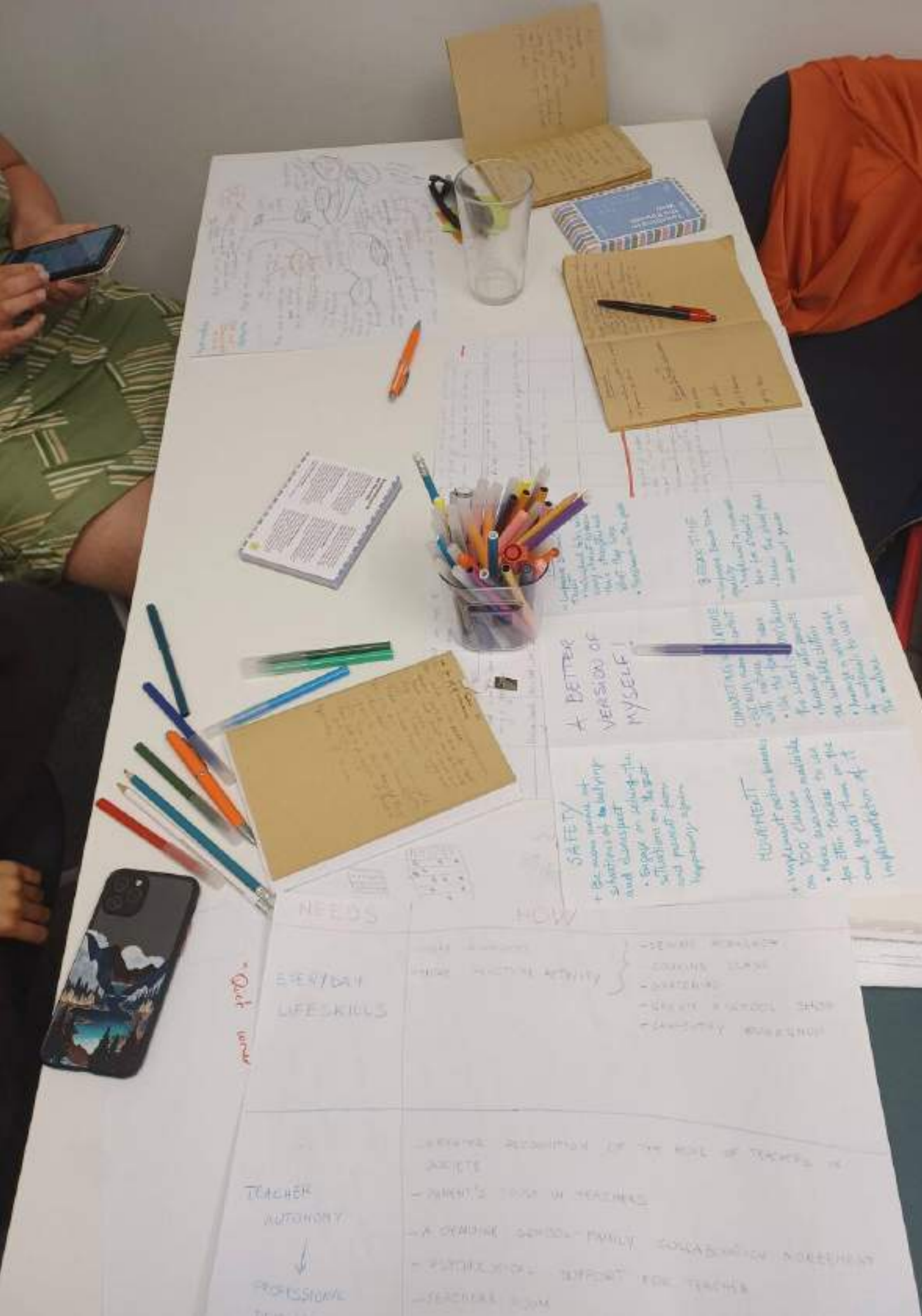


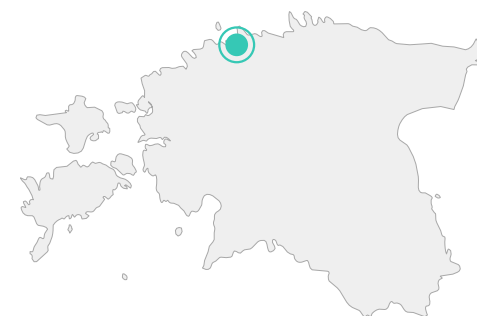
Inglese Italiano

→ Invia alla home di Traduttore T Seleziona tutti

Questi risultati sono utili? Si No X

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>+</p> <p>met friends</p> <p>talked about her day</p> <p>good made (school grade)</p> <p>had her fav subject</p> <p>no homework</p>                                                                                                                                                                                                                                           | <p>learned out new</p> <p>great lunch</p> <p>she played a lot</p> <p>saw her fav teachers</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>—</p> <p>a lot of homework - no free time</p> <p>bad start grade</p> <p>had conflict with smn</p> <p>feels sad</p> <p>failed out</p> <p>lost one of her fav things</p> <p>feeling lonely</p> <p>missed the bus/broken bike</p> |
| <p>   </p> <p>• positive thinking, enjoy <del>the</del> <sup>all the</sup> things</p> <p>• be grateful for what you have</p> <p>• positive feedback for every achievement, to strengthen</p> <p>• more hugs and smiles</p> <p>• create a friendlier environment, so that she feels safe and accepted</p> <p>• be always there for her</p> <p>• reward for positive attitude</p> | <p>?</p> <p>• change the way of thinking, (with the help of a life coach)</p> <p>• bring up more humor</p> <p>• flexibility</p> <p>• learning through games and activities</p> <p>• friends helps, for example hugging and doing every situation how they feel today.