

Take 5 Senses

Dzimwe nguva, kana tichinzwa kushushikana, zvinogona ubatsira kutarisisa izvo zviru kuitika zvakakomberedza, kudzamara tanzwa kugadzikana zvakare. Kuzvivingidza isu pachedu kunogona kupa pfungwa dzako nemuviri nguva yekudzikama. Kana takadzikama, tinonzwa zvirinani, tine hutano, uye tinogona kusarudza zviru nani nezvatinotaura nekuita.

Pazasi apa pane matanho eW4C Take 5 Sense activity:

1. Tora mweya wakadzika mukati memuromo wako, kune mana kuverenga. Fema kubva mumhino dzako, kune mana kuverenga.
2. Tora mamwe mweya miviri yakadzika mukati ekubuda.
3. Zvino tarisa kumativi ako. Tarisa pane zviru padyo ewe.
4. Tora kufema kwakadzika mukati uye kunze, uye taure zvinhu zvishanu zvaunogona kuona.
5. Tora kumwe kufema kwakadzika mukati uye kunze. Zvino, taura zvinhu zvina zvaunogona kunzwa.
6. Tora mumwe kufema wakadzika mukati uye kunze. Zvino, taura zvinhu zvitatu zvaunogona kubata kana kunzwa (sevhu raugere pamusoro, zvipfeko pane ganda rako, kana mhupo pachiso chako).
7. Tora kumwe kufema kwakadzika mukati uye kunze. Taura zvinhu zviru zvaunogona kuravira.
8. Tora wekupedzisira kufema mukati uye kunze, uye utaure chinhu chimwe chaunonhuwira.
9. Dzokorora izvi zvakare, nerondedzero nyowani, kusvikira iwe watanga kunzwa muviri wako kudzikama.

Rangarira, iwe unogona kutora Take 5 chero kupi kana kupi kwaunoda, kuti ubatsire iwe neshamwari dzako uye mhuri kuti unzwe kugadzikana uye kusimba uye kuve emufaro!

