

UNCONSCIOUS

Questo progetto (presente sulla piattaforma eTwinning) è stato concepito insieme ad altre tre scuole- una spagnola, una croata ed una slovacca- per accrescere la consapevolezza sull'Obiettivo di Sviluppo Sostenibile numero 3: Salute e Benessere. Il nome intende sottolineare come siamo inconsapevoli di tante cattive abitudini potenzialmente pericolose per la nostra salute; o di come, pur essendone consapevoli, non vi prestiamo la dovuta attenzione. Il concetto di salute affrontato nel progetto è da intendersi nella più ampia accezione di benessere ed è stato trattato nelle sue diverse forme: benessere fisico, mentale, nei luoghi di lavoro, nelle relazioni sociali, dell'ambiente in cui viviamo. Compito degli studenti, acquisita la consapevolezza della centralità del benessere, è stato quello di assumere un atteggiamento propositivo e intraprendente sul piano sociale, avanzando proposte per contribuire alla creazione di un mondo migliore. Il motto del progetto "Abbiamo bisogno di giovani per cambiare il mondo" riassume i due obiettivi del progetto ossia la consapevolezza e l'azione.

Nella trattazione di questi argomenti, gli alunni dei quattro Paesi si scambieranno idee, avvanzeranno proposte e conosceranno realtà diverse; questo darà loro la possibilità di acquisire nuovi valori, migliorare le capacità comunicative, l'intraprendenza e la capacità di mediare e partecipare.

GLI OBIETTIVI DEL PROGETTO SONO:

- Migliorare la cittadinanza e la consapevolezza civica per raggiungere un senso di comunità.
- Ampliare le conoscenze degli studenti sulla cultura di altri Paesi europei.
- Consolidare le conoscenze degli studenti sugli obiettivi 3 (Salute e benessere) e 4 (Istruzione di qualità).
- Sensibilizzare i nostri studenti sull'importanza di abitudini sane.

- Guidare i nostri studenti nel processo di crescita per diventare agenti sociali in grado di migliorare il nostro mondo.
- Migliorare il coinvolgimento degli studenti in obiettivi e progetti comuni.
- Partecipare a progetti collaborativi.
- Migliorare la lingua inglese.
- Migliorare le conoscenze ICT.
- Conoscere l'utilizzo di diversi strumenti ICT (Flipgrid; Canva; Quizziz; Padlet; Twinspace; Chroma; altri).
- Migliorare il lavoro interdisciplinare.
- Migliorare le capacità comunicative.
- Rafforzare le reti.
- Condividere e confrontare idee, pratiche e metodi.
- Migliorare la motivazione e le competenze degli studenti.
- Sviluppare la tolleranza, l'accettazione, i comportamenti di integrazione e l'intelligenza emotiva attraverso le soft skills.

Per raggiungere questi obiettivi, ciascun Paese ha organizzato un workshop o una lezione con un esperto di Salute e Benessere (obiettivo 3) per sensibilizzare gli studenti sull'importanza di questo argomento e in particolare sulla SALUTE MENTALE. Le conclusioni di questi workshop o lezioni sono state caricate sulla piattaforma e gli studenti di diversi Paesi hanno così potuto confrontare le differenze e le analogie tra i Paesi.

Gli studenti italiani hanno incontrato due esperti, la dottoressa Greta Cavallaro, specialista in tecniche della riabilitazione psichiatrica, e il dottor Robert P. Graves, specialista in comunicazione.



Il primo workshop si è incentrato sul dismorfismo corporeo e ha approfondito i seguenti aspetti:

- Che cos'è un disturbo psichiatrico e come può influenzare la nostra vita;
- Che cos'è un disturbo ossessivo-compulsivo;
- Adolescenza: cambiamenti corporei improvvisi e profondi, adattamento psico-sociale;
- Significato dell'immagine corporea: oggettività/soggettività;
- Autostima e inadeguatezza: come mi percepisco e come vorrei essere;
- I giudizi degli altri e il modello ideale di bellezza nei social media;
- Bullismo e cyberbullismo: manipolazione della propria immagine in modo che possa corrispondere alle aspettative;
- Rischi legati al BDD: depressione, solitudine, frustrazione, disfunzioni educative, pensieri suicidi;

