

Рівень 2



Save the Children

Я можу дихати ЖИВОТОМ



Автор Лара Кеїн Грей
Ілюстратор Юлія Золотова

Я можу дихати ЖИВОТОМ



Автор Лара Кейн Грей
Ілюстратор Юлія Золотова

Library For All Ltd.



Library For All — це австралійська некомерційна організація, яка має місію зробити знання доступними для будь-кого за допомогою інноваційного цифрового бібліотечного рішення. Відвідай наш сайт libraryforall.org

Я можу дихати животом

Це видання опубліковано у 2022 році

Опубліковано Library For All Ltd
Електронна пошта: info@libraryforall.org
URL-адреса: libraryforall.org



Цю роботу ліцензовано відповідно до Міжнародної ліцензії Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (Ліцензія Creative Commons із зазначенням авторства — Некомерційна — Без похідних творів 4.0). Для перегляду копії цієї ліцензії перейдіть за посиланням <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Оригінальні малюнки Юлія Золотова

Я можу дихати животом
Кейн Грей, Лара
ISBN: 978-1-922849-62-5
SKU03571

Я можу дихати животом

Це чудовий день на узбережжі річки, але мій друг почувається збентеженим. Як я можу допомогти?

Я знаю! Я покажу своєму другові, як дихати животом. Це чудовий спосіб, щоб заспокоїтися.



Сядь рівно. Чекай, це надто рівно!
Тобі зручно?

Тепер заплющ очі.



Поклади одну руку собі на живіт.
А іншу руку поклади собі на серце.



Зроби повільний вдих. Відчуй,
як повітря наповнює твій живіт.



Твій живіт стає розслабленим та округлим. Відчуваєш, як підіймається твоя рука? Це означає, що ти дихаєш справді глибоко.



Тепер повільно видихай, поки твій живіт знов не стане пласким. Відчуваєш, як опускається твоя рука? Це означає, що тепер ти видихнув усе повітря і можеш розпочинати спочатку.



Зроби вдих. Легкий і повільний.
Рахуй 1, 2, 3, 4, 5.

Відчуй, як збільшується твій живіт.

5
4
3
2
1



Зроби видих. Легкий і повільний.
Рахуй 1, 2, 3, 4, 5.

Відчуй, як зменшується твій живіт.



Глибоке та повільне дихання може допомогти заспокоїтися, думати розважливо та відчувати себе більш спокійним.

Ти можеш дихати животом щоразу, коли тобі сумно чи тривожно. Дихати животом може будь-хто! Діти та дорослі!



Тепер твоя черга!

Зможеш дихати животом
так само, як ми?



**Скористайся цими запитаннями,
щоб обговорити книгу з сім'єю,
друзями і вчителями.**



Чому тебе навчила ця книга?



