

آیا میتوانید درسی
کنید که او طبق لیست همه چیز نخواهد برد/شنه است یا زنه؟



فلو به مدرسه می رسد.

او متوجه می شود که بهترین دوستش با او در یک کلاس نیست.

او بسیار ناامید به نظر می رسد.

نامید

آیا می توانید با ابزار تنفس
۵ انگشتی به فلو کمک کنید تا آرام شود؟
با فلو تمرين کنید ...

انگشت خود را در امتداد خطوط
نقطه چین دست فلودن بال کنید.



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

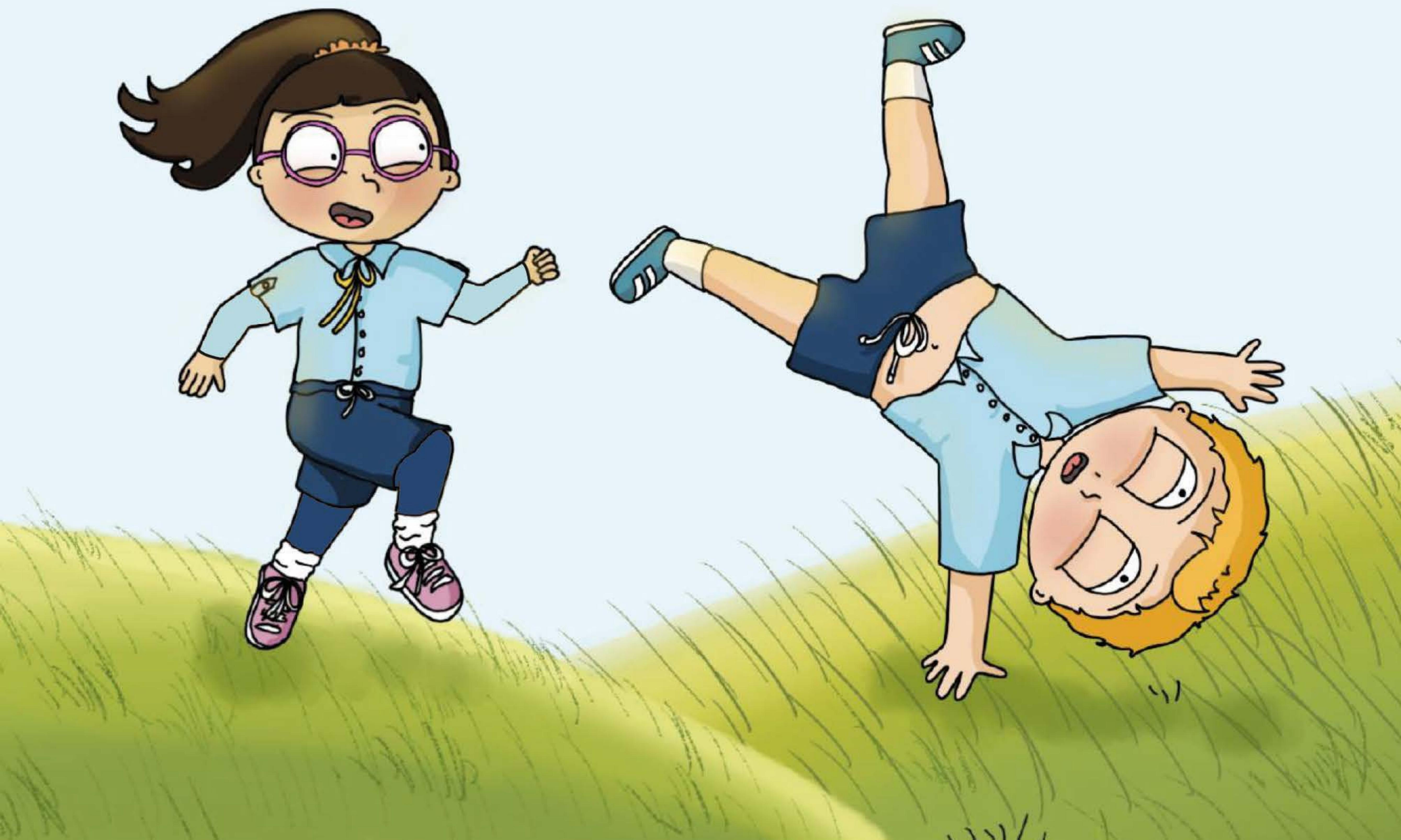


حالا حال او بهتر است.

الله



چند دوست جدید
برای بازی پیدا کرده است...





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

روزنه نگران است



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



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