



PREMIO SCUOLA DIGITALE

Scheda di descrizione del progetto

FASE PROVINCIALE

Da pubblicare sul sito dell'Istituzione Scolastica proponente, il cui URL va messo nel form di candidatura.

TITOLO DEL PROGETTO:

Mindfulness vs stress

ISTITUZIONE SCOLASTICA:

Liceo Classico "Jacopo Stellini" di Udine

DESCRIZIONE BREVE DEL PROGETTO CANDIDATO *(con particolare riferimento al valore e qualità del contenuto digitale/tecnologico presentato, in termini di vision, strategia, utilizzo di tecnologie digitali innovative)*

Il progetto *Mindfulness vs stress* è stato realizzato al fine di verificare la possibilità di gestire lo stress, in particolar modo scolastico, attraverso la meditazione. A questo scopo è stato misurato, durante lo svolgimento di un compito scritto di Latino, il livello di stress degli alunni delle classi terze del Liceo Stellini e, dopo un training di sei settimane di meditazione, è stata ripetuta la misurazione. Lo studio è stato presentato come una continuazione di un progetto svolto nell'anno scolastico 2015/2016, *Mindfulness*. Le rilevazioni dello stress sono state eseguite attraverso la misurazione computerizzata dell'attività elettrica delle ghiandole sudoripare sia nel corso della traduzione del brano latino sia nell'esecuzione di un test visuo-motorio al computer. I ragazzi sono stati divisi in due gruppi: il primo si è sottoposto a circa venti minuti di meditazione giornaliera per sei settimane; il secondo non ha praticato alcuna attività.

IMPATTO PRODOTTO SULLE COMPETENZE DEGLI STUDENTI E INTEGRAZIONE NEL CURRICOLO DELLA SCUOLA *(anche futuri se il progetto è nella fase di avvio)*

Il progetto è stato concepito come attività di Alternanza Scuola Lavoro: i ragazzi coinvolti hanno collaborato con i Dipartimenti dell'Area Medica e di Ingegneria dell'Università degli Studi di Udine per la parte sperimentale, ovvero per la raccolta, analisi e rappresentazione dei dati .

RISULTATI CONSEGUITI DAL PROGETTO/ RISULTATI ATTESI

(Potenzialità di sviluppo e ambizione del progetto, attrattività nel settore di riferimento (Quanto è importante il progetto che viene presentato nell'ambito dell'area tematica del progetto?, quanto è utile? Quanto è richiesto? Quante persone potranno beneficiarne?)

I risultati ottenuti mostrano che i ragazzi che si sono sottoposti alla meditazione hanno gestito meglio l'ansia e lo stress.

CAPACITÀ DI COINVOLGIMENTO DELLA COMUNITÀ SCOLASTICA E LOCALE - EVENTUALI PARTENARIATI-

I risultati ottenuti sono stati presentati dagli allievi della classe VC alle famiglie, alla comunità scolastica, ai rappresentanti dell'Università degli Studi di Udine e alle autorità cittadine e sono stati pubblicizzati sui media locali. È stata inoltre redatta una pubblicazione, distribuita a coloro che hanno partecipato alla conferenza.