

13 NOVEMBRE 2023

INSIEME PER UN MONDO MIGLIORE

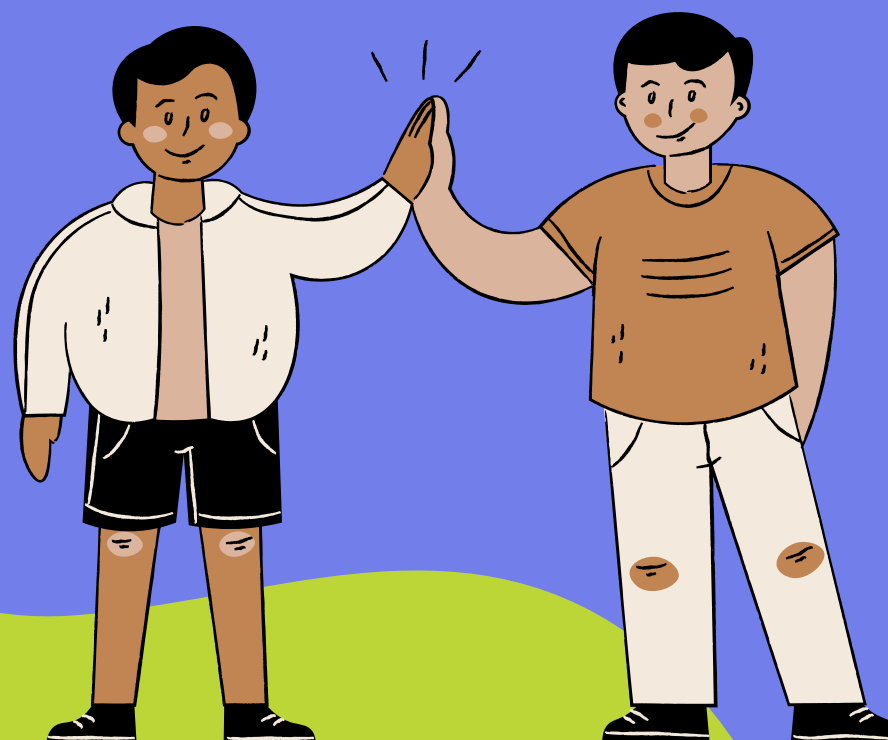
GIORNATA DELLA GENTILEZZA



SCUOLA PRIMARIA
"ITALO CALVINO"

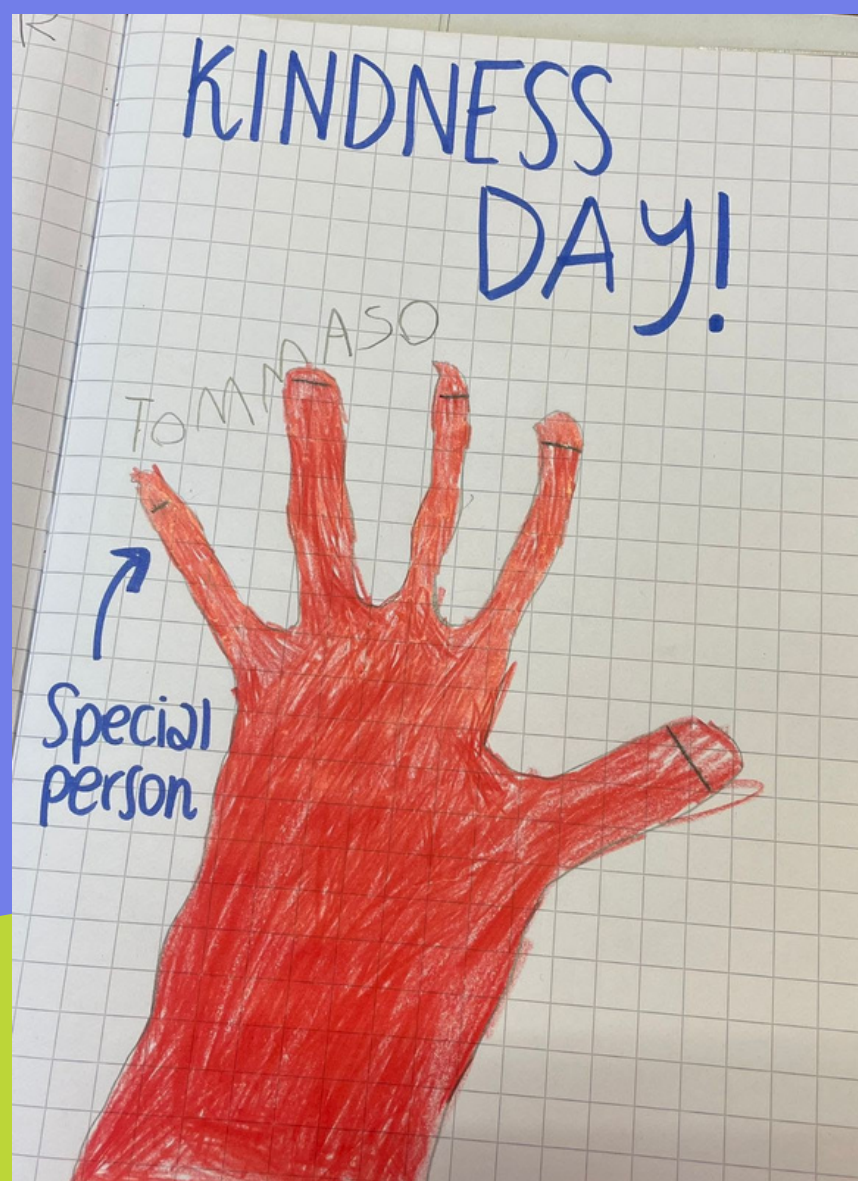
COS'È UN ATTO CASUALE DI GENTILEZZA?

