

	    	
	<p align="center">Ministero dell'Istruzione e del Merito Istituto Comprensivo Statale "Leonardo da Vinci" Scuola dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di 1° grado 25014 Castenedolo (BS) - Via Rimembranze n° 9 Tel 0302731301 - Fax 0302731278 email: BSIC80400L@istruzione.it - PEC: BSIC80400L@pec.istruzione.it</p>	
<p>C.F. 80048350179</p>	<p>Sito web: icscastenedolo.edu.it</p>	<p>codice scuola BSIC80400L</p>

Circolare docenti / genitori n° 388

Castenedolo, 25 marzo 2025

Ai Docenti
Alle Famiglie degli alunni
delle classi Quinte (future Prime)
della Scuola Primaria
delle classi Prime, Seconde e Terze
della Scuola Secondaria di I grado

e p.c. **Al DSGA e al Personale ATA**
Agli Atti

Oggetto: Progetto LIFESTYLE - PNRR D.M. 19/2024



Manuela e Federica
Lifestyle e Longevity Coach
 Metodo Ongaro

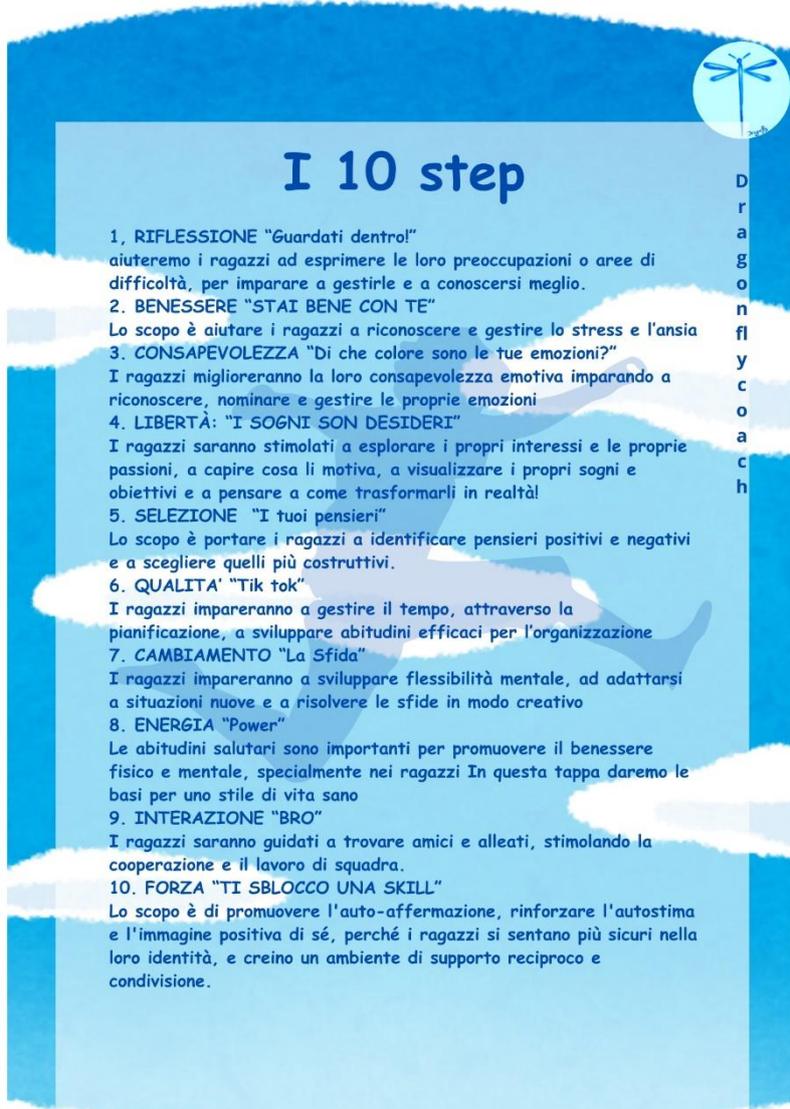
Good Vibes Only
Sblocca il livello successivo:
te stesso!

**"Il futuro è giovane,
 il mondo appartiene ai giovani."**

Se aiutiamo un giovane a crescere bene, diventerà un adulto cosciente e consapevole e favorirà la crescita di una società migliore

Daremo ai ragazzi strumenti pratici che li aiuteranno a:

- Essere più consapevoli
- Sognare, credere nei propri sogni e accogliere le sfide
- Sentirsi più forti e sicuri nelle situazioni della vita
- Riconoscere le loro emozioni e affrontare con coraggio gli eventi negativi
- Sviluppare resilienza, ossia la capacità di riprendersi dopo una situazione spiacevole
- Comunicare in modo efficace per costruire relazioni positive



