

SCHEDA PROGETTO

1.1 Denominazione progetto

Indicare denominazione del progetto.

PROGETTO “#ORA LIBERA”

1.2 Responsabile del progetto

Indicare il responsabile del progetto.

Rita Spreafico

1.3 Finalità generali

Descrivere le finalità che si intendono perseguire.

- Lavorare sul senso civico che c'è in ognuno di noi che si traduce nella capacità di riuscire a stare in relazione con gli altri, riuscire a “stare nel mondo” rintracciando competenze di vita, mettendoci in contatto con la nostra stessa vita.
- Fornire ai ragazzi uno strumento di pratica giornaliera che li aiuti nella gestione emozionale, che si traduce nel saper stare maggiormente con se stessi e con gli altri, per una “ecologia della mente”.
- Lavorare sul senso civico, sui valori condivisi, sul riconoscimento delle emozioni, con l'intento di rintracciare modalità che ci aiutino a stare con noi stessi, oltre che con gli altri.

1.4 Obiettivi

- Portare all'interno della scuola la pratica del respiro consapevole, attraverso esercizi di consapevolezza.

1.5 Descrizione del Progetto

Descrivere le attività previste, le metodologie utilizzate ed eventuali rapporti con altre istituzioni.

Il progetto prevede degli incontri, con i ragazzi delle classi interessate, finalizzati ad avere un'ora per se stessi, un' "ora libera" che riguarda il senso civile, l'educazione civica. Cos'è il senso civico, se non quello di riuscire a stare in relazione con gli altri, riuscire a stare nel mondo, rintracciare competenze di vita. Mettere in contatto i ragazzi con la loro vita. Per poter stare con gli altri, bisogna poter stare con se stessi. Sai stare con te stesso? Hai il coraggio di stare tre minuti in silenzio con tutto quello che passa dentro di te? No?!

Facciamolo insieme. Come? Attraverso lo strumento del "respiro consapevole". Il vero coraggio è potersi "ascoltare", ascoltare tutto quello che passa dentro di noi: pensieri, emozioni, senza giudicarli. Insieme, rintracciamo gli strumenti per poterlo fare. Il Respiro aiuta ad entrare in contatto con qualcosa che è più denso in noi. Il primo incontro è finalizzato a fornire agli studenti uno strumento di pratica giornaliera di 'respiro consapevole, (da poter eseguire anche a casa,) per la gestione emozionale e per una ecologia della mente. La prospettiva, a lungo termine, è di accompagnare gli studenti a rintracciare la capacità di saper stare maggiormente con se stessi e con gli altri nella condivisione di valori di vita comuni. È scientificamente provata l'efficacia del respiro consapevole sul nostro benessere psico-fisico.

1.6 Risultati attesi/prodotti

Descrivere risultati attesi e attività/prodotti previsti alla conclusione del progetto

Miglioramento del senso civico di ogni studente e miglioramento della propria capacità di gestione delle emozioni

1.7 Tempi e Crono - programma delle attività

Le tempistiche del progetto saranno concordate con i docenti delle classi che decideranno di aderire.

1.8 Destinatari
<i>Indicare i destinatari del progetto.</i>
Classi interessate

1.9 Altri partecipanti
Educatrice professionale e volontaria specializzata del progetto My Life Design, Rita Spreafico

1.11 Somministrazione questionari
<i>Indicare quali indicatori e strumenti si prevede di utilizzare al fine di valutare il raggiungimento degli obiettivi previsti in fase progettuale.</i>
Questionario di gradimento per tutti gli alunni coinvolti e dei docenti delle classi coinvolte.

Luogo e data

15/09/2026

L'A.E.S.

Lorena Cavallo