



Istituto Comprensivo "MASSARI-GALILEI"

Secondaria ad indirizzo musicale

Sede MASSARI - via Petrerà, 80 - Tel. 0808653300 / 0805617219

Sede GALILEI - via Di Tullio, 67 - Tel. 0808757234

Sede MONTELLA - via De Gemmis, 13 - Tel. 0808835888
70124 - BARI



PEO: baic818001@istruzione.it

Codice Fiscale 80023710728

PEC: baic818001@pec.istruzione.it

Codice univoco IPA: UF5RO8

Sito web: www.icmassarigalilei.edu.it

Codice Ministeriale BAIC818001



CIRCOLARE n. 34

ISTITUTO COMPRESIVO - "MASSARI - GALILEI"-BARI
Prot. 0007030 del 16/10/2019
(Uscita)

AI GENITORI
AI DOCENTI
AL PERSONALE A.T.A.
AL DIRETTORE S.G.A.
AL SITO WEB DELL'ISTITUTO

OGGETTO: Workshop sul tema "Stress, ansia e tensioni nervose in età scolastica"

Il Comune di Bari, tramite la Rete Civica Urbana Poggiofranco-Picone, promuove e presenta l'evento a ingresso gratuito dal titolo "**Stress, ansia e tensioni nervose in età scolastica**", condotto dal naturopata Gianluca Lombardi, che si terrà **giovedì 24 ottobre, dalle 16:00 alle 18:00**, presso l'auditorium del plesso Massari in via Petrerà n. 80.

Durante l'età scolastica il nostro modello socio-culturale ci presenta ogni giorno tanti e nuovi stimoli di vario genere. Ma questi stessi stimoli molte volte possono trasformarsi per i ragazzi in stati di tensione, competizione, ansia e insoddisfazione.

L'ansia non è solo un limite o un disturbo, ma riconosciuta e analizzata può diventare uno strumento di analisi di se stessi ed essere utilizzata come una risorsa. È utile a proteggerci dai rischi, a mantenere lo stato di allerta, a migliorare le prestazioni o ad affrontare alcune situazioni.

Tuttavia quando in altre situazioni questo stato è continuo oppure diviene troppo intenso l'ansia provoca, al contrario, la "caduta" delle funzioni precedenti.

Durante l'evento il naturopata Lombardi condividerà una serie di rimedi naturopatici e strategie pratiche per affrontare al meglio lo stress adolescenziale.

Programma:

- Ansia tipica durante la fase adolescenziale
- Lo stress legato a scuola, famiglia e social
- Principali segni premonitori dell'ansia
- Strategie utili
- La dieta può aiutare?
- Un grande aiuto dai fiori di Bach, oli essenziali, tisane ed altri rimedi dalla natura.

L'ingresso è libero fino ad esaurimento dei posti a sedere.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Prof.ssa Alba Decataldo

(firmato digitalmente ai sensi D.Lgs 82/2005 e ss.mm.ii)