



Vươn Mình Như một Cái Cây

1. Hai chân đứng khép vào nhau và hai cánh tay dang rộng.
2. Nhắm mắt lại và vươn hai tay lên cao. Hãy tưởng tượng cánh tay là cành cây và ngón tay của các em là những chiếc lá!
3. Bây giờ nhẹ nhàng vươn mình nghiêng từ bên này sang bên kia. Hãy để hai cánh tay của các em đứng đưa qua lại tựa như cơn gió lay nhẹ cành cây.
4. Hít vào thật sâu và rồi thở ra. Bây giờ hãy để cánh tay của các em từ từ hạ xuống hai bên hông. Các em cảm thấy như thế nào?

Hãy nhớ

Cơ thể chúng ta là món quà từ Thượng Đế. Chúng ta có thể bày tỏ lòng biết ơn về món quà này bằng cách chăm sóc thân thể của chúng ta.

Mẹo Sức Khỏe

Các em có thể thực hiện động tác vươn mình này khi cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng—hoặc bất cứ lúc nào! Sẽ rất tốt nếu các em sống chậm lại và chú ý đến cảm xúc cũng như cơ thể của mình.