



*Ti teniamo per mano
anche da lontano.*

In questo momento di comune difficoltà continuiamo a tenerci per mano!
Di seguito troverete una selezione di notizie e attività per affrontare meglio i
prossimi giorni assieme ai vostri cari:

I CONSIGLI DELLA PSICOLOGA	I CONSIGLI DELL'EDUCATRICE
- Tra le iniziative promosse dal programma Benessere e Sport, l'ateneo di Padova propone alcune video-lezioni da seguire a casa per approcciarsi e praticare le discipline del Taiji (<i>Tai Chi Chuan</i>), Qi Gong (<i>Tao Yoga</i>) e Yoga: https://web.unipd.it/weunipd/attivita-sport-benessere-tai-chi-yoga/?fbclid=IwAR3CLUMAUfIgCldNatBdwOHvGZCt2JyV1SeeynCYxwhpeyGRSAf798knPMA - State programmando le vacanze in Italia per il 2020; ecco i consigli di Marcopolo Tv: https://www.marcopolo.tv/vacanza-in-italia-2020 - Vuoi vedere la Stazione Spaziale Internazionale passare sopra la tua testa, consulta rotte e orari: http://www.denebofficial.com/DENEB/?page_id=5315	“Viviamo di emozioni” Questa settimana vi propongo di mettervi seduti comodi su una poltrona o su una sedia con gli occhi chiusi assieme ai vostri cari. Quando siete pronti accendete i link qui sotto con brani di musica classica e vedrete come questo tipo di musica vi aiuterà a rilassarvi e a rigenerarvi dalla vostra quotidianità. Ascoltate i brani fino alla fine e notate se avviene un cambiamento nel vostro respiro, nel vostro corpo e quali sensazioni vi comunica. Al termine del brano condividete assieme al vostro caro ciò che vi ha trasmesso. <u>Per i più volenterosi</u>: alla fine di ogni brano scrivete ciò che vi ha comunicato e quali immagini nella vostra mente si sono create durante l'ascolto (una danza, una corsa, un dirupo, una scala, ecc..). https://www.youtube.com/watch?v=5Eaxcioiy2w https://www.youtube.com/watch?v=TVDRzBijRI https://www.youtube.com/watch?v=PXrNEGLnIOA https://www.youtube.com/watch?v=y4-7fqaDj4c “Mettiamoci in gioco” Giochiamo con gli indovinelli! Inizialmente ci saranno gli indovinelli scelti per voi, poi di seguito le possibili soluzioni. Attenzione: Le soluzioni non sono in ordine! Sta a voi assieme al vostro caro scegliere quella giusta. Ecco qui gli indovinelli: - Nasco maschio ma quando sono macinato divento femmina. Chi sono?

- Se non è ben chiuso, perde.
- Si spoglia quando fa freddo.
- Una volta scoperto non esiste più.
- Ha i denti, ma non morde.
- Canta quando tutti dormono.
- Più è nera, più è pulita.
- Quando uno arriva, l'altro se ne va. Chi siamo?
- Qual è l'animale che visse pur restando fuori dall'Arca di Noè?
- La scarti anche se non è cattiva. (la caramella)
- Mette i denti tra i tuoi denti.
- È piccolo e di legno e se lo strofini si accende. Cos'è?

Ecco qui le possibili soluzioni:

- il fiammifero
- il gallo
- la lavagna
- il grano
- il rubinetto
- la forchetta
- il pesce
- l'albero
- un segreto
- i giorni
- il pettine

Buon divertimento!