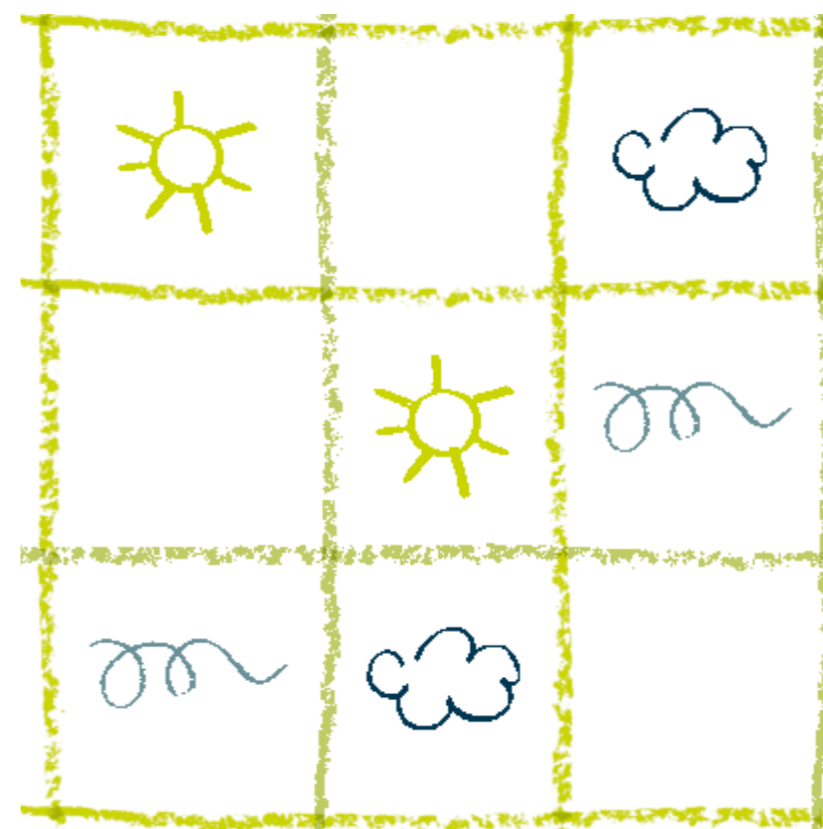


Osservare

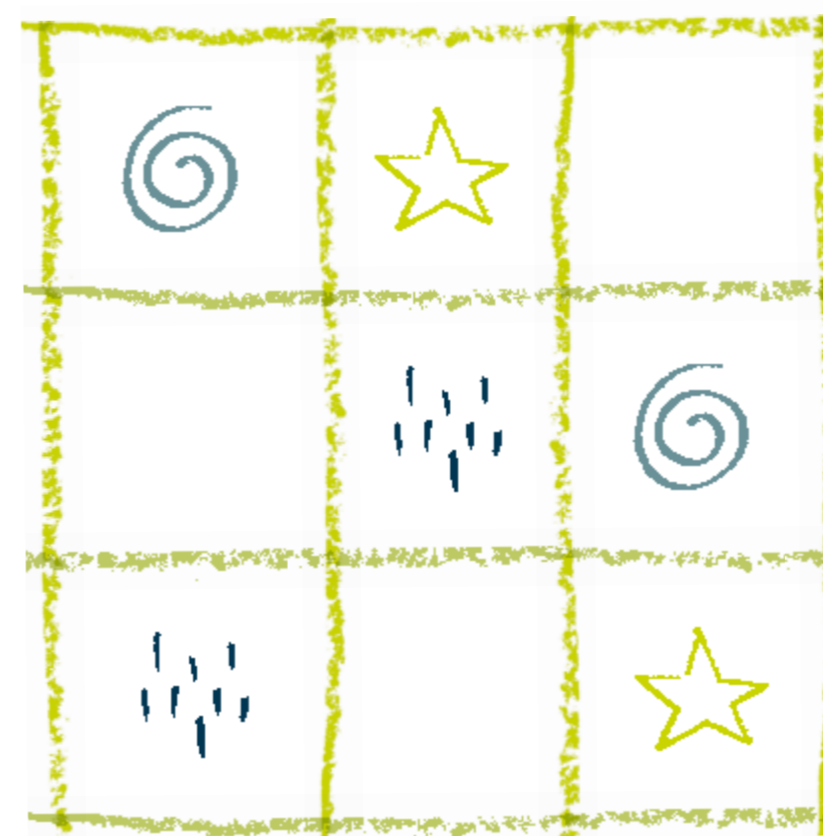
Osservare con attenzione è un'arte che si può imparare. Come la musica o lo sport. E l'osservazione ti permette di scoprire meglio il mondo che ti circonda.



