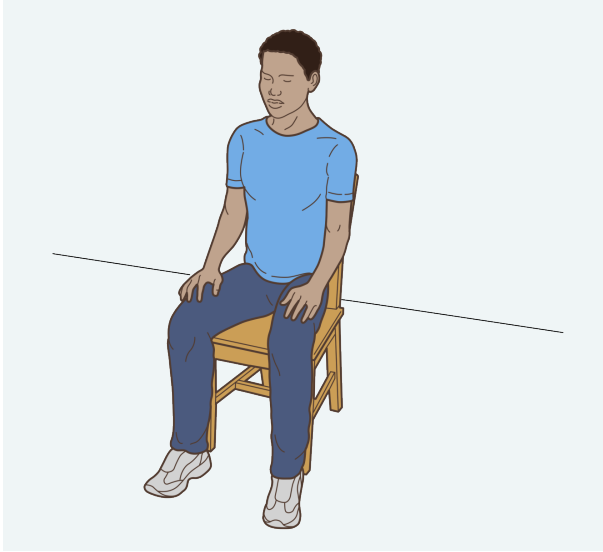
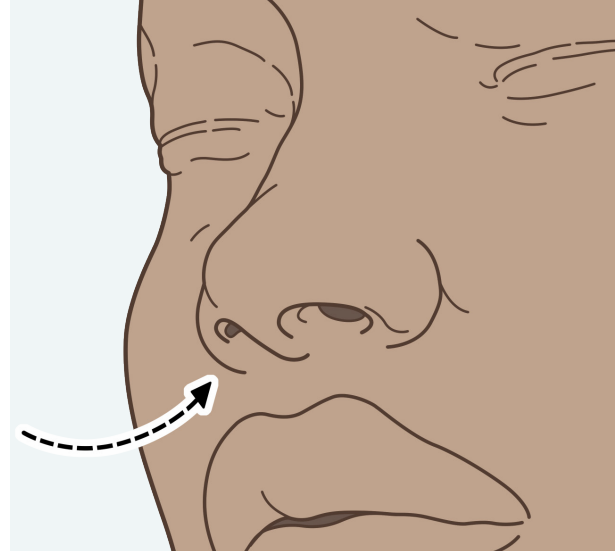


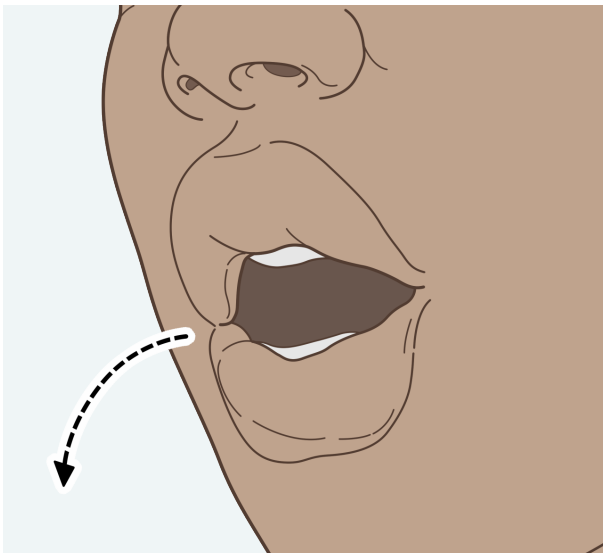
Δραστηριότητα 10: Βαθιά αναπνοή



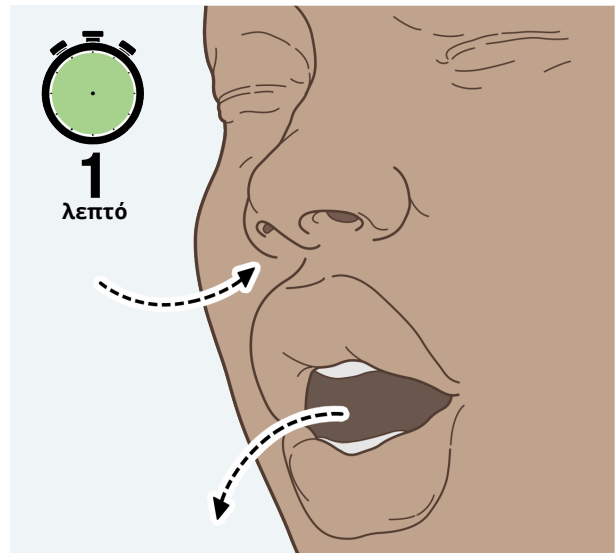
1. Καθισμένοι αναπαυτικά, σε μια καρέκλα ή στο πάτωμα, κλείστε τα μάτια σας.



2. Εισπνεύστε από τη μύτη σας μετρώντας μέχρι το πέντε από μέσα σας. Σημείωση για τον δάσκαλο: μετρήστε δυνατά αρχικά για να υποστηρίξετε την κατανόηση.



3. Ανοίξτε το στόμα σας και εκπνεύστε ενώ μετράτε μέχρι το πέντε από μέσα σας.
4. Τώρα κλείστε το στόμα σας και εισπνεύστε από τη μύτη σας μετρώντας μέχρι το πέντε. Σημείωση για τον δάσκαλο: υποστηρίξτε την κατανόηση λέγοντας «εισπνεύστε, ένα, δύο, τρία, τέσσερα, πέντε και ανοίξτε το στόμα και εκπνεύστε».



5. Συνεχίστε τη βαθιά αναπνοή για ένα λεπτό.

Πώς αισθάνεστε; Ποια μέρη του σώματός σας κινούνται όταν εισπνεάτε; Θα μπορούσατε να νιώσετε τον αέρα να εισέρχεται και να εξέρχεται από το σώμα σας;

Επακόλουθη δραστηριότητα:

Φουσκώστε ένα μπαλόνι. Καθώς φουσκώνει, εξηγήστε ότι αυτό είναι σαν ο αέρας που εισπνέεται στους πνεύμονές μας. Βγάλτε τον αέρα από το μπαλόνι και εξηγήστε ότι αυτό είναι σαν να εκπνέεται ο αέρας.