CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ALBANO

ASD PS DOJO ZEN

CAMPI SCUOLA DI FORMAZIONE

S.O.S.S.

SQUADRE OPERATIVE SOCCORSO STUDENTI

NEI CAMPI ESPERIENZIALI DELL'ASD DI PROMOZIONE SOCIALE DOJO ZEN GLI ALLIEVI SONO "SCONNESSI", SENZA USO DI SMARTPHONE E SOCIAL

SCOLLEGATI DALLA RETE, TROVANO NELL'APPRENDIMENTO DIRETTO LE COMPETENZE E LA CONSAPEVOLEZZA PER AFFRONTARE E RISOLVERE I COMPITI, LE IMPRESE E I PROBLEMI DELLA REALE VITA LAVORATIVA

I PARTNERS DEI SOSS

Croce Rossa Italiana
Comitato Colli Albani

Protezione Civile

APS Scout Nautici

Caritas
Diocesi di Albano

CASTELLI
IN GREEN

Zanshin Tech

APS Arco di Diana

el Perro
Academy & Fitness

I CORSI E LE LEZIONI, TENUTE DA ISTRUTTORI E INSEGNANTI QUALIFICATI, CONCORRONO ALL'ACQUISIZIONE DI 50 ORE DI P.C.T.O. NEL MODULO BASE (ALTERNANZA SCUOLA LAVORO)

LA VITA COMUNITARIA E LE TECNICHE EVIDENZIANO QUALITA', PREGI E PROBLEMATICHE TIPICHE DELLE ETA' DEGLI ALLIEVI, LE MODALITA' DEL TEAM BUILDING PERMETTONO DI TROVARE GLI STRUMENTI GIUSTI E PROGREDIRE INSIEME, IN UNO SPIRITO DI PIENA COLLABORAZIONE

A.S.D. P.S. C.S. “Dojo Zen”

Con il Patrocinio del Comune di Albano Laziale

PROGETTO SOSS

Formazione nelle scuole – Le Squadre Operative Soccorso Studenti

IL PROGETTO SOSS NELLE SCUOLE

Come nasce il progetto di volontariato nell’ambito scolastico.

A seguito delle restrizioni precauzionali rese necessarie dalla pandemia globale, le fasce dei ragazzi delle scuole secondarie di primo e secondo grado sono risultate tra le più colpite dai disagi causati sia dai continui lock down che dalla stessa DAD.

I ragazzi sono quindi spesso soli, in una comunità virtuale senza importanti relazioni interpersonali reali, si sentono insicuri e inadeguati, fondamentalmente senza un futuro.

Anche i gruppi sportivi, culturali e di volontariato sono stati forzatamente abbandonati da moltissimi ragazzi, ed è notizia di tutti i giorni delle conseguenze a volte pesantissime dell’utilizzo continuo dei social.

A questo si è aggiunta la totale dipendenza dal telefono cellulare e da internet per le più banali decisioni o attività che i ragazzi dovrebbero svolgere di persona.

In quest’ottica estremamente preoccupante, sono migliaia i ragazzi (e non solo) che hanno deciso di chiudersi all’interno della propria stanza, rifiutando i contatti più diretti, e che si affidano esclusivamente ai social per stabilire “amicizie” e relazioni che non trovano compensazione e riequilibrio nel mondo reale.

Tantissimi genitori ed insegnanti si sono accorti troppo tardi che il mondo “digitale” è assolutamente concreto, e porta a conseguenze molto spesso drammatiche, sottovalutate proprio dai diretti responsabili della sicurezza dei ragazzi, moltissimi dei quali sono diventati in breve tempo totalmente dipendenti dalla tecnologia e da internet.

Le patologie di depressione, ansia, insicurezza e mancanza di autostima si riscontrano molto frequentemente negli studenti, categoria fino a pochi anni fa espressione per antonomasia di energia, vitalità, intelligenza e voglia di vivere.

Al fine di permettere un veloce recupero delle caratteristiche naturali e degli interessi nei nostri giovani studenti, in collaborazione con le più importanti organizzazioni di volontariato e soccorso nazionali (Croce Rossa, Protezione Civile, Caritas ecc.) ed le associazioni locali specializzate nell’educazione, nell’ambiente e nella pratica sportiva, ad integrazione delle attività che da molti anni pratichiamo nelle scuole di ogni ordine e grado, abbiamo programmato e realizzato il corso di formazione per le **Squadre Operative Soccorso Studenti**, aperto agli allievi dai 10 ai 18 anni.