Si pensa che originariamente la frase sia stata scritta dall'autrice Anne Herbert nel 1982. Un "atto casuale di gentilezza" è esattamente questo: qualcosa che si fa per gli altri senza aspettarsi nulla in cambio. Si dice che migliori il benessere generale delle persone.



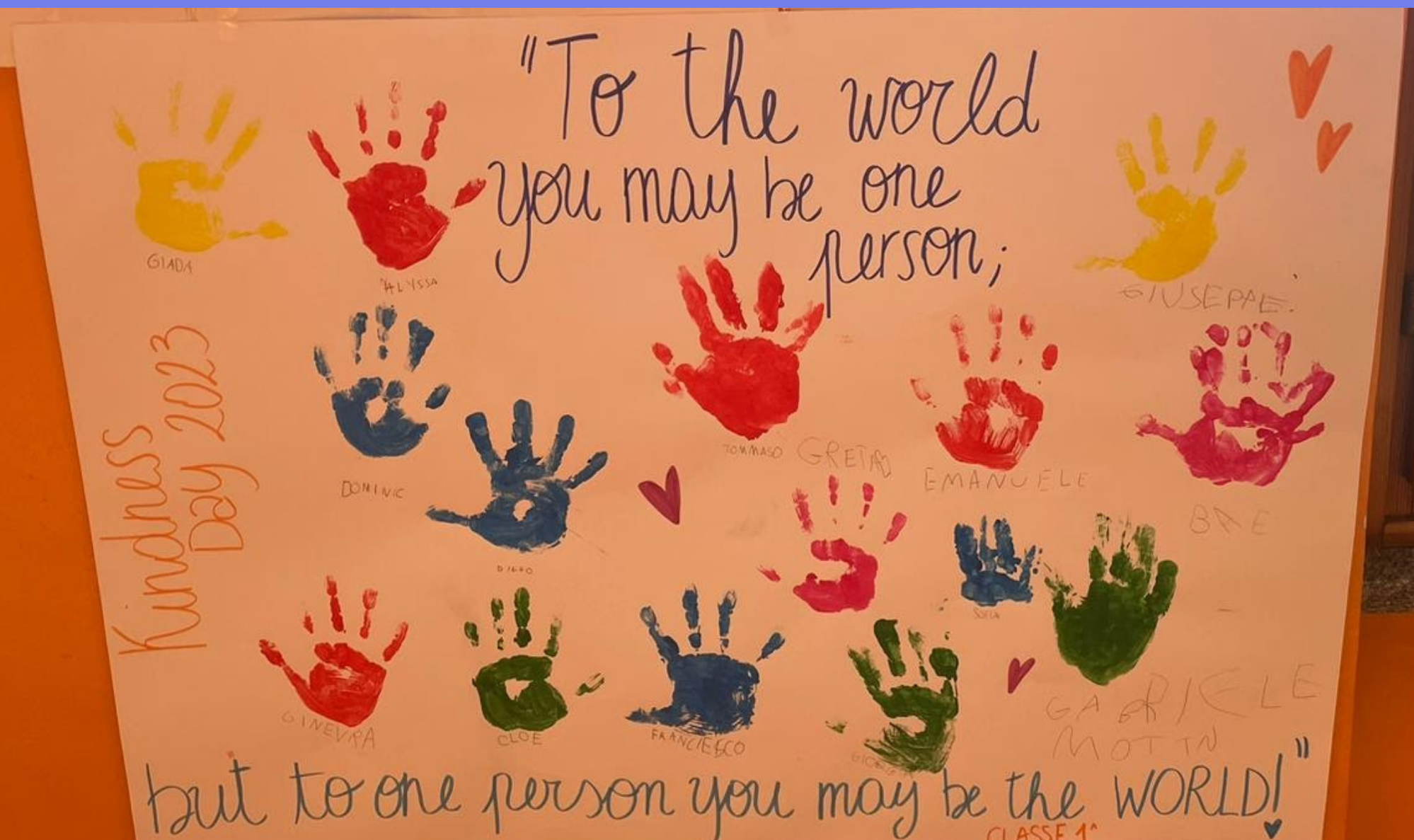
È UNA QUESTIONE SCIENTIFICA.

