



C 40

Ai Docenti e alle famiglie della scuola secondaria

### **OGGETTO: Progetto "Meditare a scuola" – Consenso informato**

Si comunica che nelle classi 1B, 1D, 2D, 2F, 3D, 3F viene proposto il progetto "Meditare a scuola", da novembre 2024 a giugno 2025, avente l'obiettivo di sollecitare la capacità di osservazione, conoscere e mettere in pratica tecniche di respirazione, imparare a gestire stati di ansia e situazioni di stress. Verrà proposta una semplice e breve pratica di ascolto del respiro, tre mattine a settimana prima di iniziare le lezioni in classe, con la guida di una traccia audio.

Il progetto è coadiuvato dalla Dott.ssa Monica Massa, Psicologa, Psicoterapeuta e Supervisore EMDR Europe e Meditation trainer, e avrà come Responsabili interne alla scuola la Prof.ssa Alfano e la Prof.ssa Bonaventura.

Agli alunni delle classi aderenti viene distribuita autorizzazione cartacea, da consegnare entro venerdì 25 ottobre.

### **Descrizione sintetica del progetto**

#### *Perché questa pratica a scuola?*

La meditazione aiuta a calmare la mente raggiungendo uno stato di rilassamento che ha un'influenza positiva sul corpo. Infatti, grazie alla meditazione le preoccupazioni si allontanano e via via si riducono i pensieri ripetitivi. Essa può, quindi, costituire per gli alunni un momento fondamentale di **gestione dell'ansia e dello stress**, un'occasione per restare qualche minuto su sé stessi, osservando le sensazioni e le emozioni.

Il vantaggio sarebbe non solo del singolo allievo, ma della comunità stessa. Infine, è uno strumento pratico per fronteggiare le criticità: "Respiro e mi calmo, diventando più lucido mentalmente".

#### *Gli studi*

Studi recenti rivelano che la meditazione offre ampi riscontri in termini di benefici per gli studenti, testimoniando:

- il miglioramento delle funzioni esecutive di bambini e ragazzi, quanto ad autocontrollo, attenzione e sicurezza di sé in soggetti inizialmente privi di tali competenze;
- una riduzione di ansia e stress, anche negli studenti di scuola secondaria;
- una diminuzione dei comportamenti scorretti e dell'aggressività nei bambini e negli adolescenti;
- un miglioramento dell'intelligenza e della creatività;
- un miglioramento del rendimento scolastico;
- una riduzione della sonnolenza;

- un miglioramento della memoria;
- un apprendimento più veloce dei nuovi concetti;
- un migliore comportamento degli studenti;
- un migliore apprezzamento degli altri;
- una maggiore fiducia in sé stessi;

Non da ultimo, si è riscontrato che praticare la meditazione a scuola ha effetti incoraggianti sul rendimento scolastico complessivo, sull'affezione alla scuola e persino sugli indici di drop-out.

*Cornice di riferimento*

Questo progetto è in linea con l'**Obiettivo 3 Salute e benessere della persona** dei Global **Goals dell'ONU. Agenda 2030.**

La Dirigente  
Prof.ssa Donatina De Caprio  
(Firma omessa ai sensi dell'art.3 del D.Lgs n.39 del 93)

✂.....

**Autorizzazione progetto “Meditare a scuola” (circ. 40) – da consegnare entro venerdì 25/10/2024**

I genitori dell'alunno .....della classe....

- Autorizzano  
 Non autorizzano

il proprio figlio a partecipare al progetto “Meditare a scuola”

Firma\*.....

Firma.....

\* In caso di unica firma, se entrambi i genitori sono esercenti la patria potestà, il genitore firmatario dichiara contestualmente di esprimere anche la volontà dell'altro, ai sensi e per gli effetti del D.P.R. 445/2000 e s.m.i., consapevole delle sanzioni penali richiamate dall'art. 76 del citato D.P.R. in caso di dichiarazioni mendaci.