Il corso di formazione, attuato generalmente con un Campo residenziale di 5 giorni, permette di acquisire il brevetto SOSS e le competenze necessarie per poter operare in emergenze di vario tipo, cominciando a vivere l'esperienza del volontariato operativo proprio nell'importante fase evolutiva che inizia alla fine del ciclo della scuola primaria arrivando alla fine della scuola secondaria di secondo grado.

Esattamente come nello sport, la pratica del volontariato richiede disciplina e volontà, gli allievi iniziano a praticare le tecniche ed a vivere lo spirito del servizio con seminari, workshop, esperienze ed allenamenti, diventando cittadini utili ed attenti, preparati ai cambiamenti della nostra società.

L'A.S.D.P.S. C.S. Dojo Zen, oltre ai Campi S.O.S.S., dal 2007 ha realizzato numerose progettualità, insieme con le scuole del Comune di Albano Laziale e dei paesi limitrofi, per la creazione di momenti di dialogo e confronto tra gli alunni attraverso attività di team building, interazione fisica e l'apprendimento di alcuni principi cardine delle arti marziali che permettono una migliore coesione nella classe, lotta al bullismo e all'emarginazione sociale.

Progetti educativi volti all'interazione fisica e con finalità di sensibilizzare i giovani sui fenomeni della violenza di genere, il bullismo e il cyber bullismo sono attivi da più di cinque anni nelle scuole di Albano Laziale. Si cita tra le iniziative di maggior pregio "Albano Insieme "a cui l'associazione ha partecipato sin dalla prima edizione, dal 2015 al 2019, con specifici progetti educativi di interazione fisica e di inclusione sociale attraverso lo Sport erogati gratuitamente.

Nel 2016\ 2017 l'associazione ha partecipato al progetto "Siiparte" promosso dai Servizi Sociali di Albano Laziale, per l'inserimento nelle attività sportive di ragazzi in stato di disagio socioeconomico secondo il programma "Sblocchi di partenza".

Nell'anno sportivo 2017\2018 è stato presentato, nell'ambito del bando "Inclusione Sociale Attraverso lo Sport" dell'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri, il progetto di inclusione sociale "Riprendiamoci per mano" che è stato realizzato in collaborazione con 3 istituti scolastici.

Nel 2019 è stato organizzato il Convegno "non solo Sport Ed- 2": "Cadendo impariamo a rialzarci": Progetti di interazione fisica e contrasto al bullismo realizzati con il contributo della Città di Albano Laziale.

Nel 2020 in collaborazione con Comune di Albano Laziale, è stata organizzata "Albano Resta insieme ", progetti di contrasto al bullismo nelle scuole, con video ed evento webinar finale.

Nel 2020 sono stati realizzati due webinar gratuiti per la sensibilizzazione di docenti e genitori sul problema del cyberbullismo ed uso consapevole delle nuove tecnologie in collaborazione con l'Assessorato alla Pubblica Istruzione di Albano Laziale.

Nel 2021 è stato realizzato il progetto, con il Comune di Albano Laziale, in forma digitale, di sensibilizzazione degli alunni sulla tematica del Cyberbullismo; Il Social Media Contest "Non solo Sport" in collaborazione con il Comune di Albano Laziale e con il finanziamento della Regione Lazio; Nell'ambito delle attività per il contrasto alla povertà, è stato realizzato un Centro Estivo socio - educativo di tipo sportivo nel quale sono stati inseriti decine di bambini in condizione di disagio socioeconomico, attraverso l'erogazione di voucher grazie al Progetto "Albano Family" realizzato da Enti Terzi con il Comune di Albano Laziale ed attraverso un protocollo d'intesa

sottoscritto da ASDPS CS Dojo Zen con l'Ente Locale per il sostegno di persone in situazione di povertà;

Infine, nel 2021 con il finanziamento della Regione Lazio nell'ambito delle progettualità afferenti all' "Outdoor Education" è stato realizzato il Progetto socioeducativo di tipo ludico - sportivo per 50 minori appartenenti a famiglie in condizione di disagio sociale e/o economico "Il Mito di Ulisse, il Viaggio, l'Avventura" anche per tale progetto si è visto un coinvolgimento proattivo dei Servizi Sociali locali e della rete territoriale.

