

**BASILICATA IN MARCIA PER LA CULTURA  
E PER I DIRITTI DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA**

## **Il Cantico delle Creature:**

Manifesto per un Modello di Sviluppo Eticosostenibile

**Potenza «Città Europea dello Sport» 2021  
MENS SANA IN CORPORE SANO**



# **POTENZA:**

**SPORT CULTURA E FELICITÀ  
SCUOLA DI VITA PER L'UMANITÀ**

*LABORATORI EMOZIONALI*

*coordinatore regionale: arch. Tomangelo Cappelli*

# INDICE

<b>1. PRINCIPI E FINALITÀ</b>	<b>3</b>
<b>2. POTENZA «CITTÀ EUROPEA DELLO SPORT» 2021</b>	<b>5</b>
<b>3. A POTENZA E IN BASILICATA PER SCOPRIRE I SEGRETI DELLA FELICITÀ</b> <i>CON I VALORI DELLA LUCANTÀ PER IL BENE DELL'UMANITÀ</i>	<b>7</b>
<b>4. LA CONVENZIONE ONU PER I DIRITTI DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA E IL RICONOSCIMENTO DEI DIRITTI PER LE PARI OPPORTUNITÀ</b> <i>una concreta opportunità per comprendere che investire nell'istruzione significa investire nel futuro di una società migliore e per ricordare i Diritti dei Minori che ancora vivono in situazioni di disagio, di precarietà e povertà inaccettabili</i>	<b>8</b>
<b>5. MENS SANA IN CORPORE SANO</b>  <i><b>SPORT E CULTURA SCUOLA DI VITA</b> Un Programma regionale e nazionale per la promozione del Ben/Essere, della Salute e della Prevenzione: Regole Auree e Stili di Vita più sani corretti e armoniosi Igiene personale</i>	<b>10</b>
<b>6. 'IL CANTICO DELLE CREATURE' PER CELEBRARE LA SACRALITÀ DELLA VITA</b>	<b>11</b>
<b>7. SPRECO ZERO PER SALVARE IL PIANETA</b> <i>Una proposta semplice efficace e concreta dai Giovani Lucani per il Mondo e per Greta</i>	<b>13</b>
<b>6. LA REGOLA AUREA DELLA FELICITÀ</b>	<b>14</b>
<b>7. COME RICARICARSI D'AMORE E RAGGIUNGERE LA FELICITÀ</b>	<b>15</b>
<b>8. I GIOVANI EROI DI UNA MISSIONE DI FELICITÀ ADOTTANO GLI ADULTI</b>	<b>16</b>
<b>9. AFORISMI D'AMORE E FELICITÀ</b>	<b>17</b>
<b>10. PERLE DI SAGGEZZA: PROVERBI</b>	<b>18</b>
 <b>Appendice</b>	
<b>ITINERARIO EMOZIONALE A POTENZA</b>	<b>19</b>

# 1. PRINCIPI E FINALITÀ

È sotto gli occhi di tutti!

Stiamo vivendo un dramma indescrivibile!

La posta in gioco è molto alta perché si tratta di una crisi i cui effetti devastanti riguardano *in primis* l'aspetto sanitario ma toccano anche la delicata sfera dell'Economia e dell'Etica e che richiedono risposte capaci di offrire soluzioni e di aprire ad una visione dell'esistenza più consapevole.

Infatti in questo momento di emergenza planetaria molti si chiedono se, una volta usciti fuori dal tunnel, riusciremo a comprendere che qualcosa va cambiata nella nostra vita-

Ecco perché, ora più che mai è necessario mandare un messaggio di speranza per cercare di superare ansie e paure e far presa sul senso civico per trasformare le difficoltà in opportunità e per ritrovare i veri valori della vita promuovendo stili di vita più sani, corretti ed armoniosi puntando sulla promozione dei Laboratori Emozionali 'MENS SANA IN CORPORE SANO' presenti nell'Accordo di programma 'Basilicata in Marcia per la Cultura e per i diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza', sottoscritto da Regione Basilicata, UNICEF Italia, Comune di Potenza, MIUR *Ufficio Scolastico Regionale per la Basilicata*, Garante dell'Infanzia e dell'Adolescenza, Consigliera Regionale di Parità e altri 40 partners

In questo momento di emergenza sono le fasce più deboli a risentirne di più.

Tra questa, una delle più vulnerabili è, certamente, quella dell'infanzia e dell'adolescenza.

C'è bisogno di diffondere informazioni chiare su quello che sta succedendo, soprattutto ai giovani, in un momento che ha visto lo stravolgimento dei ritmi ordinari.

E sarà ancora più determinante far vedere la luce oltre il buio, offrendo proprio ai giovani, con il coinvolgimento di tutte le scuole di ogni ordine e grado e dell'Università, strumenti idonei per poter vivere consapevolmente il Presente e continuare a sognare il Futuro.

Questo l'obiettivo dell'iniziativa che vede ancora insieme Regione Basilicata, Comune di Potenza, MIUR *Ufficio Scolastico Regionale per la Basilicata*, UNICEF, Garante dell'Infanzia e dell'Adolescenza, Consigliera Regionale di Parità per festeggiare la Pasqua e che prevede:

1. la realizzazione di una **speciale Sezione dedicata ai Giovani** che sarà inserita sul sito istituzionale <http://marciaperlacultura.regione.basilicata.it/> e che verrà diffusa a tutte le scuole di ogni ordine e grado e all'UNIBAS che conterrà una serie di informazioni e comunicazioni di enti, istituzioni e singole scuole, finalizzate a:

- far comprendere bene la situazione che stiamo vivendo
- indicare le norme e le regole di igiene per evitare la diffusione del virus
- avviare e sostenere la didattica *on line*
- suggerire consigli su come trascorrere il tempo in maniera costruttiva
- regalare suggestioni ed emozioni per assaporare la Vita e meglio affrontare le difficoltà quotidiane
- educare all'Arte di Vivere nel rispetto di sé stessi degli altri e dell'ambiente consapevolmente il Presente e sognare il Futuro

Ecco alcuni dei link già selezionati:

<http://marciaperlacultura.regione.basilicata.it>

<http://www.basilicata.istruzione.it/>

<https://www.istruzione.it/coronavirus/index.html>

[https://www.unicef.it/Allegati/Covid19\\_infografica.pdf](https://www.unicef.it/Allegati/Covid19_infografica.pdf)

<https://www.garanteinfanzia.org/news/i-dieci-suggerimenti-dell'autorita-garante-spiegare-il-coronavirus-ai-bambini>

<https://www.garanteinfanzia.org/sites/default/files/agia-decalogo-covid19.pdf>

<https://www.consiglieradiparita.regione.basilicata.it>

<http://www.comune.potenza.it/>

2. l'attuazione di un Piano di Comunicazione con il coinvolgimento degli Uffici Stampa dei Partners per diffondere l'iniziativa

## POTENZA E LA BASILICATA INSIEME PER VINCERE IL CORONAVIRUS

Questi sono gli obiettivi del Programma regionale 'Basilicata in Marcia per la Cultura', che, con i Laboratori Emozionali 'MENS SANA IN CORPORE SANO', offre una concreta proposta per superare la grave situazione legata al diffondersi del coronavirus, partendo proprio dalla promozione di comportamenti e stili di vita più sani e corretti, puntando sulla prevenzione sanitaria e sulle regole elementari di tutela della salute, di igiene e profilassi per il ben/Essere del Corpo e della Mente.

Nella convinzione che solo puntando sul principio universale dell'Amore che vince tutto, OMNIA VINCIT AMORE,, potremo sconfiggere il Coronavirus, ben sapendo che sono i piccoli gesti quotidiani, fatti con Amore, a rendere grande la Vita, trasformando le avversità del momento in opportunità.

Del resto è pur vero che 'crisi', dal greco '*krisis*', significa 'difficoltà' ma anche 'opportunità-

Questa è la finalità dell'iniziativa che lanceremo insieme per festeggiare la Pasqua, dall'ebra. '*Pesah*' 'passar oltre' per 'passare oltre' il coronavirus con un messaggio di speranza per tutti i Giovani e per tutti i Lucani che saranno chiamati a dare, ancora una volta, un esempio di grande coesione nel far valere la sacralità della vita e i veri valori dell'esistenza per fare della Basilicata la prima regione a lanciare un Programma di prevenzione sanitaria collegato alla valorizzazione del Patrimonio Culturale.

In tal senso il Comune di Potenza ha adottato il 5 marzo 2020 una delibera ([LINK ALLEGATO delibera PZ](#)) con l'adesione all'Accordo 'Basilicata in Marcia per la Cultura con attuazione di progetti azioni ed eventi per Potenza Città europea dello Sport 2021 che contiene anche il Progetto '*Mens sana in corpore sano*' con i Laboratori Emozionali che potrà essere un modello esemplare da trasmettere a tutti i comuni lucani-

## 2. POTENZA «CITTÀ EUROPEA DELLO SPORT» 2021 UN'OCCASIONE DI RISCATTO PER LA BASILICATA

Potenza unico capoluogo di regione tra le 4 città italiane al di sotto dei centomila abitanti che l'associazione Aces Europe - Federazione delle capitali e delle città europee dello sport - ha individuato come "città europea dello sport 2021".

