

*ISTITUTO COMPRENSIVO “A. EINSTEIN”  
SCUOLA CA’ BIANCA*

# MINDFULNESS



*Il progetto si propone lo studio degli effetti di un protocollo di Mindfulness di 8 settimane (A still quiet place) su attenzione, memoria di lavoro, autostima e senso di autoefficacia e apprendimenti.*

*Nello specifico la mindfulness appare migliorare la capacità di allocazione delle risorse attenzionali e incrementare l'attenzione esecutiva.*

*Il progetto si svolge nella scuola primaria, coinvolgendo 2 classi. A tutti i ragazzi delle classi vengono somministrati test su memoria (Working memory e memoria a lungo termine), attenzione, senso di autostima e autoefficacia e test di valutazione degli apprendimenti. Solo a un gruppo scelto tra questi ragazzi viene poi somministrato un protocollo di Mindfulness per 8 settimane, 1 volta a settimana), mentre i rimanenti fungono da gruppo di controllo. Dopo le 8 settimane il test vengono risomministrati a tutti i ragazzi coinvolti nella ricerca.*

<i>Area</i>	<i>Potenziamento scientifico</i>
<i>Anno Scolastico</i>	<i>2017/2018</i>
<i>Classi coinvolte</i>	<i>4°A +1 classe di controllo</i>
<i>Insegnante/i responsabile/i</i>	<i>Stella Sforacchi</i>
<i>Enti esterni/ esperti esterni</i>	<i>Dott.ssa Luisa Zaccarelli</i>
<i>Durata (numero ore)</i>	<i>8 ore+test</i>