

ATTIVITA' ALTERNATIVA ALL' I.R.C. SSI

A. S. 2022 -2023

Star bene a scuola: costruire insieme il benessere in classe

La sfida educativa della scuola degli anni 2000 si pone come priorità l'acquisizione di competenze spendibili nella quotidianità.

Acquisire autonomie personali e abilità sociali. Interagire in modo costruttivo nell'ambito di un clima positivo. Sfruttare tutte le risorse di un approccio creativo all'apprendimento, includendo l'emotività, senza considerarla un ostacolo. Socializzare valorizzando le differenze. Questo approccio focalizza l'attenzione sulla finalità più generale di "benessere" da realizzarsi a scuola, per fondare il processo di formazione e apprendimento su basi umane solide, capaci di fare la differenza con i modelli del passato.

Dalla Conferenza internazionale per la Promozione della Salute tenutasi ad Ottawa nel 1986, la promozione della salute non è più carico esclusivo del settore sanitario, ma diventa una responsabilità condivisa da tutte le risorse della società (istituzioni, terzo settore, comunità): essa si realizza con la promozione del benessere che parte dal singolo individuo coinvolgendo il gruppo e viceversa, in interscambio anche con l'ambiente di riferimento. Promuovere salute significa, dunque, promuovere benessere nella sua dimensione fisica, psicosociale ed emotiva. Più tardi, nel 1992, l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha definito, in un documento ufficiale, le "Skills for Life" intese come *"tutte quelle skills (abilità, competenze) che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress. [...] Per insegnare ai giovani le skills for life è necessario introdurre specifici programmi*

nelle scuole o in altri luoghi deputati all'apprendimento"(OMS, 1992).

Descritte in questo modo, le skills for life sono innumerevoli, anche in relazione alla collocazione geografica e al contesto storico di riferimento. L'OMS ne ha individuate 10 di carattere generale che possono essere raggruppate in tre aree:

- EMOTIVE - consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress
- RELAZIONALI - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci
- COGNITIVE - risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo

Il mondo della scuola è il luogo privilegiato per promuovere nelle giovani generazioni salute e benessere, prevenire forme di disagio, far vedere ai giovani il senso della vita.

E' noto che non è sufficiente arginare le emergenze per vivere bene, è fondamentale creare un contesto di vita positivo e un ambiente di apprendimento sano, favorevole. Ambiente sia fisico sia psicologico. Il benessere, quindi, diventa un prerequisito, la base su cui innestare tutto il lavoro scolastico.

Per questa ragione, il progetto di Alternativa alla Religione Cattolica, proposto per questo anno scolastico, in coerenza con l'atto di indirizzo del Dirigente Scolastico, intende fare riferimento alle Life Skills, ovvero le "competenze vitali", abilità a carattere cognitivo, sociale, emotivo e relazionale, che consentono di fronteggiare al meglio le esigenze e i cambiamenti che la vita quotidiana presenta. Non si tratta di semplici attitudini o inclinazioni personali, ma di capacità che possono essere esercitate e migliorate grazie ad

esperienze funzionali ad una loro efficace applicazione. Numerosi studi hanno dimostrato che il potenziamento delle life skills si rivela fondamentale nel periodo tra i sei e i sedici anni, dal momento che si tratta di un passaggio critico legato a numerosi cambiamenti ma anche carico di opportunità e sfide, in cui gli studenti sperimentano e ridefiniscono la propria identità. Inoltre, la promozione del benessere a scuola non mira soltanto ad arginare i comportamenti errati, le situazioni problematiche e le emergenze, ma a favorire una forma di consapevolezza culturale dell'agire, replicabile in diversi ambiti della quotidianità, in un'ottica di prevenzione dei comportamenti a rischio.

Le **attività** proposte nell'ambito del progetto saranno **laboratoriali** e basate sull'esperienza concreta, favorendo l'apprendimento attivo. Un ruolo fondamentale avranno i **lavori di gruppo** per promuovere la collaborazione nell'ambito di un progetto condiviso e di conseguenza esercitare la capacità di ascolto, la comunicazione, ma anche la gestione dei propri sentimenti, la tolleranza e la comprensione nei confronti degli altri. Gli studenti saranno coinvolti attivamente e incoraggiati ad esprimere la loro creatività, al fine di imparare a riconoscere le loro capacità e risorse.

I percorsi proposti si muoveranno secondo due principi:

1. saranno longitudinali e quindi lungo l'asse del tempo (come il nuovo atto di indirizzo del DS)
2. permetteranno ai ragazzi di sperimentarsi in prima persona soprattutto in attività di natura pratica (ciò consentirà di passare più facilmente dal "saper fare" al "saper essere")

OBIETTIVI DEL PROGETTO

| OBIETTIVI EDUCATIVI | OBIETTIVI SPECIFICI |
|---|---|
| Avviare la conoscenza di sé | Promuovere uno stile di vita sano nell'alunno sia all'interno della scuola che all'interno del contesto sociale |
| Potenziare le proprie capacità, attivando comportamenti di flessibilità, autonomia e creatività | Comprendere il legame esistente tra comportamento personale e salute come benessere fisico - psichico - sociale |
| Acquisire consapevolezza che le dinamiche relazionali interagiscono per promuovere benessere psicofisico e sociale | Contribuire alla creazione di un clima relazionale positivo |
| Saper valutare i propri comportamenti alla luce del valore del rispetto | Eliminare o ridurre comportamenti a rischio |
| Gettare le basi per un' "educazione alla vita" lungo tutto il percorso scolastico, in prospettiva interdisciplinare | Approfondire la relazione tra ambiente, persone e benessere dentro e fuori la scuola |

A seconda della classe e dell'ordine di scuola, ciascun docente avvierà le attività che riterrà opportune, adattando il grado di complessità dei contenuti ed eventuali approfondimenti al livello di competenza degli alunni.

Il progetto, con valenza triennale, per la trasversalità che lo caratterizza, sarà ripreso all'interno di ulteriori attività/progetti presenti nel curriculum scolastico.

ATTIVITA':

- ❖ Lettura di brani selezionati da libri e pubblicazioni, su tematiche di varia natura, per approfondire e riflettere su sé stessi e sul rapporto con gli altri
- ❖ Riqualificazione di luoghi e ambienti scolastici
- ❖ Produzione di materiale vario (cartelloni, poster, materiale audiovisivo, ecc.)

Palermo, 08/09/2022