

Pixibog

Om øvelserne på BiBi og Halo



Kære lærer



Åndedrættet er en kraftfuld og ofte overset ressource, som kan hjælpe eleverne med at finde ro og fokus i en travl skoledag.

Denne pixibog er udviklet for at give dig en enkel og praktisk tilgang til at introducere børnene for åndedrætsøvelser, som kan nedregulere deres nervesystem og skabe bedre forudsætninger for læring og trivsel i klasseværelset.

Her finder du lette øvelser og værktøjer, der er nemme at integrere i skoledagen, og som kan anvendes både i stressede øjeblikke og som forebyggende pauser.

Målet er at give eleverne redskaber til selvregulering – og måske vil du også selv få glæde af at bruge dem!

Vi håber, at du vil finde inspiration til at skabe et roligere og mere fokuseret læringsmiljø.

Velkommen til at bruge åndedrættet som en støtte i undervisningen!

Introduktion



I en hektisk skoledag kan både børn og voksne opleve stress, uro eller manglende koncentration. Åndedrættet er et enkelt og effektivt redskab til at regulere nervesystemet og skabe ro.

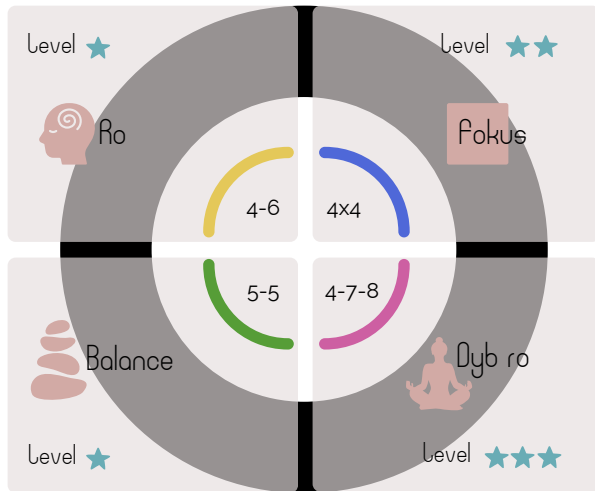
Når vi trækker vejret langsomt og kontrolleret, aktiveres den del af vores nervesystem, der hjælper os med at slappe af – det parasympatiske nervesystem.

Dette reducerer stresshormoner som kortisol og sænker hjerteslaget, hvilket hjælper os til at finde fokus og ro.

Denne pixibog præsenterer fire åndedrætsøvelser, som er særligt gode til børn i skolen.

De kan hjælpe eleverne med at falde til ro i pressede situationer eller være en forebyggende strategi i hverdagen.

Øvelserne er nærmere beskrevet på næste side, og illustreret her:



De fire øvelser



- Grøn** 5-5: Træk vejret ind gennem næsen i 5 sekunder og pust langsomt ud gennem munden i 5 sekunder. Denne øvelse hjælper med at stabilisere åndedrættet og bringe kroppen i balance.
- Gul** 4-6: Træk vejret ind i 4 sekunder og pust ud i 6 sekunder. Det længere udåndingsfokus aktiverer kroppens afslapningsrespons, hvilket kan være særlig gavnligt i stressede øjeblikke.
- Blå** 4-4-4-4: Kendt som boksåndedrættet, hvor man trækker vejret ind i 4 sekunder, holder vejret i 4 sekunder, puster ud i 4 sekunder og holder vejret ude i 4 sekunder. Denne øvelse fremmer koncentration og ro.
- Pink** 4-7-8: En mere avanceret øvelse, hvor man trækker vejret ind i 4 sekunder, holder vejret i 7 sekunder og puster langsomt ud i 8 sekunder. Denne teknik skaber en dyb ro og kan være særligt effektiv ved stærke følelser eller angst.

Øvelserne er lette at lære og kan tilpasses forskellige aldersgrupper. De giver eleverne et værktøj til at håndtere uro og stress og kan nemt indarbejdes i skoledagen, hvad enten det er i starten af timen, efter en pause eller før en svær opgave. Ved at bruge disse teknikker kan vi skabe et mere fokuseret og roligt læringsmiljø, hvor både elever og lærere trives bedre.

Resonant åndedræt



Resonant åndedræt, også kendt som koherent eller hjerterytmef-åndedræt, er en teknik, hvor man trækker vejret i et langsomt og jævnt tempo for at opnå balance i nervesystemet. Her trækker man vejret ind og ud i samme længde: 5 sekunder per vejtrækning.

Denne rytmiske vejtrækning skaber en harmonisk forbindelse mellem hjertet, lungerne og nervesystemet, hvilket kan reducere stress, forbedre fokus og fremme en følelse af ro.

