



TEMPO DEL  
MOVIMENTO

Muovere il **corpo**  
è fondamentale  
non solo per la salute  
del **CERVELLO**,  
ma anche per quella  
della **mente**.

## MUOVIAMOCI

È importante  
dedicare ogni giorno  
un po' di tempo all'attività fisica.  
Nessuno può obbligarci a farlo  
se non noi stessi.  
E' un'attività  
che comporta solo vantaggi.



## CONSOLIAMOCI

Il movimento può essere  
inteso come  
autoconsolazione  
attraverso attività di  
stretching e  
stiracchiamento, fare una  
corsa, fare yoga e ballare.



## INTENSAMENTE

Fare un esercizio fisico intenso  
(*High Intensity Training*) per calmare rapidamente il  
tuo corpo. Un esercizio di **10-20 minuti** può avere un  
rapido effetto. Per esempio, correre, saltare la corda,  
o allenarsi con un circuito di pesi ad alta intensità.  
Ora non abbiamo accesso alla palestra o a particolari  
attrezzature, possiamo provare a correre sul posto o  
intorno all'isolato, stenderci sul pavimento e fare  
flessioni e addominali, fare del **jumping jack** (saltare  
divaricando le gambe), del **power walking**  
(camminare in modo energico e veloce) o mettere  
della musica e ballare nella nostra stanza.  
L'importante è farlo intensamente.

### HIIT WORKOUT

7 DAILY MOVES HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING WORKOUT

7 Exercises. 40 sec exercise/20 sec break.  
4 Rounds. 1minute rest between rounds.



DOWNLOAD THE APP @ [www.7dailyfitness.com](http://www.7dailyfitness.com)

**Siamo abituati  
ad essere circondati da **tanti stimoli**  
e spesso non ci focalizziamo  
su una cosa per volta  
ma attiviamo una modalità “**MULTITASKING**”,  
leggiamo un sms mentre guardiamo un film.  
Questo, anche senza rendercene conto,  
ci fa sentire **più stanchi** e  
ci rende **MENO EFFICIENTI**.**

**Possiamo provare  
a sfruttare questo periodo e  
concederci l'occasione di allenare  
ATTENZIONE e concentrazione:  
riprendere il possesso della propria mente,  
cercando di essere **PRESENTI** mentre  
stiamo facendo qualcosa.**



**TEMPO DELLA  
CONCENTRAZIONE**

## 1. IdentifiChiamo

Proviamo a...  
... identificare ciò su cui  
ci vogliamo concentrare.  
Pensiero o attività.



## 3. RitORniamo

Quando l'attenzione si allontana  
dal target stabilito:

- 1) osserviamo semplicemente  
ciò che accade senza giudicarci;
- 2) riportiamo l'attenzione  
sul target.



## 2. PORTIAMO ATTENZIONE

Proviamo a...  
... portare l'attenzione  
sulla nostra scelta



È tutta questione di  
esercizio e pratica,  
iniziamo a farlo per **15 minuti**  
e poi aumentiamo  
gradualmente. Prendiamoci  
il tempo per praticare!



TEMPO DELLA  
RELAZIONE

E' il tempo della **sintonia** e  
della **CONDIVISIONE** con gli altri.

Il **mantenimento**  
di relazioni soddisfacenti aiuta  
a **generare** emozioni positive e  
**MITIGARE** quelle negative.

**COME SI FA A MANTENERE LE  
RELAZIONI IN QUESTO PERIODO?**

... CON UN PO' DI FANTASIA  
E DI TECNOLOGIA!



**ANCHE  
CON I NOSTRI  
PARTNER !!!**

## **viDeoChIAmAMI**

Possiamo festeggiare i  
compleanni.

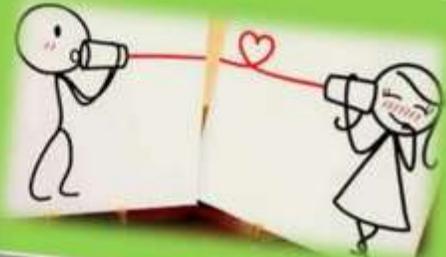
Mantenere  
degli appuntamenti fissi.



## **TeleFonAMI**

Riscoprire il piacere delle  
telefonate  
invece dei soliti messaggi.

E perché no, scriversi delle  
lettere o inviarsi piccoli regali.

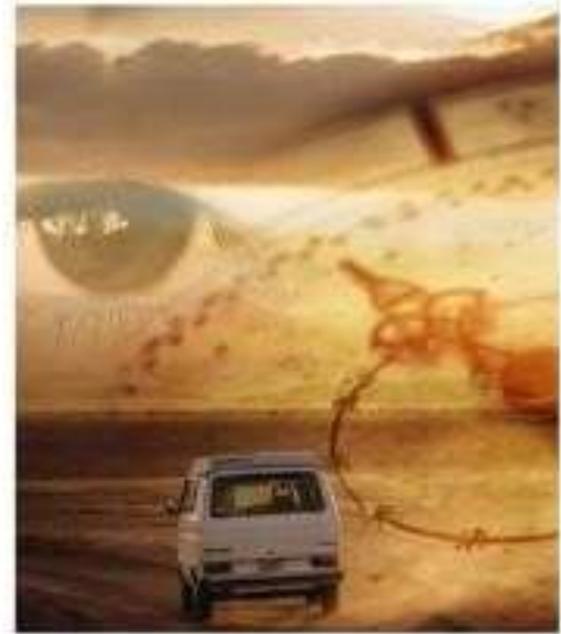


## **RiAbbracciAMI**

E' sicuramente  
una dura prova,  
ma quanto sarà bello,  
alla fine,  
riabbracciarsi?



