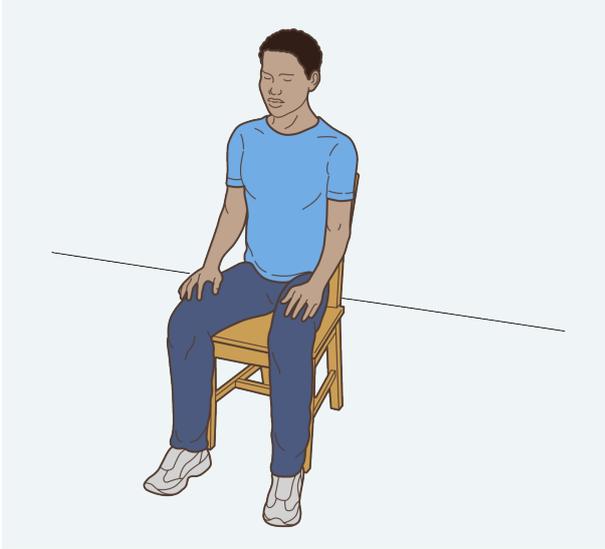
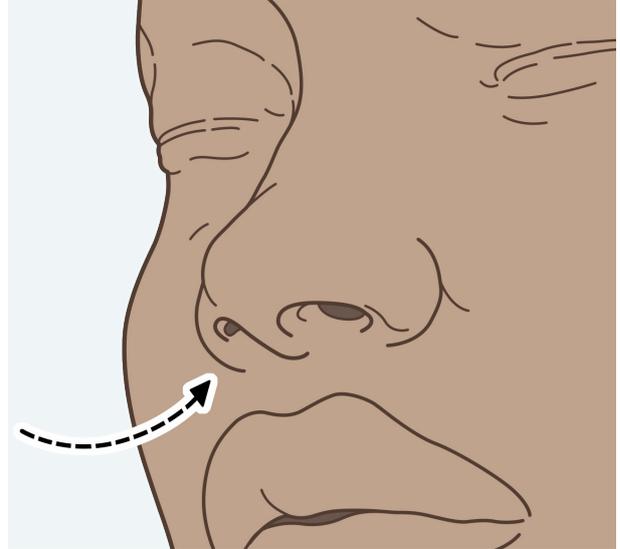


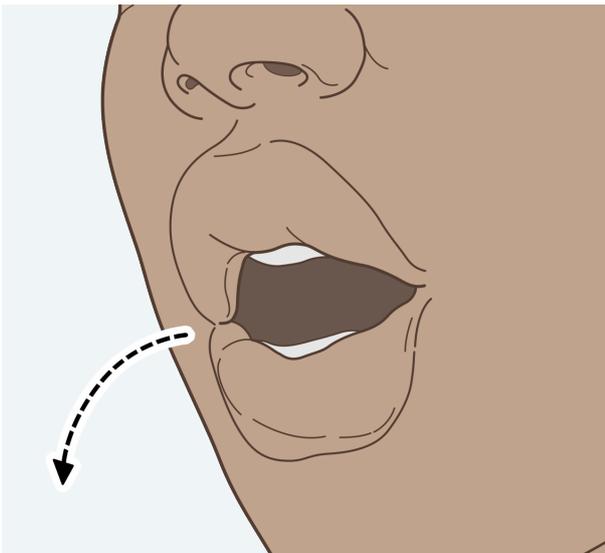
# 활동 10: 심호흡



1. 편안하게 의자나 바닥에 앉아 눈을 감습니다.

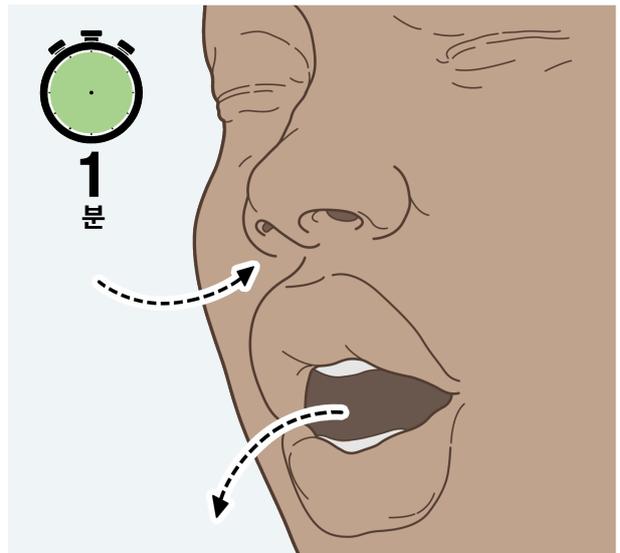


2. 머리 속으로 다섯까지 세는 동안 코로 숨을 들이쉬세요. 교사 참고 사항: 이해를 돕기 위해 처음에는 크게 세어 줍니다.



3. 머리 속으로 다섯까지 세는 동안 입을 벌리고 숨을 내쉬세요.

4. 이제 입을 다물고 다섯까지 세는 동안 코로 숨을 들이쉽니다. 교사 참고 사항: 이해를 돕기 위해 '숨을 들이쉬세요, 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 이제 입을 벌리고 숨을 내쉬세요' 라고 말합니다.



5. 1분 동안 심호흡을 계속합니다.

기분이 어떨까요? 숨을 들이쉴 때 몸의 어느 부분이 움직였나요? 몸으로 공기가 들어오고 빠져나가는 것을 느낄 수 있었나요?

## 후속 활동:

풍선을 불어보세요. 풍선이 부풀어오를 때, 이것은 숨을 들이쉴 때 공기가 폐로 들어오는 것과 같다고 설명하십시오. 풍선에서 공기가 빠져나가도록 하고 이것이 숨을 내쉴 때 공기가 나가는 것과 같다고 설명하십시오.