Nell'ultima settimana quante attività hai svolto tra quelle in lista?

Conta le attività che hai fatto per ognuno dei 5 passi e riportale nella Stella Take 5 alla pagina seguente. Unisci con una linea i punteggi ottenuti.

Ripeti l'esercizio dopo 3 mesi e verifica i tuoi progressi!

Impara a
- □ Guardare un documentario
- □ Leggere un libro
- □ Riscoprire un vecchio interesse
- □ Frequentare un corso
- □ Assumersi una nuova responsabilità
- □ Aggiustare qualcosa
- □ Suonare/cantare una canzone
- □ Cucinare una nuova ricetta
- □ Sfidare se stesso a migliorare in qualcosa
- □ Altro

Sii consapevole
- □ Essere curioso
- □ Godersi un momento particolare
- □ Prestare attenzione ai cambiamenti di stagione
- □ Gustare attentamente un cibo
- □ Fare una conversazione
- □ Informarsi su notizie ed eventi locali
- □ Riflettere su quello che ti succede
- □ Guardare il mondo intorno a te
- □ Altro

Stai connesso con
- □ La tua famiglia
- □ I parenti
- □ Gli amici
- □ I colleghi
- □ I compagni di scuola
- □ I gruppi del territorio
- □ I vicini di casa
- □ La tua comunità
- □ Una persona che non conosci
- □ Altro

Muoviti
- □ Camminare
- □ Correre
- □ Svolgere lavori domestici
- □ Fare del bricolage
- □ Andare in bicicletta
- □ Giocare
- □ Fare del giardinaggio
- □ Lavorare nell'orto
- □ Ballare
- □ Fare esercizio fisico
- □ Altro

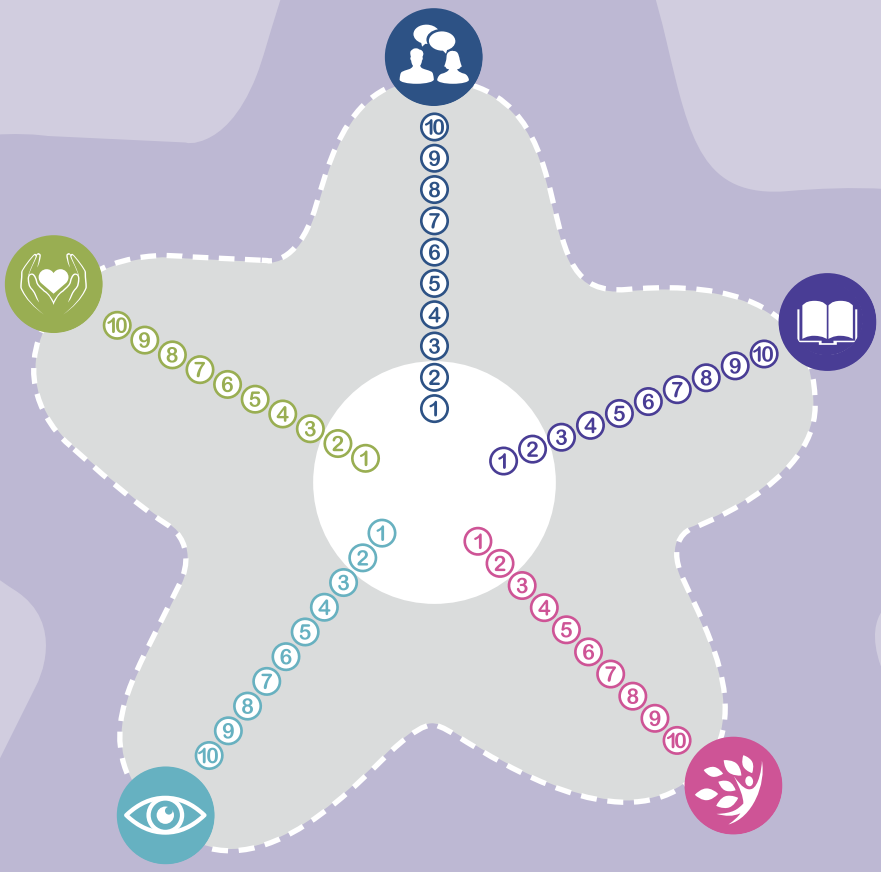
Dona
- □ Regalare qualcosa ad un'amica o amico
- □ Regalare qualcosa per una persona che non conosci
- □ Ringraziare qualcuno
- □ Sorridere a qualcuno
- □ Fare del volontariato
- □ Impegnarsi in un gruppo
- □ Andare a trovare un vicino
- □ Fare un complimento
- □ Altro

La stella di Take 5

Take5
5 passi per star bene

Nome

Data di compilazione



Se hai svolto attività
per tutti i passi di **Take 5**,
hai ottenuto un grande risultato

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo