

Núvitundaræfingar

YNGSTA STIG – 3. OG 4. BEKKUR

Giljaskóli



EFNISYFIRLIT

Áætlun fyrir 3. – 4 bekk - vorönn 2016	2
.b.....	3
10/11	4
Andardrættir.....	5
Blómaöndun	6
Fallegt blóm	7
Fingraöndun	8
Fjaðraöndun	9
Geimflug	10
Kertaöndun.....	11
Kviðöndun.....	12
Kötturinn	13
Regnbogaöndun	14
Sítrónan	15
Ský	16
Tíu fingra þakkaræfing.....	17



ÁÆTLUN FYRIR 3. – 4 BEKK - VORÖNN 2016

Lota 1

15. febrúar	Kviðöndun og fallett blóm
16. febrúar	Kviðöndun og geimflaug
17. febrúar	Kviðöndun og kertaöndun
18. febrúar	Kviðöndun og fjaðraöndun
19. febrúar	Fingraöndun og val um aðra æfingu til viðbótar

Lota 2

29. febrúar	Fingraöndun
1. mars	10/11
2. mars	Fingraöndun og sítrónan
3. mars	10/11 og kötturinn
4. mars	Tíu fingra þakkaræfing

Lota 3

4. apríl	Andardrættir
5. apríl	Regnbogaöndun og fingraöndun
6. apríl	Blómaöndun
7. apríl	.b og ský
8. apríl	Val um æfingu

Lota 4

9. maí	Fingraöndun og sítróna
10. maí	10/11 og kötturinn
11. maí	Andardrættir
12. maí	Blómaöndun og fjaðraöndun
13. maí	Tíu fingra þakkaræfing og .b



.b

.b er fjögurra þrepa æfing.

Stoppaðu það sem þú ert að gera og taktu eftir að þú hefur kannski verið á sjálfstýringu.

Finndu fyrir fótunum á gólfinu. Láttu fætuna vera akkeri.

Finndu fyrir andardrættinum um leið og hann fer um líkama þinn.

Æfðu það að „**vera**“ –færðu þig inn í þetta andartak – Vertu hér og nú!



10/11

Ein leið til þess að slaka á er að nota tíu, ellefu aðferðina. Þessa æfingu er auðvelt að gera hvenær sem er, hún er sérlega hjálpleg ef við erum föst í jórtri, áhyggjum eða erfiðum tilfinningum. Hún er góð til að róa hugann.

Við byrjum með því að finna fyrir fótunum á gólfinu og síðan að finna fyrir öllum neðri hluta líkamans. Þegar þið andið að ykkur, teljið þið upp að tíu í hljóði. Þegar þið andið frá ykkur teljið þið upp að ellefu, einnig í hljóði.

Þið teljið bara á þeim hraða sem hentar til að ná upp í tíu í innöndun og upp í ellefu í útöndun.

Nú skulum við prófa ... (...ein mínúta...)

Hafið þið einhverjar spurningar um þessar æfingu?

Skýring kennara: Það sem gerist með þessari æfingu er að við tökum athyglina af áhyggjunum og einbeitum okkur að því að telja og finna fyrir önduninni. Hún getur líka haft í för með sér að við lengjum bæði innöndun og útöndun. Sjálfkrafa rómst við, það hægir á hjartslættinum og við náum betra tilfinningalegu jafnvægi.

Athugaðu:

- Það má líka telja upp í t.d. 7 og út með því að telja upp á 9.
- Talningin þarf ekki að vera í takt, bara að tölurnar passi við andardráttinn.
- Það getur verið betra að telja bara í annarri hvorri öndun, sumum finnst erfitt að telja hvern andardrátt.
- Það er hægt að bæta tákni við talninguna, með hendur fyrir framan sig og láta lófana vísa upp og lyftast þegar andað er inn og talið upp að tíu og snúa svo lófunum niður og færa þá niður þegar talið er að ellefu.
- Það getur verið betra að telja bara í annarri hvorri öndun, sumum finnst erfitt að telja hvern andardrátt.



ANDARDRÆTTIR

Að einbeita sér að önduninni.

Þegar við gerum æfinguna er mikilvægt að þú hafir þitt svæði og rými. Eiginlega eins og að hafa sápukúlu utan um sig. Þegar við gerum æfinguna er mikilvægt að þú sért ekki upptekin/n af því að horfa á aðra. Þú getur haft augun lokuð eða að horfa á fastan punkt fyrir framan þig. Það er mikilvægt að gefa öllum tækifæri sem vilja æfa sig jafnvel þó þú viljir það ekki á þessu augnabliki. Sýnum hvort öðru virðingu og gerum þetta saman sem vinir.

