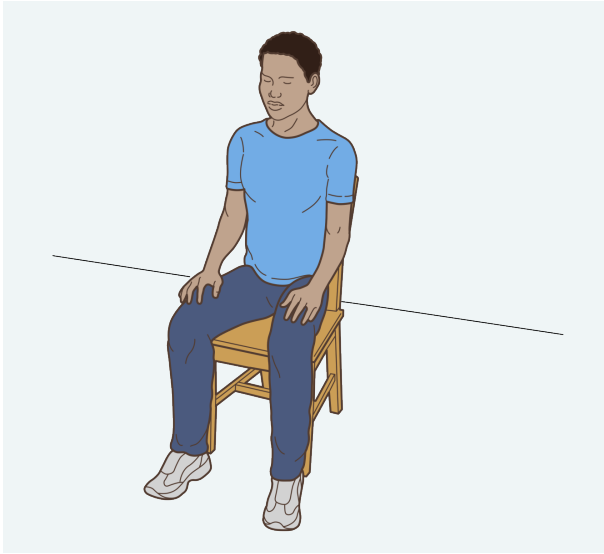
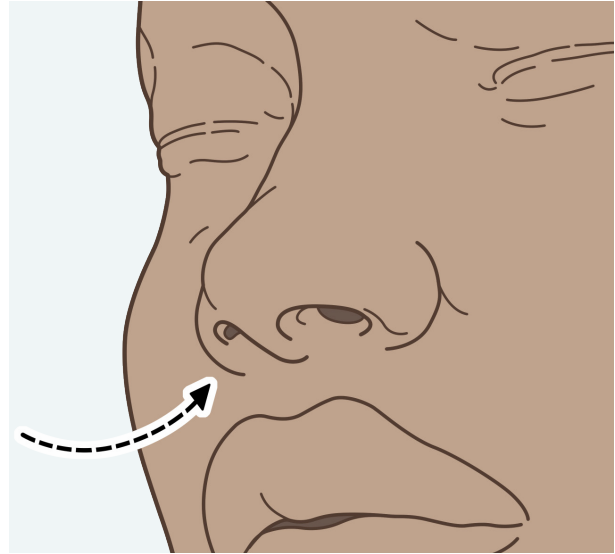


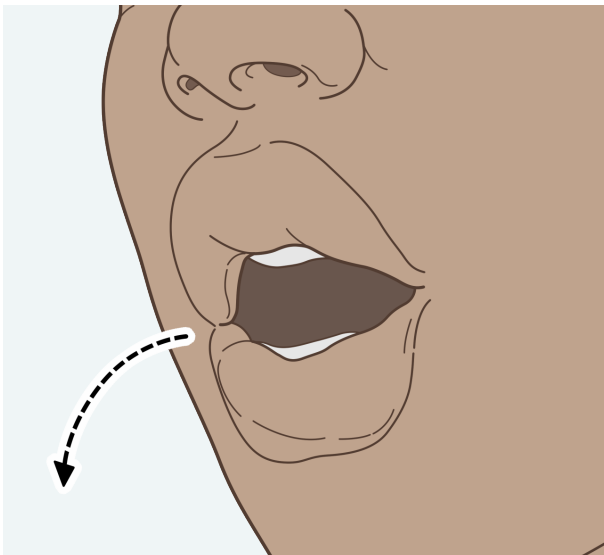
Hoạt động 10: Thở sâu



1. Hãy ngồi một cách thoải mái, trên ghế hoặc sàn nhà, nhắm mắt lại.

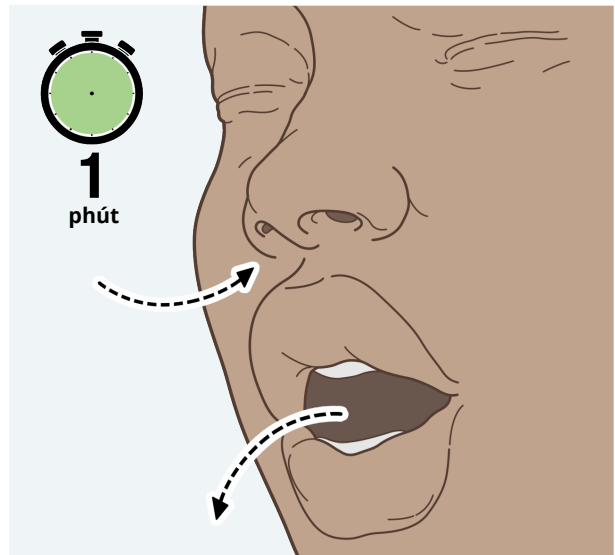


2. Hít vào bằng mũi trong khi đếm nhắm đến năm. Lưu ý cho giáo viên: ban đầu hãy đếm to để giúp học sinh hiểu.



3. Hãy há miệng và thở ra trong khi đếm nhắm đến năm.

4. Bây giờ hãy ngậm miệng và hít vào bằng mũi một cách chậm rãi trong khi đếm đến năm. Lưu ý cho giáo viên: giúp học sinh hiểu bằng cách nói 'hít vào, một, hai, ba, bốn, năm, và mở miệng và thở ra'.



5. Tiếp tục hít thở sâu trong một phút.

Bạn cảm thấy thế nào? Khi bạn hít vào thì bộ phận nào của cơ thể cử động? Bạn có cảm nhận được không khí vào và ra cơ thể mình không?

Hoạt động nối tiếp:

Thổi bong bóng. Khi nó phồng lên, hãy giải thích rằng điều này giống như không khí được hít vào phổi của chúng ta. Xi không khí ra khỏi quả bóng và giải thích điều này giống như không khí được thở ra.