- Inconsapevolezza: senso di vergogna e silenzio sul proprio disordine;
- Come si può essere aiutati;



Il secondo workshop ha introdotto il tema della mindfulness, intesa come un modo per spostare l'attenzione dalla condizione malsana di "mente piena" a quella salutare di "pensieri consapevoli". L'esperto ha spiegato come la mindfulness sia un misto di pratica formale, come la meditazione, e pratiche informali legate alla nostra vita quotidiana. Per essere efficace, la mindfulness deve diventare un modo di essere. Le parole chiave della mindfulness sono:

- tecniche di respirazione e consapevolezza delle nostre sensazioni corporee;
- atteggiamento non giudicante che ci impedisce di essere vittime del nostro pensiero critico;
- la pazienza come capacità di aprirsi ad ogni momento della vita e di apprezzarlo senza fretta;

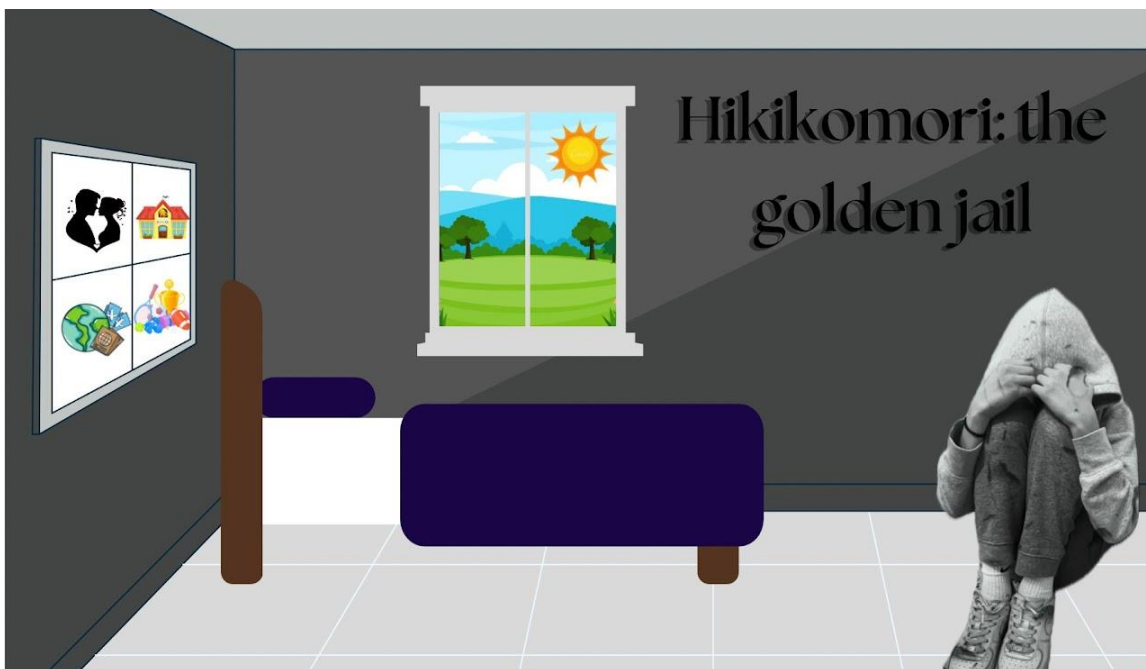
- la mente del principiante implica che possiamo guardare con "occhi nuovi" e possiamo sempre cambiare idea;
- fiducia intesa come consapevolezza di poter sentire e percepire ciò che accade dentro e fuori il nostro corpo;
- atteggiamento non impegnativo come un modo per evitare qualsiasi malattia legata allo stile di vita legata allo stress;
- l'accettazione che ci aiuta ad affrontare la realtà così com'è, senza negarla o lottare per cambiarla se non ci piace;
- lasciarsi andare dormendo, sedendosi in silenzio e sbarazzandosi dei pensieri negativi.



Successivamente, dopo aver letto un brano del romanzo "Uno, nessuno e centomila" dello scrittore italiano Luigi Pirandello, gli studenti hanno riflettuto sul parallelismo tra questo romanzo e il BDD. L'attenzione ossessiva del protagonista sul suo naso ha segnato un punto di svolta nella sua vita, cambiando il modo in cui percepisce gli altri e gli altri percepiscono lui. Lo step successivo del progetto prevedeva la realizzazione di "opere d'arte" da parte dei ragazzi. La prima di queste, realizzata dai nostri alunni, è intitolata "Io sono il mio naso" e rappresenta l'ossessione di pensare che tutto nella nostra vita dipenda da quel singolo dettaglio del nostro corpo.