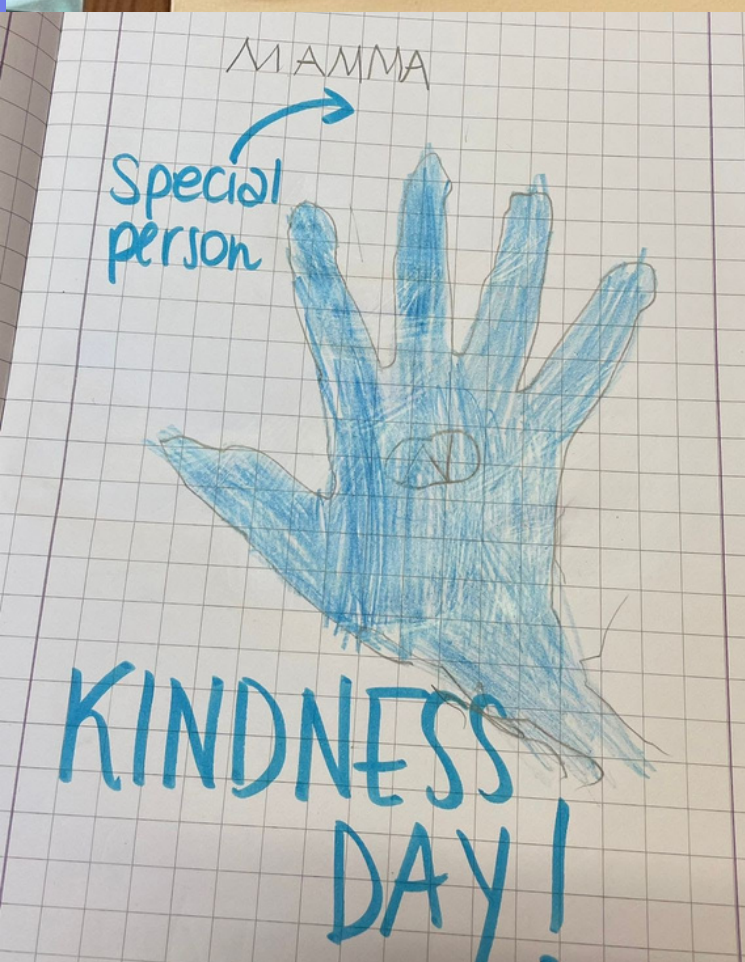
Alcuni studi hanno dimostrato che l'altruismo contribuisce al rilascio da parte del cervello di sostanze che fanno stare bene. Si dice che le persone che aiutano gli altri siano più forti, più rilassate e più energiche.



LE PERSONE GENTILI VIVONO PIÙ A LUNGO.

La gentilezza aumenta il senso di appartenenza, che come è noto prolunga l'aspettativa di vita. Altri studi hanno dimostrato che la gentilezza riduce lo stress, l'ansia e la depressione.

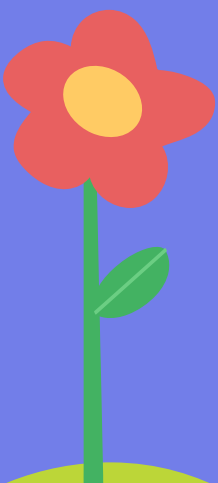




**"NON PUOI FARE UNA
GENTILEZZA TROPPO
PRESTO, PERCHÉ
NON SAI MAI QUANTO
PRESTO SARÀ
TROPPO TARDI."**

- Ralph Waldo Emerson





**Con la gentilezza si può scuotere il mondo.
Mahatma Gandhi**