

# 3 MINDFULNESS TECHNIKA

A NYUGODT TANULÓI LÉGKÖR ÉS A HATÉKONYSÁG NÖVELÉSÉRE

ANGOL ÉS MAGYAR NYELVEN

**Készítette Vörös Eszter**

Zrínyi Miklós Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola, Nagykanizsa

Erasmus+ 2024-1-HU01-KA122-SCH-00023769

2025



**Az Európai Unió  
támogatásával**

## 3 TYPES OF PRACTICE:

### I. Breathing practices to handle stress and reduce anxiety:

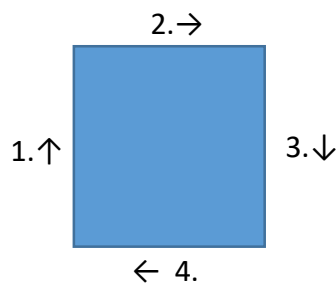
#### 1. Physiological sigh

Double inhale through the nose (the first is longer than the second one), and an extended, long exhale through the mouth.

!!! It can be done once or twice, maximum 3 times !!!

#### 2. Box breathing

- 1th part: inhale
- 2nd part: hold
- 3rd part: exhale
- 4th part: hold



#### 3. Ping pong game

The teammates have to control a ping-pong ball with exhalations and pass it over the marked line.

### II. Group energizer, warm-up games and activities

#### 1. Jump in, jump out

You have to form a circle and hold each other's hands.

There are 4 types of movement in the game:

- jump right / jump left / jump into the circle / jump out of the circle

Different versions of the game:

- say what I say and do what I say
- say the opposite of what I say and do what I say
- say what I say and do the opposite of what I say

#### 2. Step in if...

You have to form a circle. The game controller says statements. If the statement is true for you, you step in.

### **III. Emergency practice for handling stress**

#### **Sensory awareness 5,4,3,2,1 (sight, sound, smell, taste, touch)**

- name 5 things you can see that are green
- name 4 things you can hear in a forest
- name 3 things you can smell in your kitchen
- name 2 things you can taste that are sour
- name 1 thing you can feel in your bag

### 3 GYAKORLAT TÍPUS:

#### I. Légzési gyakorlatok a stressz kezelésére, a szorongás csökkentésére:

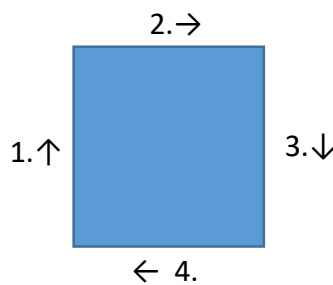
##### 1. Fiziológiai sóhaj

Dupla belégzés orron keresztül (az első hosszabb, mint a másik), majd egy elnyújtott, hosszú kilégzés szájon át.

!!! Egyszer vagy kétszer végezhető csak, maximum 3-szor !!!

##### 2. Doboz légzés

- 1. szakasz: belégzés
- 2. szakasz: lélegzet visszatartás
- 3. szakasz: kilégzés
- 4. szakasz: lélegzet visszatartás



##### 3. Ping-pong játék

Egy ping-pong labdát kell a társaknak kilégzéssel irányítani és a megjelölt vonalon átjuttatni.

#### II. Csoport energizáló, bemelegítő játékok és tevékenységek:

##### 1. Ugorj be, ugorj ki

Kört kell kialakítani és megfogni egymás kezét.

A játékban 4-féle mozgás van:

- ugorj jobbra / ugorj balra / ugorj be a körbe / ugorj ki a körből

Játék variációk:

- mondd amit én és csináld amit én
- mondd az ellentétét amit én mondok és csináld amit én mondok
- mondd amit én és csináld az ellentétét annak amit én mondok

##### 2. Lépj be a körbe ha...

Kört kell alakítani. A játékot irányító mondatokat, állításokat mond, akire igaz az állítás, azok belépnek a körbe.

### **III. S.O.S gyakorlat stressz kezelésére:**

#### **Érzékek 5,4,3,2,1 (látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás)**

nevezz meg 5 dolgot, amit láatsz és zöld

nevezz meg 4 dolgot, amit hallasz egy erdőben

nevezz meg 3 dolgot, aminek érzed az illatát a konyhában

nevezz meg 2 dolgot, aminek savanyú az íze

nevezz meg 1 dolgot, amit tapintani tudsz a táskádban