**È un momento di**  
**RIFLESSIONE** sulle  
**sensazioni corporee e sul**  
**nostro mondo interiore,**  
**che ci aiuta a prendere**  
**DECISIONI** migliori e ci  
**sostiene nelle scelte.**



TEMPO  
DELL'INTERIORITA'

## 1. OSSERVIAMO

solo quello che ci sta capitando  
in questo momento,  
non dobbiamo aver fretta  
di descriverlo o agire.

Anche se spesso  
ci capiterà di farlo, è normale,  
ma cerchiamo di osservarlo e basta.



## 2. DESCRIVIAMO

quello che ci sta capitando,  
traducendo in parole  
quello che abbiamo osservato,  
e diamogli un nome senza  
interpretarlo.

*Solo i fatti per favore! ;)*



## 3. PARTECIPIAMO

Immergendoci  
nel momento presente,  
senza preoccuparci troppo  
del domani o di ieri,  
cerchiamo di non distrarci  
dal qui ed ora.





TEMPO DEL CIBO

Avete mai notato  
come certi cibi vi rendono  
più carichi di energia,  
più iperattivi  
o più depressi e STANCHI?

Ciò che mangiamo e beviamo  
può INFLUENZARE  
direttamente  
i nostri stati d'animo.

## EquiLiBriAMO

Avete mai notato  
che quando vi sedete davanti al televisore  
con un sacchetto di patatine,  
queste, quando il vostro spettacolo è finito,  
sono sparite?

Che fine hanno fatto e che sapore  
avevano?

In un periodo di maggiore sedentarietà  
e ridotta attività fisica,  
abbiamo bisogno di un rapporto  
più equilibrato con il cibo.



“DIMMI  
QUEL CHE  
MANGI  
E TI  
DIRÒ  
CHI SEI”



## PrEPArIaMO

Ricordati di riservare  
più tempo alla preparazione  
dei pasti.

Se in casa abitano  
più persone,  
è importante condividere  
il momento del pasto con tutti.  
Anche la preparazione  
dei pasti è importante  
per il nostro buonumore.

## GUStIAMO

**INIZIA LA GIORNATA CON UNA  
BELLA COLAZIONE**

Saltare la colazione  
significa iniziare la giornata  
senza carburante.  
È il pasto più importante  
della giornata.

Finiamo per abbuffarci quando non  
abbiamo mangiato per tante ore.  
Rispetta i tipi di alimenti,  
la frequenza dei pasti e  
spuntini e il controllo di porzioni.

**MA SOPRATUTTO  
GODITI IL MOMENTO DEI PASTI  
LONTANO DA SCHERMI E  
CELLULARI**

**Ogni giorno**  
**possiamo ritagliarci del tempo per**  
**il “DOLCE FAR NIENTE”,**  
**per rilassare la mente.**

**E' il tempo in cui**  
**non si ha niente in programma,**  
**nessuna scadenza da rispettare,**  
**NULLA da dover FARE.**

**Il cervello RICARICA le batterie e**  
**la mente viene intenzionalmente**  
**lasciata tranquilla.**



TEMPO DELL'OZIO

## ImMaGiniAMO e DiaMO SignificaTO

Immagina qualcosa di bello.  
Visualizza mentalmente una scena  
rilassante, confortante o capace  
di infondere fiducia.

Trova uno scopo nel momento  
che stai vivendo o nel dolore.  
Ogni esperienza  
ti aiuta a crescere!



## PreghiAMO e StiAMO

Affronta la sofferenza  
chiedendo forza e accettazione, e non  
un'immediata scomparsa della crisi.  
Trova ciò per cui ringraziare!

Fai *piccoli passi*  
per concentrarti su ciò che sta  
accadendo nel momento presente.  
Cosa puoi creare di nuovo nella tua  
stanza o nel tuo spazio fisico  
e "mentale"?

## PrEndiAMOCi CuRa e InCORaggiAMOCi

Smetti di affrontare  
la situazione attuale  
per un breve tempo e  
prenditi cura di te stesso  
o lascia che qualcun altro  
si prenda cura di te.

Parla a te stesso come se ti  
rivolgessi a qualcuno  
che ti sta a cuore.