</p> <p>• think of learning, listening, singing, dancing, the more you smile &amp; have fun, the more you feel good</p> | <p>• over after blues</p>                                                                                                                                                                                                         |





## Giorno 6: pomeriggio a Tallinn

 4 luglio 2025, Estonia, Tallinn

Oggi abbiamo lasciato Helsinki nel primo pomeriggio, salendo a bordo di un traghetto diretto verso Tallinn, la capitale dell'Estonia. La traversata sul Mar Baltico è durata circa due ore, regalandoci splendidi panorami e un momento di relax prima di arrivare a destinazione.

All'arrivo a Tallinn, ci siamo subito immersi nell'atmosfera affascinante della città vecchia, dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Le stradine acciottolate, le torri medievali e le antiche mura ci hanno riportato indietro nel tempo. Tallinn è una città ricca di storia e cultura, con influenze danesi, svedesi, tedesche e russe che si intrecciano nella sua architettura e nel suo spirito.

Abbiamo passeggiato tra le piazze animate, i mercatini artigianali e le chiese gotiche, scoprendo scorci incantevoli ad ogni angolo. Il centro storico, con la sua atmosfera fiabesca, ci ha conquistati completamente.

Per concludere la giornata in bellezza, ci siamo fermati a cena in un ristorante tipico chiamato Beer House, noto per la sua birra artigianale prodotta in loco e per l'ambiente rustico che ricorda una vera taverna medievale. Abbiamo gustato piatti tradizionali estoni accompagnati da ottima birra, godendoci l'accoglienza calorosa e l'autenticità del posto.

Un pomeriggio breve ma intenso, pieno di scoperte e sapori nuovi. Tallinn ci ha lasciato il desiderio di tornare.

