



Harjoitus: Kehon kuulustelu

Tavoite

Lapsi oppii huomaamaan ja tunnistamaan kehon sisäisiä aistimuksia.

Ohje

Asettukaa rauhalliseen ympäristöön ja keskittykää omiin kehoihinne.

Löydätkö sydämensykkeen? Tunnetteko, miten keuhkot liikkuvat hengityksen mukana? Millainen syke tai hengitys tuntuu mukavalta? Entä millainen epämukavalta?

Muistatteko, milloin sydän viimeksi hakkasi nopeasti? Entä rauhallisesti?