Stesso titolo per Rieti, Terni e Siena, in quanto esempio di città in cui lo sport è davvero per tutti, con un occhio di riguardo alla salute, all'integrazione, all'educazione e al rispetto

Educare le giovani generazioni attraverso le regole autentiche dello sport

Nel dossier di candidatura Potenza città europea dello sport 2021 viene intesa come "un laboratorio" per la città, "opportunità di conoscenza e di crescita sociale e culturale per tutta la comunità, rappresentata dal prezioso mondo del movimento sportivo e dell'aggregazione giovanile". Quattro le definizioni attorno alle quali è declinata la parola sport: conoscenza, inclusione, sostenibilità e salute.

Attenzione è riservata alle fasce più deboli (bambini, anziani, disabili) con attività dedicate insieme a quelle rivolte a ogni tipo di utenza, oltre alla valorizzazione delle attività già in essere da parte di società sportive e associazioni, guardando a ogni tipo di disciplina volta al benessere della persona, compreso il teatro, il design, il mondo dell'audiovisivo.

Secondo i dati dell'amministrazione comunale, in città sono presenti circa 140 associazioni o società e oltre 60 impianti o spazi sportivi. Quasi 12.000 persone, cioè circa il 18,2% della popolazione superiore ai 3 anni, praticano attività sportive in diverse forme. Dal 2016 al 2018 il Comune ha investito oltre 2 milioni e 970mila euro in impianti sportivi e ha già programmato interventi per oltre 1 milione e 700mila euro fino al 2021. Questi gli elementi essenziali che avrebbero determinato il riconoscimento del capoluogo lucano.

Ma Potenza sembra la città ideale da cui far partire una Missione per un Mondo Migliore per l'Umanità puntando su Sport Cultura e Felicità-

Sarà perché a Potenza capoluogo di regione più alto d'Italia basta alzare un dito per toccare il cielo e scoprire la potenza della vita e i segreti della felicità'

Sarà perché a Potenza è più facile percepire i significati profondi dell'esistenza e raggiungere la suprema aspirazione dell'Umanità, ovvero, la FELICITA'!!!

Sarà per la Magia del Nome POTENZA che basta pronunciarlo per accendere un brivido di emozione!

Infatti un nome così importante, considerata la rilevanza che gli antichi davano alla scelta dei toponimi, già da solo è valore considerevole.

Potenza! Tutte le Forze Naturali e Soprannaturali si concentrano in questa Parola Magica: Basta solo pronunciarla per sentirne l'ENERGIA VITALE!!!

Ecco perché POTENZA è la città ideale per trasformare la VITA in un'OPERA d'ARTE

Promuovere lo Sport come palestra e scuola di Vita è, dunque, l'obiettivo dei Laboratori Emozionali in linea con gli Indirizzi fissati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità allo scopo di eliminare le malattie prevenibili, attuare politiche efficaci per l'invecchiamento sano, prolungare negli anni la qualità della vita, ridurre i bisogni di cura, realizzare il diritto di ciascun individuo al raggiungimento del più alto standard di salute fisica e psichica al fine di mantenere attive le capacità personali per un tempo più lungo possibile, aumentare la consapevolezza di ogni individuo del proprio stato di salute e a prevenire l'insorgenza iniziale di malattie attraverso:

- corretti stili di vita
- educazione alla salute e allo sport
- eliminazione di comportamenti a rischio
- riduzione dei fattori di rischio o dell'esposizione agli stessi

L'ambito di intervento del Programma è la promozione della salute della persona e della comunità, unitamente alle politiche e misure di prevenzione primaria.

1. In considerazione dello stretto rapporto esistente tra livello di istruzione salute e sport, il Programma individua nei soggetti del sistema formativo, scolastico e universitario gli interlocutori indispensabili per promuovere tra i cittadini, e in particolare tra i giovani, la cultura della prevenzione.
2. Le iniziative sviluppate in collaborazione con i soggetti del sistema formativo, scolastico e universitario, individuano come prioritarie le tematiche inerenti:

- a) **l'educazione allo sport e agli stili di vita sani**, alla scelta degli alimenti salutari e alla corretta alimentazione, fin dai primi anni di vita, anche ai fini del contrasto alla obesità infantile, nonché della prevenzione dei disordini e dei disturbi alimentari in età adolescenziale e nella vita adulta;
- b) **il contrasto alla sedentarietà, la promozione dell'attività motoria e della pratica sportiva**, anche ai fini educativi, a partire dal contesto scolastico, in particolare con il coinvolgimento degli enti di promozione dell'attività sportiva, nonché del Comitato olimpico nazionale italiano, del Comitato italiano paralimpico, delle federazioni riconosciute, delle discipline sportive associate, aderenti alla Rete regionale di cui all'articolo 7;
- c) **il contrasto al tabagismo**;
- d) **l'informazione sui rischi connessi all'assunzione di bevande alcoliche** e all'uso di sostanze psicoattive;
- e) **il contrasto alle dipendenze**, ai disturbi da gioco d'azzardo e alle cyberdipendenze;
- f) **la prevenzione delle conseguenze sulla salute dei giovani del cyberbullismo** e degli atti di cui al all'articolo 1, comma 2, della legge 29 maggio 2017, n. 71 (Disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione ed il contrasto del fenomeno del cyberbullismo);
- g) **la promozione tra i giovani e le giovani generazioni di programmi di prevenzione** mirati, anche in base alla differenza di genere e alle eventuali condizioni di disabilità, con riferimento ai comportamenti a rischio, alle patologie che possono insorgere sin dalla età giovanile, nonché alla educazione alla affettività e sessualità per la prevenzione delle patologie sessualmente trasmissibili e la preservazione delle possibilità riproduttive nella vita adulta.

## 2.1 LO SPORT COME SCUOLA DI VITA

Lo sport dovrebbe avere un ruolo fondamentale nella vita di tutti, specialmente in quella dei giovani. Lo sport rappresenta una vera e propria scuola di vita: un momento di educazione, crescita e aggregazione sociale. Non dimentichiamoci, infatti, che molti degli insegnamenti impartiti dallo sport valgono anche al di fuori del campo di gioco e che, di conseguenza, i giovani, attraverso le discipline sportive, apprendono in modo naturale come affrontare molte situazioni che si presentano anche in altri contesti quotidiani.

Lo sport ha un impatto significativo sullo sviluppo e la crescita dei ragazzi, non solo da un punto di vista fisico e psicologico, come visto in questo articolo, ma anche **sociale e culturale**: per questo oggi vogliamo parlare dello sport in quanto scuola di vita.

- **Accrescimento dell'autostima e accettazione della sconfitta.** Ottenere successi, superare ostacoli e difficoltà, sentirsi parte di un gruppo e migliorare le proprie prestazioni aiuta i giovani ad acquisire maggiore sicurezza e consapevolezza delle proprie capacità, ma soprattutto li aiuta a non arrendersi di fronte agli ostacoli. Infatti grazie allo sport, i ragazzi si trovano ad affrontare sfide e difficoltà che fanno parte della vita quotidiana e che, attraverso le discipline sportive, li aiutano a come concepire il fallimento come occasione di crescita e miglioramento. Essere sportivi significa saper accettare una sconfitta e ripartire da essa con maggiore forza e determinazione.
- **Autocontrollo e rispetto delle regole.** Praticare uno sport significa divertirsi, ma anche rispettare regole ben precise; aspetto che inevitabilmente contribuisce a educare i ragazzi al rispetto delle regole in generale, siano esse legate all'ambito sportivo o sociale.
- **Problem solving e pensiero laterale.** Lo sport, individuale o di squadra, permette ai ragazzi di affrontare ogni volta situazioni nuove e altamente mutevoli che, con il passare del tempo, li aiutano a sviluppare la capacità di mettersi in discussione e prendere in considerazione nuove soluzioni e punti di vista differenti. Imparare ad analizzare una situazione e trovare soluzioni è una capacità che, in tutti i contesti quotidiani, può tornare di grande aiuto.
- **Inclusione e rispetto degli altri.** Lo sport non ha sesso, etnia o religione. Quando si gioca all'interno di una squadra, l'unica cosa che conta è la capacità e la voglia di raggiungere insieme un obiettivo condiviso. Praticare uno sport aiuta i ragazzi a crescere con una mentalità aperta ed inclusiva, nel rispetto degli altri e delle loro caratteristiche peculiari.
- **Sacrificio, impegno e costanza.** Praticare uno sport, soprattutto a certi livelli, comporta costanza e impegno. Ecco perché può insegnare ai ragazzi il valore del sacrificio e delle rinunce necessarie per raggiungere i propri obiettivi.

Praticare uno sport nel tempo libero è importante e soprattutto insegna ad affrontare sfide quotidiane all'interno di un contesto protetto e sereno. Tuttavia, anche di fronte alla scelta delle attività extracurricolari, è fondamentale tenere conto delle attitudini e delle predisposizioni naturali del proprio figlio. Ecco perché anche il mondo dell'arte e della creatività - teatro, musica, pittura, etc. - sono tutte attività che permettono al ragazzo di sviluppare le proprie attitudini in un contesto stimolante.

### 3. A POTENZA E IN BASILICATA PER SCOPRIRE I SEGRETI DELLA FELICITÀ CON I VALORI DELLA LUCANTÀ PER IL BENE DELL'UMANITÀ

L'obiettivo dei Laboratori Emozionali è quello di diffondere con il minor sforzo e il massimo Piacere, attraverso i Segreti della Felicità, quei Comportamenti Armoniosi capaci di assicurare un equilibrio interiore, riscoprendo la Gioia di Vivere e l'aspetto epifanico dell'esistenza per dissipare ansie paure preoccupazioni ed offrire, in particolare, ai Giovani e, attraverso di loro, agli adulti, gli strumenti didattico-formativi per affrontare in modo razionale la realtà e risolvere al meglio sia i piccoli che i grandi problemi esistenziali.

