

Złość i głęboki oddech przy uchylonym oknie



kolorowanki.pl

powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-14608



kolorowankioli.pl

K-14608 · Wiek 5-8 lat

Złość i głęboki oddech przy uchylonym oknie

Złość da się wyciszyć, zanim zdąży urosnąć. Dziecko na obrazku stoi przy uchylonym oknie, trzyma dłonie na brzuchu i robi powolny, głęboki wdech.

Ciekawostka

Powolny, głęboki oddech spowalnia bicie serca i rozluźnia napięte mięśnie. Dlatego pomaga w chwilach, gdy jesteśmy bardzo źli.

Sugerowane kolory

Zasłony kremowe, rama okna biała, koszulka zielona, niebo za oknem błękitne.

Wskazówka dla rodzica

Poćwiczcie razem oddech, w którym wdech trwa krócej niż wydech — dłoń na brzuchu pokazuje, czy działa.



<https://animatolka.pl>

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne ·
Przedszkolne · Wesela · Komunie