Ora

15:46

Vento

 16 °C

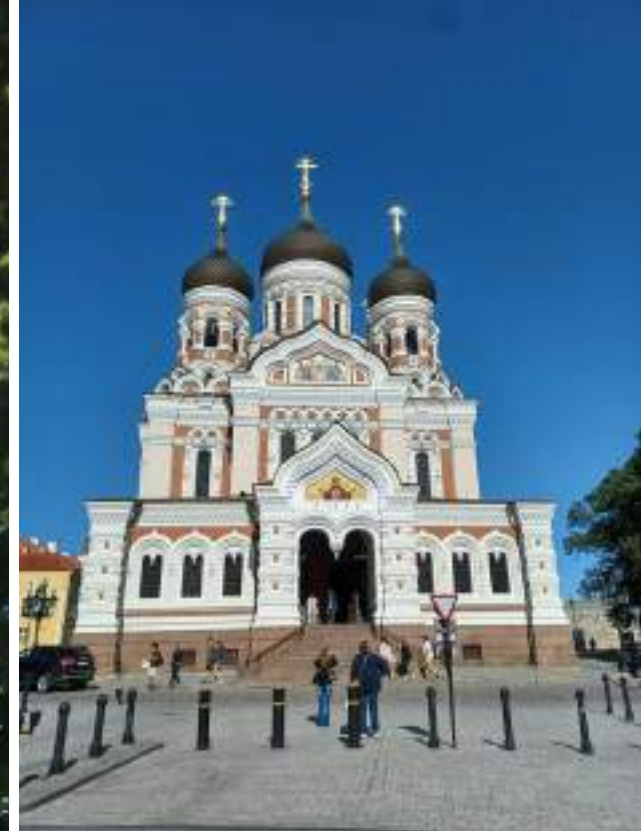
Altitudine

15 m













## Giorno 6 in poche parole

 4 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Eccoci alla conclusione di questa giornata piena: di emozioni, di meraviglia, di stanchezza, di riflessioni, di chiacchiere, di nuove conoscenze, di informazioni e di discorsi. Il corso è concluso, la visita a Tallinn è stata fatta (e ne valeva davvero la pena) e finalmente il tramonto è stato trovato. Oggi è proprio stata una giornata speciale e indimenticabile...