Guarda bene e trova la linea esattamente identica a quella dell'esempio qui sopra.



Ecco un piccolo sudoku. Completa le due griglie in modo che la stessa immagine compaia una sola volta in una linea orizzontale o verticale.



Muovere il corpo

Durante questi esercizi di yoga, puoi cominciare a prestare ascolto al tuo corpo. Quando trattiени il respiro, quando hai male da qualche parte, il tuo corpo ti dice di fare attenzione e di rallentare. Ascoltare il proprio corpo è davvero importante.



IL MULINO A VENTO

Quest'esercizio rafforza il cuore e ti aiuta a equilibrare tutto il corpo.



LA FARFALLA

Muovere le gambe come ali di una farfalla irrobustisce la schiena e ammorbidisce le anche.



IL SERPENTE GENTILE

Quest'esercizio apre il cuore e rafforza i muscoli dell'addome.

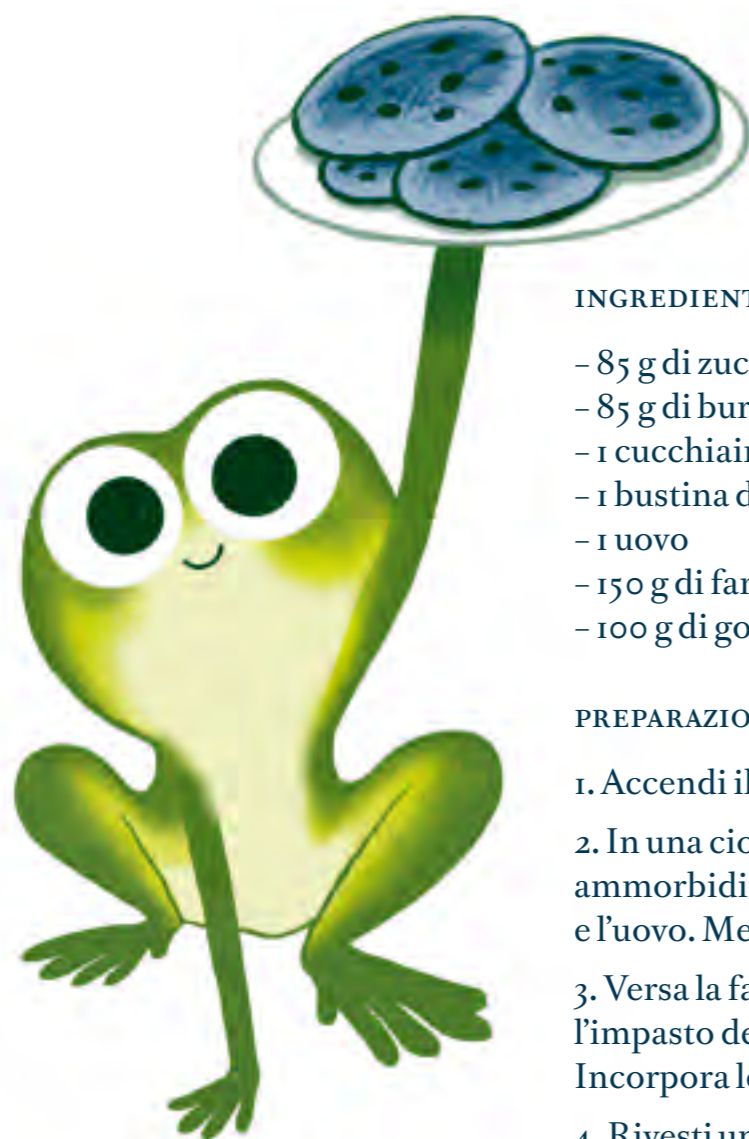


LE SCODELLINE

Picchiettare tutto il corpo con le mani ti fa sentire in forma e pieno di energia.

Assaporare...

Spesso, quando mangi, mandi giù i bocconi di fretta e non presti attenzione al sapore del cibo. Quando dai una mano in cucina, prova a concentrarti su ogni ingrediente della ricetta. E quando assaggi il piatto, lasciati sorprendere da un sacco di gusti diversi.



GNAM!
Biscotti
PER 4 GOLOSONI

