

Jó gyakorlat 1 – “Légzőút a jelenben”

Cél:

- A tudatosság és a jelenlét fejlesztése a diákokban.
- Feszültségoldás és koncentráció növelése testnevelés órán.
- A diákok megtanulják, hogyan kapcsolódjanak a légzésükhöz, mint stresszoldó eszközhöz.

Korosztály: 12–18 éves diákok

Időtartam: 5–7 perc

Eszközök: Szőnyeg, csend, opcionálisan halk relaxációs zene

Lépések / Menet:

1. A tanulók kényelmesen állnak vagy ülnek, lehetőleg a teremben, ahol zavartalan a környezet.
2. Becsukják a szemüket, a tanár pedig instrukcióval vezeti a figyelmet a légzésre:
 - “Érezd, ahogy a levegő lassan beáramlik, majd lassan kiáramlik. Csak a légzésre figyelj.”
 - “Ha észreveszed, hogy elkalandozott a figyelmed, finoman hozd vissza a légzésedhez.”
3. A tanulók figyelmét néhány ponton a testérezetre is irányítja: “Érezd a talaj érintését a lábad alatt, a kezedet az öledben, a vállad ellazulását.”

4. 3–5 perc után lassan nyissák ki a szemüket, és vegyenek egy mély lélegzetet, majd röviden osszák meg, kinek milyen érzése volt.

Tanári megjegyzés:

- Ez a gyakorlat óra elején vagy stresszesebb időszakokban alkalmazható.
- Segíti a diákokat abban, hogy tudatosabban figyeljenek a testükre és a jelen pillanatra.
- Érdemes az elején röviden megbeszélni, hogy miért fontos a tudatos légzés és hogyan segíthet az iskolai teljesítményben.

Jó gyakorlat 2 – “Énidő séta”

Cél:

- Tudatosság és testérzet fejlesztése mozgás közben.
- Stresszoldás és figyelemfókusz erősítése.
- A diákok megtanulják a jelen pillanat tudatos megtapasztalását mozgás közben, kapcsolódva a testükhöz és érzékeikhez.

Korosztály: 10–16 éves diákok

Időtartam: 10 perc

Eszközök: Sportpálya, csendes környezet

Lépések / Menet:

1. A tanulók lassú, tudatos sétát végeznek a teremben vagy a pályán.
2. A tanár felkéri őket, hogy figyeljék a lépéseik ritmusát, a talp érintését a talajjal, és a légzésüket.
3. Időnként a tanár vezetett kérdésekkel irányítja a figyelmet:
 - “Milyen érzéseid vannak most a lábadban?”
 - “Milyen hangokat hallasz körülötted?”
 - “Észrevettél valami változást a testtartásodban vagy a légzésedben?”
4. A séta végén röviden megoszthatják élményeiket, érzéseiket (nem kötelező, de ajánlott a tudatosítás miatt).

Tanári megjegyzés:

- A gyakorlat jól illeszthető bemelegítéshez vagy óra közbeni figyelemfókuszáló szakaszhoz.
- Fejleszti a tudatos jelenlétet és a testtudatosságot, ami segít a mozgáskoordinációban és a stressz kezelésében.
- A tanár adjon pozitív visszajelzést a részvételért és a figyelem megtartásáért.

Jó gyakorlat 3 – “Relaxációs hullám”

Cél:

- Izomfeszültség oldása és tudatos relaxáció a testnevelés óra végén.
- Énidő biztosítása a diákoknak a mindennapi stressz csökkentésére.
- A diákok megtanulják a progresszív izomrelaxáció alapjait és a tudatos ellazulás technikáját.

Korosztály: 12–16 éves diákok

Időtartam: 5–8 perc

Eszközök: Szőnyeg, halk relaxációs zene (opcionális)

Lépések / Menet:

1. A tanulók fekdjenek hanyatt a szőnyegen, karjaik lazán a test mellett, szemüket lehunyva.
2. A tanár vezetett instrukcióval irányítja a relaxációt:
 - “Feszítsd meg az izmaidat a lábtól kezdve, majd engedd el.”
 - “Most a has, hát és váll izmai következnek: feszíts, majd engedd el.”
 - “Végezetül az arc, áll és a nyak izmai következnek: feszíts, majd engedd el teljesen.”
3. A légzésre való figyelés kiemelt: “Minden belégzés energiát ad, minden kilégzés elengedi a feszültséget.”

4. Az óra végén lassan ültesük fel a diákokat, néhány mély lélegzés után fejezzük be a gyakorlatot, és kérjük, hogy figyeljék a testükben és a hangulatukban bekövetkezett változást.

Tanári megjegyzés:

- Az óra levezetésére tökéletes, különösen intenzív mozgás után.
- Segít a stressz és feszültség csökkentésében, fejleszti a tudatos relaxáció képességét.
- Az önreflexió és a megosztás lehetősége erősíti a diákok önismeretét és érzelmi intelligenciáját