

**Bando**  
**Oscar della Salute 2020**  
**Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS**  
**www.retecittasane.it**  
**MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO**

<p><b>Titolo del progetto</b></p>	<p><b>Progetto « FRIENDS» Well- being in education for a resilient society - Benessere a scuola per una società resiliente.</b> Friends (Fostering Resilience-Inclusive Education and Non Discrimination in Schools). <b>Compito del comune di Sacile all'interno del Progetto :</b> <b>disseminazione ed exploitation del Progetto a livello nazionale</b></p>
<p><b>Ente proponente</b></p>	<p><b>Citta di Sacile ( Pordenone )</b></p>
<p><b>Referente del progetto</b></p>	<p><b>ROSSANO MASET – DIRETTORE AREA RESIDENZA PROTETTA – RSA- CITTA' DI SACILE (Pordenone ) 0434-736489</b> <a href="mailto:Rossano.maset@com-sacile.regione.fvg.it">Rossano.maset@com-sacile.regione.fvg.it</a> Cel. 320.0243254</p>
<p><b>Città in cui ha avuto luogo il progetto</b></p>	<p>Sacile con il compito di disseminazione del progetto , unico comune in Italia ad avere partecipato al progetto Friends in italia oltre a : INGHILTERRA, BELGIO, PORTOGALLO , OLANDA PER LA RICERCA. Attori coninvolti: <b>COORDINATORE</b> <b>(IT) FONDAZIONE HALLGARTEN-FRANCHETTI CENTRO STUDI VILLA-MONTECACCIA CENTRO STUDI PER LA PEDAGOGIA MONTESSORIANA CENTRI DIRICERCA</b> <b>((PT) UNIVERSIDADE DOALGARVE</b> <b>(IT) ALMA MATER STUDIORUM -UNIVERSITA DIBOLOGNA</b></p>

	<p><b>PARTNER</b>  <b>(IT)CESIE(Palermo Sicilia)</b>          (PT) ESCOLA SECUNDARIA DE LOULE'          (Teacher TrainingCenter)  <b>(IT) CITTA' DISACILE(Pordenone )</b>  <b>(IT) FONDAZIONE MAHARISHI (UK)</b>          MAHARISHI SCHOOL TRUST LTD (UK)          MAHARISHI FOUNDATION          (PT) APEJAA -(Parent Association)          (PT) COOPERATIVA CULTURAL CIENCIA          E TECNOLOGIA VEDICA MAHARISHI  <b>(IT) ASSOCIAZIONE MEDITAZIONE          TRASCENDENTALE MAHARISHI ITA-          LIA</b>          (BE) MAHARISHI INSTITUTE OF VEDIC-          SCIENCE          (ES) Accesophia(Civic Association)  <b>FRIENDS:</b></p>
<p><b>Popolazione del Comune</b></p>	<p>Circa 20.000 abitanti</p>
<p><b>Durata del progetto:</b></p>	<p>15.01.2018 – 15.01.2020 due anni</p>
<p><b>Descrizione di sintesi del progetto:</b></p>	<p>Le differenze culturali, nazionali, linguistiche e di genere in ambito educativo spesso si combinano a fattori quali la bassa autostima, le difficoltà di apprendimento e l'esclusione sociale. Inoltre, la discriminazione e la violenza nelle scuole portano a scarsi risultati e a un aumento della percentuale di abbandono scolastico che costituiscono degli ulteriori ostacoli al processo di inclusione degli studenti appartenenti a minoranze.</p> <p>Friends (Fostering Resilience-Inclusive Education and Non Discrimination in Schools) è un progetto di 24 mesi, co-finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea</p>

nell'ambito della Key Action 3: *Support for policy reform: social inclusion through education, training, and youth*. Il suo obiettivo è quello di contribuire alle strategie nazionali ed europee in risposta alla dichiarazione di Parigi.

Il Progetto Friends si è concentrato sulla promozione dell'educazione e della formazione inclusiva e sul rafforzamento dell'educazione degli studenti svantaggiati, anche attraverso il sostegno agli insegnanti, educatori e ai leader delle istituzioni educative nel trattare la diversità nell'ambiente di apprendimento.

