



# **MANUALE PER GIOVANI SUPEREROI**

**Combattiamo il Coronavirus stando a casa**

**OGNI  
GIORNO  
DATTI  
DELLE  
REGOLE**



Il tempo da dedicare a te stesso

Il tempo per parlare con gli amici



Il tempo per studiare



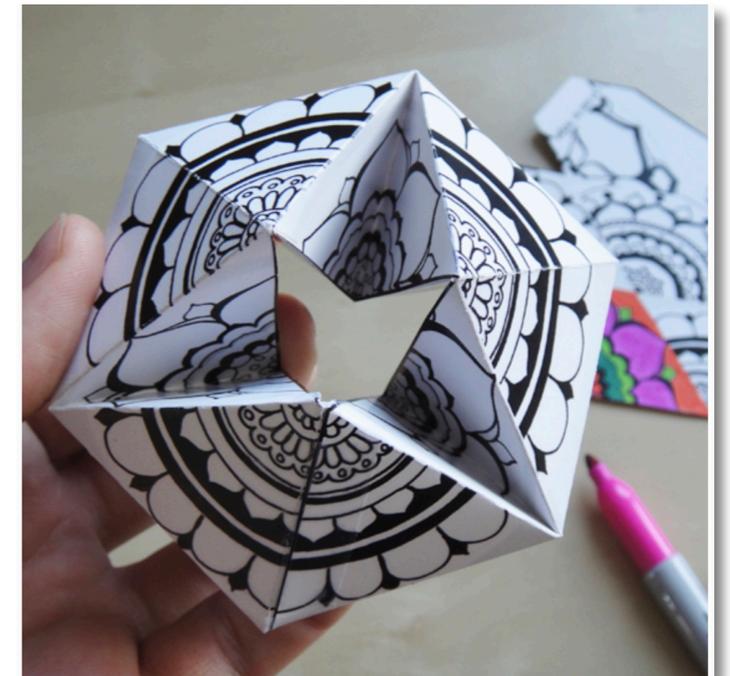
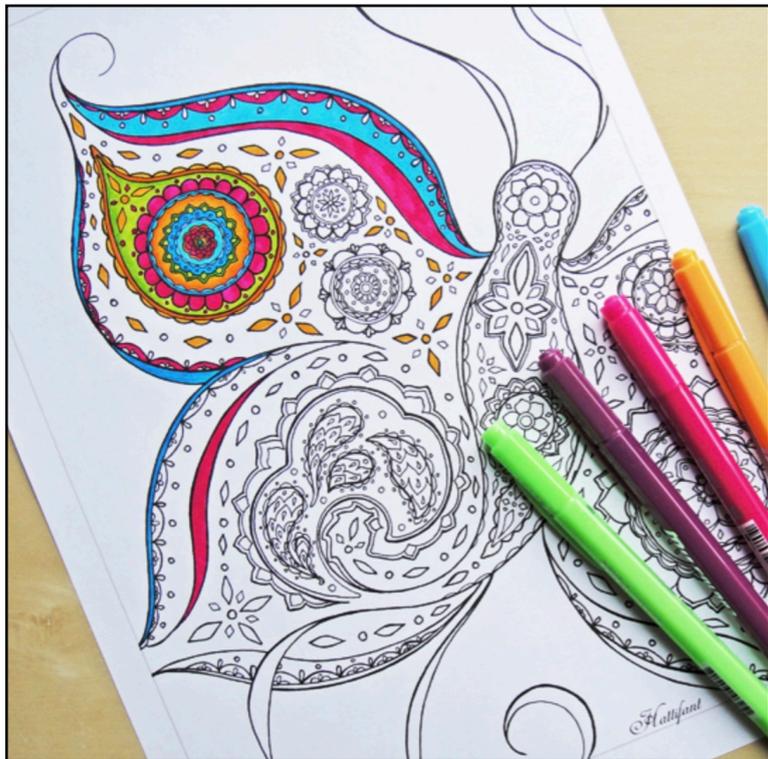
# DORMIRE QUALCHE ORA IN PIÙ PER RECUPERARE ENERGIE!!!

- ★ SI alla penichella di mezz'ora dopo pranzo
- ★ NO a penichelle più lunghe...indeboliscono il sonno notturno!!!