Finalità educative e obiettivi specifici del progetto:

- Incremento della partecipazione alla vita sociale e conoscenza del volontariato operativo;
- Potenziamento delle competenze di cittadinanza attiva e di inclusione sociale;
- Uso consapevole delle tecnologie;
- Migliorare propriocezione, capacità di adattamento e problem solving dei destinatari;
- Migliorare la consapevolezza del proprio ruolo nella società e sul territorio;
- Migliorare la conoscenza delle problematiche socio-ambientali del territorio e delle azioni da attuare per renderlo migliore;
- Migliorare l'orientamento nel mondo scolastico e lavorativo;
- Conoscenza dell'ambiente in cui si vive e sviluppo del senso di appartenenza ad una comunità;

Attività didattiche:

- Percettivo-sensoriale: attività che favoriscono lo sviluppo dell'autostima e dell'autoconsapevolezza
- Socio-motoria: attività caratterizzate dalla dimensione dell'avventura finalizzate allo sviluppo della consapevolezza "dell'imparare facendo" e allo sviluppo personale e sociale, quali per esempio l'orienteering, il trekking, le escursioni ecc.
- Sociale ed etica: attività che consentono la conoscenza del territorio e dei suoi bisogni
- Ambientale: attività che favoriscono la consapevolezza della relazione tra uomo e natura e il rispetto e la cura per l'ambiente
- Tecnologica: Attività che favoriscono la conoscenza dei rischi derivanti dall'uso scorretto delle tecnologie;

Il campo scuola è aperto a tutti, viene richiesta la compilazione di una scheda medica per vivere in completa sicurezza tutto il periodo del corso, dove tecniche e pratiche sono modulate specificatamente per riattivare tutti i processi benefici del vivere collettivamente per un comune obiettivo.

Campo Scuola Volontari SOSS 2022/23– Logistica e Programma del campo di 5 giorni

Il Campo Scuola si terrà all'interno di un parco boschivo di 40 ettari, al centro del Parco dei Castelli Romani, in un casolare da 80 posti letto, perfettamente a norma, con tutte le stanze fornite di servizi igienici e docce calde. È possibile che durante il campo, se le condizioni meteo lo permettono, si dia la possibilità ai ragazzi di dormire in rifugio o in tenda.

La cambusa, (parte integrante del programma, i ragazzi verranno formati anche nella preparazione del loro stesso cibo) si occuperà della preparazione delle colazioni, merende, pranzi e cene con particolare attenzione a diete o prescrizioni derivanti da allergie o intolleranze.

Sarà operativo un punto di pronto soccorso.

Gli allievi saranno coperti da adeguata assicurazione a carico dell'ASDPS C.S. Dojo Zen.

È benvenuta qualsiasi forma di partecipazione anche da parte del corpo insegnanti, che verranno inseriti nella programmazione delle attività a seconda delle loro richieste e capacità specifiche.

Il Campo Scuola Soss è alla sua 7° edizione, il Liceo Scientifico Vailati di Genzano ha già partecipato agli ultimi due campi, conferendo 50 ore di PCTO agli studenti.

In 5 anni di Campi Soss si sono formati decine di allievi di tutta Italia, molti dei quali hanno voluto poi impegnarsi in missioni sociali o naturalistiche, come gli interventi in Albania, con le suore di Madre Teresa di Calcutta a Scutari, o nella salvaguardia incendi e tutela tartarughe marine a Salina e Filicudi, nell'estate di quest'anno.

Nell'Allegato 1 vengono riportate ulteriori informazioni e le specifiche, nell'Allegato 2 le informazioni per il fondamentale settore del Cyberbullismo, che al Campo sarà trattato in maniera specifica.