Il progetto promuove l'inclusione sociale e l'educazione all'interculturalità nei sistemi scolastici attraverso l'implementazione su vasta scala di un approccio innovativo che coinvolge l'intera comunità scolastica, si basa su alcuni minuti dopo l'inizio e prima della fine della giornata scolastica per la pratica di una semplice tecnica psico-fisiologica scientificamente documentata – la tecnica della Meditazione Trascendentale (MT).

È stato scientificamente provato che questo approccio naturale e facile da imparare, ha un enorme impatto sul miglioramento dei risultati personali ed accademici degli studenti, generando un'atmosfera di pace e di calma e promuovendo un comportamento sociale più tollerante ed inclusivo. Contemporaneamente gli insegnanti sviluppano le loro capacità di gestire lo stress e di confrontarsi con la diversità nei contesti di apprendimento.

**Obiettivi del progetto**

**Obiettivi:** Il principale obiettivo del progetto

FRIENDS è quello di divulgare ed espandere su vasta scala un approccio innovativo ma a lungo studiato e che coinvolge l'intera comunità scolastica, noto come il Momento di Quietude in classe basato sulla Meditazione Trascendentale (QT/TM). Tale approccio, scientificamente provato, sarà implementato in 4 paesi europei (Portogallo, Italia, Belgio e Regno Unito) all'interno di scuole e centri per l'apprendimento non formale frequentati da studenti svantaggiati o appartenenti a minoranze etniche o con *background* migratorio. Saranno coinvolti almeno 150 studenti per paese (dai 5 anni in su) per dimostrare, su più ampia scala europea, come l'implementazione del programma del Momento di Quietude in Classe/ Meditazione Trascendentale, adottato in ambito educativo, sia un approccio efficace e rivolto a tutta la scuola per promuovere l'istruzione e la formazione inclusive.

### **Studenti:**

In ogni Paese partner almeno 150 studenti e discenti, soprattutto provenienti da contesti svantaggiati, appartenenti a minoranze etniche o con *background* migratorio (dai 5 anni in su) costituiranno il principale gruppo target del progetto FRIENDS. L'obiettivo è quello di aiutarli a migliorare i loro risultati personali e accademici, favorire l'adozione di comportamenti prosociali come la tolleranza, la moralità, la resilienza e le capacità di gestire lo stress.

### **Insegnanti delle scuole e personale scolastico ausiliario**

Un'importante caratteristica di questo approccio innovativo e inclusivo è che docenti e insegnanti ricevono il sostegno psico-fisiologico di cui

	<p>hanno bisogno per gestire la diversità dei discenti, essendo quello degli insegnanti un ruolo chiave nell'aiutare gli studenti ad esprimere il loro pieno potenziale</p> <p><b>Genitori</b> Saranno ampiamente coinvolti nella vita scolastica, promuovendo il loro impegno a favore dell'inclusione sociale nelle scuole e nella comunità circostante</p>
<p><b>Dimensione tematica a cui il progetto fa riferimento</b></p>	<p><b>FRIENDS -Fostering Resilience, Inclusive Education and Non-Discrimination inSchools</b> (Promuovere la Resilienza, l'Educazione Inclusiva e Non Discriminazione nelle Scuole)</p> <p><b>OBIETTIVO GENERALE DEL PROGETTO FRIENDS</b> Divulgare ed espandere su vasta scala un approccio innovativo ma a lungo studiato e che coinvolge l'intera comunità scolastica: il programma <b>"Quiet TIME"</b> per le scuole, già adottato con risultati eccezionali nei paesi di tutto il mondo.</p> <p><b>OBIETTIVI SPECIFICI DEL PROGETTO FRIENDS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promuovere l'apprendimento inclusivo, la tolleranza e comportamenti non discriminatori all'interno delle scuole</li> <li>• Permettere agli studenti di avere successo nell'istruzione e, sviluppando il loro pieno potenziale, indipendentemente dal loro status socio-economico</li> <li>• Sostenere gli insegnanti nel trattare con la diversità</li> </ul>
<p><b>Azioni realizzate</b></p>	<p>L'implementazione ha coinvolto nove. Scuole elementari nell'area di Bolzano (regione bilingue), secondaria di primo grado e scuole</p>