**Опиши цю книгу одним словом.
Смішна? Моторозна? Кольорова?
Цікава?**



**Що ти відчуваєш після прочитання
цієї книги?**



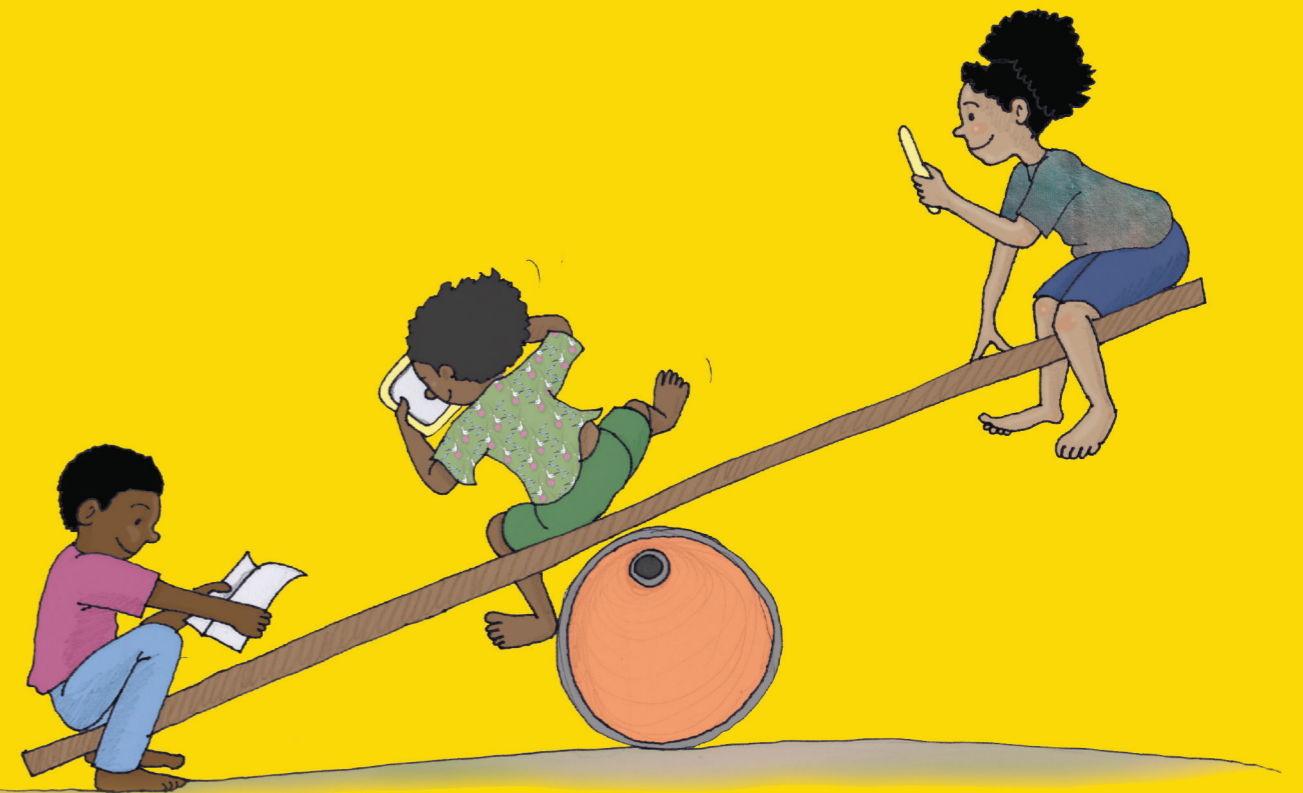
**Яка частина цієї книги найбільше
тобі сподобалась?**

Завантажуй наш додаток для читання
getlibraryforall.org

Про співавторів

Library For All співпрацює з авторами й ілюстраторами зі всього світу, щоб сприяти створенню різноманітних, актуальних та якісних оповідань для юних читачів.

Відвідай наш сайт libraryforall.org, щоб дізнатися останні новини про письменницькі майстер-класи, рекомендації для подання заявок та інші творчі можливості.



Тобі сподобалась ця книга?

В нас є ще сотні унікальних оповідань, ретельно відібраних фахівцями.

Щоб забезпечити дітей у всьому світі доступом до радості читання, ми тісно співпрацюємо з авторами, педагогами, консультантами в сфері культури, представниками влади та неурядовими організаціями.

Чи відомо тобі?

Ми досягаємо глобальних результатів у цій царині, дотримуючись Цілей сталого розвитку Організації Об'єднаних Націй.



libraryforall.org



До якого рівня читача Library For All ти належиш?

Початківець — читачі початкового рівня /
Читач-початківець

Рівень 1 — читачі, що навчаються /
Читач-новачок

Рівень 2 — читачі, що докладають зусиль /
Прогресуючий читач

Насолоджуйся читанням завдяки знайомим словам у більш
складних реченнях.

Рівень 3 — читачі, що роблять успіхи /
Досвідчений читач

Рівень 4 — читачі, що вільно читають /
Незалежний читач

Середній початковий — читачі, що
цікавляться / Незалежний читач

Вищий початковий — читачі, що
захоплюються / Незалежний читач

libraryforall.org
#lettheworldlearn

ISBN 978-1-922849-62-5



9 781922 849625