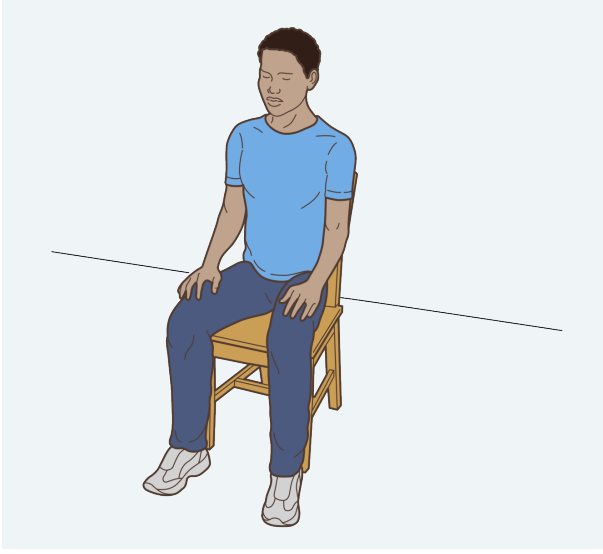
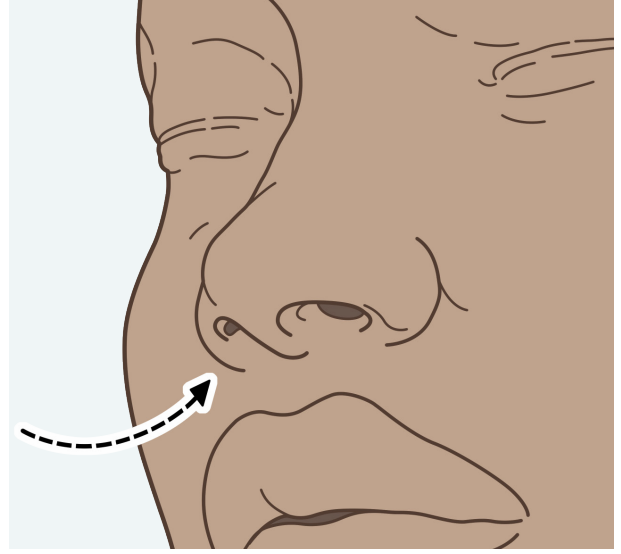


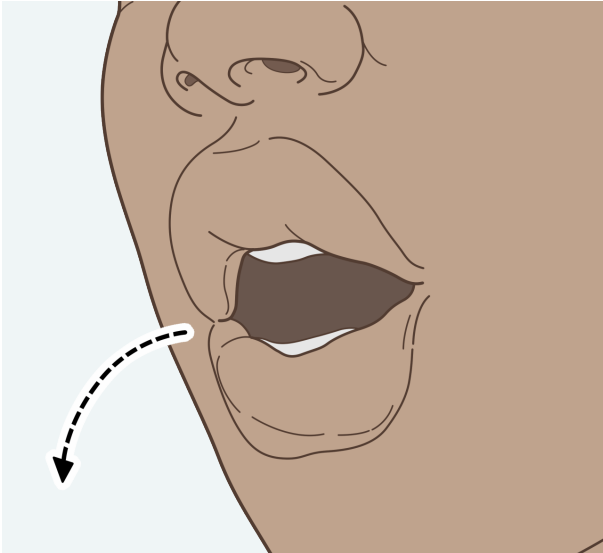
गतिविधि 10: गहरी सांस लेना



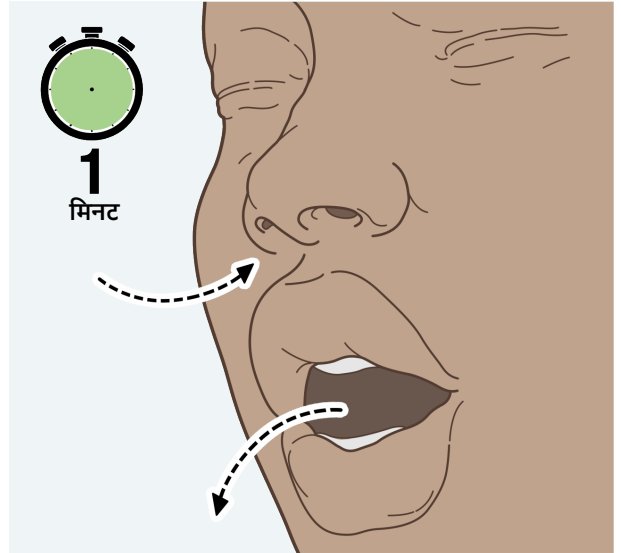
1. कुर्सी या फर्श पर, आराम से बैठकर, अपनी आंखें बंद कर लें।



2. अपने मस्तिष्क में पाँच तक गिनते हुए अपनी नाक से साँस लें। शिक्षक के लिए नोट: समझने में सहायता के लिए शुरु में ज़ोर से गिनें।



3. अपना मुँह खोलें और अपने मस्तिष्क में पाँच तक गिनते हुए साँस बाहर छोड़ें।
4. अब अपना मुँह बंद करें और पाँच तक गिनते हुए नाक से साँस लें। शिक्षक के लिए नोट: समझने में सहायता के लिए कहें 'साँस अंदर लें, एक, दो, तीन, चार, पाँच और मुँह खोलें और साँस छोड़ें'।



5. एक मिनट तक गहरी सांस लेते रहें।

आप कैसा महसूस करते हैं? जब आप सांस ले रहे थे तो आपके शरीर के कौन से अंग हिले? क्या आप अपने शरीर में हवा का प्रवेश और निकास महसूस कर सकते हैं?

आगे की गतिविधि:

एक गुब्बारा फुलाइये। जैसे ही यह फुलता है, समझाएं कि यह हमारे फेफड़ों में सांस लेने वाली हवा के जैसा है। हवा को गुब्बारे से बाहर निकलने दें और समझाएं कि यह सांस छोड़ते समय हवा को बाहर निकालने जैसा है।