



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.FitBody.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.



2. PORTIAMO ATTENZIONE

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



3. RitORniamo

Quando l'attenzione si allontana
dal target stabilito:

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



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.

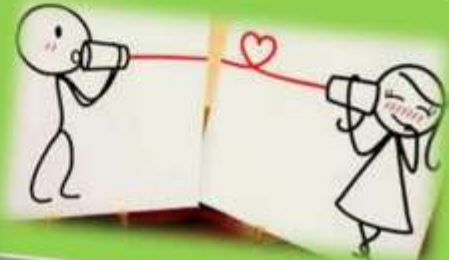
Mantenere
degli appuntamenti fissi.



TeleFonAMI

Riscoprire il piacere delle
telefonate
invece dei soliti messaggi.

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

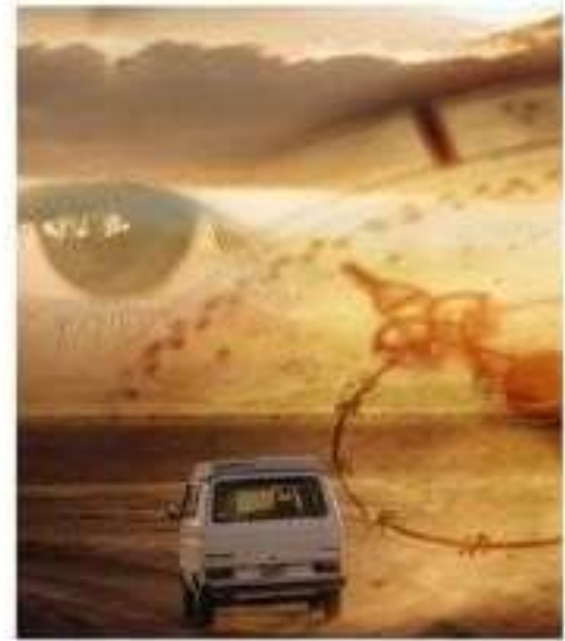


RiAbbracciAMI

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!!!

