*Droga Uczennico, Drogi Uczniu.
Ćwiczenia relaksacyjne mogą być świetnym wsparciem dla Ciebie - pomagają wyciszyć emocje, obniżyć stres, zwiększyć koncentrację.
Mogą być stosowane w klasie, w domu czy przed sprawdzianem.*

Oto kilka prostych propozycji:

**🌬️ Ćwiczenia oddechowe**

1. **„Oddech kwiatka i świeczki”**
	* Wyobraź sobie, że trzymasz w jednej ręce kwiatek, a w drugiej świeczkę.
	* Mocno wdychasz powietrze, jakbyś wąchał kwiatka.
	* Powoli wydychasz, jakbyś chciał delikatnie zdmuchnąć płomień świeczki.
	* Powtórz 5-6 razy.
2. **Liczenie oddechów**
	* Weź spokojny wdech nosem licząc w myślach do 4.
	* Zatrzymaj na chwilę powietrze.
	* Wydychaj ustami licząc do 6.
	* Skup się tylko na rytmie oddechu.

**🧘‍♂️ Rozluźnianie ciała**

1. **„Napięcie i luz”**
	* Zaciśnij dłonie w pięści i mocno napnij ręce, policz do 5.
	* Rozluźnij i poczuj różnicę.
	* To samo z ramionami, nogami, plecami.
	* Ćwiczenie uczy rozpoznawać napięcie i świadomie je rozluźniać.
2. **„Ciężkie jak kamień”**
	* Usiądź wygodnie, zamknij oczy.
	* Wyobraź sobie, że twoje ręce i nogi stają się bardzo ciężkie, jakby były
	z kamienia.
	* Oddychaj spokojnie i poczuj, jak napięcie odpływa.

**🎧 Ćwiczenia wyobrażeniowe**

1. **„Bezpieczne miejsce”**
	* Zamknij oczy i wyobraź sobie swoje ulubione miejsce (pokój, plażę, las).
	* Pomyśl, jakie dźwięki tam słyszysz, co widzisz, jak pachnie.
	* Oddychaj spokojnie i zostań tam w myślach kilka minut.
2. **„Balon zmartwień”**
	* Wyobraź sobie, że każdy twój kłopot jest małym kamyczkiem.
	* Wkładasz je do balona i powoli go puszczasz.
	* Balon odlatuje w niebo, a ty czujesz, że robi ci się lżej.

**🚶‍♀️ Proste techniki na przerwie**

* **Spacer z uważnością** – idź powoli po korytarzu i skup się na każdym kroku, oddechu i otoczeniu.
* **Rozciąganie** – przeciągnij się jak kot, unieś ręce wysoko, zrób kilka skrętów tułowia.