	<p>secondarie con una grande percentuale di migranti ed minoranze etniche a Brescia e nelle città circostanti e nella città di Milano; in quattro regioni, Toscana, Lombardia, <b>Trentino e Alto Adige per un totale di 604 persone, 184 insegnanti e staffe, 239 studenti, 30 genitori.</b></p>
<p><b>Beneficiari finali del progetto e numero</b></p>	<p>in Italia il progetto Friends sono stati coinvolti tutti gli attori della scuola, studenti, insegnanti, staff scolastico e genitori. L'implementazione ha coinvolto nove. Scuole elementari nell'area di Bolzano (regione bilingue), secondaria di primo grado e scuole secondarie con una grande percentuale di migranti ed minoranze etniche a Brescia e nelle città circostanti e nella città di Milano; in quattro regioni, Toscana, Lombardia, <b>Trentino e Alto Adige per un totale di 604 persone, 184 insegnanti e staffe, 239 studenti, 30 genitori.</b></p> <p>scuole secondarie con una grande percentuale di migranti ed minoranze etniche a Brescia e nelle città circostanti e nella città di Milano; e scuole elementari nell'area di Bolzano (regione bilingue). La ricerca è stata condotta, con un gruppo di controllo nella scuola elementare, coinvolgendo 5 classi: 3 immediatamente formate nel programma QT/TM e 2 come parte del gruppo di controllo. I buoni risultati della ricerca, riportati nella sezione 3, confermano le esperienze espresse in modo informale dei bambini. Questa ricerca sugli effetti della QT/TM nelle scuole primarie è la prima in Europa e una delle poche al mondo. L'implementazione è stata estesa anche a una prigione per lunghe condanne, in sinergia con</p>

	<p>una sovvenzione privata ispirata al progetto FRIENDS, in cui gli agenti penitenziari e i detenuti sono stati formati nella QT/TM e la ricerca è stata con-dotta utilizzando gli stessi test sviluppati nel progetto FRIENDS, con i relativi risultati forniti nella sezione il progetto ha coinvolto nove scuole di Lombardia, Trentino Alto Adige e Toscana.</p>
<p><b>Risultati attesi</b></p>	<p>Gli obiettivi generali che il progetto Friends si è posto sono stati:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Adeguare, replicare su una scala più ampia e trasferire le buone pratiche selezionate di apprendimento inclusivo ( ovvero il QT/TM) in diversi Paesi dell'Unione Europea, rivolgendosi alle scuole secondarie e all'istruzione per adulti, come anche agli istituti di istruzione non formale con studenti appartenenti a minoranze, svantaggiati o che provengono da contesti migratori;</li><li>• dimostrare ad un più ampio livello europeo che la QT/TM attuata in una scuola/ambiente educativo costituisce uno degli approcci rivolti a tutta la scuola più efficace per promuovere l'istruzione inclusiva. Ciò è possibile formando e supportando gli insegnanti, gli educatori e i leader per affrontare le diversità e promuovendo l'istruzione dei discenti svantaggiati attraverso la promozione dell'inclusione sociale, della tolleranza, della resilienza, di un migliore rendimento scolastico, della non discriminazione e del rispetto per la diversità. Questo</li></ul>



	<p>programma offre la base per sviluppare la comprensione e il dialogo interculturale, combattere le discriminazioni su tutti i fronti e impedire che si manifestino violenza o bullismo.</p>
<p><b>Risultati raggiunti</b></p>	<p>Il progetto FRIENDS ha sviluppato la formazione sulla tecnica QT/TM di un numero di studenti, insegnanti e staff tre volte maggiore rispetto a quello previsto all'inizio del progetto. Mentre le risorse del progetto sono state completamente esaurite, le richieste di attuazione nelle scuole e in altri ambiti le hanno di gran lunga superate. Ciò ha rappresentato anche uno stimolo per i partner che hanno preso parte al progetto nel cercare un sostegno da parte delle istituzioni, così da operare in sinergia con altri progetti ed ottenere una maggiore quantità di fondi governativi e privati per rispondere alle richieste crescenti anche in altri settori. Tale situazione si è presentata in Italia, con l'attuazione del progetto nelle carceri, tramite la sponsorizzazione di una Fondazione bancaria, e in relazione a giovani e migranti in Belgio.</p> <p>L'implementazione del modello QT/TM nel progetto FRIENDS:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ha dimostrato come esso è ben accolto da tutte le parti interessate, insegnanti e staff, studenti, genitori e politici;</li><li>• ha fornito molteplici esperienze che hanno confermato i benefici e l'efficacia del metodo, così come i fattori critici per il suo successo;</li><li>• ha dimostrato l'enorme potenziale di adattabilità ai diversi settori dell'istruzione (anche per bambini di giovane età) e negli</li></ul>



