

Час общения

11.10.2022 г.

Группа ХКМ 4/1

Тема: День вдыхания осеннего воздуха

11 октября отмечается Международный день вдыхания осеннего воздуха.

За что мы любим осень? Яркие и насыщенные цвета — красный, медный,



бронзовый, желтый — и осенний воздух. Вдыхание осеннего морозного воздуха, свежего, холодного и бодрящего не только приятно, но и полезно для легких. Возможно, пришло время выйти на улицу, если вы

находитесь с кучей других людей в офисе или даже в собственном доме.

День вдыхания осеннего воздуха, который отмечается 11 октября, сопровождает очень красивая присказка: «Если встать в позу аиста, подняв одну ногу, и закрыть одну ноздрю на перекрёстке осени, то можно услышать запах её духов... или понять, о чём думают листья и птицы, улетающие от всего привычного... или услышать, как крадётся зима...».



А ещё, с глотком осеннего воздуха можно разделить мысли осени. О чём они?

Сегодня, 11 октября 2021 года, отмечается

Дату можно отметить по-разному. Эта пора — «прощальная улыбка» осени. Можно выйти в лес или парк и подышать полной грудью. В золотом вальсе осенних листьев услышать шёпот деревьев, которые с нежностью дарят прохожим листочки-конверты с добрыми пожеланиями.



Предлагаю вдохнуть осенний воздух вместе с этим тестом.

1 "Витамины воздуха" – это



1. отрицательные ионы
2. положительные ионы

2. Как будет по - китайски слова "дыхание" или "воздух"?



1. гун
2. фу
3. фэн
4. ци

3. Кто автор стихотворения "Осенний воздух"? "Пахнет грибами,листом перепрелым,Пахнет и чем -то другим, Точно горелым. В синей дали наползающий медленный дым. Дым и ползёт, и как будто бы ждёт он чего-то, Будто бы он говорит: Вот я, идите же. Это горит торфяное болото".



1. Бальмонт К.А.
2. Белый А.Н.
3. Блок А.А.
4. Бродский И.А.

4. Практика, очищающая мысли, душу?



- 1.бег
- 2.массаж
- 3.медитация
- 4.ходьба

Просмотр видео

https://vk.com/wall-189101895_4412?z=video-189101895_456240093%2F0dedd84ea314d28b3e%2Fpl_post_-189101895_4412