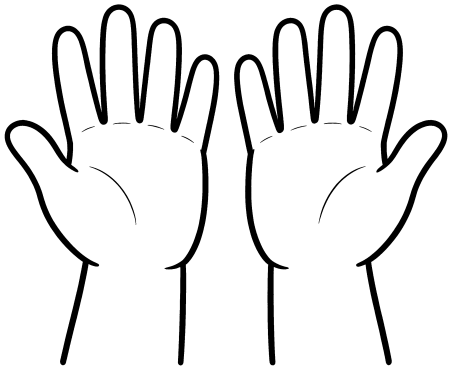
Imię: _____

Ciepłe i zimne rączki

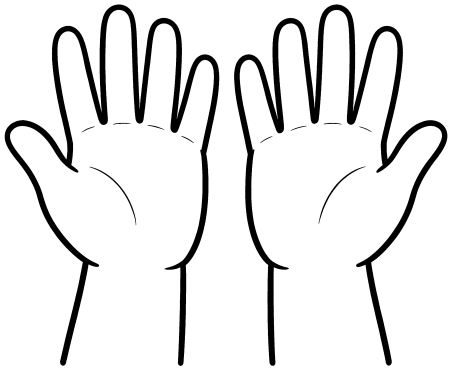
Pokoloruj dłonie: ciepłe na czerwono, zimne na niebiesko.

Dla dorosłego
Najpierw połóżcie dłonie spokojnie na kolanach i poczujcie je. Potem pocierajcie dłonie o siebie szybko przez 30 sekund. Na koniec połóżcie je na chłodnym przedmiocie (szyba, metalowa łyżka, kubek z zimną wodą). Po każdej próbie dziecko koloruje dłonie: ciepłe albo zimne. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.

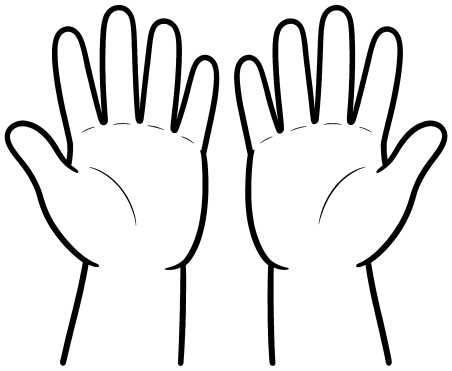
Gdy dłonie odpoczywają



Po pocieraniu dłoni



Po dotknięciu chłodnego przedmiotu



- ☐ czerwony — ciepło
- ☐ niebieski — zimno
- ☐ żółty — nie wiem