

*Il lato divertente di imparare!*

# MINDFULNESS

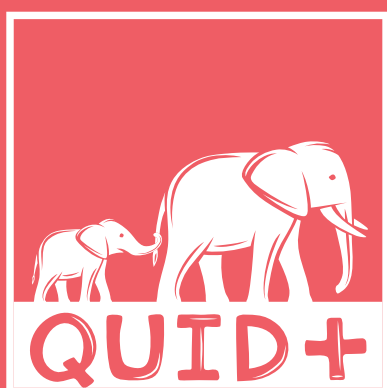
## PER I PIÙ PICCOLI

**TANTI GIOCHI E ATTIVITÀ  
PER COLTIVARE CALMA E ATTENZIONE**



ABC

1 2  
3



**QUID+**  
GRIBAUDO

# LE ORME DELLA CALMA



# LA GIRANDOLA DEL RESPIRO

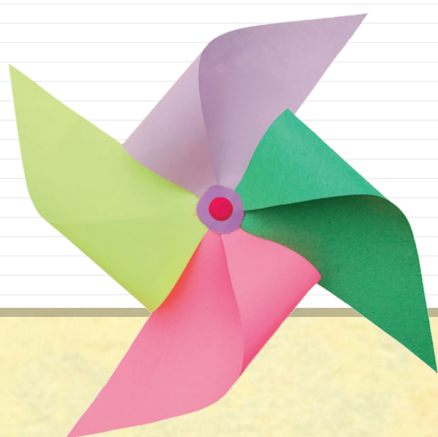


## Che cosa ti serve:

- + un foglio di carta bianco
- + righello
- + forbici
- + colla
- + pastelli a cera
- + filo di ferro (diametro 1 mm)
- + due tubicini di plastica (come distanziali)
- + un bastoncino di legno

## Procedimento:

- 1 Tagliate un quadrato di carta non troppo sottile di 25 cm di lato. Con un righello e una matita tracciate le diagonali e poi ritagliate, senza però arrivare al centro (fermatevi a circa 3 cm).
- 2 Incollate le punte esterne dei triangoli nel centro, procedendo in senso orario, quindi praticate un foro nel centro.
- 3 Inserite il filo di ferro piegato a 90° tra i due pezzettini di tubicino di plastica che facilitano la rotazione.
- 4 Con del nastro adesivo fissate il fil di ferro - inserito nei tubicini e piegato - al bastoncino di legno. I due tubicini di plastica sono utili perché facilitano la rotazione della girandola.



# TOMBOLA SONORA