Ora

22:30

Giorno sereno



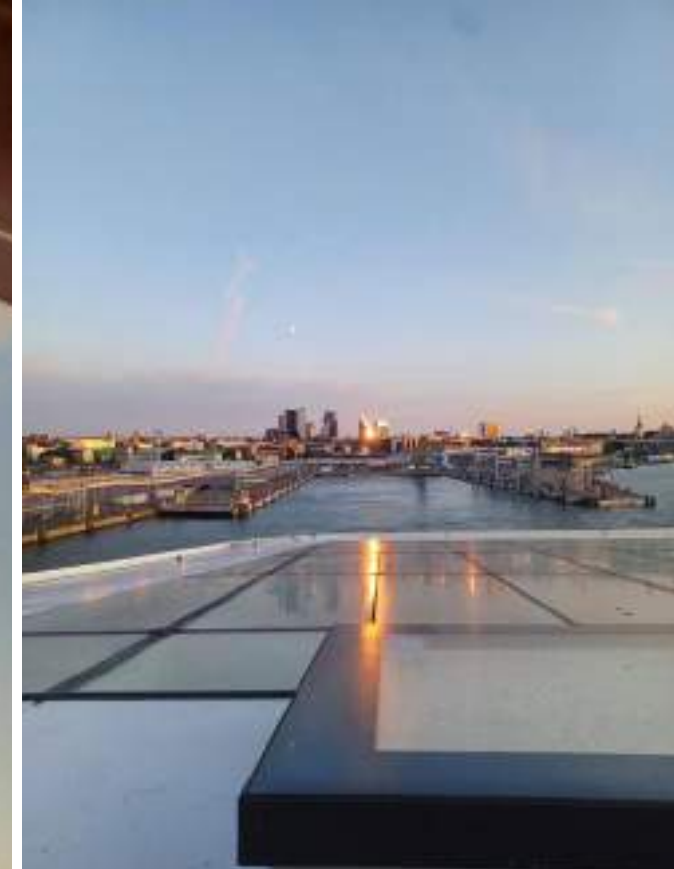
14 °C

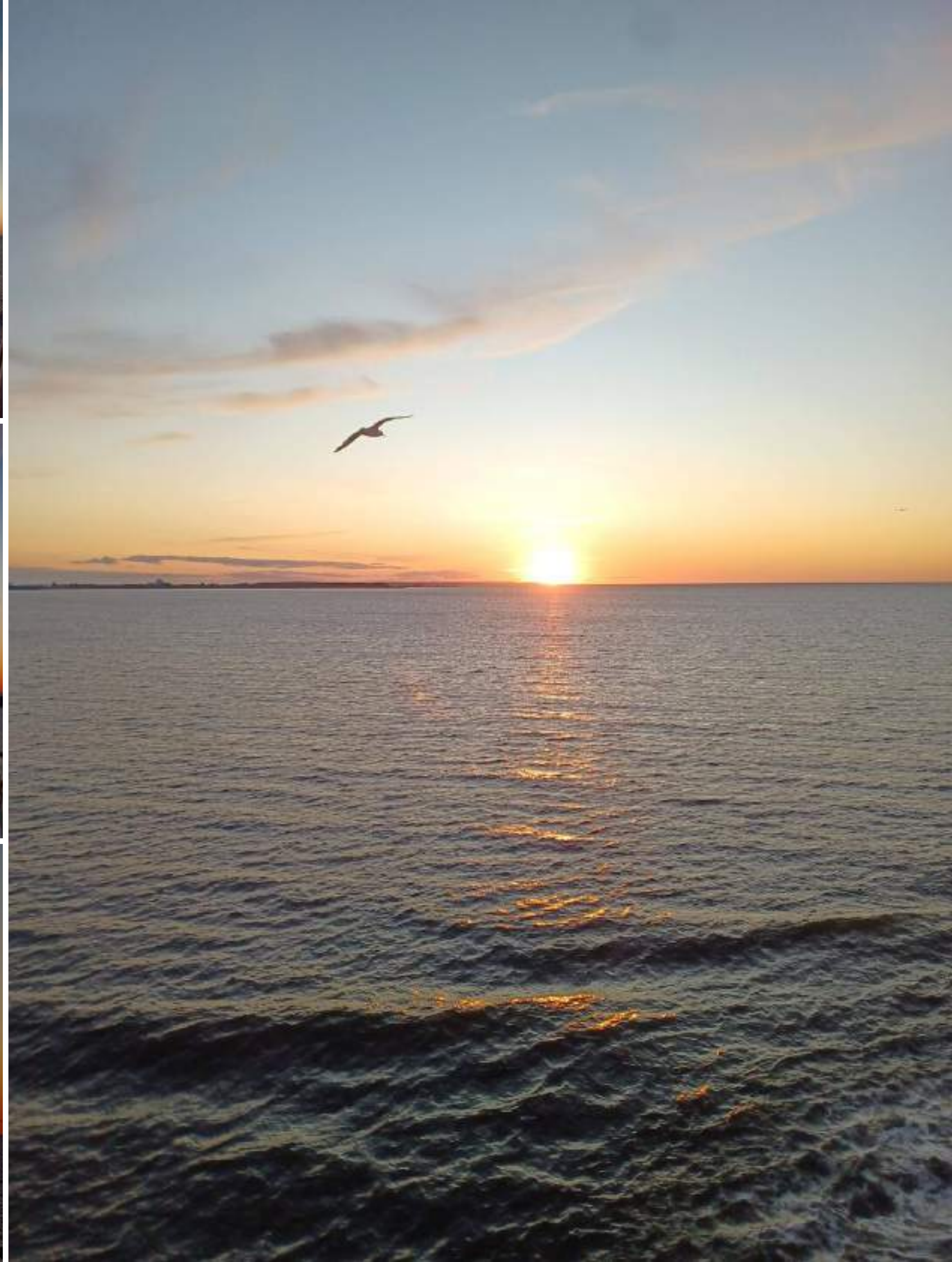
Altitudine

Livello del mare













## Giorno 7: gita mattutina a Seurasaari

 5 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Questa mattina siamo andati a Seurasaari con i compagni di corso. È un'isola-museo poco fuori dal centro di Helsinki, ma sembra di essere in un altro mondo. Appena attraversi il ponticello di legno che la collega alla terraferma, hai subito la sensazione di essere entrato in una specie di Finlandia antica, tutta silenziosa e piena di verde.

L'isola è coperta quasi interamente da una foresta fitta, con sentieri in terra battuta che si snodano tra gli alberi. Ci sono scoiattoli che si avvicinano senza paura, gabbiani che volano bassi, e ogni tanto spunta il mare tra i tronchi, calmo e grigio. Ma la cosa più affascinante sono le vecchie case di legno che si incontrano lungo il percorso: sono tutte vere, portate qui da varie parti della Finlandia. Alcune sono semplici capanne contadine, altre sono più grandi, come quella bellissima casa padronale con il tetto verde, il giardino e la veranda. Poi c'è una chiesa in legno tutta intagliata, con un piccolo cimitero accanto. Ogni costruzione ha un cartello con spiegazioni, ma a volte basta guardarle per immaginarsi la vita di chi ci abitava.

La guida ci ha anche raccontato una leggenda finlandese molto particolare. Non era la solita favola con elfi o spiriti dei boschi, ma parlava di un uomo che voleva conquistare il potere delle stelle. Aveva scoperto un modo per avvicinarsi al cielo, costruendo una scala di legno sempre più alta. Ma più saliva, più le stelle si spostavano lontano. Alla fine, ha perso l'equilibrio ed è caduto, e da allora – secondo la leggenda – le stelle non si fanno più avvicinare da nessun essere umano. Ci ha colpiti molto, forse perché sembrava parlare anche di noi, del nostro bisogno di puntare sempre più in alto, a volte dimenticando dove siamo.

Alla fine della visita, ci siamo fermati qualche minuto vicino all'acqua. C'era una pace incredibile, il vento leggero, e solo il rumore delle foglie. È stato uno di quei momenti semplici ma intensi, in cui ti rendi conto che stai vivendo qualcosa che ricorderai.

Seurasaari è un posto che ti entra dentro senza fare rumore. Non è solo una gita scolastica: è un pezzo d'anima finlandese, fatto di silenzi, leggende e legno antico.

Ora

10:14

Parzialmente nuvoloso

 14 °C

Altitudine

4 m













## Giorno 7: pomeriggio a Turku



5 luglio 2025, Finlandia, Turku

Oggi abbiamo trascorso un pomeriggio a Turku, che si è rivelato intenso, suggestivo... e molto bagnato. Siamo partite da Helsinki nel primo pomeriggio, prendendo un pullman comodo e silenzioso. Durante il tragitto, i finestrini bagnati da una pioggerellina leggera lasciavano intravedere i paesaggi tipici della Finlandia: distese di foreste verde scuro, laghi immobili come specchi, casette rosse sparse qua e là.

Arrivate a Turku, ci ha accolte un cielo plumbeo e una pioggia intermittente. Ma la città, con la sua aria antica e raccolta, ha saputo conquistare comunque. È un posto che sembra parlare sottovoce, pieno di storia e silenzi. Ci siamo incamminate lungo il fiume Aurajoki, il cuore della città, le cui rive sono punteggiate da caffè, barche, piccoli musei e case di mattoni rossi. Anche con l'ombrello in mano e l'asfalto bagnato sotto i piedi, l'atmosfera era affascinante. Abbiamo visitato la maestosa Cattedrale di Turku, un luogo solenne e antico, dove il tempo sembra sospeso. Poi ci siamo spinte fino al Castello di Turku, imponente e grigio contro il cielo scuro, un vero salto nel passato con i suoi corridoi in pietra e le sale medievali.

Il clima non è stato clemente: prima qualche goccia, poi pioggia a tratti, e infine, verso sera, un acquazzone deciso. Proprio mentre stavamo andando a prendere il pullman per tornare a Helsinki, ci siamo bagnate completamente, perché naturalmente eravamo senza ombrelli.

Nonostante il maltempo (o forse anche grazie a lui), Turku ci ha lasciato un'impressione vivida: una città dove il moderno e l'antico convivono, dove ogni pietra sembra avere una storia da raccontare, e dove anche sotto la pioggia si riesce a sentire qualcosa di autentico.

Il ritorno a Helsinki è stato silenzioso. Sui sedili del pullman, con i vestiti ancora umidi e le luci della sera fuori dai finestrini, pensavo a quanto sia stato prezioso questo piccolo viaggio. Turku non è appariscente, ma ti entra dentro piano piano — anche sotto l'acqua.

