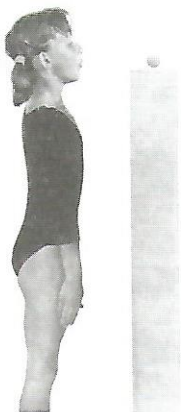


## WYBRANY ZASÓB ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH



1. P.w. - postawa zasadnicza.

Ruch - ramiona w górę wdech przez nos, powrót do pozycji wyjściowej - wydech ustami z syczeniem.



2. P.w. - pozycja zasadnicza.

Ruch - zdmuchiwanie piłeczki lub kuleczki z papieru.

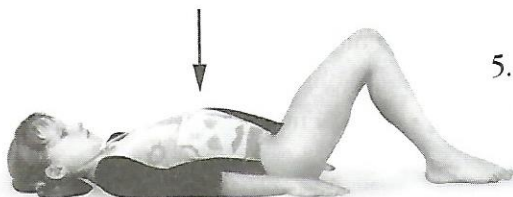


3. P.w. - postawa zasadnicza.

Ruch - zgięcie prawej nogi wraz ze wznosem ramion przodem w górę - wdech, powrót do pozycji wyjściowej - wydech.

4. P.w. - leżenie tyłem o nogach ugiętych.

Ruch - wznos ramion w górę, w tył - wdech, przejście do siadu skulonego - wydech.

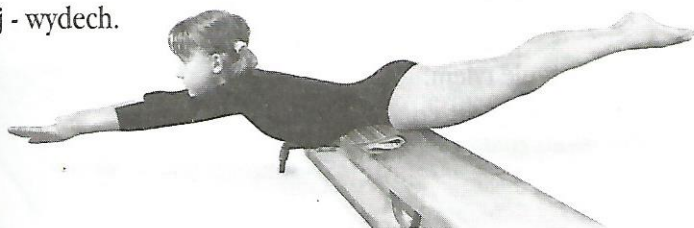


5. P.w. - leżenie tyłem o nogach ugiętych.

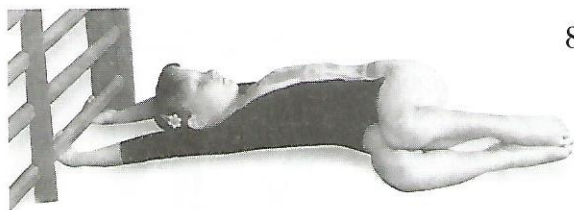
Ruch - uwypuklenie brzucha - wdech nosem, wciągnięcie brzucha - wydech z syczeniem (przepompowaniem powietrza).

## WYBRANY ZASÓB ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH

6. P.w. - leżenie przodem na ławeczce ustawionej w poprzek, ramiona oparte o podłogę.  
Ruch - wznos ramion i nóg leżenie równoważne - wdech, powrót do pozycji wyjściowej - wydech.

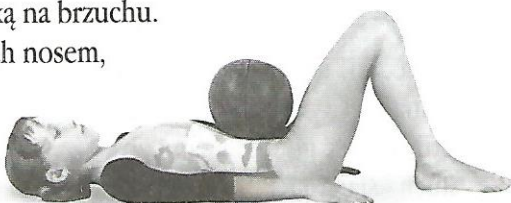


7. P.w. - leżenie tyłem o nogach ugiętych, ramiona wzdłuż tułowia.  
Ruch - wznos ramion w górę w tył - wdech, przejście do siadu skulonego - wydech.



8. P.w. - leżenie bokiem o nogach ugiętych z chwytem ramion za szczebelek drabinki.  
Ruch - wyprost nóg - wdech, powrót do pozycji wyjściowej - wydech.

9. P.w. - leżenie tyłem o nogach ugiętych z piłką na brzuchu.  
Ruch - uwypuklenie klatki piersiowej - wdech nosem, powrót do pozycji wyjściowej - wydech ustami z syczeniem.



## ĆWICZENIE 2

### Aktywne słuchanie

Słuchanie jest jedną z podstawowych umiejętności społecznych. Czasami trudno jest słuchać i zrozumieć wskazówki nauczyciela. Dorośli często każą młodym ludziom słuchać nie tłumacząc jednak, jakie w tym celu należy wykonać konkretne kroki.

KROKI	WSKAZÓWKI
1. Bądź spokojny	Nie wierć się, nie szuraj nogami.
2. Patrz na osobę mówiącą.	Odwróć się w stronę osoby mówiącej, nawiąż kontakt wzrokowy.
3. Myśl o tym, co jest mówione.	
4. Okaż to kiwając głową i potakując, np. „mm-hmm”	
5. Zadawaj pytania, aby dowiedzieć się więcej	Poczekaj na swoją kolej mówienia. Powiedz to, co chcesz powiedzieć. Wyraź uczucia, przedstaw pomysł.

Podobnie jak krok 3, wiele zachowań tworzących umiejętności jest krokami *myślowymi*. Oznacza to, że w rzeczywistym wykorzystaniu umiejętności wiele typowych dla niej kwestii ma charakter osobisty i przebiega tylko w Twoich myślach. Przedstawienie innym kroków, poprzez głośne myślenie, jest znaczącą pomocą w szybkim i trwałym uczeniu się.

## Zapis doświadczeń treningu umiejętności

**INSTRUKCJA:** Za każdym razem, kiedy wykonasz umiejętność, zapisz kiedy (w jakiej sytuacji) korzystałeś z tej umiejętności i jak bardzo jesteś zadowolony z jej wykonania.

**UMIĘJĘTNOŚĆ:** Aktywne słuchanie.

**Kiedy, gdzie, z kim?**

**Jak bardzo  
byłem zadowolony?**  
(bardzo, tak sobie,  
nie bardzo)

1.	_____	_____
	_____	
2.	_____	_____
	_____	
3.	_____	_____
	_____	
4.	_____	_____
	_____	