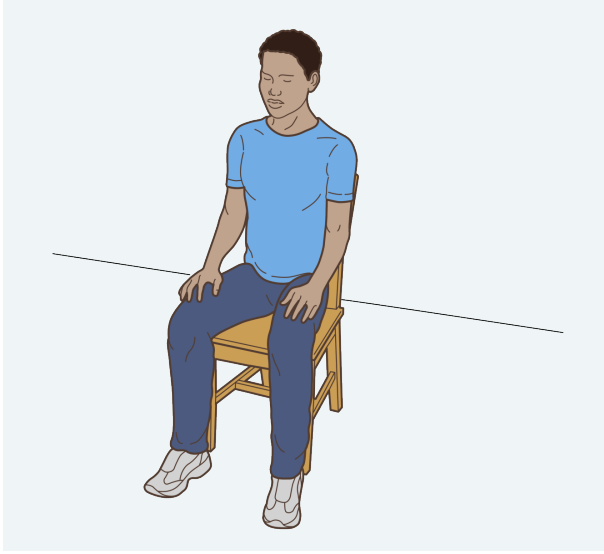
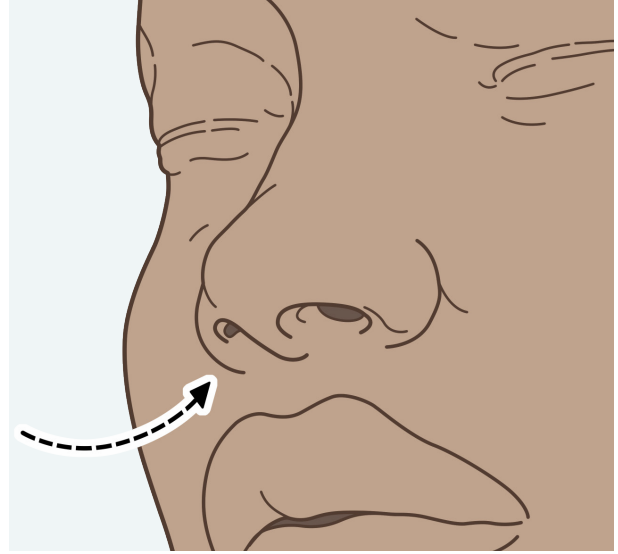


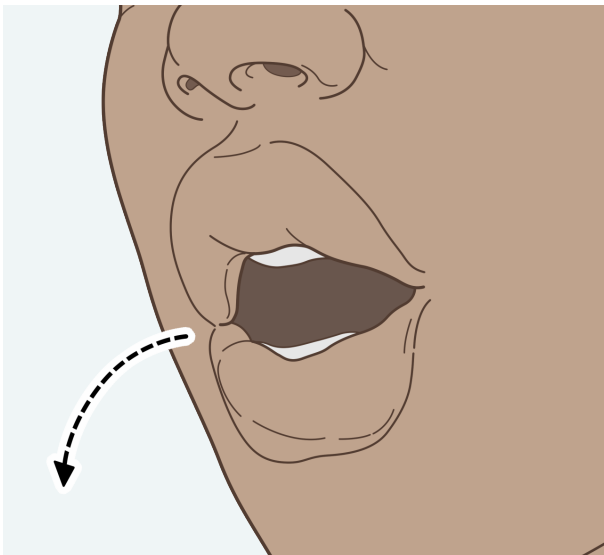
活动10:深呼吸



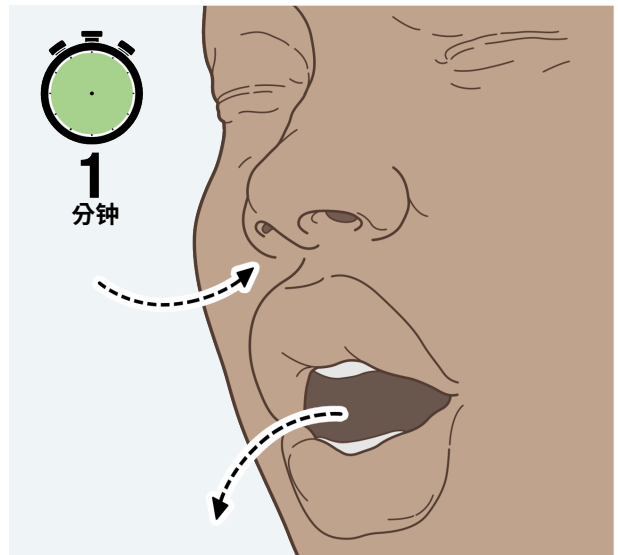
1. 以舒适的方式坐在椅子上或地板上,闭上眼睛。



2. 用鼻子吸气,同时默默地数到五。教师注意:开始时大声数数,以帮助理解。



3. 张开嘴,呼气,同时在脑海中数到五。
4. 现在闭上嘴,在数到五的同时,用鼻子吸气。教师注意:应通过说“吸气,一,二,三,四,五,张开嘴,呼气”来帮助学生理解。



5. 继续做1分钟的深呼吸。

你感觉如何?吸气时身体的哪些部位动了?
你能感觉到空气进出身体吗?

后续活动:

吹气球。气球膨胀时,解释这就像空气被吸入我们的肺部。把气球内的空气放出来,然后解释说这就像空气被呼出来一样。