Educare all'Arte di Vivere nel rispetto delle Persone e dell'Ambiente rappresenta la più alta aspirazione dell'Umanità ed è quanto di più importante per assicurare un mondo migliore con una maggiore e più diffusa Qualità della Vita

E' ora di ritrovare il significato profondo delle cose, partendo proprio dalla riscoperta della nostra cultura che ha nel rispetto della Natura e dei suoi tesori la forza più grande. E' ora di guardare con occhi nuovi, gli occhi del cuore, oltre il buio dell'insensibilità, accendendo l'entusiasmo per vivere intensamente ogni istante della propria esistenza e di irradiare il valore supremo della **Vita che, così, può diventare, essa stessa Opera d'Arte.**

E si parte proprio della parola magica "**CULTURA**", (dal lat. *Cultus*= 'Culto' e 'Sacro' e *Colere*= 'Coltivare' e 'Celebrare') per richiamare l'attenzione di tutti sul suo significato più profondo

## Celebrare la Sacralità della Vita

Riscoprire il **Piacere del Sapere** per fare dei Giovani, sostenuti e indirizzati da Dirigenti Insegnanti e Famiglie, i protagonisti del Programma che, attraverso il Linguaggio delle Emozioni, vuole diffondere comportamenti e modelli di vita idonei a:

- **garantire una buona salute**
- **migliorare il rendimento in classe e in società**
- **prevenire patologie sempre più diffuse**
- **contenere i costi sociali e sanitari**

Si punta sul motto "imparare divertendosi" dal greco *Scholé* (imparare divertendosi) e dal latino *Ludus* (scuola; gioco) per esaltare il valore della Scuola e farne il **Tempio della Cultura e della Sapienza** risvegliando proprio la Meraviglia che, secondo Platone e Aristotele, è proprio all'origine della Sapienza.

In quest'ottica la '**Magia della Fanciullezza**' con il suo incanto profumato di Meraviglia, '*thaumazein*', ispira Entusiasmo (da '*En Thèos*' nel Dio' che è dentro) offrendosi come 'Modello Didattico Esemplare', come stato d'animo ideale per auspicare un'Epifania di Bellezza e per ritrovare, attraverso lo stupore e il candore, la Gioia di Vivere in armonia con sé stessi, con gli altri e con il mondo nel rispetto dei Valori assoluti dell'Amore, della Fratellanza, della Giustizia, della Felicità e della Pace.

La traccia fondamentale per una *Weltanschauung*, una visione dell'esistenza, legata a un disegno di Rinascenza Regionale parte dal riappropriarsi del 'senso delle cose' attraverso la **Consapevolezza Lirica del Presente** per raggiungere, quella che i saggi di ogni tempo indicano come la più grande aspirazione umana, ossia la **FELICITÀ**.

I **Segreti della Felicità** sono umili compagni del viaggio più bello che abbiamo avuto la fortuna di fare: il Viaggio della Vita, come un arcobaleno d'emozioni illuminano di poesia ogni essere facendone la Stella più bella e luminosa.

## 4. I 30 ANNI DELLA CONVENZIONE ONU SUI DIRITTI DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA

Il 20 novembre 2019, nella Giornata mondiale dell'Infanzia sono stati celebrati i 30 anni della Convenzione Onu sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza e la Regione Basilicata ha invitato tutte le scuole di ogni ordine e grado a ricordare l'importante ricorrenza attraverso l'Accordo di Programma 'Basilicata in Marcia per la Cultura' sottoscritto da Regione, Unicef, Miur - Ufficio Scolastico Regionale, Garante dell'Infanzia, Consigliera di Parità e altri 40 partners.

Infatti l'11 settembre scorso sono state inviate alle scuole le informazioni utili per festeggiare il trentennale della Convenzione Onu con una Circolare dell'Ufficio Scolastico Regionale ([www.marciaperlacultura.regione.basilicata.it](http://www.marciaperlacultura.regione.basilicata.it)), in concomitanza del messaggio agli studenti del presidente Bardi in cui, citando la Marcia per la Cultura e per i Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza, ha precisato che "dalla cultura può venire quella necessaria motivazione che spinge l'uomo al miglioramento di sé stesso e della società che lo circonda. Sono tempi di grandi trasformazioni, che vedono voi giovani al centro di grandi mutamenti. Il nostro compito, il compito di chi amministra come me, è quello di creare le condizioni perché le vostre aspettative e i vostri sogni diventino realizzabili. Ed io aggiungo: diventino realizzabili, qui in Basilicata".

Confidando sull'adesione compatta delle scuole lucane, la Giornata del 20 novembre potrà offrire una concreta opportunità sia per comprendere che investire nell'istruzione significa investire nel futuro di una società migliore e sia per ricordare i Diritti dei Minori che ancora vivono in situazioni di disagio, di precarietà e povertà inaccettabili.

La Giornata Mondiale dell'Infanzia sarà, quindi, anche l'occasione per salvaguardare il mondo dell'infanzia inserendo nella Programmazione regionale l'attuazione di Azioni specifiche come quelle previste nell'Accordo 'Basilicata in Marcia per la Cultura', e finalizzato ad attuare concretamente la Convenzione Onu che stabilisce l'uguaglianza e il rispetto per bambine, bambini e adolescenti (0-18 anni), il diritto all'istruzione e alla salute, il diritto di ricevere protezione da ogni forma di violenza o sfruttamento, il diritto alla vita e a uno stile di vita sano dignitoso e armonioso che, attraverso un'educazione all'Arte di Vivere nel rispetto delle Persone e dell'Ambiente, permetta di fare, della propria vita un'Opera d'Arte.



## a. LA CONVENZIONE ONU SUI DIRITTI DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA E IL RICONOSCIMENTO DEI DIRITTI PER LE PARI OPPORTUNITÀ

Fin dalla tenera età è importante diffondere i concetti fondamentali legati ai principi universali per garantire i diritti dell'infanzia e dell'adolescenza e far valere i diritti per le pari opportunità, contro le discriminazioni di genere e per la valorizzazione del benessere sociale, affinché 'tutti i cittadini abbiano pari dignità sociale e siano uguali davanti alla legge senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali'.

Il riferimento costante dell'UNICEF per orientare la propria azione è la **Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza** (Convention on the Rights of the Child - CRC), approvata dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite il 20 novembre 1989, e ratificata dall'Italia il 27 maggio 1991 con la legge n. 176.

Dal 1989, la **Convenzione** è divenuta il trattato in materia di **diritti umani** con il più alto numero di ratifiche: oggi sono **196** gli **Stati** che si sono impegnati nel rispetto dei diritti in essa riconosciuti.

Il documento è stato costruito armonizzando differenti esperienze culturali e giuridiche, dopo quasi un decennio di lavori preparatori. La Convenzione rappresenta un **testo giuridico** di eccezionale importanza poiché riconosce, in forma coerente, tutti i bambini e tutte le bambine del mondo come titolari di **diritti civili, sociali, politici, culturali ed economici**.

È composta di **54 articoli** e da tre **Protocolli opzionali**, concernenti i bambini in guerra, lo sfruttamento sessuale e le procedure di reclamo (che consente anche ai minorenni – individualmente o in gruppo – di sollevare reclami relativi a specifiche violazioni dei propri diritti).

Il testo è ripartito in tre parti, la prima contiene l'enunciazione dei diritti (artt. 1-41), la seconda individua gli organismi preposti e le modalità per il miglioramento e il monitoraggio della Convenzione (artt. 42-45), mentre la terza descrive la procedura di ratifica (artt. 46-54).

Il Comitato Onu ha individuato quattro principi generali e fondamentali per offrire garanzie minime a tutela dell'infanzia e in grado di fornire un orientamento ai governi per l'attuazione della Convenzione.

### Principi fondamentali dei diritti dell'infanzia

I quattro **principi fondamentali** della Convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza:

- a) **Non discriminazione** (art. 2): i diritti sanciti dalla Convenzione devono essere garantiti a tutti i minori, senza distinzione di razza, sesso, lingua, religione, opinione del bambino/adolescente o dei genitori.
- b) **Superiore interesse** (art. 3): in ogni legge, provvedimento, iniziativa pubblica o privata e in ogni situazione problematica, l'interesse del bambino/adolescente deve avere la priorità.
- c) **Diritto alla vita, alla sopravvivenza e allo sviluppo** del bambino e dell'adolescente (art. 6): gli Stati devono impegnare il massimo delle risorse disponibili per tutelare la vita e il sano sviluppo dei bambini, anche tramite la cooperazione tra Stati.
- d) **Ascolto delle opinioni del minore** (art. 12): prevede il diritto dei bambini a essere ascoltati in tutti i processi decisionali che li riguardano, e il corrispondente dovere, per gli adulti, di tenerne in adeguata considerazione le opinioni.

La Convenzione presenta anche un meccanismo di controllo sull'operato degli Stati, che devono presentare a un **Comitato ONU** sui diritti dell'infanzia un rapporto periodico sull'attuazione dei diritti dei bambini e adolescenti nel proprio Paese. Il Comitato ONU sui diritti dell'infanzia viene istituito nella seconda parte della CRC allo scopo di esaminare i progressi compiuti dagli Stati parti nell'esecuzione degli obblighi derivanti dal Trattato.

A gennaio 2019, l'Italia ha presentato il **5° e 6° rapporto al Comitato ONU** sui diritti dell'infanzia per esaminare lo stato di attuazione della Convenzione nel nostro Paese.

A febbraio 2019, il Comitato ONU sui diritti per l'infanzia – a chiusura del percorso – ha pubblicato le **Osservazioni conclusive** un testo in cui vengono espressi apprezzamenti per i miglioramenti compiuti in termini di tutela dei diritti dell'infanzia, ma dove si evidenziano anche alcune criticità. In base a quanto emerso, il Comitato ONU sui diritti per l'infanzia ha formulato delle **raccomandazioni** che l'Italia dovrebbe seguire e impegnarsi a mettere in pratica nel corso dei prossimi anni.

**Scarica il testo completo della Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia:**

[https://www.unicef.it/Allegati/Convenzione\\_diritti\\_infanzia\\_1.pdf](https://www.unicef.it/Allegati/Convenzione_diritti_infanzia_1.pdf)

## 5. MENS SANA IN CORPORE SANO

Un Programma regionale e nazionale per il Ben/Essere e per la Prevenzione Sanitaria:  
Regole Auree e Stili di Vita più sani corretti e armoniosi

### RUOLO FONDAMENTALE DELLA SCUOLA E DELLO SPORT PER LA PROMOZIONE DEL BEN/ESSERE DELLA SALUTE E DELLA PREVENZIONE

*“Orandum est ut sit mens sana in corpore sano”* (Giovenale - Satire, X, 356)

*“Bisogna pregare affinché ci sia una mente sana in un corpo sano”.*

<https://www.sololibri.net/Mens-sana-in-corpore-sano-cosa-significa-chi-l-ha-detto-origine.html>

<https://www.nanopress.it/cultura/2018/08/09/mens-sana-in-corpore-sano-cosa-significa-e-chi-l-ha-detto-per-la-prima-volta/219996/>

<http://www.salute.gov.it/portale/influenza/dettaglioContenutiInfluenza.jsp?lingua=italiano&id=719&area=influenza&menu=vuoto>

<https://www.benessere360.com/igiene-personale.html>

Il Programma prevede la realizzazione di processi pedagogico-educativi-formativi per educare all'Arte di Vivere promuovendo comportamenti virtuosi in grado di:

- *diffondere Stili di Vita più sani, corretti ed armoniosi*
- *ispirare la Passione e l'Entusiasmo per la Creatività, l'Arte e i Mestieri*
- *elevare il senso civico e rinsaldare il legame con il territorio*
- *predisporre i Giovani al mondo del lavoro*
- *intensificare i rapporti tra Sistema dell'Istruzione e Formazione e Sistemi Produttivi*
- *digitalizzare la scuola (insegnanti e allievi) con percorsi di formazione, insegnamento e apprendimento*
- *promuovere competenze trasversali e attività di alternanza scuola-lavoro*

Attraverso un processo di conoscenza gioiosa, piacevole e divertente - da trasmettere anche con i Materiali Didattici forniti dalla Regione Basilicata e con lezioni e passeggiate sensoriali ed emozionali - per inculcare la conoscenza del Patrimonio Culturale, verranno svelati i Segreti per vivere felici e le Regole auree per promuovere Stili di Vita Eticosostenibili, più sani corretti ed equilibrati, basati su criteri medico-scientifici, in osservanza delle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità con il supporto dell'Azienda Ospedaliera San Carlo di Potenza .

Oltre agli indirizzi generali sugli stili di vita più corretti si farà riferimento ai seguenti aspetti:

- *Respirazione diaframmatica Emozionale*
- *Postura – Igiene – Sonno*
- *Attività fisica Socializzazione e sport*
- *Alimentazione*
- *Nutrimiento dell'Anima –*
- *Creatività e Patrimonio genetico Buon umore e Gioia di Vivere*
- *Eliminazione sprechi*

Le azioni previste promuovono l'attivazione di una politica di PREVENZIONE ed EDUCAZIONE SANITARIA nella convinzione che 'VIVERE BENE' fa BENE e migliora la qualità della vita e 'Vivere male' è uno spreco sociale ed economico con costi finanziari insostenibili.

Saranno avviate azioni per il contenimento dei costi sociali e sanitari dovuti a comportamenti scorretti, puntando sulla diffusione di Comportamenti sani e corretti con specifiche lezioni didattico-formative per sostituire abitudini dannose e con modelli esistenziali più armoniosi, recuperando i motti del passato (**MENS SANA IN CORPORE SANO**) e il principio del **Giuramento di IPPOCRATE** ('Giuro per Apollo Medico, Asclepio, Igea e Panacea che Regolerò il tenore di vita per il bene delle

Persone e perseguirò come scopi esclusivi la difesa della Vita, la tutela della salute fisica e psichica e il sollievo della sofferenza, cui ispirerò con responsabilità e costante impegno scientifico, culturale e sociale ogni atto professionale’)

## 6 “IL CANTICO DELLE CREATURE” PER CELEBRARE LA SACRALITÀ DELLA VITA

Un’attenzione particolare viene data alla Prevenzione Sociale e Sanitaria con l’attivazione dell’iniziativa “Il Cantico delle Creature per Celebrare la Sacralità della Vita: dalla Nascita all’Eternità” dedicata al significato profondo di ‘Cultura’, che ha lo scopo di ispirare le Persone a cogliere la fondamentale rilevanza della VITA e a raggiungere la consapevolezza che la VITA rappresenta il dono più prezioso che ogni essere vivente riceve è, in quanto tale, va vissuta nel suo massimo rispetto per farne la più grande Opera d’Arte

Si propone un percorso formativo per Educare all’Arte di Vivere partendo dai Corsi di preparazione al Parto con lo scopo di motivare e ispirare i futuri genitori affinché trasmettano alla propria Creatura la consapevolezza sacra ed epifanica della vita, per poi coinvolgere tutti gli stadi dell’esistenza dalla ‘Nascita all’Eternità’ con il sostegno l’Azienda Ospedaliera Regionale e di tutte Aziende Sanitarie Locali, coinvolgendo tutti reparti da quello di Ostetricia e Ginecologia agli Hospice.

Infatti questa Azione, secondo quando sottoscritto nell’Accordo di Programma ‘Basilicata in Marcia per la Cultura’, verrà attuata in collaborazione diretta con l’Azienda Ospedaliera Regionale S. Carlo che coinvolgerà tutte le Aziende Sanitarie Locali della Basilicata per diffondere, in linea con Il Piano nazionale della prevenzione (Pnp), le tematiche relative alla promozione della salute e alla prevenzione delle malattie; promuovere la diffusione di stili di vita più sani corretti ed armoniosi, anche attraverso la definizione delle Regole Auree, in ottemperanza alle indicazioni dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e alle esperienze già maturate nei laboratori emozionali, tenuti nell’ambito del programma VVV, con la collaborazione del Dott. Giuseppe Del Prete del Dottor Marcello Ricciuti e della Dott.ssa Silvia Del Prete.

Si cercherà di creare una nuova coscienza più attenta al rispetto delle Persone e dell’Ambiente considerando la ‘Prevenzione’ nella sua accezione più ampia, a partire da quella sanitaria, fino quella edilizia e urbanistica.

Questo, al fine di richiamare l’attenzione sulla necessità di intervenire per tempo sia sulle precarie condizioni idrogeologiche dei nostri paesi, per evitare tragedie come quella verificatasi a Pomarico con la recente frana, sia per promuovere, fin dalla tenera età, stili di vita più sani e corretti indispensabili per prevenire abitudini scorrette il cui costo sociale si fa sempre più elevato e diffondere comportamenti armoniosi per trasformare il modus vivendi in Ars Vivendi e permettere a tutti della propria Vita la più grande Opera d’Arte.

Le attività didattiche saranno focalizzate sull’adozione di comportamenti in grado di evitare o ridurre l’insorgenza e lo sviluppo di disturbi, malattie e di stili errati, comportamenti aberrati, l’abuso di fumo alcol e droghe, e con azioni e campagne a livello comportamentale o psicosociale (educazione sanitaria, interventi psicologici e psicoeducativi di modifica dei comportamenti, degli atteggiamenti o delle rappresentazioni). A tal proposito si ritiene fondamentale non trascurare la condizione di precarietà esistenziale, in quanto proprio partendo da una sua analisi specifica, è possibile arrivare a soluzioni strutturali del malessere e degli influssi negativi che, tale condizione, comporta nella quotidianità.

### ‘Precari’ (pregare) per non sentirsi ‘Precari’

“*Orandum est ut sit mens sana in corpore sano*” (Giovenale - Satire, X, 356) che significa “*Bisogna pregare affinché ci sia una mente sana in un corpo sano*”.

<https://curiosandosimpara.com/2020/03/17/basta-con-la-paura-il-video-di-un-medico-con-i-consigli-per-non-stressare-il-nostro-sistema-immunitario/>

Essi, perché il termine ‘Precari’, che è associato, spesso, ai giovani vessati dall’incertezza del lavoro ha un significato molto più ampio e complesso che riguarda la condizione umana della ‘Precarietà’ legata all’incertezza esistenziale segnata, ahimè, dalla caducità della vita che pesa come un masso sul capo di ciascuno creando, alle volte, squilibri, turbamenti, disturbi e labilità che portano a eccessi e comportamenti non razionali, che offrono rimedi apparenti e sempre solo temporanei. Fortunatamente in quel termine, ‘precari’, così ‘grave’ è nascosta una soluzione al problema che la stessa precarietà genera.