REFERENTE TUTOR INTERNO LICEO VAILATI GENZANO - Prof. Iolanda Fabbri 328.0990139

Mail: infopraeet@tiscali.it cell. 393.9445951

PROGRAMMA TIPO

Lunedi - Arrivo ore 14.00 – Accoglienza, ritiro permessi e autorizzazioni, presentazione dello staff e del programma ai genitori, sistemazione allievi nelle stanze.
Inizio attività pomeridiane e serali. Cena. Attività notturne.
Martedi - Attività, sessioni e corsi. Pranzo. Attività, sessioni e corsi. Cena. Attività notturne
Mercoledi - Attività, sessioni e corsi. Pranzo. Attività, sessioni e corsi. Cena. Attività notturne
Giovedi - Attività, sessioni e corsi. Pranzo. Attività, sessioni e corsi. Cena. Attività notturne
Venerdi - Attività, sessioni e corsi. Verifica con i genitori. Pranzo comune. H 15.00 chiusura ufficiale Campo.

Le attività, le sessioni ed i corsi comprendono Stage con la Croce Rossa Colli Albani, con corsi di Pronto Soccorso, BSLD (Defibrillazione) e disostruzione delle vie aree (Heimlich).
Con la Protezione Civile di Albano si terranno lezioni di spegnimento incendi e pronto intervento.
La Caritas di Albano introdurrà il tema del volontariato e dell'accoglienza.
Speciale importanza verrà data allo Zanshintech, con esperti che illustreranno i rischi del mondo digitale e le tecniche per utilizzare internet in sicurezza (Cyberbullismo e dipendenza dai Social Network).
Le tecniche di sopravvivenza, come quelle tipiche del Team Building, hebertismo, pionieristica, trappeur verranno tenuti da esperti del settore.

ALLEGATO 1 – ULTERIORI INDICAZIONI E SPECIFICHE

I Campi Soss (Squadre Operative Soccorso Studenti) sono ideati per dare l'opportunità agli allievi partecipanti di diventare soggetti attivi ed utili, con capacità di operare in gruppo, particolarmente in caso di emergenza.

Le attività nel bosco, i giochi all'aperto, la possibilità di imparare a cucinare con il fuoco di legna e di diventare abili come gli escursionisti più esperti si alternano alla ricerca delle tradizioni e della storia dei nostri luoghi.

I corsi, workshop e seminari con la Protezione Civile, la Croce Rossa, gli Scout, le Associazioni con unità Cinofile di salvataggio, i volontari della Caritas sono calendarizzate durante le giornate del campo e approfondiscono tutti gli aspetti del volontariato e dell'educazione ambientale, permettendo all'allievo di "sporcarsi le mani" per conoscere nel profondo i propri limiti e le proprie capacità, soprattutto in relazione con gli altri nel mondo reale del lavoro professionale.

Riappropriandosi del normale ciclo dell'attività umana (alzandosi la mattina presto, con il risveglio muscolare, la colazione collettiva, le attività in squadra ecc.) gli allievi realizzano immediatamente la propria dipendenza dai telefonini e dei problemi causati dagli sfasamenti biologici del normale ritmo veglia/sonno, creati stando la notte a giocare o rispondere ai social.

I Campi Soss (Squadre Operative Soccorso Studenti) sono ideati ed organizzati per dare l'opportunità agli allievi partecipanti di diventare soggetti attivi ed utili in caso di emergenze.
I laboratori teorici, pratici ed esperienziali, realizzati nelle due basi dell'Associazione nel Parco dei Castelli Romani, (Base di Colle dell'Acero e Base Nautica al Lago Albano), sono per gli allievi un'opportunità unica di crescita, indipendenza e volontariato nella quale sentirsi protagonisti.
Potersi confrontare con coetanei ed adulti, conoscere modi di vita e punti di vista diversi, sempre al servizio della comunità evidenzia la necessità di aprirsi agli altri, di rischiare per ottenere il risultato.

La base Albalonga 1° di Colle dell'Acero è situata nel territorio di Velletri (Roma), a 650 mt di quota., nel ***Parco Regionale dei Castelli Romani, al centro del maestoso Vulcano Laziale****.*
Grazie alla morfologia, caratterizzata da colline, laghi, ricca vegetazione e variegata fauna e flora, l'intera area è stata da sempre la dimora di popolazioni antichissime di cui molti non hanno coscienza.
La stessa storia di Roma è nata qui, ad Albalonga, le innumerevoli testimonianze e reperti formano una cornice unica ai nostri campi scuola, e la visita al Museo di Nemi apre gli occhi su un passato mitologico.
Le associazioni ambientali ed archeologiche, nelle loro sessioni agli allievi, trasmettono, nel percorrere antichi sentieri e vie sconosciute, un profondo senso di rispetto e voglia di scoperta della nostra storia.
Le attività, sia esterne che indoor, sono state selezionate negli anni per formare lo spirito proprio del Team Building, dove il gruppo collabora e si coordina per il superamento delle prove ed attività, dando l'opportunità a tutti di crescere ed aiutarsi: si mettono così in evidenza (e migliorano) sia i caratteri troppo chiusi e remissivi che quelli esageratamente esuberanti o aggressivi.

