

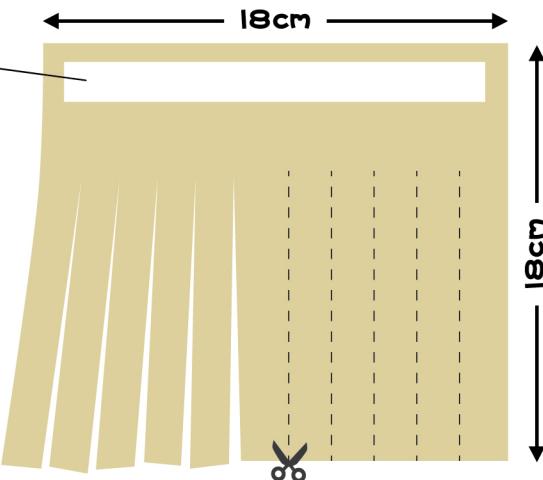
# 情緒來深呼吸

**目的：**學習透過深呼吸練習，讓幼兒學習調節情緒，慢慢平靜下來。

**玩法：**當幼兒情緒平靜時，老師教導幼兒學習深呼吸的方法與技巧，慢慢吸、慢慢呼，每次大約3秒，把嘴唇噘起放在廁紙筒邊端，之後進行深呼吸，把廁紙筒前端的紙條吹動，重複做4個循環。

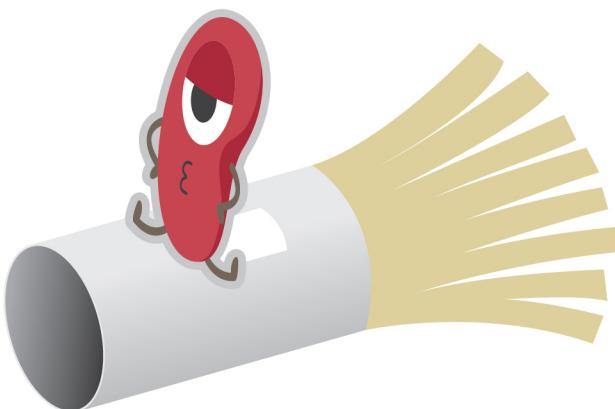
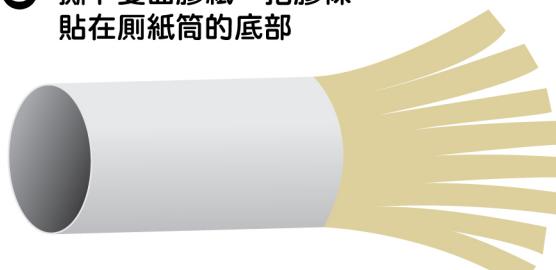
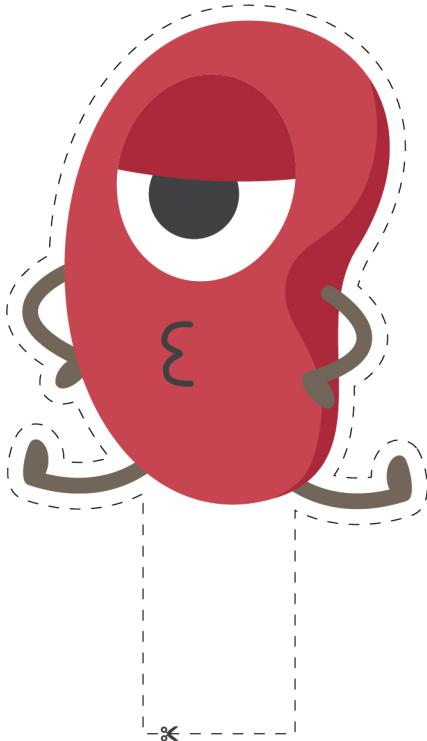
**材料：**廁紙筒1個、膠袋或綢紙(18×18 cm)、膠水、雙面膠紙、剪刀

**製作步驟：**① 先在膠袋或綢紙的上方  
貼上雙面膠紙



② 之後由下方把膠袋或綢紙  
剪成幼條，但不剪斷

③ 撕下雙面膠紙，把膠條  
貼在廁紙筒的底部



④ 把栢高人物剪下來，塗上膠水  
貼在廁紙筒的前上方位置