Infatti ‘Precari’ – che deriva dal lat. *precor, precāris, precatus sum, precāri-* significa PREGARE che, ovviamente non designa solo il recitare versi sacri ma, indica anche OGNI AZIONE FATTA CON AMORE, che rappresenta una forma di Preghiera Consapevole,

il cui valore terapeutico è incommensurabile in quanto producendo un equilibrio psico-fisico perfetto, con eliminazione di ansie e paure e con il massimo utilizzo della razionalità, permette di vivere poeticamente il Presente, condizione propedeutica per il raggiungimento di quella che i Sapiienti indicano come la più grande aspirazione dell'Umanità, ovvero la Felicità.

Ma se è vero, come afferma Aristotele nell'Etica Nicomachea, che mentre la Divinità vive in un eterno stato di felicità e beatitudine, grazie ad una continua attività contemplativa, per l'Essere umano, la Felicità dipenderà dalla sua capacità di contemplare: più contemplerà più sarà felice. Da qui si comprende l'importanza della Contemplazione - dal latino contemplatione(m), contemplari – che significa letteralmente 'trarre l'essenza delle cose nel proprio spazio sacro nell'Azione'

La contemplazione è, dunque, l'Azione Consapevole, coincidente con la Preghiera Consapevole e indica 'ogni azione fatta con Amore' che : 10 - disvela una Teofania, una rivelazione divina, ispirata proprio dalla divinità che è entro ciascuno di noi (EST DEUS IN NOBIS) - permette di penetrare la *quidditas* tomistica, l'essenza sacra delle cose, celebrando la Transustanziazione del Quotidiano con la trasformazione di ogni istante in una Perla d'Eternità Ecco perché la Preghiera Consapevole, ossia l'Azione Consapevole, ha in sé un potere benefico illimitato che permette di:

- *vivere pienamente e poeticamente il Presente*
- *trovare il perfetto equilibrio psico-fisico*
- *cercare nell'ordinario lo straordinario*
- *operare la Transustanziazione del Quotidiano*
- *'trarre fuori' il proprio Genius, le proprie vocazioni e potenzialità*
- *trovare la consapevolezza della Sacralità della Vita • Superare lo stato di disagio e precarietà attraverso la Preghiera come Atto d'Amore*
- *affrontare la Realtà con razionalità*
- *garantire il rispetto per sé stessi, per gli altri e per l'ambiente*
- *diffondere una nuova Epifania di Bellezza*
- *permettere a tutti di fare della propria Vita la più grande Opera d'Arte*
- *debellare ansie preoccupazioni e paure*
- *eliminare eccessi abuso di alcol e technostress*
- *combattere dipendenze da fumo droghe, giochi d'azzardo, web (internet addiction)*
- *congiungere l' 'lo' a 'D/lo' spalancando le porte del Paradiso in Terra*
- *inverare una Teofania capace di rivelare l'Essenza sacra ed epifanica della Vita*
- *esprimere l'essenza divina dell'umanità*

Con esperienze induttive condotte direttamente sul campo, e mirate ad aumentare la CONSAPEVOLEZZA della Bellezza della Vita attraverso quella GIOIA di VIVERE tipica della FANCIULLEZZA, Dirigenti, Insegnanti ed Alunni potranno dar vita a performance e happening emozionali in cui esaltare il concetto di Arte come Mimesi, non banalmente intesa come semplice imitazione, ma piuttosto, intensificazione poetica della vita, aumento della percezione e realtà aumentata, Augmented Reality.

A tal fine si potranno approfondire i seguenti temi:

- *1^ Lezione Sapienziale Materna: Fai tutto con Amore e la Vita ti sorriderà*
- *La creatività dei fanciulli: invenzione magica per linguaggi innovativi e per insegnare a donare gioia di vivere*
- *La Sperimentazione del Piacere dei piccoli gesti QUOTIDIANI per riappropriarsi della pienezza delle sensazioni*
- *La Poesia della Vita per assaporare ogni momento con consapevolezza*  
(*Vale più un istante vissuto con pienezza che una vita trascorsa freneticamente*)
- *L'Unione fa la Forza: rafforzare il legame tra la gente per aumentare la qualità sociale e migliorare l'economia*
- *Osservare, disegnare, toccare ascoltare gli oggetti di uso quotidiano la natura - Esercizi comportamentali sulla consapevolezza di ciò che si fa*
- *Coscienza del proprio corpo con esercizi tattili carezzarsi le dita il volto guardarsi allo specchio (osservare il proprio volto riflesso nelle pupille)*
- *Il piacere come impulso ad agire correttamente*
- *La soddisfazione di operare per gli altri e per il Bene Comune*
- *Il Ben/Essere produce le molecole della Felicità, neurotrasmettitori del Buon Umore*
- *L'utilizzazione didattica dei Linguaggi dei Giovani (social network e cellulari) per promuovere abitudini e azioni sane e corrette*
- *Il Buonumore e la Passione rendono facili anche le cose più difficili*
- *Nella Bellezza è la Bontà: l'armonia dell'arte svela l'armonia dei comportamenti.*

Si darà continuità ad una esperienza mirata alla valorizzazione dei Principi Universali per promuovere Stili di Vita Eticosostenibili più sani corretti ed equilibrati, in grado di prevenire disagi e malattie e assicurare un Ben/Essere 11 salutistico e

sociale diffuso con la diffusione di modelli educativi e comportamenti virtuosi nelle giovani generazioni, nella certezza di poter puntare anche sulla loro capacità di coinvolgimento degli adulti.

## 7. SPRECO ZERO PER SALVARE IL PIANETA

In una società strutturata sul consumismo è fondamentale sottolineare alcuni aspetti fortemente negativi che hanno un'incidenza sociale, sanitaria ed economica che si riflette sulla visione etica dovuti spesso alla mancanza di rispetto per l'ambiente. Lo spreco di qualsiasi genere, da quello alimentare, idrico, energetico è talmente diffuso da richiedere un approfondimento specifico per individuarne le cause e prospettare delle soluzioni plausibili.

È necessario promuovere politiche e comportamenti sostenibili, per combattere i problemi causati all'ambiente dall'inquinamento e dalle emissioni di CO2

Il cambiamento climatico secondo l'Onu (Ippc) dipinge una situazione sempre più drammatica. I fenomeni del disastro imminente sono visibili a quasi tutte le latitudini. Eppure i governanti non sembrano assillati dalla sciagura, i giornali non parlano abbastanza dell'argomento.

dedicata alla difesa del pianeta

L'obiettivo è quello di ridurre tutti i tipi d'inquinamento, non sottovalutando quello elettromagnetico (PC, cellulari, antenne ripetitori, etc) e soprattutto le emissioni di anidride carbonica in atmosfera.

Il cambiamento richiesto parte da ogni singolo individuo con l'adozione di nuovi stili di vita eticosostenibili capaci di superare abitudini insane e scorrette.

Ecco solo alcuni esempi di comportamenti errati dovuti alla mancanza della consapevolezza del valore e del rispetto delle cose che paradossalmente partono proprio dalla mancanza di riconoscimento del valore del dono più grande che abbiamo ricevuto, ovvero, la VITA:

- Tenere aperti i rubinetti dell'acqua oltre limite
- Luci, elettrodomestici e pc accesi anche quando non è necessario
- Usare l'ascensore anche per scendere -Usare l'automobile anche per piccoli tragitti
- Non prendere i mezzi pubblici -Comprare alimenti in quantità superiore alle necessità per poi buttarli
- Abusare nell'uso dei detersivi
- non fare la raccolta differenziata
- l'uso eccessivo della plastica
- buttare rifiuti per le strade
- dormire lasciando in stanza il cellulare con il rischio di essere a contatto con le onde elettromagnetiche

Maggiore sarà la consapevolezza dello spreco inutile più saremo in grado di avere rispetto per l'ambiente e di apprezzare e Gustare tutto quello che circonda.

### Materiali didattici:

- Video-clip su comportamenti sani e corretti (Alimentazione – Attività Fisica – Nutrimiento dell'Anima – Respirazione –Postura – Igiene orale- Percezione poetica dell'esistenza)

<http://www.federicoitineraridellostupore.it/index.php/it/laboratori-emozionali/2013-10-22-10-02-01/piano-integrato-trasversalea-s-2014-2015?id=205:benes>

- Documenti San Carlo - Organizzazione Mondiale della Sanità - Ministero Salute – Alimentazione corretta  
[http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1\\_5.jsp?id=108&area=Vivi\\_sano](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=108&area=Vivi_sano)

<http://www.ladietamediterranea.eu/2011/04/loms-raccomanda-uno-stile-di-vita-salutistico/>

- Aforismi d'Amore e Felicità <http://www.federicoitineraridellostupore.it/images/pdf/AFORISMI%20BROCHURE.pdf>

- Liber Sapientiae

## 8. LA REGOLA AUREA DELLA FELICITÀ

# FAI TUTTO CON AMORE E LA VITA TI SORRIDERA'

La più grande lezione di vita: imparare ad AMARE!!!

Il Programma didattico-formativo proposto mira dritto al cuore puntando al principio universale dell'AMORE:  
la Vita è generata da una scintilla d'Amore e solo l'Amore può ri/generarla

In realtà ognuno di noi fin dal primo istante di vita riceve già la prima Lezione Sapienziale.....peccato che poi si dimentica!!!!

