

Titull: Frymëmarrja e Dallgëve

Qëllimi:

Të mësojmë dhe kuptojmë që frymëmarrjet e thella mund ta ndihmojnë dikënd të qetësohet.

Prezantimi:

Këtu të rriturit dhe të vegjëlit do të krijojnë dallgë ndjenjash dhe do t'i qetësojnë ato gradualisht nëpërmjet frymëmarrjeve të thella dhe të ngadalta.



confidentparentsconfidentkids.org

© Copyright, 2017, Jennifer Smith Miller. All rights reserved.

Burimet:

Çarçafë blu ose të bardhë
Doracaku I aktivitetit

Udhëzime:

Formoni një rreth me të vegjël e të rritur —ku këta të fundit të jenë kapur dorë për dore ose çdokush të ketë kapur çarçafin me të dyja duart.

Një i rritur pyet : Si duken dallgët e oqeanit? Si mund t'i bëjmë ato të duken të mërzitura ose të inatosura?

Shpjegoni : Pasi të kem numëruar deri në tre,ne do t'i bëjmë dallgët të duken të inatosura ose nëpërmjet lëvizjeve të krahëve nëse jeni kapur dorë për dore ,ose duke tundur çarçafët.Nëse jeni kapur dorë për dore jini të kujdesshëm që të mos lëndoni shokun në krah gjatë momentit që lëvizim krahët për të krijuar dallgët e inatosura(demonstroni se si mund të duket ky proces) Kur unë të them “Stop”, duhet të ndaloni, të mos thoni asnjë fjalë dhe të dëgjoni.

Më pas, drejtuesi (I rrituri) mund të përsërisë fjalët vijuese(mund t'i këndojë apo recitojë si fillim vetëm drejtuesi, më pas të gjithë së bashku) :

Diskutim:

Si u ndjetë kur dallgët ishin të inatosura?Ishte e vështirë të vazhdonit të qëndronit të kapur dorë për dore ose pas çarçafit?How did you feel when the waves were angry? Was it hard to hang onto each others' hands or to the sheet?

Çfarë na ndihmoi t'i qetësonim dallgët?

Si u ndjetë pasi arritëm t'i qetësonim dallgët?

Kur je i inatosur, mendon që mund të qetësohesh dukë ngadalësuar frymëmarrjen e duke marrë frymë thellë?



POP-UP FESTIVAL

Titull: Frymëmarrja e Dallgëve

Qëllimi:



confidentparentsconfidentkids.org

© Copyright, 2017, Jennifer Smith Miller. All rights reserved.

Prezantimi:

Burimet:

Udhëzime:

"Vozit ,vozit,vozit varkën,
Dëgjo, frymëmarrjen tënde
Tek të jep jetë,
Ngadalësojë dhe do të ndihesh i qetë,
Këtë do të bëjmë këtu ne.

4.Drejtuesi (I rrituri) thotë : “ Nëse duam t’i qetësojmë këto valë, do të na duhet të marrim frymë thellë,qëndrojmë pak dhe pastaj e lëshojmë frymën drejt dallgëve duke i qetësuar kështu dhe ato. Drejtuesi e demonstroi si fillim,merr frymë thellë,qëndron,pastaj e lëshon frymën duke i lëvizur krahët apo çarçafët ngadalë. Fëmijët ndjekin lëvizjet e të rriturve.Sa më ngadalë të kryhen këto lëvizje,aq më mirë.

Diskutim:



POP-UP FESTIVAL