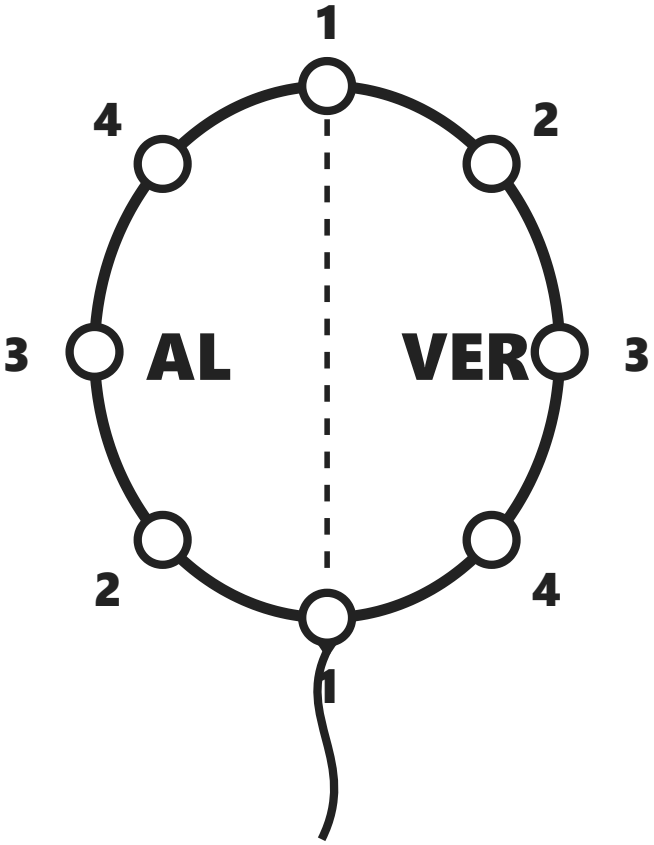
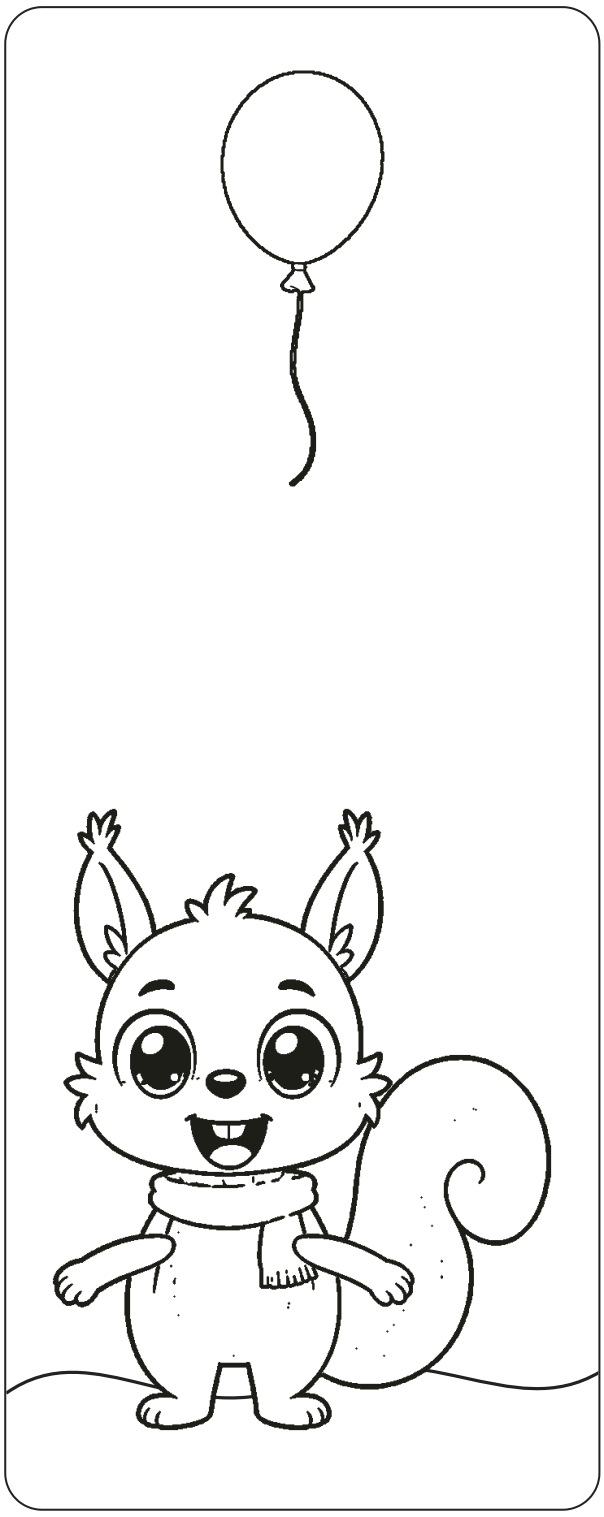
Balon Nefesi

Adım: _____

Parmağınla balonun kenarındaki noktaları izle.
Sol yarı: burnundan 4 sayarak al. Sağ yarı: ağzından 4 sayarak yavaşça ver.





Ebeveyn ve öğretmen notu. Balon nefesini önce sakin bir anda oyun gibi çalışın; çocuğunuz öfkelendiğinde "Balonu şişirelim mi?" diye hatırlatın. Yavaş ve derin nefes bedeni sakinleştirir.

Kısa video K5: Balon Nefesi
Ebeveynler: Videoyu izlemek için kodu telefonunuzun kamerasıyla tarayın ya da YouTube'da "Bilge ile Öğreniyorum" kanalını açın. Çocuğunuzla birlikte izlemenizi öneririz.

© Bilge ile Öğreniyorum · Evde ve sınıfta ücretsiz kullanılabilir, çoğaltılabilir; satılamaz.