Gli studenti hanno realizzato anche una seconda “opera d'arte” chiamata "Hikikomori, la mia prigione dorata". Rappresenta un tipico Hikikomori, un giovane che vive all'interno della sua stanza in isolamento volontario, scelta che può essere l'estrema conseguenza di una percezione alterata del proprio corpo e della relativa insoddisfazione che ne deriva. A causa di questa reclusione volontaria si rinuncia a tutte le opportunità del mondo esterno: l'amicizia, l'amore, i viaggi, la scuola, il futuro, lo sport, il lavoro.



<https://www.facebook.com/100003168574467/posts/pfbid02Wm9WrwER4JmE9Z45s9fPs5nLVC9JXQe5x2DGscvDhw2yBLXwHDyNyNw2CRDAPLRVI/>

[Erasmus, progetto “Unconscious”: viaggio nell’equilibrio mentale all’I.C. Martoglio di Belpasso \(newsicilia.it\)](#)

Questa fase di preparazione è stata seguita dalla prima mobilità prevista dal nostro progetto. Prima della partenza, abbiamo creato un gruppo in FLIPGRID in cui gli studenti italiani, spagnoli, croati e slovacchi si sono registrati e hanno caricato le loro presentazioni. In questo modo, gli studenti dei quattro Paesi hanno potuto commentare e interagire iniziando a conoscersi.

Gli studenti hanno creato anche una PRESENTAZIONE per mostrare la loro scuola e la loro città. Hanno utilizzato strumenti digitali (CANVA, Genially, Book Creator, Google Slides...).

In Spagna, prima tappa della mobilità, dopo aver guardato i video e le presentazioni delle scuole e delle città di ogni Paese, gli alunni hanno creato un questionario (Quizziz, Kahoot, GoogleForms) per verificare che i loro amici europei avessero memorizzato e compreso gli aspetti salienti di tali presentazioni.

Durante la mobilità, gli studenti hanno anche cercato informazioni ed analizzato dati dei loro istituti nazionali di statistica. Una volta analizzati i dati, hanno fatto una presentazione orale delle conclusioni a cui sono giunti condividendola coi loro partner europei.

Le informazioni cercate sono state:

Percentuale di persone che hanno subito infortuni sul lavoro per sesso e fascia d'età. Percentuale di persone che hanno subito infortuni sul lavoro per settore economico.

Percentuale di persone che hanno subito una malattia professionale, per tipo di malattia.

Percentuale di persone che hanno subito effetti negativi sulla salute fisica.

Percentuale di persone che hanno subito effetti negativi sul benessere mentale.

Una volta ottenuti i risultati delle presentazioni, gli studenti di diversi paesi hanno lavorato in modo cooperativo in gruppi misti per creare un LAPBOOK in cui erano incluse le seguenti informazioni:

GRUPPO 1. Confronto tra la percentuale di persone che hanno subito infortuni sul lavoro per sesso e fascia d'età nei diversi paesi partecipanti (Slovacchia, Croazia, Italia, Spagna).

GRUPPO 2. Confronto tra la percentuale di persone che hanno subito infortuni sul lavoro per settore economico nei diversi paesi partecipanti (Slovacchia, Croazia, Italia, Spagna).

GRUPPO 3. Confronto tra la percentuale di persone che hanno subito una malattia professionale, per tipo di malattia nei diversi paesi partecipanti (Slovacchia, Croazia, Italia, Spagna).

GRUPPO 4. Confronto tra la percentuale di persone che hanno subito effetti negativi sulla salute fisica nei diversi paesi partecipanti (Slovacchia, Croazia, Italia, Spagna).

GRUPPO 5. Confronto tra la percentuale di persone che hanno subito effetti avversi sul benessere mentale nei diversi paesi partecipanti (Slovacchia, Croazia, Italia, Spagna).

Le attività proseguiranno poi negli altri Paesi coinvolti nel progetto nelle successive mobilità.