

Contenuto in:

- [News](#)
- [Comunicazioni Studenti](#)
- [Comunicazioni Genitori](#)
- [Comunicazioni Docenti](#)

Anno scolastico:

2021-2022

Mese:

Aprile

Siamo gli alunni della 3^A della scuola primaria "S. Pellico" di Cedrate.

Vorremmo darvi dei consigli per diminuire lo stress perché in questo periodo le notizie sul Covid e sulla guerra stanno facendo perdere la calma un po' a tutti.

Vi suggeriamo alcuni modi: controllare la respirazione, rendendola più lenta: si può soffiare dentro una bottiglia vuota così si sentirà anche uscire un suono profondo, meditare, leggere un libro, colorare un mandala, ascoltare una musica per voi rilassante, guardare il fuoco di una candela, accarezzare il vostro animale o un peluche o un cuscino, abbracciare un vostro familiare, uscite e andate a fare una passeggiata nella natura, annusate i fiori, suonate il vostro strumento musicale, massaggiate le tempie, la fronte e le mani, ballare o cantare, fate un bagno caldo, guardate la vostra serie tv preferita o un bel film, cercate immagini piacevoli, disegnatte, andate fuori e fate attività fisica, sdraiatevi e respirate cercando il relax.

STATE IL PIU' POSSIBILE CON I VOSTRI CARI.

Buona vita!!!

Indicizzazione Robots:

NO

Pubblicato:

Pubblicato

Promosso in prima pagina:

Sempre in cima agli elenchi:

Scuole:

- [Primaria Cedrate](#)

Inviato da gentiluomo.silvia il Gio, 07/04/2022 - 19:07
