

اتبني

يقوم اليافعون بأداء تمارين تمديد العضلات،
ويُقَلِّد بقيّة أفراد المجموعة حركاتهم.

5 - 10 دقائق

1/5

2/5

اطلب من كل مشارك أن يقود تمريناً لتمديد العضلات واطلب من الجميع أن يقوموا بتقليد ما يقوم به، فُم بالمرور على المشاركين في الحلقة الواحد تلو الآخر. فُم بتشجيع اليافعين على التفكير في أشكالٍ جديدةٍ من تمارين التمدد، ولكن اسمح لهم أن يُكرِّروا التمارين التي استخدمها مشاركون آخرون إن كانوا يرغبون بذلك.

فُم بتكرار جميع تمارين التمدد مرّةً أو مرّتين، وبنفس الترتيب الذي طرحها فيه اليافعون.

اختتم النشاط بالتصفيق، أو بتمرينٍ أخيرٍ تقومون به مع بعضكم البعض.

البيئة

من المُمكن تنفيذه في الداخل أو الخارج، يجب أن تكون هنالك مساحةٌ كافيةٌ ليتمكّن اليافعون من أداء التمارين براحةٍ ودون أن يلامسوا زملاءهم.

اللوازم

لا حاجة لأي لوازم.

اطلب من اليافعين أن يقفوا في حلقة.

اشرح لهم:

أنّ تمديد أجزاء جسمك يُمكن أن يكون طريقةً جيّدةً للتخفيف من التوتّر الذي تشعر به، كما أنّه يُساعد في استعادة النشاط بطريقةٍ صحيّةٍ؛ فعلى سبيل المثال، إن شددت ذراعيك فوق رأسك فستشعر أن ذراعيك تتمددان بشكلٍ صحّي، إضافةً إلى ظهرك وجوانبك.

قم بالحركة أمامهم، فُم بمدّ ذراعيك فوق رأسك، واطلب من اليافعين أن يقوموا بنفس الشيء.

|| يقول الميسر:

«حاولوا أن تُفكروا بأحد أجزاء جسمكم الذي تشعرون بأنّه مُتشنّج لأنكم تشعرون بالتوتّر، أو لأنكم لم تستخدموه أو تدربوه منذ مدة. سنمرُّ على جميع الموجودين في الحلقة، وسيرينا كلٌّ منكم طريقةً جديدةً لتمديد عضلات جزءٍ مُختلفٍ من جسمكم. يُمكنكم أن تقوموا بتمديد جسمكم كلّ إن كنتم ترغبون بذلك، أو جزءٍ صغيرٍ منه، كإصبع اليد أو القدم. لا تضغطوا على أنفسكم كثيراً أو تشدّوا على عضلاتكم وأنتم في وضعٍ غير مريح!»