PAN DI ZUCCHERO
organizzazione di volontariato

Respiriamo: a Scuola di Benessere

Progetto per la Scuola Secondaria di I grado

A.S. 2022/2023

Premessa

Questo progetto nasce dalla volontà di lavorare per il Benessere dei ragazzi e dei giovani, futuro di questo territorio e del Paese, e offrire ad essi comprensione e strumenti per una migliore gestione delle proprie risorse, potenziando le Life Skills *e aiutandoli a esprimere il proprio pieno potenziale.*

Il progetto è promosso dall'Associazione Pan di Zucchero Odv di Latisana insieme ad un gruppo di professioniste operanti nel campo del benessere psico-fisico.

Il contesto

Demotivazione, disorientamento, ansia, stress, depressione, gesti di autolesionismo, suicidio: diverse ricerche in ambito nazionale e internazionale li registrano in aumento tra i giovani e i giovanissimi.

La pandemia da Coronavirus e la Didattica a Distanza (DaD) hanno aggravato tali fenomeni già in essere, in un contesto socio-economico e culturale caratterizzato da instabilità, elevata competitività, repentini cambiamenti, perdita dei riferimenti tradizionali.

I giovanissimi e giovani appaiono sempre meno felici, sempre più disorientati e sfiduciati nella faticosa ricerca del proprio posto nel mondo.

La Scuola è lo spazio educativo e di socialità ove con maggior efficacia si può aiutare i ragazzi a combattere il male di vivere, a imparare stili di vita salubri, a sviluppare una sana autostima, a gestire lo stress e trovare stabilità emotiva, a far emergere le proprie risorse e valori per esprimere appieno il proprio potenziale.

Oltre che a interagire in modo positivo e costruttivo con le altre persone, attraverso comportamenti significativi che trasferiscono qualità alle relazioni tra gli esseri umani.

Quadro di indirizzo e normativo di riferimento

L'OMS nel 1993 ha pubblicato il documento *Life skills education for children and adolescents in schools* in cui sottolinea l'importanza dell'inserimento delle Life Skills nei programmi educativi, in particolare (anche se non solo) nella scuola.

Life Skills sono le "competenze di vita", ovvero "l'insieme di abilità personali e relazionali che servono per governare i rapporti con il resto del mondo e per affrontare positivamente la quotidianità".

Si articolano in:

Competenze emotive:

- Consapevolezza di sé
- Gestione delle emozioni
- Gestione dello stress

Competenze relazionali:

- Empatia
- Comunicazione efficace
- Relazioni efficaci

Competenze cognitive:

- Risolvere i problemi
- Prendere decisioni
- Pensiero critico
- Pensiero creativo

Il progetto **"Respiriamo: a Scuola di Benessere"** si propone di rafforzare e sviluppare nei ragazzi in particolare le Life Skills emotive e relazionali, nella consapevolezza che l'acquisizione di queste competenze sia essenziale per il benessere psicofisico e relazionale e che possa contenere e prevenire fenomeni quali autolesionismo, depressione, dispersione scolastica, bullismo e cyber bullismo.

Si propone altresì di educare a corretti stili di vita, tra i quali al primo posto ci sono il movimento e l'alimentazione. È dimostrato che una corretta alimentazione è fondamentale per assicurare il benessere globale, anche relazionale, e garantire la qualità di vita.

Nel corso del tempo le abitudini dietetiche-alimentari hanno subito profonde modificazioni sia in senso qualitativo che quantitativo; esse si sono adattate alle risorse naturali, al livello culturale della popolazione, alle condizioni socio-economiche ed allo stile di vita ad esse connesso. L'ormai nota correlazione tra salute e alimentazione dimostra la possibilità di prevenire diverse problematiche fisico-relazionali attraverso una dieta corretta.

L'importanza di un'adeguata educazione alimentare è evidente e l'attuazione del progetto **"Respiriamo: a Scuola di Benessere"**, nei contesti individuati, si propone anche di stimolare gli studenti ad abbandonare abitudini alimentari errate per favorire comportamenti salubri e che valorizzano il benessere individuale e collettivo.