Fyrst ætlum við að æfa okkur. Nú skuluð þið sitja þannig fremst á stólnum að fætur ykkar séu báðir á gólfinu. Bakíð snertir ekki stólinn. Þið sitjið inni í sápukúlunni ykkar. Nú ætlið þið að setja aðra höndina á brjóstkassann og hina höndina á magann.

Nú ætlum við virkilega að einbeita okkur vel. Við byrjum á því að einbeita okkur aðeins að innönduninni, þ.e. þegar þú andar inn (nú er gefinn smá stund til að leyfa þeim að einbeita sér að því).

Nú skulum við telja hvað við tökum marga andardrætti, innöndun, á einni mínútu. Þið byrjið að telja þegar ég gef ykkur merki og stoppið að telja þegar ég gef ykkur aftur merki í lokin.

Hverju takið þið eftir? Nú spyr ég nokkurra spurninga sem hjálpa ykkur að kanna hverju þið takið eftir. Þið eigið ekki að svara mér spurningunum heldur svara þeim í hljóði, bara fyrir ykkur.

- Finnur þú hvernig líkami þinn hreyfist þegar þú andar?
- Finnur þú þegar þú andar inn og þegar þú andar út?
- Er hreyfingin hröð eða hæg?
- Finnur þú fyrir önduninni í maganum þínum eða brjóstkassanum þínum eða báðum stöðum í einu?

Skýring kennara: Þetta er ekki keppni og því óþarfi að deila niðurstöðum á eftir. Við erum aðeins að æfa okkur í að einbeita okkur og taka eftir.



BLÓMAÖNDUN

Þessa æfingu er mjög gott að kunna þegar þú finnur fyrir stressi, hefur áhyggjur eða ert eitthvað pirruð/aður.

Þegar við gerum æfinguna er mikilvægt að þú hafir þitt svæði og rými. Eins og þú hafir sápuvíu utan um þig. Komdu þér nú þægilega fyrir, finndu fyrir fótunum á gólfinu og hvernig þú situr á stólnum. Taktu eftir þessari líkamsstöðu, hvernig líkami þinn snertir bæði gólf og stól. Hafðu bakið beint.

Nú skaltu leiða hugann að andardráttinum, taktu eftir því hvar þú finnur mest fyrir honum og hvort andardrátturinn þinn sé hægur eða hraður, hvort þú andar djúpt niður í maga eða mjög grunnt. Það er engin ástæða til að breyta neinu, þú ætlar bara að taka eftir því sem er. Andardráttur okkar getur sagt okkur hversu stressuð við erum.

Nú skulum við kanna andardráttinn okkar í smá stund.

Nú hefur þú hlustað á andardráttinn þinn í nokkra stund. Nú skalt þú mjúklega með annarri höndinni leggja fingurgómana og þumalfingurinn saman, eins og lokað blóm. Hlusta þú nú aftur á andardráttinn þinn. Þegar þú finnur að útöndun hefst skaltu opna fingurna eins og blóm opnast, hægt og rólega á meðan þú andar frá þér. Þegar þú andar aftur inn þá skaltu rólega loka fingurgómunum og þumalfingrinum saman aftur.

Endurtaktu þetta í takt við inn- og útöndun þína. Taktu eftir hvernig þú hreyfir fingurna í takt við öndunina. Taktu eftir hvernig þér líður, vertu forvitin/n.

Skýring kennara: Einhverjir nemendur gætu viljað snúa þessari handahreyfingu við, að opna fingurna við innöndun og loka þeim við útöndun. Það er frjálst að hafa það val, hvað sem hentar hverjum og einum best.



FALLEGT BLÓM

Einföld leið til að kenna nemendum að finna fyrir andardrætti sínum.

Ímyndaðu þér að þú haldið á fallegu blómi. Kannski er það uppáhaldsblómið þitt.

Andaðu nú að þér inn um nefið og finndu ilminn af fallega blóminu þínu.

Andaðu nú frá þér rólega út um munninn og um finndu hvernig spennan líður úr þér.

Nú skalt þú anda aftur inn um nefið og finna dásamlegan ilminn.

Nú skalt þú anda rólega frá þér út um munninn.

Nú ætlum við að einbeita okkur vel og endurtaka þetta þrisvar sinnum. Við sitjum róleg og látum ekkert trufla okkur. Það er alveg eins og það sé sápuvíla utan um hvert okkar og við heyrum ekkert nema andardráttinn hjá okkur sjálfum.



FINGRAÖNDUN

Athyglisþjálfun. Að telja andardrætti.

Það eru ýmsar leiðir til að hjálpa okkur við að þjálfra athygli okkar.

Ein leið er að telja andardrættina um leið og þú andar. Það sem við ætlum að gera núna er að telja hversu oft við öndum að og frá okkur á einni mínútu.

Við gerum þetta með fingraöndun. Við notum fingurna til að hjálpa okkur við að telja, með því að færa vísifingur annarar handar eftir fingrum hinnar handarinnar. Inn- og útöndun er einn andardráttur, og í leiðinni einn finger.



Þú mátt velja hvort þú beinir athyglinni að þeim stað í líkamanum þar sem þú finnur best fyrir andardrættinum eða hvort þú einfaldlega skynjar hvernig öndunin fer í gegnum allan líkama þinn.

Ég segi ykkur að byrja og þá teljið þið einfaldlega andardráttinn 1,2,3,4, o.s.frv. þar til ég segi stopp. Hver innöndun og útöndun telst sem einn, inn/út = einn, inn/út = tveir, inn/út= þrír o.s.frv.

Eruð þið tilbúin? Þá skulum við byrja... (...ein mínúta...)

Hvernig gekk þetta?

Skýring kennara: Ekki spyrja „hversu marga gerðir þú?“ þar sem það kemur oft af stað samkeppni/samanburði eða dómum.



FJADRAÖNDUN

Einföld leið til að kenna nemendum að hlusta á andardráttinn sinn. Hafðu poka af fjöðrum við höndina. Nemendur velja sér eina fjöður og halda á henni fyrir framan sig.

- Haltu á fjöðrinni í annarri hendi og haltu í fjöðrina með hinni hendinni.
- Andaðu inn um nefið.
- Andaðu rólega á fjöðrina og sjáðu hvernig hún hreyfist.

Nú ætlum við að einbeita okkur vel og endurtaka þetta þrisvar sinnum.

- Nú skalt þú halda á fjöðrinni í flötum lófanum en ekki halda í hana með hinni hendinni.
- Andaðu inn um nefið.
- Andaðu nú rólega á fjöðrina út um munninn og sjáðu hvernig hún tekst á loft.

Endurtaktu þetta þrisvar sinnum.



GEIMFLAUG

Djúp öndun æfð.

Nú ætlum við að æfa djúpa öndun. Við ætlum að líkja eftir geimflug sem skotið er á loft og send út í geim. Á meðan þið andið að ykkur þá ætla ég að telja niður þar til geimfluginni er skotið á loft. Um leið og geimflugin tekst á loft þá andið þið frá ykkur.

Kennari sýnir nemendum hvað geimflugin fer rólega af stað þegar henni er skotið á loft, ekki gert með neinum látum.

- Standið með bakið beint. Setjið lófana saman fyrir framan bringu. Nú eruð þið tilbúin í flugtak.
- Nú andar þú að þér og niðurtalning hefst: þrír, tveir, einn
- Andaðu nú frá þér og um leið setur þú hendurnar rólega beint upp í loft með lófana saman, manstu að þú ferð rólega eins og geimflugin þegar hún tekst á loft.
- Um leið og þú andar aftur að þér tekur þú hendurnar í sundur og gerir stóra hringi niður með hliðunum þar til þær koma aftur saman fyrir framan bringuna með lófana saman.

Þetta skulum við endurtaka þrisvar sinnum og nú skulum við einbeita okkur vel.



KERTAÖNDUN

Myndræn leið til að þjálfra öndun.

Komið ykkur þægilega fyrir í stólnum, með báðar fætur á gólfi. Sitjið framarlega á setunni og með bakið beint.

Ímyndaðu þér að þú haldir á fallegu blómi í annarri hendinni. Kannski er það rós sem ilmar eða uppáhalds blómið þitt.

Ímyndaðu þér að þú haldir á kerti í hinni hendinni. Þetta er töfrakerti sem kviknar alltaf á aftur þegar þú ert búin að blása og slökkva á því.

Andaðu nú inn og lyktaðu vel af blóminu þínu. Haltu andanum á meðan ég tel upp að tveimur: einn, tveir – og snúðu þér um leið að kertinu.

Andaðu frá þér rólega en kröftuglega og blástu á kertið í leiðinni á meðan ég tel upp að fjórum: einn, tveir, þrír, fjórir.

Úbs, nú kviknaði aftur á töfrakertinu þínu.

Skýring kennara: Æfingin er endurtekin þrisvar sinnum.



KVIÐÖNDUN

Nemendur fylgjast með andardrætti með því að leggja hendur á kvið. Áður en æfingin er gerð sýnir kennari nemendum hvar þeir eiga að staðsetja hendurnar á kviðnum þannig að þeir finni hvernig hendurnar hreyfast við inn- og útöndun.

Settu nú hendurnar á magann.

Andaðu að þér inn um nefið og djúpt ofan í maga. Hvernig hreyfast hendurnar á maganum þínum?