Le regole delle Arti Marziali, che sono la base educativa del Campo (ogni attività inizia e finisce con il "saluto" ed il ringraziamento reciproco) garantiscono il perfetto funzionamento delle relazioni.
I cinque giorni di vita in comunità, senza troppi comfort, senza uso idi cellulare, computer e tv, fanno il resto.

Il Campo Soss è ideato per ragazze e ragazzi che desiderino sperimentare il Team Building, ovvero la capacità di lavorare in gruppo, identificare i ruoli, migliorare la fiducia e l'autostima, imparare a gestire il Problem Solving, avvicinandosi al mondo del Volontariato con la disciplina delle Arti Marziali.

Le attività pratiche di Escursionismo, Pionieristica e Pronto Soccorso, con la Protezione Civile, la Croce Rossa, le Unità Speciali di salvataggio, quelle con associazioni di Cultura e Archeologia, Biologia e Natura, si alternano ai grandi giochi, le attività di espressione e di lotta al Bullismo e Cyberbullismo.

Durante i giorni di campo gli allievi conosceranno e sperimenteranno tecniche e metodologie utili per essere di aiuto alle popolazioni e territori colpiti da calamità naturali, come terremoti, alluvioni ed epidemie, con particolare attenzione alle fasce più deboli, (bambini ed anziani), ***tramite la "vita da campo", incontri e seminari con specialisti di settore, alternando continuamente teoria, tecniche e pratica manuale.***

Al termine delle attività, verrà rilasciato agli allievi il brevetto di competenza e relativo distintivo di Operatore S.O.S.S. (Squadre Operative Soccorso Studenti).

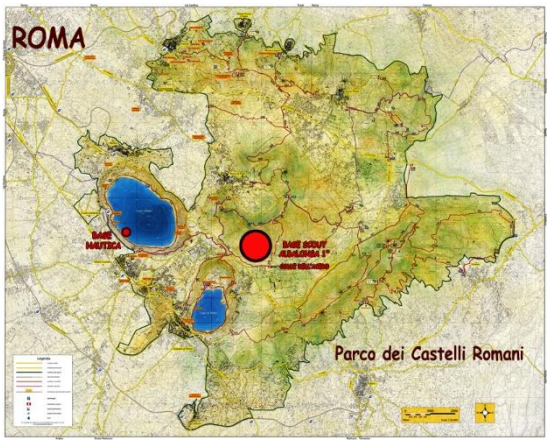
Il campo si terrà accanto alla Base Scout dell'Albalonga 1° a Colle dell'Acero (Velletri), all'interno di un terreno confinato di 50 ettari al centro del Parco dei Castelli Romani, in un casolare appositamente attrezzato ed idoneo alle attività, perfettamente riscaldato e dotato di servizi a norma di legge e sanitaria.

Gli allievi al momento dell'iscrizione saranno iscritti e assicurati, non è necessario certificato medico ma verrà compilata dai genitori o responsabili, come in tutti i campi, una scheda medica e una nutrizionale, con tutte le indicazioni necessarie allo staff ed ai responsabili per poter operare al meglio.

A seconda del numero di allievi partecipanti verranno create pattuglie di formazione idonee a permettere il miglior apprendimento delle metodologie e tecniche proposte al campo.

Il Campo inizierà e terminerà al Centro S. Maria dell'Acero (Velletri.
Indirizzo: via Colle dell'Acero, davanti al Ristorante Monte Artemisio, sulla via del Laghi (la stessa strada di Iacchelli), alla fine della strada a sinistra ci saranno i nostri incaricati.
Prima della chiusura delle attività, si farà come consuetudine con i genitori e gli insegnanti una veloce verifica delle attività svolte e si potrà assistere alla consegna degli attestati.





Comunicazioni, precauzioni e prevenzione covid.

