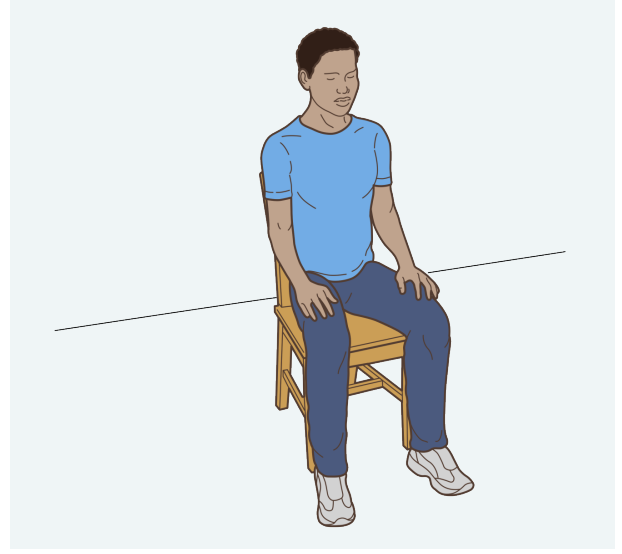
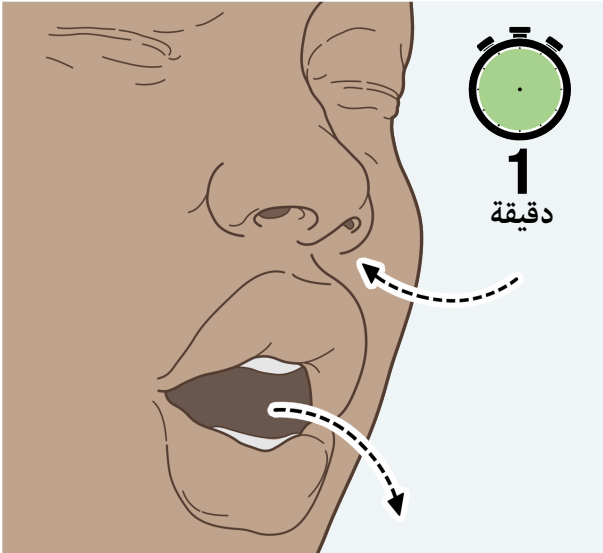


2. تنفس من الأنف وعد إلى خمسة بينك وبين نفسك. ملاحظة للمعلم: عد بصوت عالٍ في البداية لمزيد من الاستيعاب.

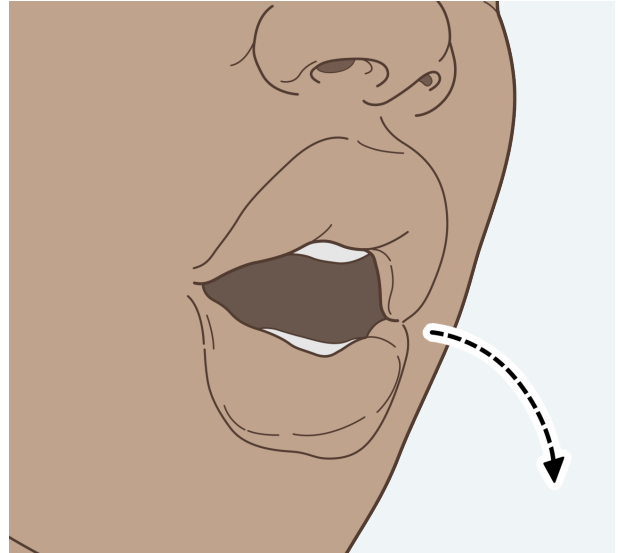


1. اجلس بشكل مريح على كرسي أو على الأرض واغمض عينيك.



5. استمر في تمرين التنفس العميق لمدة دقيقة واحدة.

كيف تشعر؟ ما هي أجزاء الجسم التي تحركت عند الشهيق؟ هل تشعر أن الهواء يدخل ويخرج من جسمك؟



3. افتح الفم وأخرج الزفير مع العد حتى خمسة بينك وبين نفسك.

4. الآن أغلق الفم وخذ شهيقاً من الأنف وعد إلى خمسة. ملاحظة للمعلم: ساعد على الاستيعاب بقول "خذ شهيقاً، واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة، وافتح الفم وأخرج الزفير".

انفخ بالوناً. أثناء نفخه، اشرح أن هذا يشبه الهواء الذي نستنشقه إلى الرئتين. دع الهواء يخرج من البالون واطرح أن هذا مثل الهواء الذي نزره.

نشاط المتابعة: