

Clelia Tollot  
Giuseppe Assandri

LETTURE

Sussidiario dei linguaggi

# NEL BOSCO DEI LIBRI

5

Crescere insieme come  
AMICI del PIANETA

Buoni libri d'autore  
per approfondire  
grandi temi

•  
L'Educazione civica  
attraverso i Classici

•  
Laboratorio di Scrittura  
e Comunicazione

MINDFULNESS

LIFE SKILLS

EDUCAZIONE AMBIENTALE

STEM



Inquadra il QRcode e scopri il mondo Sanoma

sanoma

LANG

# Mindfulness



## Con tutti i sensi

Ti sembrerà strano sentirtelo dire ma... cerca di non pensare. Di solito, e succede soprattutto agli adulti, abbiamo sempre un'opinione e un giudizio su tutto: è bello, è brutto, mi piace, non mi piace, è cattivo, è buono...

Ascolta e fai queste esperienze.

Per le attività suggerite in queste pagine cerca di mettere da parte la mente ed esercita solo i sensi. Non dare giudizi e non fare commenti. Semplicemente, ascolta con tutti i sensi.

### GUARDIAMOCI NEGLI OCCHI

A coppie, guardatevi in silenzio per tre minuti. Poi ognuno, per conto proprio, scrive le risposte a queste domande.

- I capelli della tua compagna/del tuo compagno sono di un colore solo o hanno più colori?
- Che cosa hai visto nei suoi occhi?
- Com'è la sua bocca?
- Che cosa hai notato sul suo viso?

Leggetevi le reciproche risposte.



### MANGIAMO CON GUSTO

Spesso, quando mangiamo, non siamo concentrati sul sapore o sulla consistenza di ciò che abbiamo in bocca. Prova invece a mangiare un piccolo pezzo della tua merenda... con tutti i sensi. Tienilo nel palmo della mano ed esploralo con gli occhi. Poi prendilo con il pollice e l'indice dell'altra mano e rigiralo un poco, valutandone la consistenza.

Ora tieni il pezzetto sotto il naso. Che odore ha?

Lentamente, posalo in bocca e, senza masticarlo, esplora le sensazioni che ti dà mentre lo tieni sulla lingua. Quando sei pronta/o mordilo, notando che cosa succede e che effetto ti fa. Prima di ingoiarlo, soffermati sulle sensazioni che cambiano nella bocca.

