



Intercultura
Incontri che cambiano il mondo. Dal 1955



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "DON MILANI-SALA"
Via Fiume Neto snc- Località Santo Janni- 88100 - Catanzaro - Tel. e Fax
0961/753118C.M. CZIC856002 – C.F. 97061290793
czic856002@istruzione.it - czic856002@pec.istruzione.it
[web:www.icdonmilanicz.edu.it](http://www.icdonmilanicz.edu.it)

Prot. N., 7324 /IV.5

Catanzaro, 04/12//2021

Ai Genitori delle classi prime
Alle Docenti di classe prima
Scuola primaria
Loro Sedi
Al sito web dell'Istituto
Agli Atti della Scuola

Oggetto: Progetto Mindfulness in classe – Incontri informativi per avvio attività laboratoriale.

La Mindfulness, secondo Jon Kabat-Zin, uno dei pionieri di questo approccio, è *“prestare attenzione con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante”*: si tratta di uno stato mentale, una modalità dell'essere, non orientata ad uno scopo. Essa è focalizzata al permettere di stare nel presente così com'è e di consentire all'individuo di essere, semplicemente, in questo presente.

Praticare la Mindfulness porta, nel tempo, dei benefici di tipo fisico-cognitivo e nello specifico, può aiutare al miglioramento della salute mentale, allo sviluppo delle abilità nella prima infanzia, ad un maggiore coinvolgimento nelle attività didattiche degli alunni.

Considerato il momento particolare che stiamo vivendo in questi ultimi due anni, il nostro Istituto ha deciso di inserire, pertanto, all'interno dell'ultima fase del Piano Scuola Estate, questo percorso strettamente educativo e formativo, perché rappresenta un modo diverso di “sentire” e focalizza l'importanza di accrescere la consapevolezza di ciò che si è.

Il progetto sarà svolto in orario curriculare con il supporto di un'esperta esterna, la dott.ssa Valentina Isabella.

A tal proposito, **lunedì 06/12/2021**, si svolgeranno degli incontri on line, all'interno dei quali, la dott.ssa Isabella illustrerà il progetto ai genitori e ai docenti delle classi interessate.

Per l'evento sarà creato e inviato un link.

Orario degli incontri on line

- Plessi Samà e Sala Campagnella, dalle ore 15:alle ore 15:45;
- Plessi Cava-Fiume Neto- S.Anna, dalle 15:50 alle 16:50.

Calendario e orario dell'attività.

Le attività laboratoriali si svolgeranno nelle giornate di mercoledì e venerdì come di seguito specificato

	Mercoledì	Venerdì
9:30 – 10:30	1A Samà	1A S. Anna
10:40 – 11:40	1A Sala Campagnella	1A Fiume Neto
11:45 – 12:45	1B Sala Campagnella	1B Cava

Samà, 1A e 1B Sala Campagnella

Dicembre: Martedì 14 – 21

Gennaio: Venerdì 7, 14, 21, 28

Febbraio: Venerdì 4, 11, 18, 25

Marzo: Venerdì 4, 11

S. Anna, Fiume Neto, Cava

Dicembre: Giovedì 9 – Venerdì 17

Gennaio: Mercoledì 12, 19, 26.

Febbraio: Mercoledì 2, 9, 16, 23

Marzo: Mercoledì 2, 9, 16

Si allega autorizzazione al Progetto MINDFULNES

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Cinzia Emanuela DE LUCA
Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi
dell'Art.3, comma 2del Decreto leg. n.39/1993