



## 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](mailto:segreteria@isisbernocchi.it) - [miis09700t@istruzione.it](mailto:miis09700t@istruzione.it)  
PEC: [miis09700t@pec.istruzione.it](mailto:miis09700t@pec.istruzione.it)

Circolare n. 15

Agli studenti, Ai genitori, Ai docenti  
delle classi

1<sup>^</sup>LA,1<sup>^</sup>LB,1<sup>^</sup>LC,1<sup>^</sup>LQ  
1<sup>^</sup>A,1<sup>^</sup>C,1<sup>^</sup>D,1<sup>^</sup>E,1<sup>^</sup>F,  
1<sup>^</sup>TQ,1<sup>^</sup>MQ,1<sup>^</sup>N,1<sup>^</sup>O,  
1<sup>^</sup>Q,1<sup>^</sup>R,1<sup>^</sup>S,1<sup>^</sup>V,1<sup>^</sup>Z

### OGGETTO: '5 Minutes to change your life'

Nell'ambito delle attività finalizzate all'accoglienza, l'associazione 'Manos Sin Fronteras' proporrà alle classi in elenco 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 si svolgeranno nelle aule assegnate alle classi e dureranno un'ora secondo il calendario di seguito riportato.

DATA	CLASSE	ORARIO
16 SETTEMBRE	1 <sup>^</sup> E	8:00
	1 <sup>^</sup> A	9:00
	1 <sup>^</sup> C	10:00
	1 <sup>^</sup> N - Cuttica	11:00
18 SETTEMBRE	1 <sup>^</sup> D	8:00
	1 <sup>^</sup> TQ	9:00
	1 <sup>^</sup> V	10:00
	1 <sup>^</sup> LA	11:00
20 SETTEMBRE	1 <sup>^</sup> LC	8:00
	1 <sup>^</sup> LB	9:00
	1 <sup>^</sup> R - MEDEA	10:00
	1 <sup>^</sup> Q - MEDEA	11:00
30 SETTEMBRE	1 <sup>^</sup> MQ	8:00
	1 <sup>^</sup> F	9:00
	1 <sup>^</sup> O	10:00
	1 <sup>^</sup> Z	11:00
	1 <sup>^</sup> LQ	12:00
	1 <sup>^</sup> S - CUTTICA	13:00

Legnano, 11 settembre 2024

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

