



Evaluarea învățării: respiri corect în timp ce vorbești?

Folosiți următoarea grilă de verificare pentru a vedea cât de corect respirați când vorbiți.

GRILĂ DE VERIFICARE			
ÎNTREBĂRI	DA	NU	Aspecte de schimbat sau de îmbunătățit
Respiri pe nas?			
Abdomenul ți se dilată atunci când inspiri?			
Ții umerii nemișcați atunci când inspiri?			
Expiri pe gură?			
Contractă mușchii abdominali când expiri?			