ambiti dell'educazione non formale (prigioni, migranti, sport);

- ha confermato un trend di progressiva diffusione in altre aree geografiche secondo il modello diffusivo presentato più oltre (cfr. sezione 3.1);

- ha rivelato l'attrattività del metodo QT/TM, quando tutte le condizioni necessarie, come la flessibilità dei curricula, sono rispettate.

L'attuazione del metodo QT/TM nel progetto FRIENDS, così come dimostrato da ricerche precedenti, ha dato prova non solo dei miglioramenti di benessere – un fattore indispensabile per un ambiente di apprendimento inclusivo – ma ha anche rivelato il suo impatto positivo sugli obiettivi fondamentali di un'istruzione che favorisca l'integrazione, come migliori risultati scolastici, diminuzione della dispersione scolastica, migliore benessere e inserimento sociale in età adulta. Inoltre, ha svelato un grande potenziale nel contribuire alle Politiche nazionali per il benessere e all'Agenda Europea/Internazionale per la promozione dell'integrazione tramite l'istruzione

### **TESTING QUANTITATIVO :**

#### **Ragazzi di età compresa tra i 5 e gli 11 anni**

**In questa fascia di età è stato condotto uno studio sperimentale con un disegno secondo metodologia cross-over su un campione di studenti italiani, il gruppo sperimentale era composto da tre classi e il gruppo di controllo invece era composto da altre due classi. Dopo circa tre mesi sono stati confrontati risultati prima e dopo**

**l'apprendimento della tecnica QT/TM, con un gruppo di controllo. Inoltre, uno studio quasi-sperimentale più ampio è stato condotto di un campione di bambini portoghesi, belgi, italiani e inglesi di età compresa tra gli 8 e gli 11 anni.**

### **Giovanidietàcompresatrai12ei18:**

Traidiversitipidimeditazione, laMeditazioneTrascedentalehadimostatodiesserelaformapiùefficace. Inparticolare, studiprecedentihanno evidenziatochegliadolescentichepraticanolaQT/TMriduconol'incidenza dell'assenteismoscolastico, delleinfrazionidelleregoleedellesospensioni, adifferenzad eigruppidicontrollo (Barnes, Treiber, & Johnson, 2004). Inoltre, negli studiqualitativicondottidaRosaen&Benn(2006), gli studentihannoriportatocome la meditazione li abbia aiutati a sviluppare le proprie competenze sociali e a ridurre le proprie tendenze anti sociali

### **Insegnanti e personale scolastico**

Inquestoprogetto, sonostatevalutate diverse misure riguardanti il benessere degli insegnanti e del personale scolastico (cfr. tabella 3.4), per comprendere meglio l'impatto della QT/TM come risorsa per migliorare il benessere stesso, dotando gli insegnanti e il personale tecnico amministrativo degli strumenti necessari per affrontare la diversità che comporta l'istruzione inclusiva.

Allalucedelnotostatodisalutedegliinsegnanti, lacui professione viene descritta come una di quelle in cui si registrano i più elevati livelli di distress e di esaurimento nervoso, con conseguenti impatti negativi per insegnanti, studenti e il sistema educativo (Herman, Reinke, & Eddy, 2020), il presente studio è concentrato sull'osservazione dello stress, dell'ansia e dell'esaurimento nervoso. Sono stati affrontati

