



Ministero dell' Istruzione e del Merito
Istituto Statale Istruzione Superiore "ANTONIO BERNOCCHI"
Cod. Mecc. MIIS09700T – Cod. Fiscale 92047700155
Via Diaz, 2 - 20025 LEGNANO Tel: 0331/541393-4
e-mail: segreteria@isisbernocchi.it - miis09700t@istruzione.it
PEC: miis09700t@pec.istruzione.it

Circolare n. 29

Agli studenti
Ai genitori
Ai docenti
delle classi
3LA - 4LA -2V- 5V-4A

OGGETTO: '5 Minutes to change your life'

Nell'ambito delle attività finalizzate all'accoglienza, la dottoressa Seddone, Vicepresidente dall'Ente del Terzo Settore 'Manos Sin Fronteras', in data 22 settembre 2023, presente in istituto con una collega dalle ore 8:00 alle ore 13:00, illustrerà alle classi sopra elencate il progetto '5 Minutes to change your life'. Prima dell'evento verrà somministrato agli studenti un questionario anonimo (google forms) sulle tematiche che saranno oggetto dell'incontro.

Gli studenti saranno coinvolti in maniera attiva con un semplice esercizio di respirazione consapevole, pratica utilizzata come mezzo di prevenzione e contrasto ad ansia e panico. Gli incontri dureranno un'ora per classe secondo il calendario di seguito specificato.

CLASSE	ORARIO	AULA
2^V	8:00	111
3^LA	9:00	215
4^LA	10:00	216
5^ V	11:00	218
4^A	12:00	63/lab 44

Legnano, 18 settembre 2023

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(Ing. Elena Maria D'Ambrosio)