INGREDIENTI

- 85 g di zucchero
- 85 g di burro
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 1 uovo
- 150 g di farina
- 100 g di gocce di cioccolato

PREPARAZIONE

1. Accendi il forno a 180 °C
2. In una ciotola capiente, metti il burro ammorbidito, lo zucchero, il bicarbonato di sodio e l'uovo. Mescola con un cucchiaio di legno.
3. Versa la farina un po' alla volta e mescola: l'impasto deve risultare liscio e senza grumi. Incorpora le gocce di cioccolato.
4. Rivesti una teglia con della carta da forno e disponi sopra l'impasto suddiviso in mucchietti.
5. Chiedi a un adulto di mettere la teglia nel forno per 10 minuti. Quando i bordi diventano marroncini, i biscotti sono pronti.



FRAPPÈ alla vaniglia

- 2 palline di gelato
alla vaniglia
- + 1 tazza di latte (250 ml)
- + 1 cucchiaio di miele



FRAPPÈ alla banana

- gli stessi ingredienti
- + 1 banana



FRAPPÈ alla fragola

gli stessi ingredienti
+ 250 g di fragole



PREPARAZIONE PER UN BICCHIERE

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Mescola il tutto finché non ottieni un frappè bello schiumoso.
3. Versa in un bicchiere: la degustazione può cominciare!

*Com'è la consistenza
nella tua bocca?*
Quali diversi sapori noti?
È fresco, dolce?
Cos'altro senti?

