

# حرکات من را دنبال کنید

نوجوانان یک حرکت کشش بدنی را انجام می‌دهند و بقیه گروه حرکات آن‌ها را تکرار می‌کنند.

۵ تا ۱۰ دقیقه

۱/۵

۲/۵

را کشش دهید. خودتان را مجبور نکنید که کشش را بیش از حد انجام دهید یا در وضعیتی قرار بگیرید که برایتان ناراحت‌کننده باشد!

از هر شرکت‌کننده بخواهید یک حرکت کششی انجام دهد و از سایر افراد در پرهون بخواهید حرکات او را کپی و تکرار کنند. نوجوانان را تشویق کنید که کشش‌های جدیدی را امتحان کنند، اما به آن‌ها اجازه دهید در صورت تمایل، حرکاتی را که دیگران قبلاً انجام داده‌اند نیز تکرار کنند.

تمام حرکات کششی را، به همان ترتیبی که نوجوانان آن‌ها را اجرا می‌کنند، یک یا دو بار تکرار کنید.

فعالیت را با دست زدن، یا با انجام یک حرکت کششی نهایی با همدیگر به اتمام برسانید.

## محیط مناسب اجرا

در محیط سرپوشیده و یا فضای باز با فضای کافی برای کشش و حرکت همه افراد بدون برخورد با یکدیگر.

## ابزار لازم

هیچ ابزاری لازم نیست.

از نوجوانان بخواهید در یک فرم دایره‌ای بایستند.

## توضیحات

کشش قسمت‌های مختلف بدن می‌تواند راهی موثر برای کاهش استرس باشد و به شما کمک کند تا به‌طور سالم دوباره انرژی کسب کنید. به‌عنوان مثال، زمانی که دست‌های خود را بالای سر می‌کشید، می‌توانید کششی سالم را در دست‌ها، بازوها، پشت و پهلوهای خود احساس کنید.

کشش دست‌های خود را بالای سر نشان دهید و از نوجوانان بخواهید که با شما این فعالیت را انجام دهند.

## ||| تسهیلگر می‌گوید:

«سعی کنید به بخشی از بدن خود فکر کنید احساس تنش یا گرفتگی دارد؛ ممکن است این تنش به دلیل استرس باشد یا به این دلیل که مدتی است فعالیت بدنی یا ورزش نکرده‌اید. ما قصد داریم در قالب یک دایره حرکت کنیم و هر یک از شما یک حرکت کششی متفاوت را برای قسمتی از بدن به ما نشان دهید. می‌توانید کل بدن خود را بکشید یا فقط یک بخش کوچک مانند انگشت دست یا انگشت پا