

Uczymy się odprężyć...

Ale co to znaczy? Kochani, oznacza to, że Wy sami możecie zadbać o swój nastrój. Odprężenie to inaczej uspokojenie, wyciszenie, czyli stan, kiedy każdy z Was może powiedzieć: czuję się dobrze!

Ponieważ od kilku tygodni dużo czasu spędzacie przed ekranem komputera (laptopa, telefonu komórkowego), poniżej zamieściłam kilka ćwiczeń, które warto byćście wykonali codziennie. A może uda Wam się do ćwiczeń zaprosić rodzeństwo, rodziców...Życzę dobrej odprężającej zabawy!



- 1. Marsz w pozycji wyprostowanej dookoła pokoju lub po mieszkaniu.**
- 2. Bieg w miejscu.**
- 3. Udawanie, że ręce to gałęzie drzew i machanie nimi nad głową.**
- 4. Wykrzywianie twarzy tak, żeby przypominała przerażającego potwora.**
- 5. Wyciąganie się aż do nieba, żeby być wysokim, jak tylko się da.**
- 6. Zwijanie się w kulkę, żeby stać się możliwie jak najmniejszym.**
- 7. Udawanie, że jest się dużym, ciężkim zwierzęciem.**
- 8. Udawanie, że jest się śpiącym lwem, który leży na podłodze nieruchomo i jak najciszej przez kilka minut.**

Dobrego dnia,

psycholog szkolny