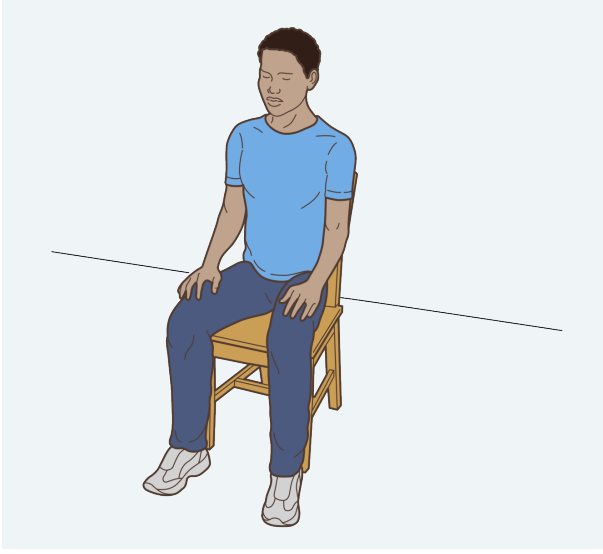
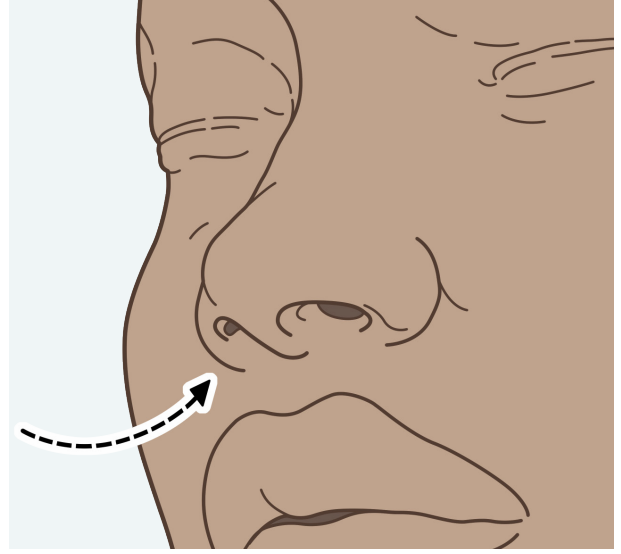


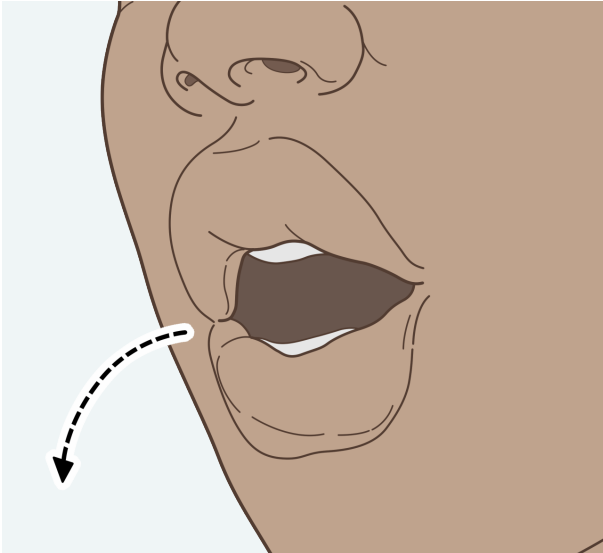
Aktivite 10: Derin nefes almak



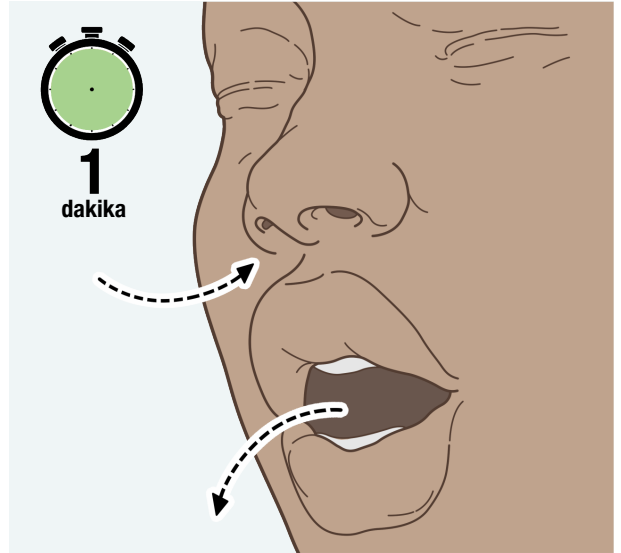
1. Bir sandalyede veya yerde rahatça otururken gözlerinizi kapatın.



2. İcinizden beşe kadar sayarken burnunuzdan nefes alın. Öğretmene not: Anlamayı desteklemek için başlangıçta yüksek sesle sayın.



3. Ağızınızı açın ve içinizden beşe kadar sayarken nefesinizi verin.
4. Şimdi ağızınızı kapatın ve beşe kadar sayarken burnunuzdan nefes alın. Öğretmene not: 'Nefes al, bir, iki, üç, dört, beş ve ağızını aç ve nefesini ver' diyerek anlayışı destekleyin.



5. Derin nefes alıp vermeyi bir dakika sürdürün.

Nasıl hissediyorsunuz? Nefes alırken bedeninizin hangi kısımları hareket etti? Havanın bedeninize girip çıktığını hissedebiliyor musunuz?

Takip eden aktivite:

Bir balonu şişirmek. Şişirilirken, bunun akciğerlerimize giren hava gibi olduğunu açıklayın. Havanın balondan çıkmasına izin verin ve bunun nefes verilen hava gibi olduğunu açıklayın.