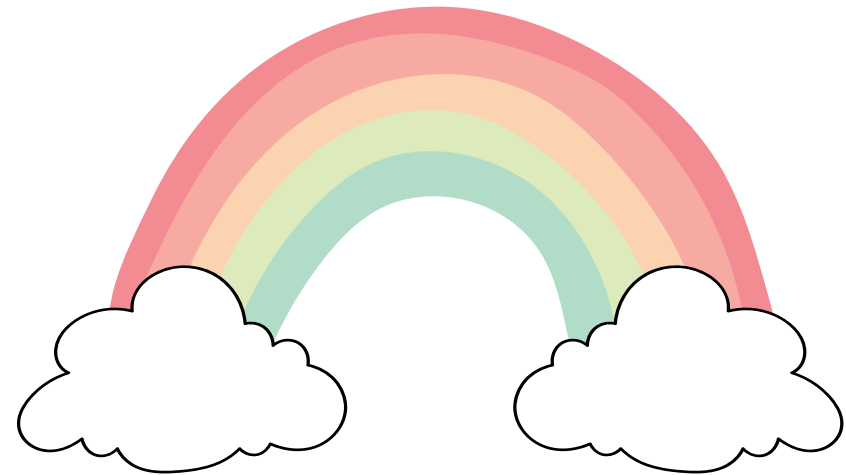


Mindfulness

Kratke vježbe za djecu



Duga



1. Kažiprstom prati jednu boju.
2. Dok pratiš jednu boju prstom u jednu stranu, udiši polako.
3. Dok pratiš drugu boju prstom u drugu stranu, izdiši polagano.

Diši s medvjedićem



1. Dok polako udišeš broji 1, 2, 3, 4,
2. Zadrži dah i broji 1, 2, 3, 4.
3. Dok polako izdišeš broji 1, 2, 3, 4,
4. Zadrži dah i broji 1, 2, 3, 4.

Disati kao zeko



1. Tri puta kratko i brzo udahni na nos.
2. Polagano izdahni na usta.
3. Ponovi tri puta.

Puhanje balona



1. Polagano i duboko udahni na nos.
2. Polagano izdahni na usta kao da pušeš balone od sapunice te pazi da ne puknu.
3. Ponovi tri puta

Disati kao zmaj



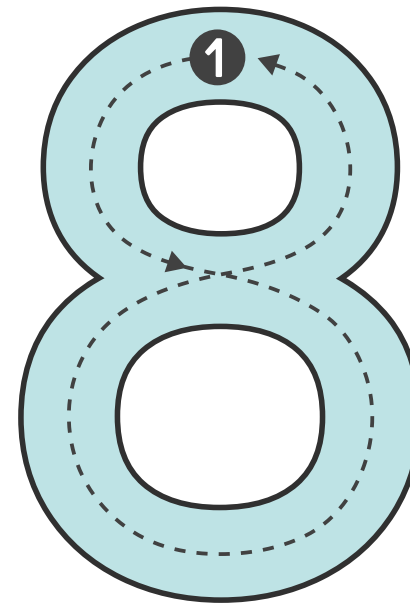
1. Duboko polagano udahni
2. Izdahni polako na usta
3. Repeat three times.

Disanje vrući balon



1. Stavi svoje ruke na vrh svoje glave
2. Udahni polagano i podigni ruke iznad glave kao da pušeš veliki balon
3. Izdahni polagano te spusti ruke na glavu
4. Ponovi tri puta

Disanje s osmicom



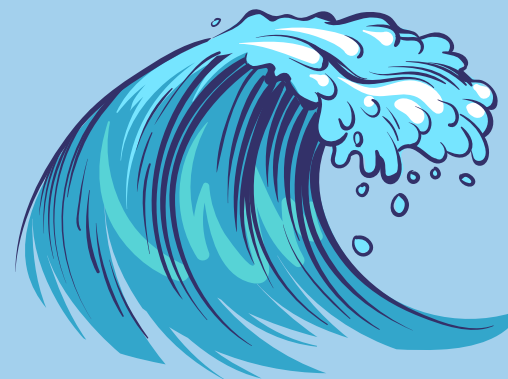
1. Stavi svoj kažiprst na broj 1.
2. Duboko i polagano udahni dok prstom pratiš broj 8 i zastani na broju .
3. Dok izdišeš polako ponovno prati broj 8 do broja 1.
4. Ponovi tri puta.

Prstići na vatri



1. Sjedni uspravno
2. Stavi svoje ruke ispred lica.
3. Udiši i izdiši u ruke kratkim udasima i izdasima kao da su tvoji prsti u vatri.

Valovi na moru



1. Sjedni uspravno
2. Polagano udahni i izdahni kao valovi na moru
3. Ponovi tri puta.