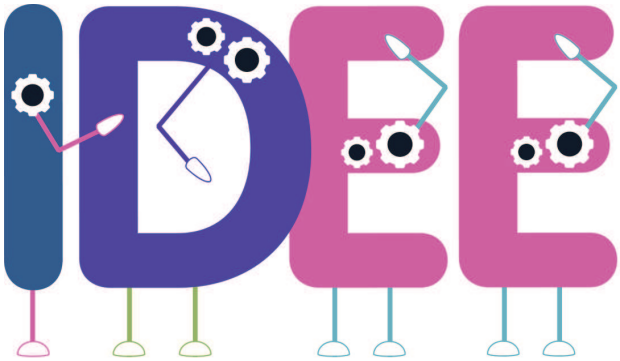

Alcune idee per il benessere della tua famiglia

Usa la scheda per confrontarvi in famiglia sulle cose che già fate, individualmente o insieme, in relazione ai messaggi proposti da Take 5.

Questo ti aiuterà a riflettere sulle cose che stai già facendo per migliorare il tuo benessere personale e quello della tua famiglia.

Ad esempio, forse già fate delle camminate insieme in un parco osservando la natura (Muoviti - Stai connesso - Sii consapevole) o leggi dei libri con i tuoi bambini (Stai connesso - Impara).

Parlate in famiglia degli effetti positivi che derivano dalle attività di Take 5 in cui siete coinvolti e di quali vorreste praticare di più; in alternativa, sceglietene delle altre che vorreste o potreste fare come famiglia. Questi potranno essere degli obiettivi su cui la vostra famiglia potrà confrontarsi a distanza di tempo.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

Take5
5 passi per star bene

Questa versione italiana di Take 5 è un adattamento autorizzato di un progetto della Belfast Strategic Partnership e della Public Health agency. É basata su dati e informazioni della New Economics Foundation, parte dell'UK Government Foresight Project

La scheda per le attività della famiglia

Stai connesso

Consumate i pasti insieme e parlate. Incoraggia il tuo bambino a fare amicizie e mantenerle in modo attivo.
Aiutalo a costruire relazioni significative con gli altri attraverso la scuola, la comunità, lo sport e la famiglia.

Cosa fate come famiglia?

Stai connesso

Cosa farete di più?

Impara

Leggete insieme, visitate un museo o fate altre attività educative insieme. L'apprendimento è vitale per lo sviluppo sociale e cognitivo. Incoraggiare il tuo bambino ad apprendere nuove abilità e ad essere creativo, migliorerà la sua autostima e l'interazione sociale.

Cosa fate come famiglia?

Impara

Cosa farete di più?

Muoviti

Giocate insieme; fate passeggiate; andate in bicicletta. Il gioco è essenziale per lo sviluppo dei bambini. Praticare attività fisica regolarmente significa tenere lontano la depressione e l'ansia e riduce lo stress.

Cosa fate come famiglia?

Muoviti

Cosa farete di più?

Sii consapevole

Osservate insieme la natura; parlate della vostra giornata durante i pasti; riflettete su ciò che di bello vi è successo. Essere curiosi e consapevoli di ciò che li circonda, aiuta i bambini ad imparare e a prendere consapevolezza dei propri pensieri e sentimenti.

Cosa fate come famiglia?

Sii consapevole

Cosa farete di più?

Dona

Fai un regalo a qualcuno; di'qualcosa di carino; dai un po' del tuo tempo per aiutare qualcuno. Essere gentili e donare il nostro tempo ed energie a qualcun altro, è molto gratificante e aiuta i bambini a comprendere l'empatia.

Cosa fate come famiglia?

Dona

Cosa farete di più?

Take 5 in famiglia

Usa la scheda per confrontarvi in famiglia sulle cose che già fate, individualmente o insieme, in relazione ai messaggi proposti da Take 5.
Questo ti aiuterà a riflettere sulle cose che stai già facendo per migliorare il tuo benessere personale e quello della tua famiglia.
Ad esempio, forse già fate delle camminate insieme in un parco osservando la natura (Muoviti - Stai connesso - Sii consapevole) o leggi dei libri con i tuoi bambini (Stai connesso - Impara). Parlate in famiglia degli effetti positivi che derivano dalle attività di Take 5 in cui siete coinvolti e di quali vorreste praticare di più; in alternativa, sceglietene delle altre che vorreste o potreste fare come famiglia.
Questi potranno essere degli obiettivi su cui la vostra famiglia potrà confrontarsi a distanza di tempo.

Pensate alle cose che farete come famiglia o individualmente per ognuna delle attività di Take 5 e annotatele nella casella sotto il simbolo.
Poi ogni giorno scrivete le cose fatte nella casella relativa a quel giorno della settimana oppure incollate un adesivo con le annotazioni; potrebbe creare l'occasione di parlarne in famiglia durante tutta la settimana.
Alla fine della settimana, controllate quanti obiettivi avete raggiunto, quanti dei 5 passi previsti avete fatto e festeggiate in famiglia.

As family we will	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Stai connesso							
Impara							
Muoviti							
Sii consapevole							
Dona							

Avete ottenuto dei buoni risultati?