



Istituto Comprensivo "Antonelli - Casalegno" Sede Centrale e Amministrativa: Via Lanfranco, 2 -
 10137 TORINO Telefono 011 01166670 Codice Fiscale: 97833150010 -E- mail:
 TOIC8BZ003@istruzione.it - Indirizzo PEC: TOIC8BZ003@pec.istruzione.it

PON: "Competenze di cittadinanza globale"

Progetto Gaia: Benessere globale e Mindfulness

Gentili genitori,

la scuola Antonelli da anni propone come laboratorio pomeridiano il "Progetto GAIA Benessere globale e Mindfulness" mirato al benessere emozionale degli allievi in questa turbolenta fase di trasformazione che è l'adolescenza. In particolare quest'anno il corso è **riservato agli allievi che arrivano dalle Elementari** (Scuola Primaria) per accompagnarli nel gestire al meglio questo importante ed emozionante passaggio alla scuola Media. Ancora quest'anno, il progetto sarà **completamente gratuito**, poiché finanziato dalla Comunità europea nell'ambito del PON "Competenze di cittadinanza globale: **Benessere e corretti stili di vita**".

L'intero percorso è organizzato in 30 ore, che verranno svolte in n° 13 incontri della durata di 2 o 3 ore al pomeriggio, quasi interamente di Mercoledì (solo due Venerdì) con inizio sempre alle ore 15.

Ven 27 Settembre 2 ore	Mer 23 Ottobre 2 ore	Mer 27 Novembre 3 ore
Merc 2 Ottobre 2 ore	Mer 30 Ottobre 2 ore	Mer 4 Dicembre 2 ore
Ven 4 Ottobre 2 ore	Mer 6 Novembre 3 ore	Mer 11 Dicembre 3 ore
Mer 9 Ottobre 3 ore	Mer 13 Novembre 2 ore	
Mer 16 Ottobre 2 ore	Mer 20 Novembre 2 ore	

Principali finalità. Attraverso giochi di gruppo e attività a coppie o individuali, il corso intende fornire strumenti e spunti di riflessione affinché i ragazzi possano conoscersi meglio ed imparare a vivere con **maggior serenità ed equilibrio le proprie emozioni**, dall'aggressività, alla timidezza, alla paura di confrontarsi, di sbagliare, di deludere, di mettersi in gioco ecc. Intende aiutarli ad affrontare tutte quelle situazioni che molti allievi vivono con forte disagio psicologico ed emozionale (un nuovo inserimento, il peso del "sentirsi in competizione o giudicati", **l'irrequietezza dovuta alla crescita** che può generare **difficoltà di relazione e comunicazione con gli adulti e conflittualità e/o dipendenza dai coetanei**), ed a saper **ridurre il carico di stress e di ansia** che comportano. Parallelamente il corso mira a **sviluppare** amorevolezza, abilità nel comunicare e sentirsi bene in gruppo, promuovendo una **migliore integrazione sociale multietnica, una cittadinanza legale, attiva e consapevole** per la realizzazione di una **società più collaborativa, etica e sostenibile**. Il corso insegna ad essere autonomi nella pratica di tecniche (in particolare la Mindfulness) che **migliorano le capacità di concentrazione, attenzione, memoria e consapevolezza di sé** nel tempo presente e aiutano i ragazzi a stare meglio con se stessi, ad **accrescere la fiducia nelle proprie potenzialità e nella consapevolezza del proprio valore**, migliorando di conseguenza il proprio livello di **autostima, il rendimento a livello scolastico, sportivo e la relazione con gli altri**.

A questo proposito le numerosissime ricerche scientifiche internazionali hanno dimostrato l'indiscutibile efficacia delle tecniche di meditazione, di respirazione consapevole, e della **Mindfulness** in particolare, proprio per il miglioramento a livello scolastico.

Insegnanti di riferimento: prof.sse Chiara Benini (Docente del corso), Cristiana Bertolazzi (Tutor), e le prof.sse Monica Staltari ed Elena Loiudice.

Il corso è per gli allievi che desiderano aderire, ed è richiesto loro di impegnarsi a garantire la propria partecipazione regolare, (salvo impedimenti reali).

Alle famiglie è richiesta la collaborazione alla **frequenza costante e assidua del figlio/a**, anche in rispetto del fatto di essere stati ammessi, considerando che **il numero dei posti è limitato al massimo a 25 persone** e in caso di esubero di richieste, non tutti potranno partecipare.

Sarà prevista la mensa per 10 incontri nella fascia oraria 14-15 a partire da Ottobre. Per gli altri pranzi prenderemo accordi poiché non è prevista al momento l'assistenza al pasto. Per l'incontro del **27 Settembre** le famiglie dovranno organizzarsi autonomamente.

Per iscriversi al "Progetto Gaia: benessere globale e Mindfulness" è necessario compilare **al più presto** il **Questionario di Google Moduli** (via internet) e riconsegnare **ENTRO Venerdì 20 SETTEMBRE** alla prof.ssa Bertolazzi o alle altre colleghe di riferimento, il **modulo di consenso alla privacy firmato e le fotocopie dei documenti di identità dei due genitori**.

Il questionario di Google Moduli è disponibile al **link seguente**:

<http://svel.to/1ax7> si invita a scrivere i dati anagrafici IN STAMPATELLO MAIUSCOLO

Il numero minimo di allievi è 20; al di sotto di questo numero la scuola non potrà svolgere le attività.

Il numero massimo è 25 allievi. In caso di esubero si procederà a formulare una graduatoria che terrà conto dei risultati scolastici riportati sulla scheda di valutazione del primo quadrimestre, delle personalità ed esigenze dei ragazzi (indicate sul modulo di Richiesta di Adesione) ed avranno precedenza gli studenti segnalati dai Consigli di classe per le loro peculiarità.

Il corso inizierà **Venerdì 27 Settembre alle ore 15** e poiché non sarà ancora attivo il servizio mensa, gli allievi faranno pranzo a casa.

Qualunque altra informazione verrà comunicata alle famiglie tempestivamente attraverso l'indirizzo mail da voi fornito all'iscrizione

N.B. Qualora alcune famiglie avessero bisogno di iscriversi attraverso modulo cartaceo poiché impossibilitate via internet, potranno richiederlo attraverso gli allievi alla prof.ssa Bertolazzi e concordare con lei la restituzione una volta compilato insieme ai Documenti di identità di entrambi i genitori e il modulo privacy firmato.

Per qualsiasi dubbio o informazione è possibile fare riferimento alle prof.sse sopra indicate. Grazie