Per permettere di riscoprire le vecchie abitudini, come il parlare di persona, guardandosi negli occhi, le comunicazioni avverranno con le modalità che verranno decise con i responsabili dei gruppi.
Per la serenità e tranquillità dei genitori verranno date indicazioni in merito, solitamente viene indicato un genitore a pattuglia che riceve le comunicazioni a fine giornata, e che poi le condivide con chi desidera.

Si osserveranno scrupolosamente le normative indicate dal governo in termini di prevenzione.

Logicamente in caso di riscontro di positività, verranno immediatamente contattati i genitori, mentre l'allievo aspetterà di rientrare a casa in ambiente sicuro, anche in assenza di sintomi.

Ulteriori indicazioni del governo o sanitarie verranno applicate rigorosamente.

Materiale e attrezzatura individuale

- *Zaino (o borsone)*
- *Sacco a pelo (o lenzuola e coperta/piumone)*
- *Scarponcini da trekking e scarpe da ginnastica,*
- *Giacca a vento, felpa, cambio abiti e tuta per 5 giorni (adatti alla vita all'aperto ed ai giochi, gli allievi capiranno quante cose inutili si sono portati solo alla fine del campo*
- *Coltello tipo Opinel o svizzero*
- *Borraccia*
- ***Sacchetto igiene** (dentifricio, spazzolino, shampoo, asciugamano, sapone)*
- ***Sacchetto P.S.** individuale (medicine, pinzette, cerotti, disinfettante ecc.)*
- *20 metri cordino 4/6 m,*
- *2 moschettoni da montagna*
- *Quaderno a spille, penna.*
- *Le schede mediche e nutrizionali per il campo, e lista di eventuale materiale aggiuntivo individuale da mettere nello zaino o nella borsa verranno fornito al momento dell'iscrizione.*

Modulo per la richiesta di iscrizione

Nome, Cognome e cellulare allievo: ……Telefono……..

I sottoscritti _____ e _____, genitori/responsabili dell'allievo sopraindicato, nato a _____ il_____ e residente a _____, Via/Piazza _____n. ___Tel. Casa _____ Cell. Padre _____ Cell. Madre_____

CHIEDONO

di iscrivere il figlio/a all'A.S.D. A.P.S. C.S. Dojo Zen, per poter partecipare al campo Soss di: ……..

Informazioni specifiche che i genitori intendono comunicare al Responsabile:

_____

Si autorizza il trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 del GDPR (Regolamento UE 2016/679)

Firma dei genitori o responsabili

_____

Data _____

ALLEGATO 2 –

Laboratorio di Contrasto al Bullismo e al Cyber Bullismo

IN ACCORDO CON GLI ISTITUTI SCOLASTICI IL LABORATORIO VIENE PROPOSTO ALL'INTERNO DEL CAMPO SOSS IN DUE MODALITA': 1 - PRESENTAZIONE 2 - COMPLETO

Il Laboratorio si pone come mezzo di prevenzione e di contrasto al Bullismo/Cyberbullismo, attraverso una serie di attività ed insegnamenti che si basano soprattutto sul concetto di "rispetto".

Attraverso una particolare attività fisica e mentale basata sulla filosofia e la profonda conoscenza delle Arti Marziali, ed in particolare dello Judo, si acquista una nuova coscienza di sé, rinforzando nei destinatari l'autostima e il senso delle regole e del rispetto delle persone e dell'ambiente che li circonda. Dal laboratorio prettamente sportivo, vi è una seconda parte: ovvero lo Zanshin Tech, un'arte marziale digitale che unisce gli insegnamenti delle arti marziali orientali con conoscenze tecnologiche tratte dal mondo della cyber security.

Lo Zanshin Tech permette un apprendimento olistico degli insegnamenti tradizionali: ovvero non violenza, rispetto dell'altro, concentrazione e disciplina. Durante la seconda fase del laboratorio sportivo verranno analizzati casi reali e tecniche di attacco utilizzate dall'aggressore. Al termine del percorso teorico-pratico i ragazzi aumenteranno la capacità propriocettiva e la conoscenza dell'altro da sé attraverso l'attività fisica, unendo tali conoscenze con l'apprendimento di meccanismi volti alla prevenzione del fenomeno del bullismo, cyberbullismo ed adescamento online.