Guardando l'espressione di **beatitudine di una qualsiasi creatura**, in braccio alla mamma, in particolare nell'atto dell'allattamento, si comprende subito la **meraviglia di un incantesimo** che invera la più alta lezione pedagogica, la **1^ Regola Sapienziale** alla quale è possibile assistere: **l'educazione all'Arte di Vivere che ogni Mamma svela alla propria Creatura.**

E' in quest'atto sublime che è possibile cogliere **l'importanza dell'Amore**, come fonte di nutrimento del corpo e dell'anima, perché la **Mamma regala alla propria creatura non solo il dono più grande in assoluto** che è la Vita, ma infondendo protezione, cura e attenzione, **insegna, con semplici gesti d'amore, capaci di grandiosi effetti benefici, anche come affrontare al meglio la vita e vivere felice nella pienezza dei principi universali.**

La forza dell'Amore Assoluto, dell'Amore Puro trionfa in ogni manifestazione d'affetto e diventa concreta metodologia di educazione, modello esemplare di trasmissione della conoscenza, perché edifica le sue fondamenta sul concetto primario della con/divisione di intenti nel **processo del con/durre alla Sapienza**. Del resto non è proprio questo il significato recondito del termine Pedagogia? – Pedagogia dal greco *paidagogos* 'pedagogo', propriamente 'colui che conduce i fanciulli', comp. di *pais* 'fanciullo' e *agein* 'condurre'.

Ogni Mamma insegna, prima ancora che con le parole, con il cuore, attraverso un processo di interscambio anche solo gestuale, basato su comportamenti basati sulla fiducia e atteggiamenti emozionali e sensoriali, che alimentano la capacità di ascolto e di dialogo, in cui viene immediatamente evidenziato il RISPETTO DELLA VITA e delle PERSONE.

Quanto più saremo in grado di ricordare, rivivendo quel magico, materno insegnamento d'amore, tanto più potremo raggiungere la serenità d'animo attraverso quello stato di beatitudine, felicità e gioia di vivere, illuminato dalla radiosità del piacere estatico e ispirato dall'entusiasmo, *l'en theos*, il Dio che è in ognuno.

## 9. COME RICARICARSI D'AMORE E RAGGIUNGERE LA FELICITÀ

### Primo Pensiero:

## Gustare la Vita con Amore e con la Consapevolezza Lirica del Presente

La Mente è birichina .... Mente ..... è sempre pronta a favorire comportamenti non sempre corretti e va coccolata e sedotta con la scelta di parole giuste... del resto sono le parole che compongono i Pensieri che più sono capaci di accendere il Piacere più si imprimono in Mente.

Ecco perché questo programma si incentra su alcuni Pensieri e parole magiche come AMORE FELICITÀ BELLEZZA CULTURA GIOCO SORRISO che già solo a pronunciarle creano un brivido d'emozione

Non è certamente semplice mantenere alta l'attenzione della Mente sulla consapevolezza del presente

Per raggiungere un'attenzione costante è necessario promuovere comportamenti eticosostenibili nel rispetto dei principi Universali ed educare (da *'ex duco'* – *trarre fuori la sacralità che è in noi*) a cogliere la sensazione di ben/Essere nell'associare questa intensità di senti/mento al Piacere del senso profondo della vita.

Questo approccio genera un equilibrio mentale, un ben/Essere emotivo che attraverso una respirazione equilibrata, diaframmatica ed emozionale, libera da ansie, paure preoccupazioni e permette di dedicare la massima attenzione allo scorrere della vita per poter affrontare con la massima lucidità e razionalità ogni ostacolo o problema in virtù di una visione più equilibrata, ottimistica ed epifanica che esalta la *Joie de vivre*

E, non a caso, Orazio, ne *'La giornata'*, la sua ode più famosa, con il *'Carpe diem'* - che senza assolutamente voler mancare di rispetto al Lucano più famoso d'ogni tempo, ma per renderne solo più esplicativo l'effetto trasformiamo in *'Carpe diem Amore'* *'Cogli la Giornata con Amore'* – rivolge l'invito a vivere intensamente ogni momento della propria esistenza.

Così il divino Orazio sintetizza, in una massima di rara efficacia una verità assoluta che rappresenta l'eredità più grande che la Storia potesse lasciarci diventando traccia fondamentale per una *Weltanschauung*, una visione dell'esistenza, legata a un disegno di Rinascenza Regionale che mira a riappropriarsi del *'senso delle cose'* per raggiungere, quella che i saggi di ogni tempo indicano come la più grande aspirazione umana, ossia la FELICITÀ.

**Non domandare tu mai quando si chiuderà la tua vita,  
Leuconoe non tentare gli oroscopi d'Oriente:  
(sapias) ma sii saggia... (sapiante)  
...perché mentre si parla,  
il tempo è già in fuga...  
così cogli la giornata...**

**sapias da Sapienza Sapienza-Educazione-Amore-Legge-Incorruttibilità-Dio**

Per trasformare il *modus vivendi* in *ARS VIVENDI* è fondamentale insegnare a richiamare costantemente l'attenzione della mente sulla "Consapevolezza Lirica del Presente" esaltando la sensazione di Piacere che si genera proprio nel cogliere la *'giornata'*, per dirla con Orazio, ovvero nel gustare la Vita e nell'assaporare e vivere intensamente ogni momento dell'esistenza e trasformare, così, ogni istante in una perla d'Eternità e, dunque, la Vita stessa nella più grande Opera d'Arte che ognuno di noi può realizzare per donare alla propria Anima l'estasi di sontuose danze di Felicità Quintessenziale.

## 10. I GIOVANI EROI DI UNA MISSIONE DI FELICITÀ ADOTTANO GLI ADULTI

Il compito che ci siamo dati, disvelare i Segreti della Felicità per trasformare il modo di vivere (*modus vivendi*) in **Arte di Vivere** (*Ars Vivendi*), è davvero molto difficile ma se ‘lavoreremo’ come un’orchestra, in modo che ognuno svolga la sua parte per la riuscita dell’opera nulla sarà impossibile.

L’obiettivo è davvero importante ma affideremo ai giovani una grande responsabilità, di cui andranno fieri perché diventeranno

### **Eroi di una Missione di Felicità per l’intera Umanità**

#### **La strategia vincente**

#### **MESSAGGI MOTIVAZIONALI**

#### **Il Gioco delle Perle di Felicità**

**Perle di Saggezza: Proverbi e Aforismi d’Amore**

Da piccoli, fino agli anni ’70, la giornata era segnata da una serie di preghiere che scandivano i momenti clou: il mattino, il pranzo, la cena e la notte, con la funzione del ringraziamento e della celebrazione di quelli che erano considerati dei veri e propri riti.

Sarebbe bello riprendere questa sana abitudine, rivisitandola e ripresentandola in una nuova veste ludica, confacente ai tempi per creare condizioni ottimali di successo per esaltare la **Magia della Fanciullezza**, quello straordinario ‘stato d’animo’ capace di riattivare lo Stupore e la Meraviglia per la Vita che i bambini devono trasmettere ai genitori che, alle volte, l’hanno perduta!

Essi! bisognerebbe puntare sul Gioco delle Perle di Saggezza utilizzando Proverbi e Aforismi d’Amore e Felicità da riportare come messaggi motivazionali su cartoncini da posizionare in punti strategici per innescare un ‘senso di piacere’ che potrebbe più facilmente favorire, come attestato da recenti studi nel settore delle neuroscienze, **l’adozione effettiva e duratura** nel tempo di comportamenti più sani e corretti con il compito di riportare costantemente alla Mente il Primo Pensiero:

### **Gustare la Vita con Amore e con la Consapevolezza Poetica del Presente**



# 11. Aforismi d'Amore e Felicità

*PER VIVERE UNA VITA CHE VALE  
in Armonia con sé stessi con gli altri e con il mondo  
Dedicati a chi vuole star bene in un mondo migliore*

FAI TUTTO CON AMORE E VIVRAI CON FELICITÀ ( 1ª Regola Sapienziale che ogni Mamma svela alla propria creatura: ricordala sempre)

LA BELLEZZA DELL'ARTE S V E L A LA BELLEZZA DELLA VITA

LA VITA È L'OPERA D'ARTE PIÙ GRANDE CHE OGNUNO PUO' REALIZZARE

GUARDA CON IL CUORE E TUTTE LE COSE TI APPARIRANNO COME GIOIELLI E CAPOLAVORI

UN SOFFIO DI BELLEZZA DONA SAPORE AL SAPERE: FAI DELLA CULTURA UNA FONTE DI RICCHEZZA ETICA ESTETICA ECONOMICA

REGALA UN SORRISO E LA VITA TI SORRIDERÀ

LA FELICITÀ VERA È NELLA SERENITÀ D'ANIMO E COME LA BELLEZZA È PROPRIO NEL TUO CUORE PERCHÉ PROPRIO LÌ È IL MISTERO DELL'ESISTENZA

UNA CAREZZA UN ABBRACCIO UN BACIO, DATI CON IL CUORE, ESPRIMONO, PIÙ DI 1000 PAROLE, IL POTERE BENEFICO E INFINITO COME IL CIELO DELL'AMORE: PIÙ NE DAI PIÙ NE RICEVI

PER COGLIERE L'ESSENZA DELLA VITA BASTA GUARDARE NEGLI OCCHI UNA PERSONA FINO A GIUNGERGLI IN FONDO ALL'ANIMA IMMERGENDO LA TUA NELLA SUA ANIMA

AMA I SOGNI E RIVIVI IL PIACERE DEI MOMENTI PIÙ BELLI E UNA GIOIA EPIFANICA INONDERÀ IL TUO CUORE ACCENDENDO L'ENTUSIASMO - EN THEOS - NEL DIO CHE È IN TE

