

## LÉLEGEZD BE AZ ERDŐT, ENGEDD KI A STRESSZT!

<b>KORCSOPORT:</b>	7-14 éveseknek
<b>JÁTÉK IDŐTARTAMA:</b>	1 óra az erdőben, 0,5 óra ha otthon
<b>ESZKÖZIGÉNY:</b>	Az otthoni verzióhoz stopper, papír galacsin, zene



### JÁTÉK LÉNYEGE



A mindennapi stresszel való megküzdés egyik remek, mindenki számára elérhető eszköze a légzés! Tanítsuk meg a gyerekeknek és gyakoroljuk együtt a légzésgyakorlatokat azért, hogy a nehezebb pillanatokban is tudatosan tudják használni.

### KOMPETENCIA



Alkalmazkodókészség



Önbizalom



Önismeret



### JÁTÉK CÉLJA

A légzést, mint nyugtató eszközt tudatosan használva a gyerekek megtanulnak jobban jelen lenni a mindennapi helyzetekben, illetve feladataik során.

### JÁTÉK LEÍRÁSA



Az erdőben vagy egy parkban, ligetben sétálva próbáljátok ki a következő egyszerű légzésjátékokat, melyek segítenek elmélyülni a természet megnyugtató, pihentető világában.

- Szedjete fel egy elhullott levelet, helyezzétek a tenyeretekre és próbáljátok egy kellemes, kiadós sóhajtással elfújni a kezetekből, majd csak nézzétek, ahogy lehullik. Ismételjétek többször, ha jól esik, és közben elfújhattok olyan gondolatokat is, amikkel most nem szeretnétek foglalkozni.
- Sétáljatok lassan pár percig úgy, hogy közben a légzésekre figyeltek. Minden lélegzetvétellel érzékeljétek, ahogy a friss erdei levegő megtölti a tüdőtöket oxigénnel, ti pedig széndioxidot fújtok ki, ami a fáknek jelent értékes forrást. Milyen érzés ez a légcseré?

- Lélegezzetek néhányat a szájatokon át és csak vizsgáljátok meg, mit éreztek. Éreztek ízezt, párázt, hőmérsékletváltozást a nyelveteken?
- Végül üljetek le kényelmesen és pár percig csak csendesen szemlélődjetek. Eleinte figyeljétek a légzéseteket a kezetekezt a hasatokra téve, majd engedjétek, hogy a figyelmetek elkalandozzon a többi felfedeznivaló felé. Mi vesz körül titekezt? Mit tapasztaltok 1, 5, 10 perc múlva? A csendes szemlélődés végén beszéljétek meg, hogy ki mit tapasztalt.
- Zárásként ismételjétek meg azt a gyakorlatot, ami a legjobban esett nektek az erdőben.



## Otthon is játsszatok, kísérletezzetek a légzéssel:

- Számoljátok meg az egy perc alatti légzésszámotokat.
- Tegyetek be egy jó zenét, amire táncoljátok vagy csak ugráljátok. A tánc végén újra számoljátok meg, hányat lélegeztek egy perc alatt.
- Ez után üljetek le és nyugalmi helyzetben, egyik kezetekezt a hasatokra, másikat a mellkasotokra téve folytassátok a megfigyelést: figyeljétek meg, ahogy emelkedik és süllyed a két kezetekezt a légzéssel, és ahogyan változik a légzés, miközben lassan megnyugszotok ülve.
- Most vizsgáljátok meg a légzésetekezt erejét: próbáljátok asztalra helyezett papírgalacsinokat minél messzebbre fújni egy levegővel. Ha túl könnyű, növeljétek a galacsinok méretét. Játshattok focit is két kis kapuval az asztalon (kapu lehet például egy-egy élére állított könyv)
- Ha kijátszotátok magatokat, a következő egyszerű 3x3-as légzésgyakorlatot próbáljátok ki: lassan háromig számolva beszívás, háromig benntartás, háromig kifújás. Ezt ismételjétek háromszor a saját tempótokban. Ez egy titkos nyugtató légzéstechnika, amit stresszes helyzetekben kipróbálhattok, hogy az izgalmi légzés helyett újra megnyugodjon a testetek.

## TIPPEK



A gyakorlatok közben sose legyen légszomjatok: mindent úgy végezzetek, hogy közben ne okozzon kellemetlen érzést, sőt, nyugtasson titekezt a lassú, tudatos légzés.

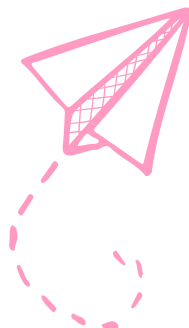
Az erdőben járva kisebb tesó számára jó móka, és nektek is szuper ráhangolódás a következő keresőjáték. Nem kell összegyűjteni a kincseket, elég csak megtalálni.

## Keressetek valamit, ami....

1. selymes tapintású
2. különleges illatú
3. érdekes formájú
4. nagyon öreg
5. nagyon fiatal vagy zsenge
6. többszínű
7. hangot ad
8. nagyon apró, nehéz észrevenni
9. igazán tetszik neked
10. hasonlít rád

Ha van kedvetek, találjatok ki újakat is!

Ha tetszett a keresőjáték, próbáljátok ki az **erdőjáró BINGÓ**t is! Nyomtassátok ki vagy csak játsszatok szabadon, és ha szeretnétek, jegyezzétek fel, miket próbáltatok ki a listából.



A fenti játékot megbízásunkból az **Erdőmerülés program**, Edison100-as szervezetünk ajánlotta.

 ERDŐMERÜLÉS



[www.erdomerules.hu](http://www.erdomerules.hu)

