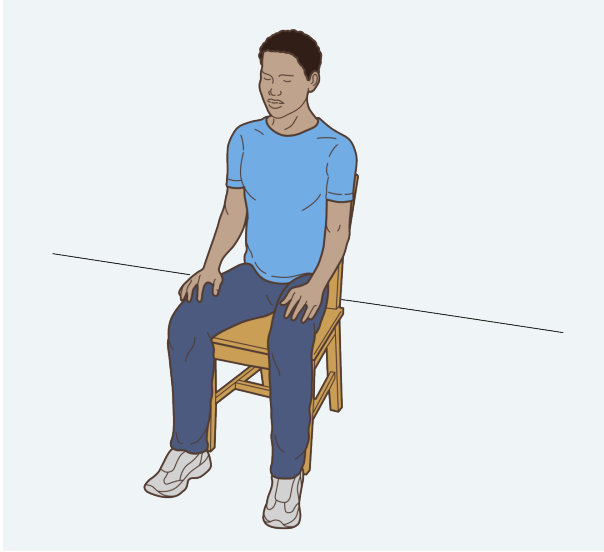
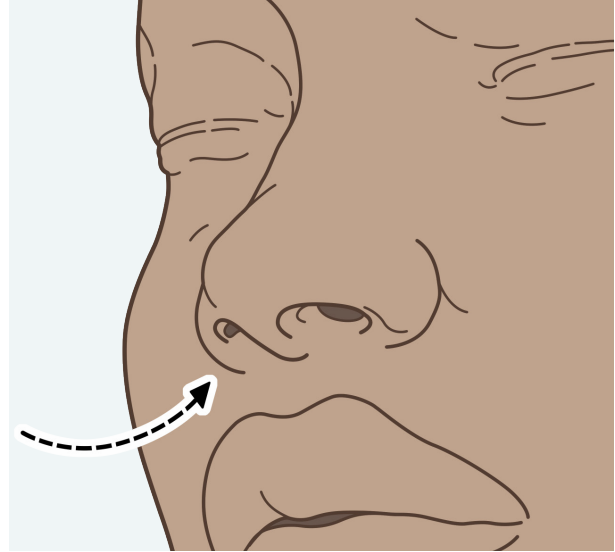


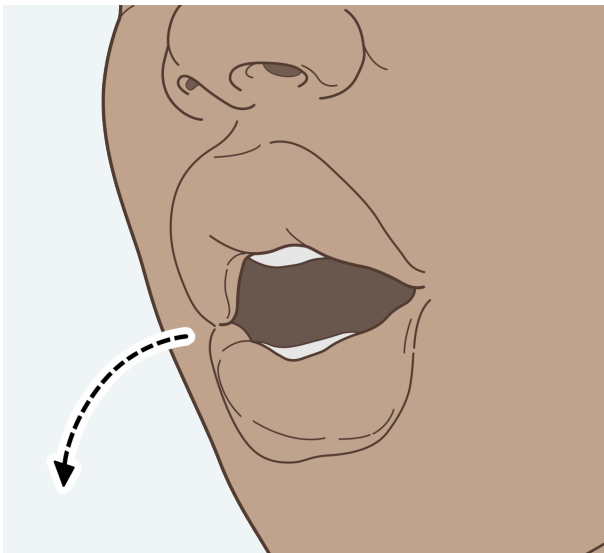
# กิจกรรม 10: หายใจลึก ๆ



1. นั่งสบาย ๆ บนเก้าอี้ หรือบนพื้น หลังของคุณ

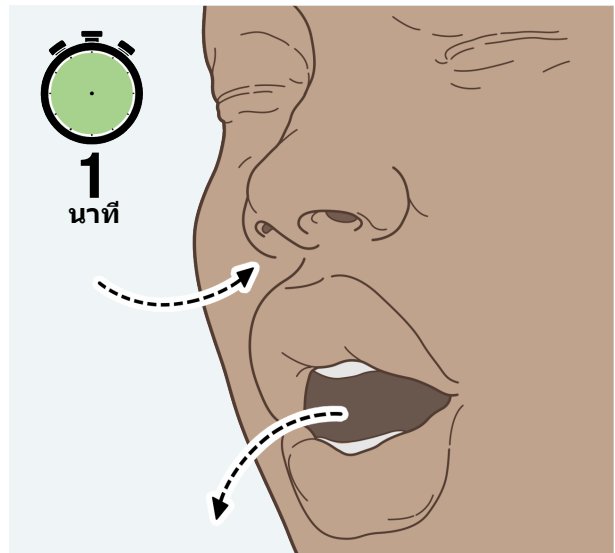


2. หายใจเข้าทางจมุก ในขณะที่นับหนึ่งถึงห้าในหัวของคุณ หมายเหตุถึงครู: นับดัง ๆ ในตอนแรกเพื่อช่วยเรื่องความเข้าใจ



3. อ้าปากและหายใจออก ในขณะที่นับหนึ่งถึงห้าในหัวของคุณ

4. ตอนนี้ปิดปาก และหายใจเข้าทางจมุกในขณะที่นับหนึ่งถึงห้า หมายเหตุถึงครู: ช่วยเรื่องความเข้าใจโดยพูดว่า 'หายใจเข้า หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า แล้วอ้าปากหายใจออก'



5. หายใจเข้าลึก ๆ ต่อไป นานหนึ่งนาที

คุณรู้สึกอย่างไร ส่วนใดในร่างกายของคุณ เคลื่อนไหวเมื่อคุณหายใจเข้า คุณรู้สึกถึงอากาศที่เข้าและออกจากร่างกายของคุณหรือไม่

## กิจกรรมต่อมา

การเป่าลูกโป่ง ขณะที่ลูกโป่งพองขึ้น ให้อธิบายว่า เหมือนกับอากาศที่ถูกหายใจเข้าไปในปอดของเรา ปลดปล่อยออกจากลูกโป่ง แล้วอธิบายว่า เหมือนอากาศที่เราหายใจออก