	<p>atiancheirisultatipositivi,comelavitalitàeibennesseresoggettivo.</p> <p>Parte ricerca allegata da pagina pagina 20 a pagina 28 compresa a pagina __</p>
<b>Apprendimenti nella realizzazione del progetto</b>	I risultati sono stati superiori alle aspettative sia per numero di studenti e professori istruiti ( previsione 150 stato di fatto 603 solo per l'Italia )
<b>Costo totale del progetto (euro)</b>	<p>Per il Comune di Sacile, per attività di disseminazione, Finanziamento da parte della comunità europea di euro 9.748,00</p> <p>Così ripartito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- euro 7.798,40 ( 80 %) comunità europea</li> <li>- euro 1.949,50 cofinanziamento da parte del comune con fondi propri utilizzando il personale interno .</li> </ul>
<b>Finanziamenti ottenuti</b>	Per tutto il progetto e per il Comune di Sacile Finanziamento da parte della comunità europea e una parte da parte del comune di Sacile vedi sopra specificazione.
<b>Sostenibilità del progetto</b>	Il progetto sta continuando il tutte le scuole dove è stato iniziato anche dopo la fine della progettazione.
<b>Strumenti di comunicazione utilizzati</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stampa diversi articoli su giornali prodotti ;</li> <li>- video prodotto dal comune di sacile link allegato</li> <li>- pagina facebook</li> <li>- diversi incontri a livello europeo ( brussels , portogallo, inghilterra ecc).</li> <li>-</li> </ul>
<b>Punti di forza del</b>	Quali sono i risultati del progetto FRIENDS su

<p><b>progetto</b></p>	<p>cui possiamo formulare una risposta alle esigenze di questa fase? Il progetto FRIENDS ha dimostrato che il Momento di "Quiete in classe" fornisce risultati importanti per la promozione del benessere emotivo e psicologico degli studenti, che può essere di grande supporto per superare questa fase di ripresa nel campo dell'istruzione e in altri settori (sanità, ecc.).</p> <p>Il progetto è stato presentato al consiglio comunale dei ragazzi del comune di sacile (vedasi foto allegata) nel giugno 2019.</p>
<p><b>Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto</b></p>	<p>Coinvolgimento e lavoro con 5 stati europei</p>
<p><b>Il progetto è stato oggetto di valutazione? Se sì di che tipo?</b></p>	<p><b>Vedasi ricerca allegata pagina</b></p>
<p><b>Parole Chiave per descrivere il progetto (massimo 5)</b></p>	<p><b>Progetto « FRIENDS» Well- being in education for a resilient society - Benessere a scuola per una società resiliente.</b></p>
<p><b>Allegati (da inviare sempre in formato elettronico alla mail indicata)</b></p>	<p><b><i>SITI PER APPROFONDIMENTI progetto FRIENDS:</i></b>  <a href="http://www.friends-project.eu">www.friends-project.eu</a>  <b><i>FRIENDS YouTube channel:</i></b>  <a href="https://bit.ly/2HEdrWl">https://bit.ly/2HEdrWl</a>  <a href="https://www.facebook.com/FRIENDSprojectEU">www.facebook.com/FRIENDSprojectEU</a>  <a href="http://www.montesca.eu/2.0/friends">www.montesca.eu/2.0/friends</a>  <a href="http://www.cesie.org/project/friends/">www.cesie.org/project/friends/</a></p> <p><b><i>Video link:</i></b></p> <p>Questo è il video scuola Bolzano prodotto dal comune di sacile  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I1D0MF2Rd24">https://www.youtube.com/watch?v=I1D0MF2Rd24</a></p>

	<p><b>E qui il link al video 1 min. Esperienze di professori :</b></p> <p><a href="https://youtu.be/R0i7FVH3hTA">https://youtu.be/R0i7FVH3hTA</a></p> <p>allegati vari:z</p>
--	--

**Modalità di partecipazione:**

Ogni Comune partecipante potrà presentare **un solo progetto** per ognuna delle tre aree tematiche. Il "Modulo presentazione progetti" (scaricabile all'indirizzo [www.retecittasane.it](http://www.retecittasane.it)) opportunamente compilato, con gli eventuali allegati, dovrà pervenire entro le ore 12,00 dell'15 dicembre 2020 esclusivamente al seguente indirizzo e-mail: [cittasane@comune.ancona.it](mailto:cittasane@comune.ancona.it). Per informazioni scrivere allo stesso indirizzo.