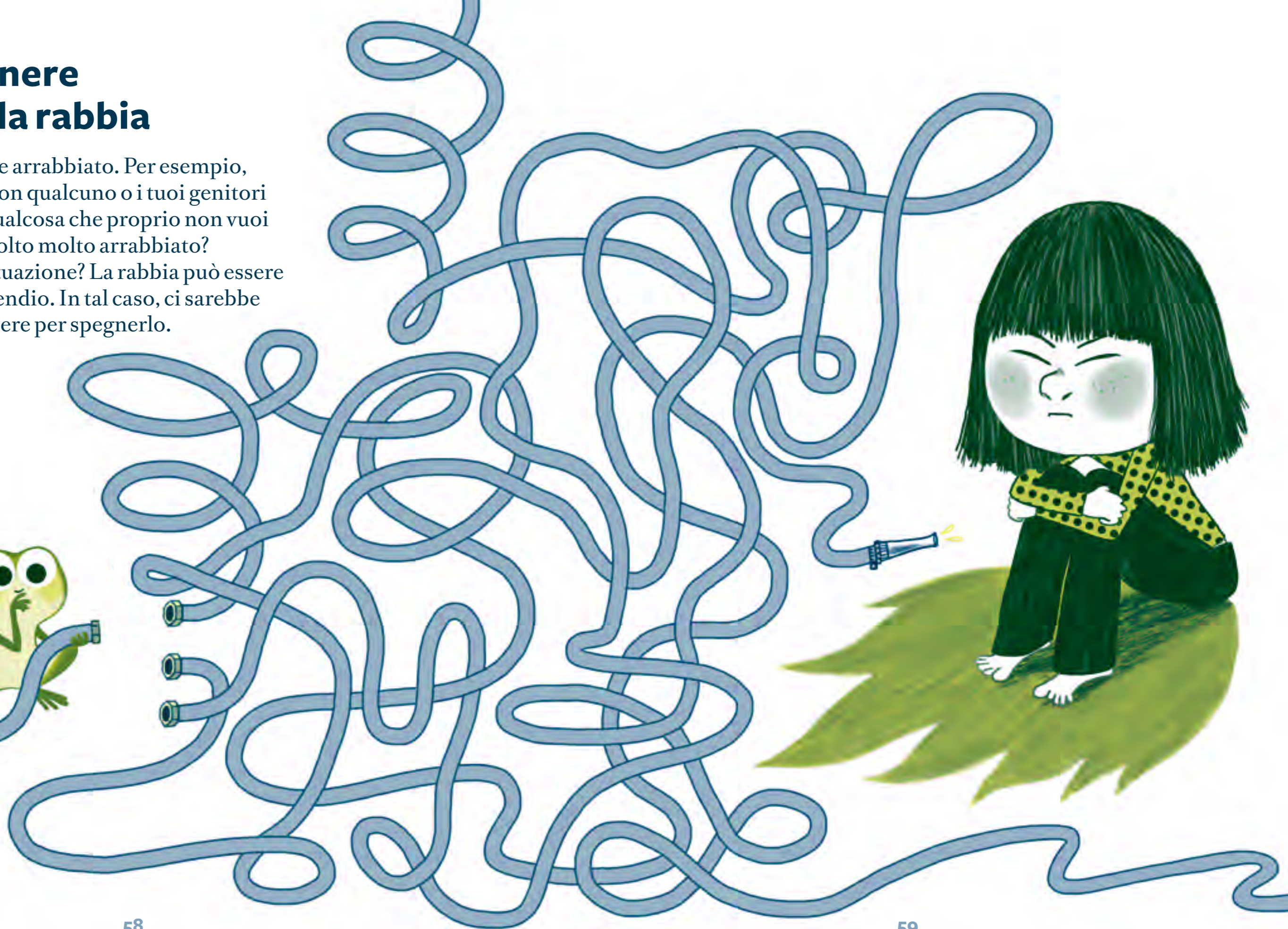
Come spegnere il fuoco della rabbia

Hai il diritto di essere arrabbiato. Per esempio, quando hai litigato con qualcuno o i tuoi genitori ti chiedono di fare qualcosa che proprio non vuoi fare. Sei mai stato molto molto arrabbiato? Ti ricordi in quale situazione? La rabbia può essere come un piccolo incendio. In tal caso, ci sarebbe bisogno di un pompiere per spegnerlo.



1. Quale tubo deve usare la rana per spegnere il fuoco?

2. Puoi aggiungere tu delle gocce?



Tutti i cuori hanno lo stesso colore

In ognuno di noi batte un cuore, e questo cuore ha sempre lo stesso colore, qualunque sia il luogo da dove veniamo.



1. Prendi un adesivo a forma di cuore da pagina 102 e incollalo sul cuore di ogni bambino.

2. In quale parte del mondo si collocano queste scene? Metti in ogni cerchio la lettera corrispondente.

A - America latina

B - Europa

C - Africa

D - India

E - Giappone



Volevo solo dirti che...

1. Taglia le buste e i biglietti.
2. Completali lasciando che ti venga in mente ciò che ami nelle persone che ti circondano.
3. Metti il messaggio nella busta, che puoi creare seguendo le indicazioni qui sotto.



4. Consegna questo piccolo regalo alla persona interessata o mettilo sotto il suo cuscino.

