

# Take 5



**Asemhaling oefeninge is 'n goeie manier om ons te help kalmeer, fokus en ontspan. Wanneer ons kalm is, voel ons beter, ons is gesonder, en kan beter besluite maak oor wat ons sê en doen.**

- 1. Laat almal gemaklik sit, met hulle oë toe.**
- 2. Wanneer jy reg is, neem 'n diep asem in, vir vier tellings, deur jou neus.**
- 3. Haal dan asem uit, vir vier tellings, deur jou mond.**
- 4. Wanneer jy klaar is, kan jy weer drie keer diep en stadig asem in en uit haal.**
- 5. Wanneer jy reg is, kan jy jou oë stadig oop maak. Sit vir 'n oomblik en dink aan hoe die 'Take 5' jou laat voel het.**

**Onthou, jy kan die 'Take 5' enige plek en enige tyd doen wanneer jy voel jy het dit nodig om jou en jou vriende en familie te help om kalm en sterk en 'bananas' te voel.**