

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

ΑΣΚΗΣΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ ΜΕΣΩ ΟΠΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η εκπαίδευση μπορεί να γίνει κυριολεκτικά οπουδήποτε, όποτε θέλετε.

Κλείστε τα μάτια σας και... φανταστείτε κάτι ευχάριστο. Κατά προτίμηση ένα μέρος που έχετε όμορφες αναμνήσεις από:

- Βουνά
- Νερό
- Χώροι πρασίνου

Προσπαθήστε να ανακαλέσετε τις αισθήσεις και των πέντε αισθήσεων και να τις παίξετε ξανά στο κεφάλι σας.

- Όραση - αυτό που βλέπετε με τα μάτια σας
- Ακούγοντας - αυτό που ακούτε με τα αυτιά σας
- Οσμή - αυτό που μυρίζεις με τη μύτη σου
- Γεύση - αυτό που νιώθετε όταν γεύεστε με τους γευστικούς κάλυκες σας
- Άγγιγμα - αυτό που νιώθετε όταν αγγίζετε τα χέρια, τα πόδια, το σώμα σας.