I 10 step

1. RIFLESSIONE "Guardati dentro!"
aiuteremo i ragazzi ad esprimere le loro preoccupazioni o aree di difficoltà, per imparare a gestirle e a conoscersi meglio.
2. BENESSERE "STAI BENE CON TE"
Lo scopo è aiutare i ragazzi a riconoscere e gestire lo stress e l'ansia
3. CONSAPEVOLEZZA "Di che colore sono le tue emozioni?"
I ragazzi miglioreranno la loro consapevolezza emotiva imparando a riconoscere, nominare e gestire le proprie emozioni
4. LIBERTÀ: "I SOGNI SON DESIDERI"
I ragazzi saranno stimolati a esplorare i propri interessi e le proprie passioni, a capire cosa li motiva, a visualizzare i propri sogni e obiettivi e a pensare a come trasformarli in realtà
5. SELEZIONE "I tuoi pensieri"
Lo scopo è portare i ragazzi a identificare pensieri positivi e negativi e a scegliere quelli più costruttivi.
6. QUALITÀ "Tik tok"
I ragazzi impareranno a gestire il tempo, attraverso la pianificazione, a sviluppare abitudini efficaci per l'organizzazione
7. CAMBIAMENTO "La Sfida"
I ragazzi impareranno a sviluppare flessibilità mentale, ad adattarsi a situazioni nuove e a risolvere le sfide in modo creativo
8. ENERGIA "Power"
Le abitudini salutari sono importanti per promuovere il benessere fisico e mentale, specialmente nei ragazzi. In questa tappa daremo le basi per uno stile di vita sano
9. INTERAZIONE "BRO"
I ragazzi saranno guidati a trovare amici e alleati, stimolando la cooperazione e il lavoro di squadra.
10. FORZA "TI SBLOCCO UNA SKILL"
Lo scopo è di promuovere l'auto-affermazione, rinforzare l'autostima e l'immagine positiva di sé, perché i ragazzi si sentano più sicuri nella loro identità, e creino un ambiente di supporto reciproco e condivisione.

Con la presente, si comunica che secondo quanto previsto dal D.M.19 "Intervento straordinario finalizzato alla riduzione dei divari territoriali nella scuola secondaria di primo e secondo grado e alla lotta alla dispersione scolastica, nell'ambito "Percorsi di mentoring e orientamento" viene proposto un percorso, gratuito, condotto dalle Esperte Sig.ra Crepaldi Emanuela e Sig.ra Cornacchiari Federica dal titolo "**Lifestyle**".

Con tale percorso si forniranno ai ragazzi gli strumenti per essere più consapevoli, per sognare e credere nei propri sogni, accogliendo le sfide, per sentirsi più forti e sicuri nelle situazioni della vita, per riconoscere le proprie emozioni, per sviluppare la resilienza e per comunicare in modo efficace per costruire relazioni positive.

Gli incontri si svolgeranno in orario extrascolastico **dalle ore 14:30 alle ore 18:30** nel pomeriggio di **lunedì con due turni di studenti (I turno 14:30/16:30 – Il turno 16:30/18:30)**.

Il calendario sarà comunicato una volta raccolte le adesioni.

Gli alunni che si iscriveranno al corso **hanno l'obbligo di frequenza di tutto il percorso** e si precisa che **eventuali assenze dovranno essere giustificate**.
Al termine del corso gli alunni riceveranno un attestato.

Per l'iscrizione è necessario accedere al seguente link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfJpghazTSO1qLFcwmiC0XA2HnoDz97XXTu9Rhtsw1AHHIAfw/viewform?usp=header>

Nel caso si fosse impossibilitati a procedere all'adesione utilizzando i link al Google Moduli, si chiede gentilmente di compilare e consegnare il tagliando sottostante alla docente Tonoli Eugenia il prima possibile.

Rimanendo a disposizione per qualsiasi esigenza e/o informazione, si porgono

Cordiali saluti

Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Francesca Svanera

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del decreto legislativo n. 39/1993

I sottoscritti _____

genitori dell'alunno/a _____

CODICE FISCALE _____

della classe ____ sezione ____ hanno preso visione della Circolare docenti / genitori

n°388 e

AUTORIZZANO

il/la figlio/a a svolgere le attività di mentoring e orientamento previste dal progetto
"Lifestyle" .

Castenedolo, _____

Firma dei genitori

Il sottoscritto, consapevole delle conseguenze amministrative e penali per chi rilasci dichiarazioni non corrispondenti a verità, ai sensi del DPR 245/2000, dichiara di aver effettuato la scelta/richiesta in osservanza delle disposizioni sulla responsabilità genitoriale di cui agli artt. 316 - 337 ter e 337 quater del codice civile che richiedono il consenso di entrambi i genitori. *

Castenedolo, _____

Firma genitore/tutore

*nel caso in cui firmi un solo genitore (nota MIUR-prot-5336-del-20/9/2015)