

La tua salute è una pianta che ti accompagnerà per tutta la vita. Ti permetterà di sbocciare, di raggiungere i tuoi obiettivi, di realizzare i tuoi sogni.

È composta da tanti fiori di diversi colori ed è in sé qualcosa di unico. Ne sei responsabile e devi prendertene cura.

Per poter crescere e fiorire, ha bisogno anche degli altri. Si sente bene in mezzo ad altri fiori, in un giardino o in un bosco. Un po' come te, nella tua famiglia, nella tua classe o con i tuoi amici. Prendersi cura delle altre piante significa anche permettere alla tua di stare bene.

Quando le persone vanno in vacanza spesso chiedono a qualcuno di venire ad annaffiare le piante di casa e ad assicurarsi che stiano bene. Un po' come succede nella vita, quando vedi che un amico o un familiare non sta bene. Ci avviciniamo a lui, gli parliamo, gli offriamo il nostro aiuto.



## Sta a te realizzare la pianta della tua salute!

- 1.** Pensa a tutto quello che puoi fare per mantenerti in salute. Pensa alla tua salute fisica (il tuo corpo), psichica (come ti senti nella tua testa), mentale (cosa fai per vivere bene le tue relazioni con gli altri) e ambientale (cosa fai per crescere in un ambiente sano). Ognuna di queste quattro aree sarà un fiore della tua pianta, ognuno di un colore diverso.
- 2.** Su un foglio di carta bianca A4, disegna la tua pianta e i suoi quattro fiori. In ogni petalo scrivi (o disegna) ciò che è importante per te.
- 3.** Accanto alla tua pianta c'è un fiore isolato che ha bisogno del tuo aiuto per stare meglio (un compagno portatore di handicap, che non parla la tua lingua o ha qualche preoccupazione). In ognuno dei suoi petali, scrivi cosa puoi fare per dargli un po' di gioia e coloralo per renderlo luminoso.