Ora

16:25

Nuvoloso



16 °C

Altitudine

21 m













## Giorno 7 in poche parole

 5 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Ultima notte a Helsinki! Essendo sabato sera, molti locali notturni sono stati presi d'assalto, ma stasera a noi interessava una sola cosa: arrivare all'alloggio per poterci riscaldare e cambiare!

Oggi sicuramente è stata una giornata impegnativa, ma allo stesso tempo sono stata felice di aver visto due nuovi luoghi così diversi tra loro: il primo un'isola-museo immersa nel bosco; il secondo una città medievale con un fiume che scorre al centro. Entrambi luoghi incantevoli.

Peccato solo per la pioggia, che ci ha fatto rientrare in fretta e furia il prima possibile... se mai dovessi tornare in Finlandia, andrei sicuramente una sera al karaoke!

Domani mattina abbiamo ancora qualche ora a nostra disposizione che dedicheremo a due simboli finlandesi: la sauna e il salmone, ma di questo ne parleremo domani...

Ora

23:30

Pioggia



12 °C

Altitudine

12 m









## Giorno 8: ultimo giro a Helsinki

 6 luglio 2025, Finlandia, Helsinki

Questa mattina, con tutta calma, abbiamo fatto il nostro ultimo giro a Helsinki, alla ricerca degli ultimi souvenir da comprare e l'ultimo pasto da consumare. Prima però, per iniziare alla grande la giornata, abbiamo fatto la sauna finlandese nel nostro hotel. Cosa c'è di meglio che farsi una bella sudata e poi rinfrescarsi con l'aria gelida del mattino di Helsinki? Poi ci siamo indirizzate verso il porto dal mercato locale. Oltre a numerosi oggettini acquistati per la famiglia, ci siamo condivise tre piatti diversi di prodotti tipici: salmone, polpette di renna e pesciolini di lago fritti: un'ottima conclusione per questa esperienza fantastica! Ora dritte a prendere l'aereo, correndo avanti e indietro alla stazione dei treni (questa settimana la puntualità non è stata il nostro forte), per tornare alla normalità!