Il MIUR ha avviato negli anni varie attività e collaborazioni, rivolte alle scuole di ogni ordine e grado, per tutelare il diritto alla salute, sensibilizzare sui temi della prevenzione e promuovere corretti stili di vita. Nel mese di febbraio 2019 è stato rinnovato il protocollo d'intesa con il Ministero della Salute ed è stato costituito un nuovo comitato paritetico che si è organizzato in gruppi di lavoro sulle seguenti tematiche i cui obiettivi coincidono con la proposta del progetto **"Respiriamo: a Scuola di Benessere"**:

- Stili di vita, Alimentazione, Nutrizione
- Dipendenze, Salute mentale, Disturbi Alimentari
- Disabilità e Inclusione
- Affettività
- Prevenzione delle malattie infettive, Vaccinazioni.

Le *Linee Guida MIUR 2015 per l'Educazione Alimentare* suggeriscono tra i compiti della Scuola anche quello di stimolare nei giovani - e tramite i giovani anche nelle loro famiglie - la sensibilità verso l'importanza di un'alimentazione salubre che, secondo le proprie possibilità di scelta, potrà contribuire a sviluppare la saggezza alimentare individuale, collettiva e universale.

Destinatari

Studenti della Scuola Secondaria di I grado.

Obiettivi del progetto

Il progetto **"Respiriamo: a Scuola di Benessere"** si propone di offrire agli studenti informazioni, comprensioni e strumenti che li aiutino a monitorare la propria salute e benessere psico-fisico e a costruire relazioni rispettose e costruttive con sé stessi e con gli altri.

Articolato in tre percorsi, può aiutare i ragazzi a migliorare le proprie performance scolastiche e contenere e prevenire fenomeni distruttivi che hanno origine dal malessere interiore non riconosciuto e non accolto: autolesionismo, bullismo e cyber bullismo, depressione, etc.

Contenuti del progetto

Il progetto "**Respiriamo: a Scuola di Benessere**" offre all'istituzione scolastica tre possibili percorsi complementari:

RESPIRARE LA VITA. Il percorso prevede la trasmissione di strumenti e tecniche per:

- aumentare la consapevolezza di sé,
- accrescere le facoltà attentive e di concentrazione,
- riconoscere le emozioni e gestire lo stress,
- incrementare l'energia psicofisica e la forza di volontà,
- indirizzare il proprio potenziale verso finalità costruttive,
- pacificare la mente,
- risvegliare la gioia interiore.

Respirare la Vita è un percorso che mette al centro dell'esperienza e dell'indagine il corpo e la mente, il movimento, il respiro.

PARLARE PACE. Il percorso prevede la trasmissione dei fondamentali della comunicazione empatica per costruire relazioni con sé stessi e con gli altri armoniose, costruttive, empatiche.

In particolare si propone di aiutare i ragazzi a:

- ascoltarsi e ascoltare,
- offrire empatia agli altri e darla a sé stessi,
- riconoscere i propri bisogni e quelli degli altri,

- distinguere tra bisogni, emozioni/sentimenti, pensieri/giudizi,
- riconoscere la comunicazione che "uccide" l'empatia,
- comunicare in modo empatico ed efficace.

Parlare Pace è un percorso basato sul processo della comunicazione nonviolenta (CNV) secondo l'insegnamento di Marshall B. Rosenberg.

NUTRIRE IL CORPO, LA MENTE E LE EMOZIONI. Uno degli obiettivi del progetto **"Respiriamo: a Scuola di Benessere"** è quello di incentivare gli studenti (e le loro famiglie) ad assicurarsi un'alimentazione sana, eliminando abitudini "inquinanti" per il corpo, la mente e le emozioni. A questo scopo all'interno del progetto vengono espressi concetti di prevenzione primaria e terziaria per ridurre il più possibile patologie correlate alla cattiva alimentazione e favorire la salute globale del singolo individuo e quindi della collettività.

Il percorso prevede di far sperimentare ai ragazzi (e tramite loro alle famiglie) gli effetti benefici globali di un'alimentazione consapevole.

Il percorso si propone di accompagnare i ragazzi a:

- sviluppare un comportamento responsabile verso una vita salubre liberi da interferenze alimentari fuorvianti,
- sviluppare la cura e il controllo della propria salute attraverso tecniche di prevenzione primaria e terziaria,
- sensibilizzare agli avvenimenti ambientali, fornire strategie per promuovere il benessere globale,
- conoscere le varie patologie legate all'alimentazione es. diabete, obesità, allergie, tematiche emotive e di stress mentali,
- riconoscere tecniche pratiche da attuare in caso di stress.

