

آیا میتوانید بررسی کنید که او طبق لیست همه چیز خود را برداشته است یا نه؟



فلو به مدرسه می‌رسد.

او متوجه می‌شود که بهترین دوستش با او در یک کلاس نیست.

او بسیار ناامید به نظر می‌رسد.

ناامید

آیا می‌توانید با ابزار تنفس

۵ انگشتی به فلو کمک کنید تا آرام شود؟

با فلو تمرین کنید ...

انگشت خود را در امتداد خطوط

نقطه چین دست فلو دنبال کنید.




در حالی که از خطوط انگشت او بالا می‌روید،
نفس عمیق بکشید و همانطور که از خطوط انگشت
پایین می‌آید نفس خود را بیرون دهید.



چند دوست جدید
برای بازی پیدا کرده است...





در کلاس وقت نوشتن است.
ولی فلو عزیزم مدادش را پیدا نمی کند.

او کمی نگران است

توجه به فلو کمک می کند
که ذهنش را متمرکز کند.



آیا می توانید با نگاه کردن
به کلاس درس به فلو کمک کنید
تا ۵ چیز **سبز** را پیدا کند؟!