Ora

12:45

Nuvoloso

 16 °C

Altitudine

11 m









## Giorno 8: ritorno a casa

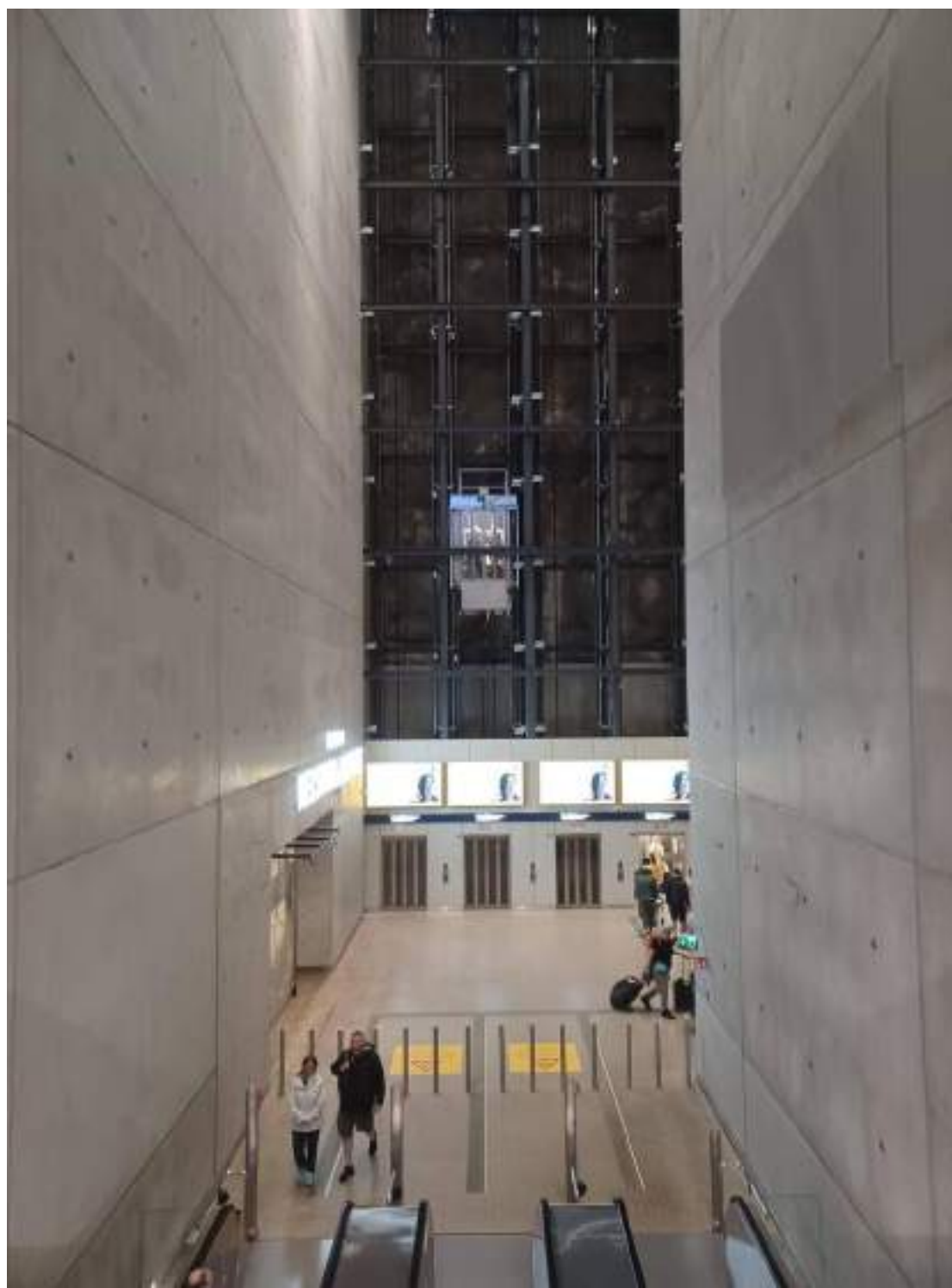
 6 luglio 2025, Finlandia, Vantaa

Eccomi in partenza da Helsinki, città pulita, puntuale e spaziosa. Ma ora si ritorna a Cuneo!

Ora  
16:25

Pioggia  
 17 °C

Altitudine  
47 m







## ...the end....

 6 luglio 2025, Italia, Riva del Garda

Cosa dire di questa mia prima esperienza Erasmus...

Beh, innanzitutto che è stata una piacevole sorpresa, a partire dalla telefonata della dirigente, a giugno, che mi comunicava che si era liberato un posto e quindi sarei potuta partire io.

È stata una sorpresa venire a Helsinki, una città dove non ero mai stata prima.

È stata una piacevolissima sorpresa condividere questa avventura con Denise ed Elisabetta, conoscerle meglio, scoprire le tante cose che abbiamo in comune e riuscire ad andare sempre d'accordo, sulla stessa lunghezza d'onda.

È stato sorprendente anche rendermi conto che, alla fine, se necessario, con l'inglese me la cavo: devo solo imparare a fregarmene un po' di più delle possibili figuracce.

Mi ha sorpreso anche capire che le metodologie e la didattica utilizzate nelle nostre scuole, forse non così celebrate a livello europeo come quelle finlandesi, in realtà non sono poi così distanti.

Infine, è stata una bella scoperta rendermi conto che gli insegnanti, ovunque nel mondo, sono tutti un po' simili: ciò che li caratterizza davvero è l'entusiasmo e la voglia di mettersi in gioco.

Sicuramente porterò per sempre nel cuore questa esperienza, così come nel mio lavoro porterò le attività apprese.

Le bellezze dei paesaggi visti in questi otto giorni rimarranno indelebili nei miei ricordi, così come l'affetto e la condivisione di esperienze, momenti, frustrazioni e i racconti a cuore aperto vissuti con Denise ed Elisabetta resteranno sempre con me.

Grazie Helsinki, grazie Erasmus, grazie IC Viale Angeli Cuneo, ma soprattutto grazie Denise ed Elisabetta, senza di voi il mio viaggio non sarebbe stato lo stesso!

