

Світлана Роїз

ВДИХ-ВИДИХ


Картки для дихальних практик стабілізації

unicef 

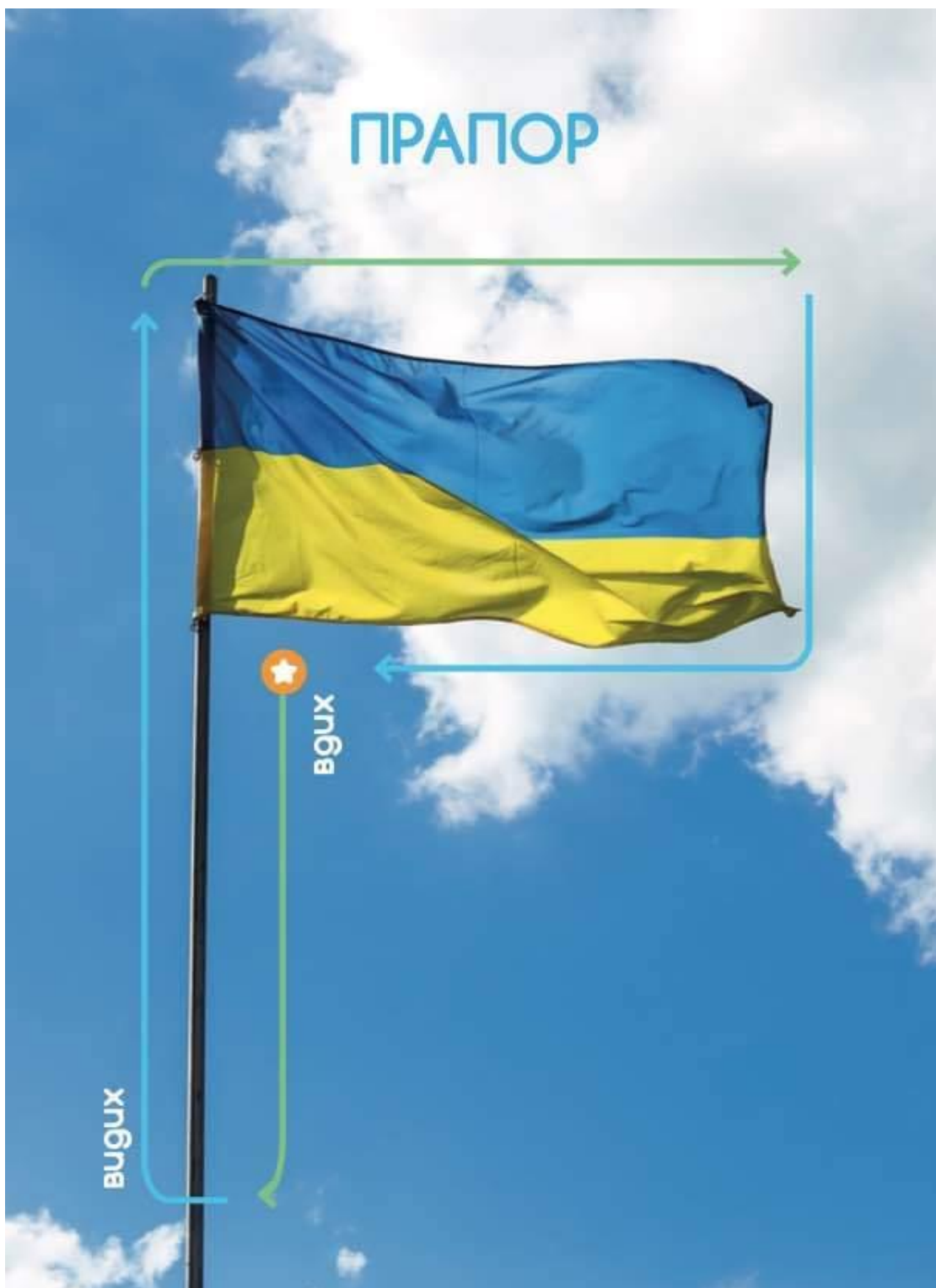




ІНСТРУКЦІЯ ДО КАРТОК

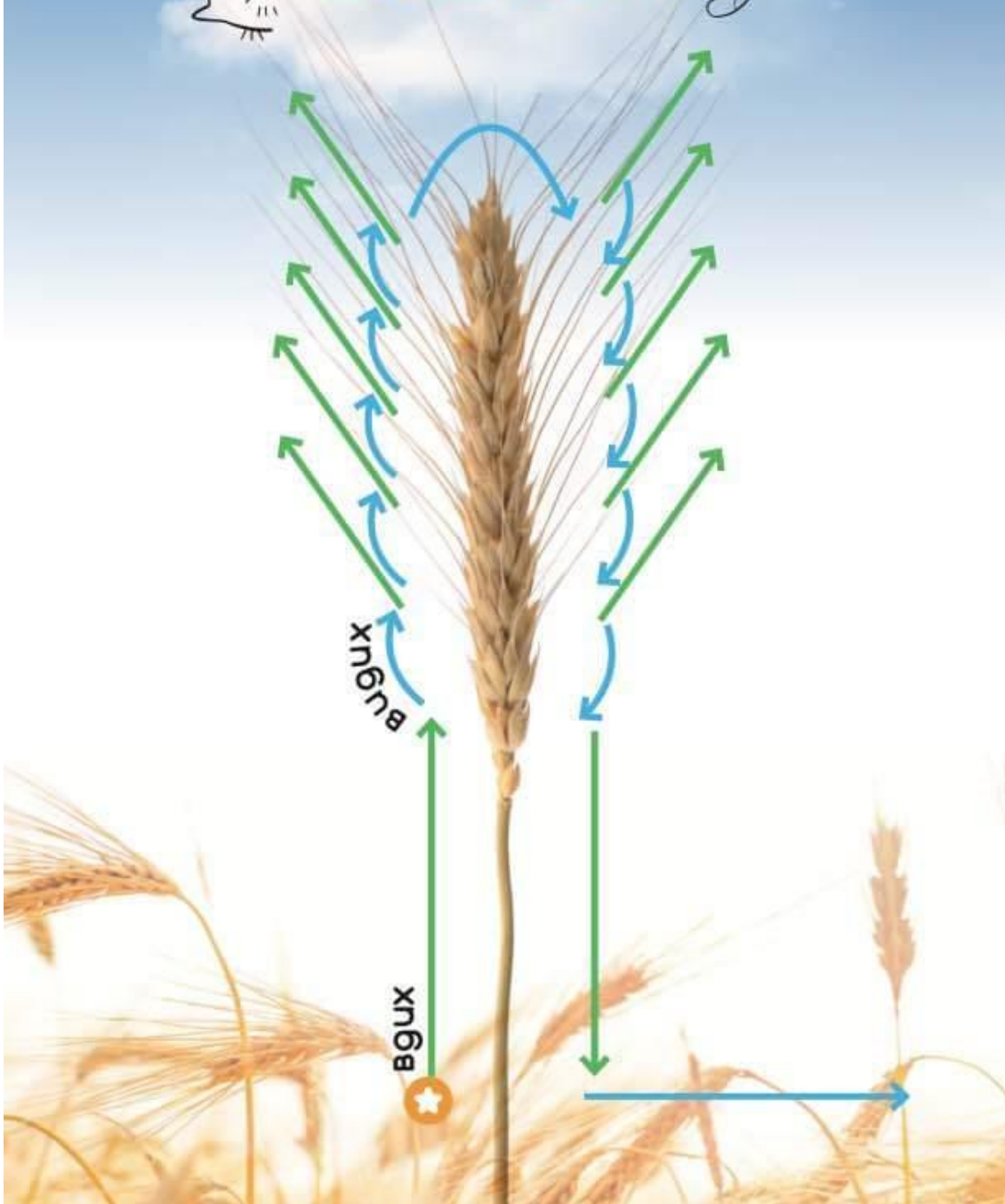
- Постав палець на позначку початку: 
- Проводь пальцем по лінії стрілки.
Якщо вона зелена – роби повільний вдих.
Синя – роби повільний видих.
Довга лінія стрілки показує, що вдих чи видих слід зробити тривалішим.
- Зроби 2-3 таких кола дихання.
- Повністю обвівши картку, зроби рухи пальцями, наче струшуєш воду.
- Якщо хочеш, переходи до наступної картки.

ПРАПОР





ΚΟΛΟΣΟΚ



ПАРАСОЛКА





KBITKA



