



Ministero dell'istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Ufficio Scolastico per la Lombardia Ambito Territoriale di Bergamo

## Istituto Comprensivo di Clusone

Viale Roma, 11 24023 CLUSONE (BG)

Codice meccanografico BGIC80600Q

www.icclusone.it

bgic80600q@istruzione.it

tel.: 0346 21023

codice fiscale 90017480162

bgic80600q@pec.istruzione.it



### PROGETTO TAKE 5

**A tutti i genitori  
degli alunni dell'IC di Clusone**

Il Comune di Clusone fa parte della rete Città sane. Nell'ambito di questo impegno, ha aderito al progetto di ATS Bergamo "5 passi per stare bene", che fa parte del più ampio e internazionale programma "Take 5". Il nostro Istituto, come altre scuole presenti sul Comune, collabora a questo progetto per promuovere la salute e favorire il benessere a 360 gradi. Take 5 comprende una sezione dedicata anche alle famiglie.

L'ATS di Bergamo propone ai bergamaschi un programma sul loro benessere, semplice e informale. L'idea alla base di Take 5 è che ciò che facciamo quotidianamente e il nostro modo di pensare influenzano il nostro benessere. Vengono così proposti cinque semplici passi che, messi in pratica tutti i giorni, possono aiutare le persone a migliorare l'umore, reagire meglio alle difficoltà e stringere relazioni con gli altri: 1. STAI CONNESSO, 2. MUOVITI, 3. SII CONSAPEVOLE, 4. IMPARA, 5. DONA.

Take 5 può abituarci a porci periodicamente delle semplici domande e a far sì che gli studenti se le pongano: cosa faccio attualmente? Come mi fa sentire? Cosa mi piacerebbe fare in/di più? Cosa mi ostacola e cosa mi aiuta? Inoltre, Take 5 mette a disposizione degli strumenti che aiutano i ragazzi, ma anche docenti e genitori, a porsi degli obiettivi realistici e precisi, a riflettere su come raggiungerli e a valutare periodicamente i progressi realizzati: una stella dei progressi, che ogni alunno completa per monitorare il proprio miglioramento. L'approccio di Take 5 è di tipo preventivo, di sostegno e di promozione del benessere e della salute.

I bambini e i ragazzi ci rifletteranno a scuola, in relazione a ciò che si fa in classe e nell'ambito di tutte le attività curriculari. Per casa, si proporrà agli alunni di condividere il metodo con i genitori, per riflettere su *"come ci fa stare bene ciò che facciamo ogni giorno"*.

Ringraziamo tutti per la condivisione.

Buon cammino

*Le referenti Salute dell'IC di Clusone*