**COLORA, DIPINGI, CREA  
...TORNA A DISEGNARE  
ESPRIMI LA TUA CREATIVITÀ ED EMOZIONI...**

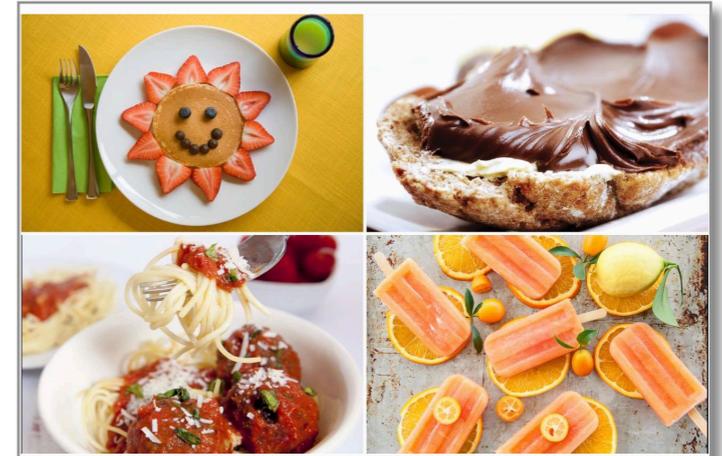


# IMPARA COSE NUOVE CON INTERNET



SEGUI UN VIDEOCORSO  
ONLINE PER FARE  
MOVIMENTO

IMPARA A CUCINARE  
CON I TUOI GENITORI,  
FRATELLI/SORELLE

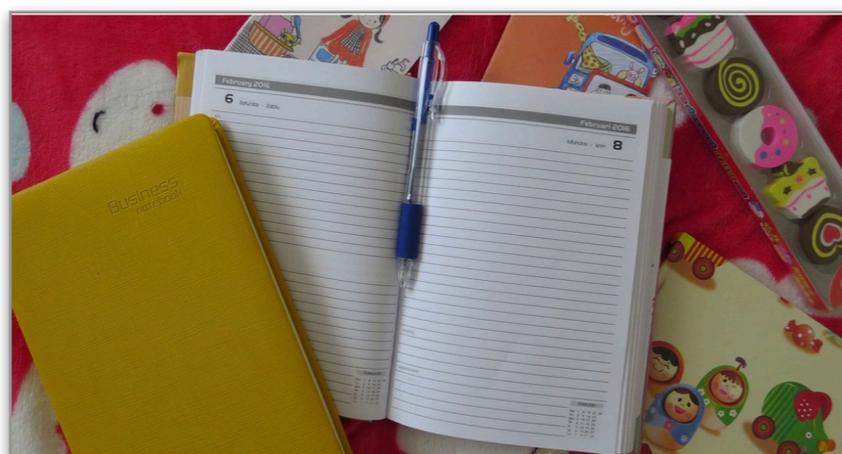


IMPARA UNA NUOVA  
LINGUA CON LE APP

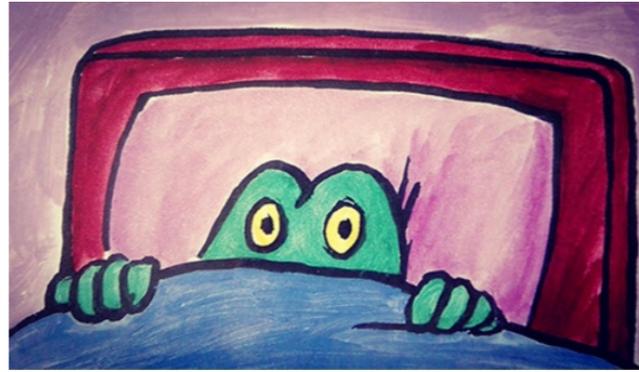




E QUANDO LE EMOZIONI PRENDONO IL SOPRAVVENTO  
SCRIVI SU UN QUADERNO O DIARIO I TUOI PENSIERI...



## LA PAURA E' TANTA?



**ECCO IL MODO PER BLOCCARE LA NOSTRA ANSIA....**

PIANO PIANO COMINCIA A RALLENTARE,  
SIEDITI IN UNA POSIZIONE COMODA E PORTA GENTILMENTE L'ATTENZIONE SU  
UN'UNICA COSA:

**I MOVIMENTI CHE IL RESPIRO PRODUCE SUL TUO CORPO.**

NOTA COME L'OMBELICO SI ALZI OGNI VOLTA CHE INSPIRI E SI ABBASSI OGNI VOLTA  
CHE ESPIRI...

É COSÌ TRANQUILLAMENTE, RESPIRO DOPO RESPIRO, MOMENTO DOPO MOMENTO.

**NESSUN PENSIERO....**

ORA SEI ARRIVATO NEL TUO **GIARDINO SEGRETO COLORATO E PROFUMATO**

STAI LÌ E RESPIRA PER 3 VOLTE...

E POI **SORRIDI!!!**

