

Wieloryb Barnaba i Senny Balonik

Imię: _____

Data: _____

1 Jak się czuł Pufik na końcu bajki? Zaznacz twarz, która pasuje.

☐

spokojny

☐

przestraszony

☐

smutny

☐

zły

2 Gdzie to czujesz?

Pokoloruj, gdzie rośnie balonik, kiedy robisz wdech.
A potem innym kolorem – gdzie czujesz spokój.



3 Za co dziękuję?

Narysuj jedną dobrą rzecz
z dzisiejszego dnia. Podziękujesz za
nią Barnabie wieczorem.



Balonik w brzuchu

Zróbcie go całą grupą, na siedząco:

1 ręka
na brzuchu, nad
pępkiem

2 wdech
noskiem, brzuch
unosí rękę

3 fuuu
długi wydech buzią

4 mmmm
mruczenie Barnaby

Wdech – balonik rośnie. Wydech –
mgła odpływa.

Do domu

Dziś ćwiczyliśmy „balonik w brzuchu” – oddech, który pomaga się
wyciszyć. Bajkę o Barnabie warto przeczytać szeptem przed snem.
Pytanie na wieczór: „Za co chcesz dziś podziękować?”