Andaðu nú frá þér rólega út um munninn. Taktu eftir hvernig hendurnar hreyfast þegar þú andar frá þér.

Nú skalt þú anda aftur inn um nefið og djúpt ofan í maga. Er eins og það sé blaðra í maganum þínum sem þú ert að blása upp?

Nú skalt þú anda rólega frá þér út um munninn. Er eins og blaðran tæmist núna og skreppi saman?

Nú ætlum við að einbeita okkur vel og gera þetta rólega þrisvar sinnum. Við sitjum róleg og látum ekkert trufla okkur. Það er alveg eins og það sé sápukúla utan um hvert okkar og við heyrum ekkert nema andardráttinn hjá okkur sjálfum.

Skýring kennara: Við þessar þrjár endurtekningar segjum við hægt og rólega „nú öndum við inn og við teljum rólega – einn, tveir, þrír - og nú öndum við út og við teljum rólega – einn, tveir, þrír, fjórir, fimm. Endurtekið þrisvar sinnum.



KÖTTURINN

Stutt slökunaræfing.

Ímyndaðu þér að þú sért stór, latur köttur sem langar að teygja sig.

Teygðu hendurnar fram og lyftu þeim svo yfir höfuðið. Alveg lengst aftur fyrir þig. Haltu teygjunni og finndu takið sem myndast í öxlunum.

Láttu hendurnar síðan detta niður með hliðunum. Taktu eftir hvað axlirnar eru miklu slakari.

Teygðu hendurnar aftur fram og upp eins og þú ætlir að snerta loftið. Teygðu þær síðan aftur á bak. Haltu stöðunni og láttu þær svo detta niður með hliðunum.



REGNBOGAÖNDUN

Best er að nemendur liggi þegar þessi öndun er gerð en ekkert mál að leyfa þeim að sitja á stól ef þeir kjósa það frekar. Hér ætlum við að æfa okkur í að anda að okkur og frá okkur litum regnbogans og hugsa á meðan ákveðnar hugsanir.

Leggist nú á gólfið og lokið augunum. Ímyndið ykkur að þið liggið undir regnboga.

Andaðu að þér rauða litnum og hugsaðu: ég finn fyrir öryggi.

Andaðu frá þér appelsínugula litnum og hugsaðu: ég er skapandi.

Andaðu að þér gula litnum og hugsaðu: ég er klár.

Andaðu frá þér græna litnum og hugsaðu: ég geisla af hamingju.

Andaðu að þér bláa litnum og hugsaðu: ég tala fallega til annarra.

Andaðu frá þér fjólubláa litnum og hugsaðu: ég er vitur.

Skýring kennara: Nemendur slaka vel á og finna hvernig þeir verða þyngri og þyngri og síga ofan í dýnuna. Æfingin er endurtekin nokkrum sinnum.



SÍTRÓNAN

Stutt slökunaræfing.

Ímyndaðu þér að þú sért með sítrónu í annarri hendi. Þegar þú andar að þér kreistu hana þá og þegar þú andar frá þér losaðu þá takið.

Endurtaktu þetta nokkrum sinnum. Reyndu að kreista svo að allur safinn leki út. Finndu hvernig vöðvarnir í hendinni og handleggnum kreppast þegar þú andar að þér en slakna á þegar þú andar frá þér.

Þegar þú ert búin að endurtaka þetta nokkrum sinnum færðu sítrónuna þá yfir í hinn lófann og endurtaktu leikinn.



SKÝ

Róar hugann.

Leggstu á bakið og lokaðu augunum

Ímyndaðu þér að þú sjáir stórt ský á himninum. Sjáðu það fyrir þér þegar það nálgast.

Ímyndaðu þér hvernig skýið þitt lítur út. Hvernig er það á litinn. Hefur það einhverja lögun? Þetta er þitt eigið sérstaka ský... þú ert fullkomlega örugg og glöð þegar þú liggur á þínu eigin fallega skýi.

Klifraðu á skýið þitt og það fer með þið hvert sem þú vilt fara.

Hvaða hluti sérðu þegar þú ferðast með skýinu þínu? Hvert mun það fara með þig? Láttu skýið þitt fara með þig á sérstakan stað þar sem þú getur hvílt þig og fundið fyrir ró.



TÍU FINGRA ÞAKKARÆFING

Stutt þakkaræfing.

Þú getur reynt tíu fingra þakkaræfinguna til að nálgast betur litla hluti í lífi þínu sem skipta máli á jákvæðan hátt. Það eina sem þú gerir er að minna þig á tíu hluti sem þú ert þakklátur fyrir með því að telja þá á fingrum þér.

Það er mikilvægt að finna tíu atriði.

Ef við tökum betur eftir því góða sem hægt er að þakka fyrir aukum við gleði og jákvæðni og okkur líður betur.