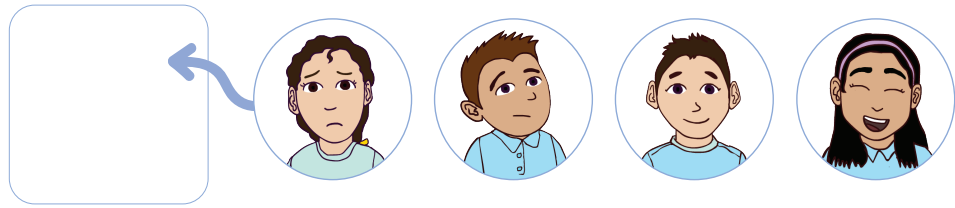




تمرين الحلقة الأولى من التعليم الأساسي الرقص المعبر عن المشاعر

كيف شعرت بعد هذا التمرين؟
★ اختر وجه يعبر عن شعورك، ووضّع اجابتك هنا في المربع.



هل كانت تجربة هذا النشاط جميلة؟
★ اختر ووضّع اجابتك هنا في المربع.

نعم

لا

هل يمكنك تطبيق هذا النشاط في المنزل مع اهلك واخوتك؟
★ اختر ووضّع اجابتك هنا في المربع.

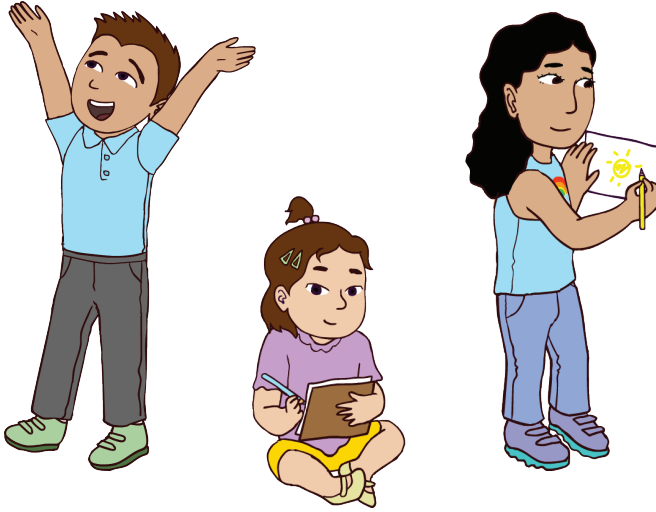
نعم

لا



تمرين الحلقة الثانية من التعليم الأساسي الرقص المعبر عن المشاعر

★ التعبير عن المشاعر يمكن ان يكون بأشكال مختلفة، كالتعبير من خلال الكلام، أو التعبير من خلال الرسم أو من خلال الجسد.



★ فكّر في وقت كنت فيه فرحاً.

اكتب  فقرة صغيرة أو سجل  مقطعاً قصيراً وأنت تعبر عن هذا الشعور بالطريقة المفضّلة لديك.

اشرح في آخر الفقرة أو التسجيل لماذا هي الطريقة المفضّلة لديك للتعبير عن مشاعرك.

