



Rilassati e respira

VINCERE LE PAURE



RISPONDI al modo in cui gli schemi respiratori rispecchiano il modo in cui ti senti. Quando si è eccitati o spaventati, la respirazione tende a essere veloce e poco profonda. Quando sei rilassato, è più lenta e regolare. Puoi aiutare il tuo corpo e la tua mente a rilassarsi respirando intenzionalmente lentamente e profondamente.



COLLEGA la respirazione con il relax, la creazione e il benessere generale. Il nervo vago invia segnali dal cervello a tutto il corpo per controllare la respirazione, la frequenza cardiaca, la digestione, i riflessi e il senso di benessere. Spingendo lentamente tutta l'aria verso l'esterno quando espiri, il nervo vago viene stimolato e attiva la modalità di riposo e rilassamento del corpo. Provala ora. Espira lentamente e completamente. Qual è la sensazione?



CREA un'opera d'arte che rappresenti uno stato calmo dell'essere. Considera i colori, le forme e i motivi che ti vengono in mente quando sei rilassato. Come potrebbe la tua opera d'arte mostrare la sensazione di una respirazione lenta e profonda e l'impatto che ha sul tuo corpo e sulla tua mente?



PRESENTA la tua opera d'arte ai familiari. Mostra le immagini rilassanti in un luogo dove puoi guardarle mentre ti prepari per andare a letto. Magari fissale allo specchio del bagno o appendile sopra il letto in modo da poter guardare l'opera d'arte rilassante mentre cerchi di addormentarti.

Nota per gli insegnanti e i genitori:

per ulteriori ispirazioni creative ed esplorazioni pratiche, visitare il sito Web [Crayola.com/CreativityWeek](https://www.crayola.com/CreativityWeek)
Per condividere le opere d'arte degli studenti sui social media, posta utilizzando l'hashtag [#CrayolaCreativityWeek](https://twitter.com/CrayolaCreativityWeek)



Good Night Thoughts
Copyright del testo ©2024 di Max Greenfield
Copyright illustrazione ©2024 di James Serafino



Immaginazione in azione
Foglio di riflessione