QUANTO, ADUNQUE, DESIDERATE CHE GLI ALTRI VI FACCIANO, FATELO ANCHE VOI AD ESSI (MATTEO 7:12) LA POTENZA DELLA BONTÀ SI RIVELA NELLA NATURA DELLA BELLEZZA CON LA MERAVIGLIA, THAUMAZEI

LA POTENZA DELLA BONTÀ SI RIVELA NELLA NATURA DELLA BELLEZZA CON LA MERAVIGLIA, THAUMAZEIN

ADUNQUE NON METTERTI IN ANSIA PER IL DOMANI PERCHÈ IL DOMANI AVRÀ CURA DI SE' (MATTEO 6:34)

LASCIATE CHE I FANCIULLI VENGAANO A ME IL LORO SORRISO FA SORRIDERE IL CUORE (MARCO 10:13-14)

L'UNIONE FA LA FORZA: DIVENTA EROE DELLA TUA VITA INVESTI NELL'UMANITÀ DELLA GENTE E CONDIVI I PRINCIPI UNIVERSALI PER SOSTENERE I PIÙ DEBOLI E COSTRUIRE UN MONDO MIGLIORE IMPRONTATO SULL'UGUAGLIANZA E SUI DIRITTI UMANI

LA NATURA È LA TUA GRANDE FORZA: RITMA LA TUA VITA SUL RITMO DELLA NATURA E VIVRAI CON SERENITÀ E FELICITÀ

LA GRAZIA È IL BENE PIÙ PREZIOSO CHE OGNUNO PUÒ DONARSI GRATUITAMENTE SPALANCANDO LE PORTE DEL CUORE ALLA GIOIA DI VIVERE... DEO GRATIAS!

L'ARTE, COME UNO SPECCHIO DELL'ANIMA, RIFLETTE LA PREZIOSITÀ ASSOLUTA DELLA VITA INDICANDO PROPRIO IN QUESTA CONSAPEVOLEZZA L'INCANTESIMO PER TRASFORMARE IL MODUS VIVENDI IN ARS VIVENDI, ISPIRATA ALL'ARMONIA FESTIVA DELLA FELICITÀ QUINTESSENZIALE

OGNI OPERA D'AMORE ESPRIME L'ESSENZA DIVINA ED EPIFANICA DELL'UMANITÀ

VIVERE UNA VITA CHE VALE PRODUCE LE MOLECOLE DELLA FELICITÀ E FA Ben/Essere Felicità Amore Bellezza

IL TUO CORPO È UN CAPOLAVORO DI STUPEFACENTE BELLEZZA. CORPO, KRP, E' UNA PAROLA MAGICA CHE, MERAVIGLIA DELLE MERAVIGLIE, SIGNIFICA PROPRIO BELLEZZA!!!

MANGIA SANO E ASSAPORA LENTAMENTE - PASSEGGIA GODENDO DEI TESORI DEL CREATO - SVOLGI ATTIVITÀ FISICA REGOLARMENTE NUTRITI D'AMORE E COGLI LA POESIA DELLA VITA: SACRALIZZA IL PRESENTE E TROVERAI IL TUO PARADISO IN OGNI MOMENTO

ASCOLTA MUSICA E SUONA SCRIVI E LEGGI ROMANZI DIPINGI E DEDICATI ALL'ARTE FAI DELLA TUA VITA UNA POESIA DAI IMPULSO ALLA CREATIVITÀ E TROVERAI LA FELICITÀ

PRENDITI CURA DI TE E DEGLI ALTRI - FAI TUTTO CON MODERAZIONE - VIVI CON CONSAPEVOLEZZA IL PRESENTE ASSAPORA OGNI ATTIMO E OGNI Istante SI TRASFORMERÀ IN UNA PERLA DI ETERNITÀ

METTI ENTUSIASMO PIACERE ALLEGRIA E BUONUMORE IN TUTTO CIÒ CHE FAI E SUPERERAI OGNI OSTACOLO CON SLANCIO E ANCHE LE COSE PIÙ DIFFICILI DIVENTERANNO SEMPLICI

## 12. Perle di Saggezza: Proverbi

- [https://it.m.wikiquote.org/wiki/Proverbi\\_lucani](https://it.m.wikiquote.org/wiki/Proverbi_lucani)

- La prudenza non è mai troppa
- Il Mattino ha l'Oro in Bocca
- Ànim' hai' e ànim' crir'

Tu hai un'anima e devi credere che anche gli altri hanno un'anima

- A Sant'Antuon maschere e suon.[5]
- Cu s'avanti'ssulu, nu'vvali nu fasulu.
- Fridd'e fame, fan'u bruttu pelame.[30]
- L'accetta r' tata taglia i prer.[15]

A Sant'Antonio[6]maschere e suoni.  
Chi si loda da solo, non vale un fagiolo.  
Freddo e fame, fanno la brutta pelle.  
L'accetta di papà taglia le pietre.[16]  
La roba degli altri non è mai trattata con altrettanta cura come la propria

<https://www.google.it/amp/s/www.frasimania.it/proverbi-italiani/amp/>

- Chi si accontenta gode.
- Per essere felici bisogna accontentarsi.
- Quando c'è la salute c'è tutto.
- La salute è la cosa più importante.
- Male non fare, paura non avere.
- Per stare tranquilli è meglio non fare torti a nessuno.
- Chi troppo e chi niente.
- Certe cose non sono divise in modo equo.
- Chi troppo vuole nulla stringe.
- Quando si vuole troppo non si ottiene nulla.
- Con le buone maniere si ottiene tutto.
- Con la gentilezza e la diplomazia è più facile ottenere quel che si vuole
- TANTO VA LA GATTA AL LARDO
- CHE CI LASCIA LO ZAMPINO
- Chi la dura la vince.
- Chi non si arrende riesce a ottenere quello che vuole.
- Meglio soli che male accompagnati.
- È meglio stare da soli che in cattiva compagnia.
- Se gioventù sapesse, se vecchiaia potesse.
- Bisogna godersi il presente, che domani non ci sarà più.
- Al cuore non si comanda.
- Ai sentimenti non si può chiedere niente.
- Chi trova un amico trova un tesoro.
- Chi ha un vero amico è molto fortunato.
- Una mano lava l'altra e tutte e due lavano il viso.
- Bisogna collaborare.
- Chi semina vento raccoglie tempesta.
- Ad azioni negative seguono conseguenze dannose.

# **ITINERARIO EMOZIONALE A POTENZA E IN BASILICATA**

***I SEGRETI PER VIVERE FELICI DISVELATI  
NEL MERAVIGLIOSO VIAGGIO AL CUORE DELLA VITA  
CON I VALORI DELLA LUCANITÀ  
PER IL BENE DELL'UMANITÀ***

## **12 MERAVIGLIE PER 12 SEGRETI DELLA FELICITA'**

UN MOTIVO PER VISITARE POTENZA?  
A POTENZA CAPOLUOGO DI REGIONE PIU' ALTO D'ITALIA  
BASTA ALZARE UN DITO PER TOCCARE IL CIELO E SCOPRIRE LA  
**POTENZA** della **VITA**  
e i **SEGRETI** della **FELICITA'**

**A POTENZA per scoprire la POTENZA della VITA e i SEGRETI della FELICITA'**

perchè a Potenza è più facile percepire i significati profondi dell'esistenza e raggiungere la suprema aspirazione dell'Umanità, ovvero, la FELICITA'!!!

### **La Magia del Nome: POTENZA!**

Potenza, basta già pronunciarne il nome per accendere un brivido di emozione!

Infatti un nome così importante, considerata la rilevanza che gli antichi davano alla scelta dei toponimi, già da solo è valore considerevole.

Potenza! Tutte le Forze Naturali e Soprannaturali si concentrano in questa Parola Magica: Basta solo pronunciarla per sentirne l'ENERGIA VITALE!!!

**A POTENZA per trasformare la VITA in un'OPERA d'ARTE**

## 1 CHIESA SAN MICHELE - I° SEGRETO DELLA FELICITA': CONOSCI TE STESSO



### I° SEGRETO

#### I NOSCE TE IPSUM CONOSCI TE STESSO

La vera Felicità è in te stesso, nella tua identità  
La vera felicità è avere la consapevolezza  
dell'essenza Divina ed Epifanica della Vita.  
**CONOSCI TE STESSO**  
Tu sei un capolavoro di perfezione  
La tua Armonia brilla più di un gioiello  
perchè hai nel Pensiero la forza dell'IDEA  
che mente e nessuno può vincere.  
Il tuo Corpo è un capolavoro di stupefacente bellezza:  
Corpo è una parola magica, deriva da KRP e  
meraviglia delle meraviglie - significa proprio  
**BELLEZZA**

## 2 PIAZZA PREFETTURA- II° SEGRETO DELLA FELICITA': RISPETTA GLI ALTRI



### II° SEGRETO

#### RISPETTA GLI ALTRI

Questo è il principio ispiratore di tutte le religioni del mondo  
ed è comune alla Storia del Pensiero d'Oriente e d'Occidente  
La semplice applicazione di questa regola,  
che non richiede altro che il rispetto di se stessi e degli altri,  
genera la capacità di ascolto e di dialogo,  
consente la maggiore empatia  
rafforza il legame tra le persone  
ed esalta lo spirito di condivisione dei principi universali.  
E' condizione primaria - vera, autentica e indispensabile  
per creare un mondo e una società migliore  
e per il raggiungimento del Bene Comune.  
La norma fondamentale del vivere eticosostenibile  
consiste essenzialmente  
nel rispetto della SACRALITA' della VITA

## 3 TEATRO STABILE- III° SEGRETO DELLA FELICITA': BELLEZZA/ BONTA'



### III° SEGRETO

#### KALOKAGATHIA - BELLEZZA/ BONTA' LA POTENZA DELLA BONTA' E' NELLA BELLEZZA

Quando un soffio di Bellezza sfiora l'animo umano  
una sensazione di stupore  
scatena profonde emozioni di bontà  
ispirando lo stato di grazia della Gioia di Vivere  
e l'entusiasmo dell'essere ispirato  
dall'en Theos, il Dio che è in te.

