



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; quest'anno, il progetto sarà **completamente gratuito**, poiché finanziato dalla Comunità europea nell'ambito del PON "*Competenze di cittadinanza globale*".

L'intero percorso è **organizzato in 30 ore**, che verranno svolte in **n° 17 incontri al pomeriggio con inizio alle ore 15 (4 incontri da 1 ora + 13 incontri da 2 ore)**.

I primi due Incontri si svolgeranno in **Giugno**, ancora in questo anno scolastico **2018/19**

Giugno 2019 : n° 2 incontri da 1 ora - dalle h 15 alle 16
Lunedì 3 Giugno
Mercoledì 5 Giugno

Gli altri incontri si svolgeranno sempre il **LUNEDÌ** a partire dal prossimo anno scolastico **2019/20**

Settembre 2019 : n° 2 incontri da 1 ora - dalle h 15 alle 16
Lunedì 16 Settembre
Lunedì 23 Settembre

Ottobre 2019 : n° 13 incontri da 2 ore - dalle h 15 alle 17
a partire da Lunedì 6 Ottobre

Insegnanti di riferimento: prof.ssa Chiara Benini (Docente del corso) - prof.ssa Elena Loiudice (Tutor)

Il progetto ha le seguenti principali finalità:

attraverso giochi, movimenti di bioenergetica e procedimenti in piccoli gruppi, a coppie o meditazioni individuali (Mindfulness), il corso intende fornire strumenti e spunti di riflessione affinché i ragazzi possano conoscersi meglio ed imparare a vivere con **maggior equilibrio le proprie emozioni**, dall'aggressività, alla timidezza, alla paura di confrontarsi, di sbagliare, di deludere, di mettersi in gioco ecc. Intende aiutarli a **ridurre il carico di stress e di ansia**, 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, situazioni che molti allievi vivono con forte disagio psicologico ed emozionale. Parallelamente il corso mira a **sviluppare** amorevolezza e **spirito di cooperazione** affinché i ragazzi imparino a **socializzare** e sentirsi bene in gruppo; insegna tecniche (fra cui 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, la consapevolezza del**

proprio valore e di conseguenza l'**autostima** migliorando il **rendimento scolastico** 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 anche a livello scolastico.

Il corso è rivolto agli **allievi delle classi Prime e Seconde** e ai ragazzi che intendono aderire, **è richiesto 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.

Alle famiglie è richiesto di occuparsi del pranzo nella fascia oraria 14-15, poiché non è prevista la mensa o l'assistenza al pasto.

Per richiedere l'adesione al "Progetto Gaia: benessere globale e Mindfulness" è necessario compilare **al più presto ed ENTRO il 15 MAGGIO** il Questionario di Google Moduli disponibile al **link seguente**:

<http://svel.to/17ke>

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.

Le famiglie degli allievi che saranno stati inclusi, riceveranno indicazioni per completare l'iscrizione. Sarà loro richiesta la fotocopia dei documenti di identità con la Liberatoria per la privacy prima dell'inizio effettivo del corso. L'elenco iscritti sarà reso noto a tutti **entro il 23 MAGGIO**.

N.B. Qualora alcune famiglie avessero bisogno di iscriversi attraverso modulo cartaceo poiché impossibilitate via internet, potranno richiederlo ai Collaboratori nell'atrio della scuola e restituirlo compilato a loro entro il 9 MAGGIO.

Per qualsiasi dubbio o informazione è possibile fare riferimento alle prof.sse Elena Loiudice e Chiara Benini

Ulteriori informazioni sui contenuti del **Progetto Gaia** sono già presenti **sul sito della scuola**.