TEMPO DEL GIOCO

**Partecipare  
INSIEME ad altre persone  
a un'esplorazione spontanea  
delle diverse dimensioni  
della vita**

**in modo divertente,  
COINVOLGENTE e  
senza valutazioni,  
è essenziale**

**per la salute e la FELICITÀ**

**L'uomo non smette di giocare perché invecchia,  
ma invecchia perché smette di giocare.**

***(George Bernard Shaw)***

## RIDIAMOCI SU'

Ridere è una cosa «seria»,  
non ha a che fare né con la follia  
né con il prendere in giro.

Migliora il flusso sanguigno,  
riduce il livello degli ormoni dello stress  
e aumenta il livello  
delle endorfine e degli anticorpi.

Crea unione in un gruppo e  
avvicina le persone.

Adolescenti e genitori...  
datevi il permesso  
di giocare e ridere!!!

RIDERE NON È SOLO  
CONTAGIOSO, MA È ANCHE  
LA MIGLIORE MEDICINA.  
PATCH ADAMS



## GIOCHIAMO INSIEME

Dedicatevi a un'attività interattiva senza regole rigide  
né giudizi, un momento all'insegna  
delle risate, della creatività e dello scherzo.



La spontaneità e il divertimento  
sono un terreno fertile  
per la crescita cerebrale.

*Gioco dei mimi di film, canzoni, azioni...*

*Gioco del Twister, karaoke, giochi di quiz televisivi,  
indovina la parola, giochi da tavolo e molti altri...*

**Se non li avete potete crearli voi!!!**



**In questo periodo  
sonno disturbato e  
difficoltà di addormentamento  
sono molto frequenti a causa  
di NOIA, senso di vuoto diurno,  
dei social utilizzati durante la notte,  
dell'ansia e della TRISTEZZA.**

**Ma se non si dorme bene  
il tono dell'umore peggiora durante  
la giornata!!!  
CONSEGUENZE: irritabilità, tristezza,  
difficoltà di concentrazione.**



TEMPO DEL SONNO

## aLTerniAMO

Il ciclo sonno-veglia di un adolescente è diverso da quello di un adulto o di un bambino.

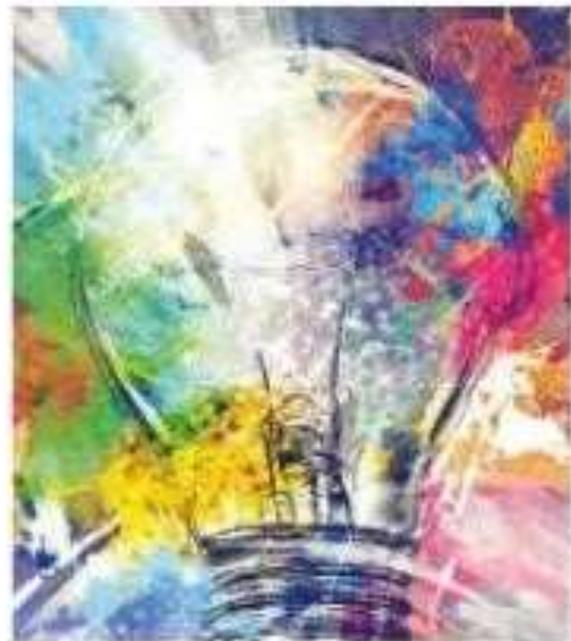
Molti ragazzi stanno svegli fino a tardi e si alzano fuori orario soprattutto in questo periodo.

Può essere considerato **normale** se è rispettata una durata del sonno di **8/9 ore** e se l'addormentamento avviene entro circa mezzanotte.



## RiPOSiAMO bENE

- 1) Routine del sonno settimanale. È bene andare a letto e alzarsi ogni giorno più o meno alla stessa ora.
- 2) Stai al buio nel silenzio e scollegati da smartphone, tablet, tv circa un'ora prima. Sono attivanti! Spegni il telefonino in camera!
- 3) Alcune bibite, caffè, tè, cioccolato o nicotina, possono creare difficoltà di addormentamento. Se bevi molto prima di andare a letto ti potresti svegliare più volte per andare al bagno.
- 4) I sonnellini diurni rubano ore al sonno notturno. Limitali a meno di un'ora; non dormire dopo le 15.
- 5) Usa il letto solo per dormire; rendilo comodo e invitante.
- 6) Se non ti addormenti entro 30 minuti, fai qualcosa di rilassante, leggi un libro o una rivista, ascolta musica. Non accendere nessuno schermo! Ritorna a letto quando sei stanco...non agitarti, in tal caso sarà più difficile addormentarti.
- 7) Un bagno caldo, una doccia o una bevanda calda prima di andare a letto, aiutano a rilassare i muscoli e a conciliare il sonno.
- 8) Non utilizzare farmaci induttori del sonno se non ti sono stati prescritti. Possono essere utili integratori a base di melatonina.
- 9) Non drammatizzare: di a te stesso "*va bene così, prima o poi mi addormenterò*"
- 10) Può capitare di addormentarsi molto tardi (oltre l'una di notte), ma la mattina è bene essere svegliati non più tardi delle 10 circa e partecipare alle attività della giornata.



TEMPO PER...

**DECIDI TU A COSA  
VUOI DEDICARE  
QUESTO TEMPO...**

**SII CREATIVO!!!**