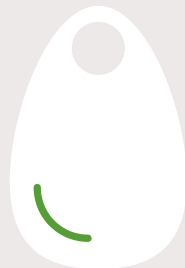
Det er en effektiv metode til at stabilisere både krop og sind.

Instruktioner

- Indånd i 5 sekunder
- Udånd i 5 sekunder

Prøv at få luften ned i maven, og at slappe godt af imens. Du behøver ikke fylde lungerne helt op.

Øvelsen varer i to minutter - gentages efter behov.



Balance



Niveau



Forlænget udånding



4-6 åndedrætsøvelsen indebærer at trække vejret ind gennem næsen i 4 sekunder og langsomt puste ud i 6 sekunder.

Den længere udånding aktiverer det parasympatiske nervesystem, som fremmer afslapning og reducerer stress. Øvelsen hjælper med at sænke pulsen og skabe en følelse af ro, hvilket gør den særlig nyttig i situationer med uro eller nervøsitet.

Det er en enkel teknik, som kan bruges af både børn og voksne for at finde hurtig ro i pressede øjeblikke.

Instruktioner

- Indånd i 4 sekunder
- Udånd i 6 sekunder

Prøv at få luften ned i maven, og at slappe godt af imens. Du behøver ikke fylde lungerne helt op.

Øvelsen varer i to minutter - gentages efter behov.



Ro på



Niveau



Boksåndedræt



Boksåndedrættet er en enkel rytmisk vejtrækningsteknik, hvor man trækker vejret ind i 4 sekunder, holder vejret i 4 sekunder, puster ud i 4 sekunder og holder vejret ude i 4 sekunder. Denne firkantede struktur hjælper med at skabe ro og fokus, især når man føler sig overvældet.

Øvelsen balancerer nervesystemet og forbedrer koncentrationen, hvilket gør den ideel til at reducere stress og genoprette mental klarhed.

Boksåndedrættet kan bruges både forebyggende og i situationer, hvor man hurtigt har brug for at finde indre ro.

Instruktioner

- Indånd i 4 sekunder
- Hold i 4 sekunder
- Udånd i 4 sekunder
- Hold i 4 sekunder

Prøv at få luften ned i maven, og at slappe godt af imens. Du behøver ikke fylde lungerne helt op. Øvelsen varer i to minutter - gentages efter behov.



Fokus



Niveau



4-7-8 øvelsen



4-7-8 øvelsen er en effektiv teknik til at skabe dyb ro og reducere stress. Den indebærer at trække vejret ind gennem næsen i 4 sekunder, holde vejret i 7 sekunder og puste langsomt ud gennem munden i 8 sekunder.

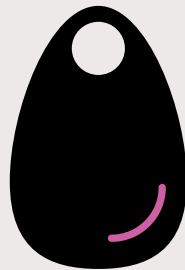
Den forlængede udånding sænker pulsen og beroliger nervesystemet, mens det længere vejrhold hjælper med at øge kropsbevidstheden.

Denne øvelse er særligt gavnlig i situationer med stærke følelser eller angst og kan også bruges før sengetid for at fremme afslapning og bedre søvn.

Instruktioner

- Indånd i 4 sekunder
- Hold i 7 sekunder
- Udånd i 8 sekunder

Prøv at få luften ned i maven, og at slappe godt af imens. Du behøver ikke fylde lungerne helt op. Øvelsen varer i to minutter - gentages efter behov.



Dyb ro



Niveau



Næse vs. Mund



Vejtrækning gennem næsen og munden påvirker kroppen forskelligt. Når vi trækker vejret gennem næsen, filtrerer og varmer næsen luften, før den når lungerne. Næsevejtrækning hjælper også med at regulere luftstrømmen og øger iltoptagelsen, hvilket kan forbedre koncentration og ro. Desuden aktiverer næsevejtrækning det parasympatiske nervesystem, som fremmer afslapning.

Mundvejtrækning, derimod, sker ofte mere overfladisk og hurtigt, hvilket kan føre til øget stress og aktivering af det sympatiske nervesystem, som er forbundet med "kamp eller flugt"-responsen.

Under øvelserne beskrevet i denne pixibog vil mange opleve at det er lettest at trække vejret ind gennem næsen, og puste ud gennem munden med spidsede læber. Dette gør det især lettere at styre udåndingen - og det er helt okay.

Ånd ind



Hold



Pust ud



Egne noter



Skriv dine egne noter herunder - god fornøjelse, og godt gået!

Five horizontal, light blue, textured brushstroke bands intended for writing notes.



Tak fra os i MindMind

Hvis du vil vide mere, find os på



FOLLOW US



www.mindmind.life