

Marina Brusamolino

Sfide di attenzione



Questi sono i personaggi
che ti proporranno le
SFIDE DI ATTENZIONE...

Sei pronto a superarle tutte?



Scopri i suoni

Mettiti in una posizione
comoda e cerca di
stare fermo e in silenzio.



Ascolta i suoni che arrivano da sinistra e quelli che arrivano da destra; da sopra e da sotto. I rumori vicini e quelli lontani. Poi prova a fare un elenco.

Sei riuscito a sentirne almeno 5?



**Conta i
respiri**



Imposta un timer per un minuto.
Mettiti in una posizione
comoda e chiudi gli occhi.
Poi conta quanti respiri
fai in quel tempo.

(Se vuoi puoi provare a
ripetere l'esercizio contando
i respiri per due minuti!)



Sei abbastanza attento per
osservare tutto quello
che hai davanti a te?
Mettiti alla prova...

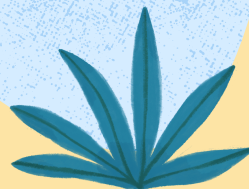


Guarda fuori dalla finestra
della tua camera.

Osserva e elenca tutte le
cose che puoi vedere:

- almeno 10 cose
che sono ferme
- almeno 5 cose
che si muovono
- almeno 5 cose che non
avevi mai notato prima

Conta le
parole



Apri un libro e scegli un
paragrafo a caso. Metti le
mani dietro la schiena e
conta le parole che
compongono il paragrafo,
seguendo solo
con lo sguardo.

Alla fine prova a raccontarle
aiutandoti con il dito.

Avevi contato bene
la prima volta?

Leggi la descrizione che trovi
nella prossima pagina.

Poi, senza rileggere,
disegna quello che ti ricordi.

Quando hai finito, puoi
ricontrollare... Hai disegnato
tutto? Quanto sei stato
attento e preciso?



"C'è una casa gialla, con il
tetto blu a punta. Al centro
della casa c'è una porta rossa.
Sopra la porta c'è un balcone
e sopra al balcone ci sono due
finestre con le tendine blu.

Di fianco alla casa c'è un
albero pieno di mele gialle.

Il cielo è azzurro e
splende il sole."

COMPLIMENTI!

Sei arrivato alla fine delle
Sfide di attenzione



Marina Brusamolino
PSICOLOGA

www.marinabrusamolino.com