



Ministero dell'Istruzione
Ufficio Scolastico Regionale della Lombardia

Istituto Comprensivo "Alberico da Rosciate"

Via Codussi, 5 24124 Bergamo Tel. 035243373 Cod. Mecc.: BGIC81400P C. F.: 95118530161
PEC: bgic81400p@pec.istruzione.it; bgic81400p@istruzione.it; www.icdarosciate.edu.it

Circ n. 40

Bergamo, 15/10/20

Agli alunni delle classi 1^a
Scuola Primaria
Scuola Secondaria di primo grado

Oggetto: Laboratorio di resilienza

Si comunica che nelle classi 1^a della scuola Primaria Da Rosciate e Ghisleri (30 min per classe) e nelle classi 1^a della scuola Secondaria Codussi e Galgario (1h per classe) verranno effettuati 4 interventi sul tema in oggetto dagli esperti dell' Istituto di Psicosomatica Integrata www.bergamopsicologo.com

PROGETTO DI PREVENZIONE ALLA SALUTA PSICOLOGICA

Per una ripartenza sicura Ripartire ai tempi del Covid-19 richiede supporto, condivisione e rafforzamento delle risorse personali e di gruppo. Affinchè il ritorno a scuola rappresenti un'occasione di rinnovamento e non solo uno sforzo di adattamento. E' necessario occuparsi dei vissuti problematici, del carico di stress e della reattività emozionale. Il raggiungimento di questo obiettivo richiede di stabilire nel corpo un livello di sicurezza psicologica e di dare un senso condiviso all'esperienza

SCUOLA PRIMARIA L'integrazione corpo e cervello nell'apprendimento. Il metodo considera il coinvolgimento del corpo quale base per lo sviluppo e il mantenimento dei processi di apprendimento. Attraverso una modalità interattiva, gli alunni sono accompagnati e guidati in un'esperienza corporea divertente e condivisa, attraverso specifici movimenti, alternati ad esercizi di tipo meditativo che restituiscono uno stato di integrazione fra corpo e cervello, condizione basilare per l'espressione delle potenzialità cognitive.

SCUOLA SECONDARIA Integrazione corpo-mente per una didattica delle emozioni. La reattività emozionale, diffusa tra le nuove generazioni, non consente di comprendere le conseguenze delle proprie azioni. La didattica delle emozioni consente di prendere contatto con i propri vissuti emozionali, riconoscerli, attraverso l'ascolto del corpo, e rappresentarli per renderli riconoscibili e comunicabili.

Le attività si svolgeranno secondo il seguente calendario:

Progetto	Classi	Calendario
L'integrazione corpo e cervello nell'apprendimento	Scuola Primaria "Da Rosciate" classi 1 ^A 1 ^B	23-30 ottobre 6-13 novembre
	Scuola Primaria "Ghisleri" classi 1 ^A 1 ^B	23-30 ottobre 6-13 novembre
Integrazione corpo-mente e mindfulness per la resilienza emotiva	Scuola Secondaria di I° grado "Codussi" classi 1 ^A 1 ^B 1 ^E	20-27 ottobre 3-10 novembre
	Scuola Secondaria di I° grado "Galgario" classi 1 ^C 1 ^D	20-27 ottobre 3-10 novembre

Cordiali saluti



Il Dirigente scolastico
Ing. **Gianbattista Grasselli**
(Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art.3 c. 2 D.Lgs.39/93)