Nutrire il corpo, la mente e le emozioni è un percorso utile ad acquisire conoscenze e strumenti che implicano il riconoscimento della relazione tra ciò che mangiamo, pensiamo ed agiamo.

Modalità di svolgimento

I tre percorsi prevedono un monte di **circa 20 ore l'uno** da distribuire in un quadrimestre scolastico, preferibilmente il secondo.

Ciascun percorso potrebbe essere inserito in orario curricolare nel caso in cui un docente convenga nell'accogliere il progetto **"Respiriamo: a Scuola di Benessere"** all'interno del suo orario.

Coinvolgendo un'intera classe si potrebbero misurare gli effetti del progetto sul singolo e sul gruppo classe in termini di miglioramento dell'attenzione e avanzamento del rendimento scolastico secondo le scale di efficacia ed autoefficacia riconosciute dalla letteratura, che verranno proposte inizialmente e al completamento del percorso.

Una seconda proposta, per la modalità di svolgimento, è quella di offrire la realizzazione del percorso in orario extra curriculare ovvero pomeridiano, aprendolo alle adesioni di ragazzi provenienti da diverse classi; in questo caso sarà la motivazione individuale a far aderire gli studenti al percorso. In questo caso gli effetti del progetto **"Respiriamo: a Scuola di Benessere"** potranno essere misurati in modalità individuale.

Metodologia di lavoro

Le singole sessioni sono di carattere esperienziale e interattivo, con momenti di didattica frontale e ampio spazio a laboratori e condivisioni.

Potrebbe servire uno spazio più ampio di quello di una classe.

Formatori

Francesca Nicastro, counselor relazionale, iscritta nel Registro dei counselor dell'Associazione dei Counselor Professionisti (nº 619); insegnante di yoga e meditazione certificata en.i.c.-ACCREDIA, in accordo alla norma UNI 11661:2016 (certificato nº 01659); istruttore di ginnastica posturale; giornalista. Sito internet: latuacounselor.it

Angela Attianese, formatrice e consulente in Comunicazione Nonviolenta, certificata dal Centro Internazionale per la Comunicazione Nonviolenta CNVC; insegnante di normodinamica, riconosciuta dalla Società Italiana di Normodinamica. Sito internet: giraffe-cnv.it

Sara Steffanuto, infermiera esperta in cure palliative e terapia del dolore, meditazione e neuroscienza cognitiva (FNOPI 7265); naturopata e kinesiologa cronoquantistica attività professionale regolamentata dalla L. 4/2013. Sito internet: kinesiologiaeuropa.it

Misurazione dei risultati

Da valutare assieme all'istituto scolastico la somministrazione di un questionario ai partecipanti all'inizio e alla fine del percorso per valutarne l'efficacia in base ai risultati attesi.

Costi del progetto

Il progetto sarà finanziato da Pan di Zucchero Odv in collaborazione con altre Istituzioni.

Chi è Pan di Zucchero, l'Ente proponente

Siamo un'Associazione di volontariato Odv iscritta al RUNTS, laica, apolitica e senza fini di lucro.
Il nostro impegno è volto a promuovere una cultura dell'ascolto, della solidarietà, dell'accoglienza e dell'inclusione sociale, per aiutare le persone più fragili a superare momenti di difficoltà economica e sociale.
Operiamo attraverso un sistema circolare di riciclo di merce usata e di donazioni.

Contatti Pan di Zucchero odv (referente organizzativo)

e-mail: info@pandizucchero.eu
Marisa Ceccato (presidente) cell.: 335 1431956
Martina Mauro (segreteria) cell.: 389 6526578
Sede legale:
Via Giovanni da Udine, 30 · 33053 Latisana · UD · CF 92015530303
www.pandizucchero.eu
Iscrizione n. 410 Registro Regionale Organizzazioni di Volontariato

Contatti formatrici

Francesca Nicastro **(referente tecnico)**
e-mail: francesca@latuacounselor.it / cell.: 335 5755785

Angela Attianese
e-mail: angela@giraffe-cnv.it / cell.: 348 3849546

Sara Steffanuto
e-mail: steffanuto.sara@gmail.com / cell.: 347 7659042