Non dimenticare che  
**LA BELLEZZA  
SVELA  
LA BELLEZZA DELLA VITA**

## 4 PONTE ROMANO - IV° SEGRETO DELLA FELICITA': VIVERE SECONDO NATURA



### IV° SEGRETO

VIVERE NATURAE CONVENIENTER  
VIVERE SECONDO NATURA CONVIENE

La natura è la tua grande forza.  
Quando il tuo cuore ascolta il cuore della Natura,  
una profonda sensazione di serenità e felicità ti pervade.  
La vita è ritmata sul ritmo della Natura,  
le Sue, sono le tue leggi  
che permettono di vedere  
le cose così come sono (ea quae sunt sicut sunt).  
L'autenticità rende potente  
L'umiltà rende felice

ALLORA GUARDA CON IL CUORE  
E TUTTE LE COSE TI APPARIRANNO  
COME GIOIELLI E CAPOLAVORI

## 5 PALAZZO INA- V° SEGRETO DELLA FELICITA': FELICE CHI AMA



### V° SEGRETO

FELIX QUI POTUIT RERUM COGNOSCERE CAUSAS  
FELICE CHI POTE' DELLE COSE CONOSCERE LE CAUSE

I saggi di tutti i tempi affermano  
che l'aspirazione suprema della vita  
è il raggiungimento della Felicità.

Ma se la divinità vive in eterna felicità  
perchè è sempre in contemplazione

Tu sarai tanto più felice quanto più contemplerai.  
Ricorda però, che contemplare  
significa semplicemente trarre l'essenza delle cose  
nel proprio spazio sacro.

## 6 DUOMO - VI° SEGRETO DELLA FELICITA': CARPE DIEM



### VI° SEGRETO

SACRALIZZAZIONE DEL PRESENTE  
CARPE DIEM

Cogli la giornata!!!  
Se vuoi amare la vita e avere giorni lieti,  
non farti irretire da pensieri  
e da preoccupazioni futili.  
Non ti angustiare, dunque, per il domani:  
non vale forse la vita più del cibo  
e il corpo più del vestito?  
Or dunque, assapora ogni sensazione,  
ogni momento.

## 7 MUSEO NAZIONALE - VII° SEGRETO DELLA FELICITA': L'ARTE DI VIVERE



### VII° SEGRETO

ARS VIVENDI

L'ARTE DI VIVERE

Vivere è un'arte.

La vita è l'Opera d'Arte più grande  
che ognuno può compiere.

Ma per vivere davvero con felicità  
devi esprimere la tua interiorità  
devi tirar fuori le tue migliori potenzialità  
devi dare spazio alla parte più vera di te.

Solo così trasformerai

il *modus vivendi*

in *Ars Vivendi*

e vivrai felice in Armonia con te stesso,  
con gli altri e con il mondo.

## 8 PALAZZO DELLE POSTE - VIII° SEGRETO DELLA FELICITA': QUI E ORA



### VIII° SEGRETO

HIC ET NUNC

QUI E ORA

Il tuo paradiso è QUI E ORA.

Assapora ogni momento il PRESENTE

Perché solo il PRESENTE

è lo scenario della tua Felicità.

Accarezza il Passato, Sogna il Futuro

Vivi intensamente il Presente

e ogni istante diventerà infinito

regalandoti perle di eternità.

Tu sei l'Eroe del Presente,

tu sei l'Eroe dell'epica epoca contemporanea  
che illumina chi vive nella contemporaneità  
del suo tempo, nell'attualità del tempo che scorre.

## 9 TORRE GUEVARA - IX° SEGRETO DELLA FELICITA': COME SORRIDE A CHI RIDE



### IX° SEGRETO

UT RIDENTIBUS ARRIDET

COME SORRIDERE A CHI RIDE

La linfa della vita è la Gioia di Vivere.

Metti allegria e buonumore in tutto ciò che fai.

Costruisci con il piacere i tuoi progetti.

Condividi, con la stessa passione

e con lo stesso ardore,

lo Spirito che ha permesso l'edificazione

di cattedrali e monumenti

e supererai ogni ostacolo con slancio

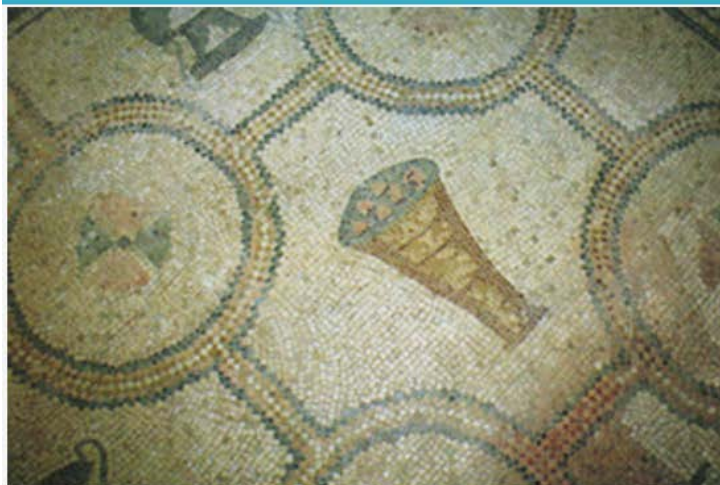
e anche le cose più difficili diventeranno semplici.

**REGALA UN SORRISO**

**E LA VITA**

**TI SORRIDERA'**

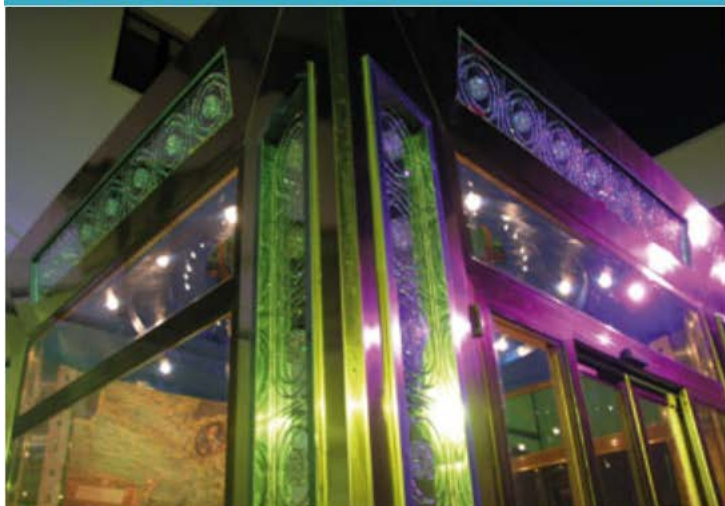
## 10 VILLA ROMANA - X° SEGRETO DELLA FELICITA': ARMONIA SOFFIO VITALE



### X° SEGRETO ARMONIA SOFFIO VITALE

Respira lentamente e profondamente  
lasciati andare,  
Immergiti nell'Amore che è in te,  
assapora il nettare ristoratore.  
Senti il profumo delle tue mani,  
del pane appena sfornato,  
ascolta il suono del tuo cuore, del tuo respiro  
e della tua voce.  
Rivivi la serenità dell'abbraccio materno,  
più riuscirai a riviverne lo stato d'animo  
più sarai avvolto dal ben/essere,  
più sarai in grado di affrontare la vita.

## 11 PADIGLIONE ITALO - XI° SEGRETO DELLA FELICITA': L'AMORE VINCE TUTTO



### XI° SEGRETO OMNIA VINCIT AMOR L'AMORE VINCE TUTTO

La cosa più bella al mondo è innamorarsi,  
Amare ed essere amati.  
L'Amore è la scintilla che genera la Vita  
dall'unione della Donna e dell'Uomo.  
L'Amore è il sentimento più intenso,  
accarezza le corde dell'anima,  
libera l'emozione dell'energia primordiale  
avvicinando, con la sua profondità,  
alla più profonda interiorità  
della tua identità.

FAI TUTTO CON AMORE  
E VIVRAI CON FELICITA'

## 12 PONTE MUSMECI - XII° SEGRETO DELLA FELICITA': EPIFANIA DI BELLEZZA



### XII° SEGRETO UNA NUOVA EPIFANIA DI BELLEZZA

Circondati di Bellezza perchè  
la Bellezza ha in sè la Bontà.  
Sii consapevole di vivere già immerso  
nella Bellezza Assoluta del tuo Corpo.  
La Bellezza è proprio nel tuo cuore  
ed è la Rivelazione Divina che consacra eroi,  
non solo poeti ed artisti, ma tutti coloro  
che riescono a raggiungerla.  
Ecco perchè solo l'Epifania della Bellezza  
permette di cogliere l'essenza Divina della Vita  
che spalanca le porte del Paradiso in Terra  
regalando la Gioia di Vivere.

JOIE DE VIVRE