Alla prossima occasione, si spera!

Ora

23:30

Parzialmente nuvoloso



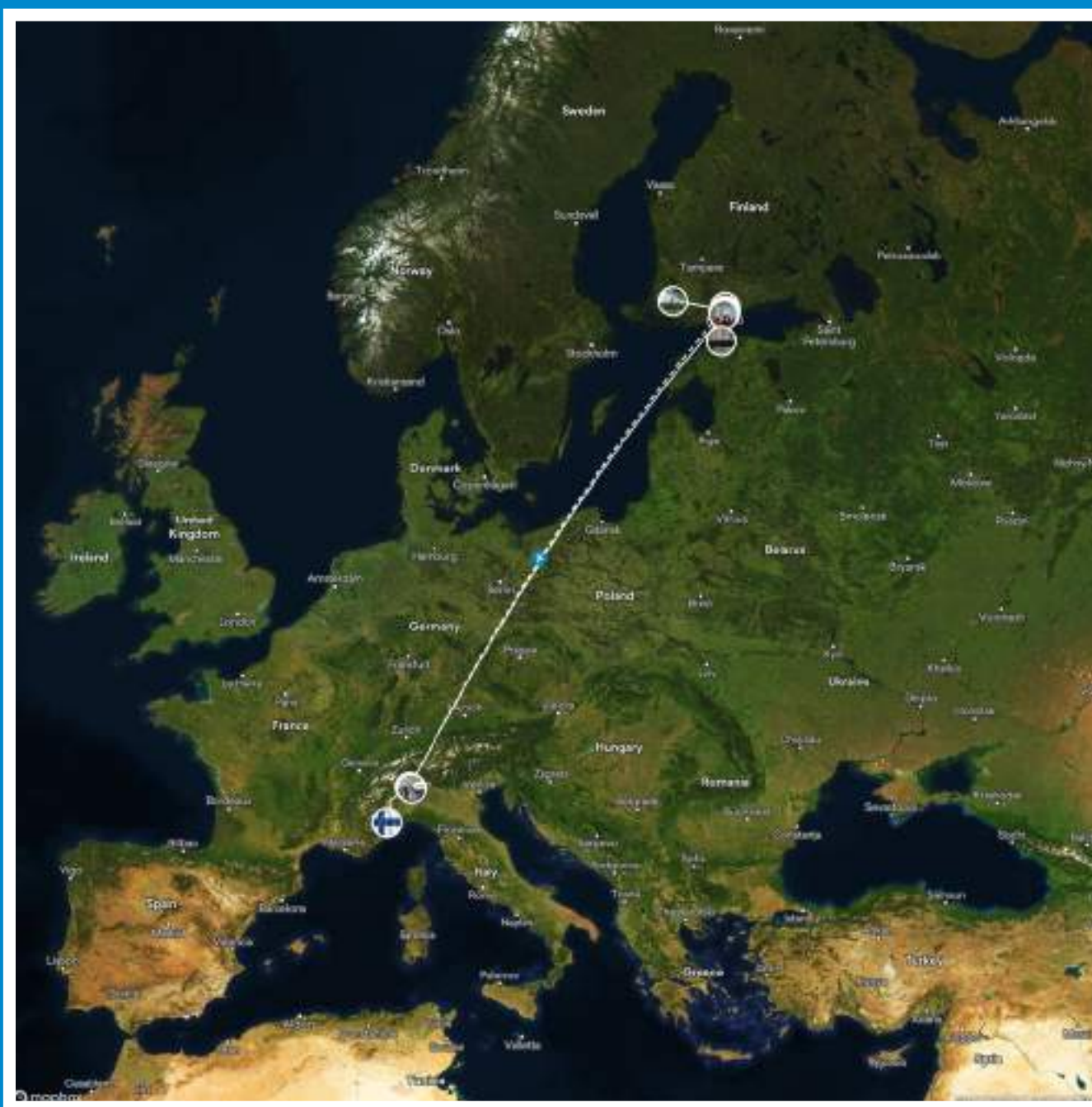
20 °C

Altitudine

585 m







I tuoi viaggi FindPenguins in un libro.

