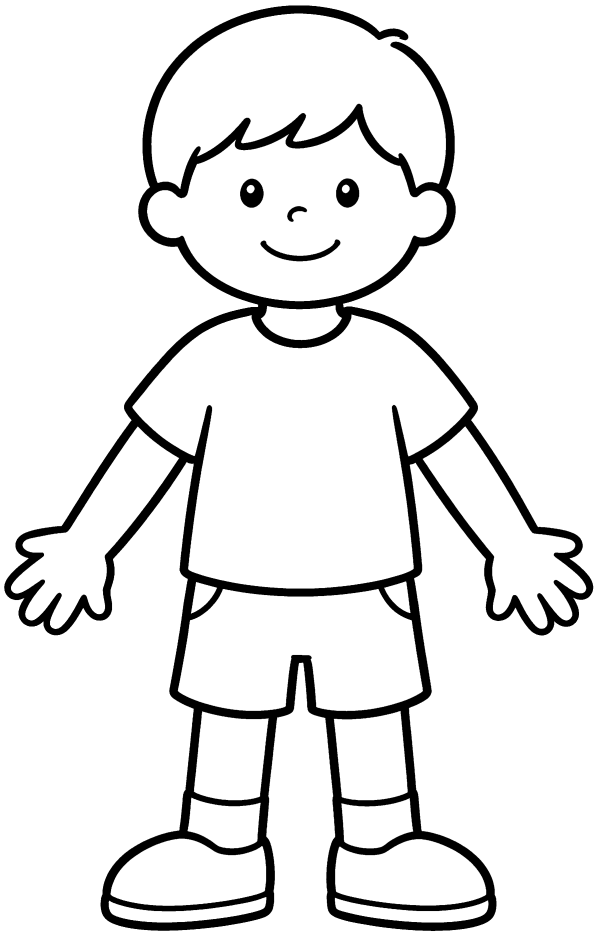
Imię: _____

Ciało przed i po ruchu

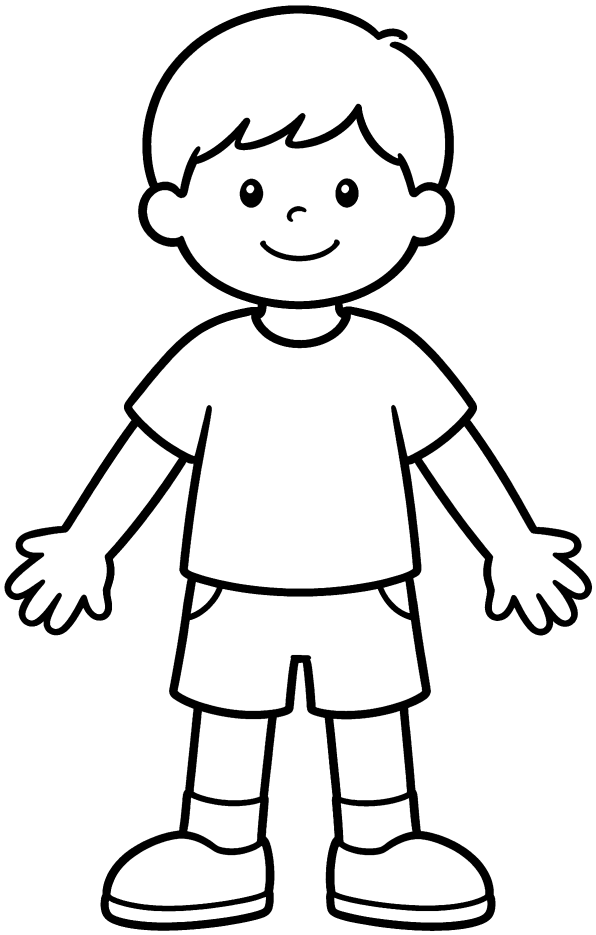
Pokoloruj oba obrazki i porównaj.

Dla dorosłego
Najpierw dziecko koloruje na pierwszym obrazku, gdzie teraz czuje ciepło i bicie serca. Potem minuta skakania albo biegu w miejscu. Od razu po ruchu koloruje drugi obrazek. Porównajcie: co się zmieniło? Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.

Przed ruchem



Po minucie skakania



czerwony — ciepło różowy — czuję serce niebieski — chłód

nie wiem / nic nie czuję