Tutto il laboratorio si fonda su una serie di step consequenziali in cui viene valorizzata la dimensione del gioco e del gruppo, in particolare i ragazzi avranno modo di sperimentare: in prima battuta con un approccio pratico e poi nella parte teorica il giocare insieme per raggiungere obiettivi, capendo altresì i rischi derivanti da un uso scorretto e non auto-regolato dei videogames.

Il Bullismo si può definire come un comportamento intenzionale ed aggressivo, una forma di antisocialità che si manifesta attraverso la violenza, il vandalismo, atti di prevaricazione nei confronti dei più deboli.

Il Bullismo è caratterizzato da tre condizioni fondamentali: l'intenzione, la persistenza nel tempo e lo squilibrio di forza/potere.

Il Cyberbullismo ha le medesime caratteristiche del bullismo, ma si manifesta attraverso la rete internet, con conseguenze spesso molto più gravi del bullismo. Il Cyberbullismo è una forma di sopraffazione intenzionale replicata nel tempo, che sfruttando la tecnologia digitale, può essere attuata senza limiti di spazio e di tempo.

Il laboratorio pone le sue basi nella conoscenza delle arti marziali, in particolar modo dello Judo.

"Secondo l'UNESCO la pratica del Judo è importante per la formazione armonica dei bambini e ragazzi dai 4 ai 21 anni e come allenamento regolare per qualsiasi età. Consente una educazione fisica completa, potenziando tutte le proprie possibilità psicomotorie (posizione spaziale, prospettiva, lateralità, lanciare, tirare, spingere, strisciare, saltare, rotolare, cadere, coordinamento comune e indipendente di entrambe le mani e dei piedi, ecc.) e stimola il rapporto con le altre persone, facendo uso del gioco e della lotta come elementi fondanti dell'unità psico-fisica dell'individuo e con l'introduzione della tecnica e tattica sportiva, da apprendersi gradualmente, oltre che alla ricerca di una forma fisica generale ideale.

Il Comitato Olimpico Internazionale considera il judo uno degli sport più completi in quanto promuove i valori dell'amicizia, partecipazione, rispetto e richiede uno sforzo continuo per potersi migliorare.

La pratica del Judo permette anche un'educazione psicologica con dei benefici, come lo sviluppo dell'autostima a livello personale, sociale e familiare, incrementa le capacità di autocontrollo, incoraggia l'espressione delle emozioni e aiuta ad assumere più sicurezza in sé stessi."

Parte prima: Programma Contrasto al Bullismo

Sono previste 5 lezioni della durata di 1 ora
presa di coscienza del corpo, l'equilibrio e il suo impiego, cadere e rialzarsi senza farsi male
esercizi di coordinazione e orientamento nello spazio
esercizi per lo sviluppo dei riflessi
esercizi per la gestione delle emozioni

Parte seconda - Programma Contrasto al Cyber Bullismo

Sono previste 5 lezioni con la durata di 1 ora

INCONTRO 1: Gestire la propria identità digitale

Introduzione ai concetti fondamentali per la gestione consapevole della propria identità digitale.

Terminologia di base (cosa è Internet, cosa è il cyberbullsimo, virtuale reale digitale …)

INCONTRO 2: comprendere e prevenire l'aggressione digitale

Illustrare i meccanismi specifici dell'aggressione digitale, fornendo poi le strategie e gli strumenti per una prevenzione efficace ed una difesa attiva.

INCONTRO 3: gestire e contrastare l'aggressione digitale

Illustrare l'evolversi di una aggressione digitale mediante l'analisi di un caso reale. Verranno analizzate le tecniche di attacco usate, gli elementi messi a disposizione dell'aggressore dal bersaglio stesso e verranno individuate le possibili tecniche di difesa.

INCONTRO 4: le tracce nella rete: elementi di cybersecurity

Individuare alcune tecniche di attacco informatico e come mettere in atto la strategia di difesa. Per portare a un ragionevole grado di sicurezza il proprio device e quello dei propri familiari.

Gli allievi partecipanti, al termine del campo, avranno l'opportunità di frequentare, compreso nel costo, un ciclo di 6 lezioni di 90 minuti cad. di tecniche pratiche contro il Bullismo e Cyberbullismo presso il Dojo Zen per sviluppare la capacità di "giusta reazione" ad ogni possibile aggressione, sia fisica che digitale.

Albano Laziale, 11.10.2022 A.S.D.P.S. C.S. Dojo Zen