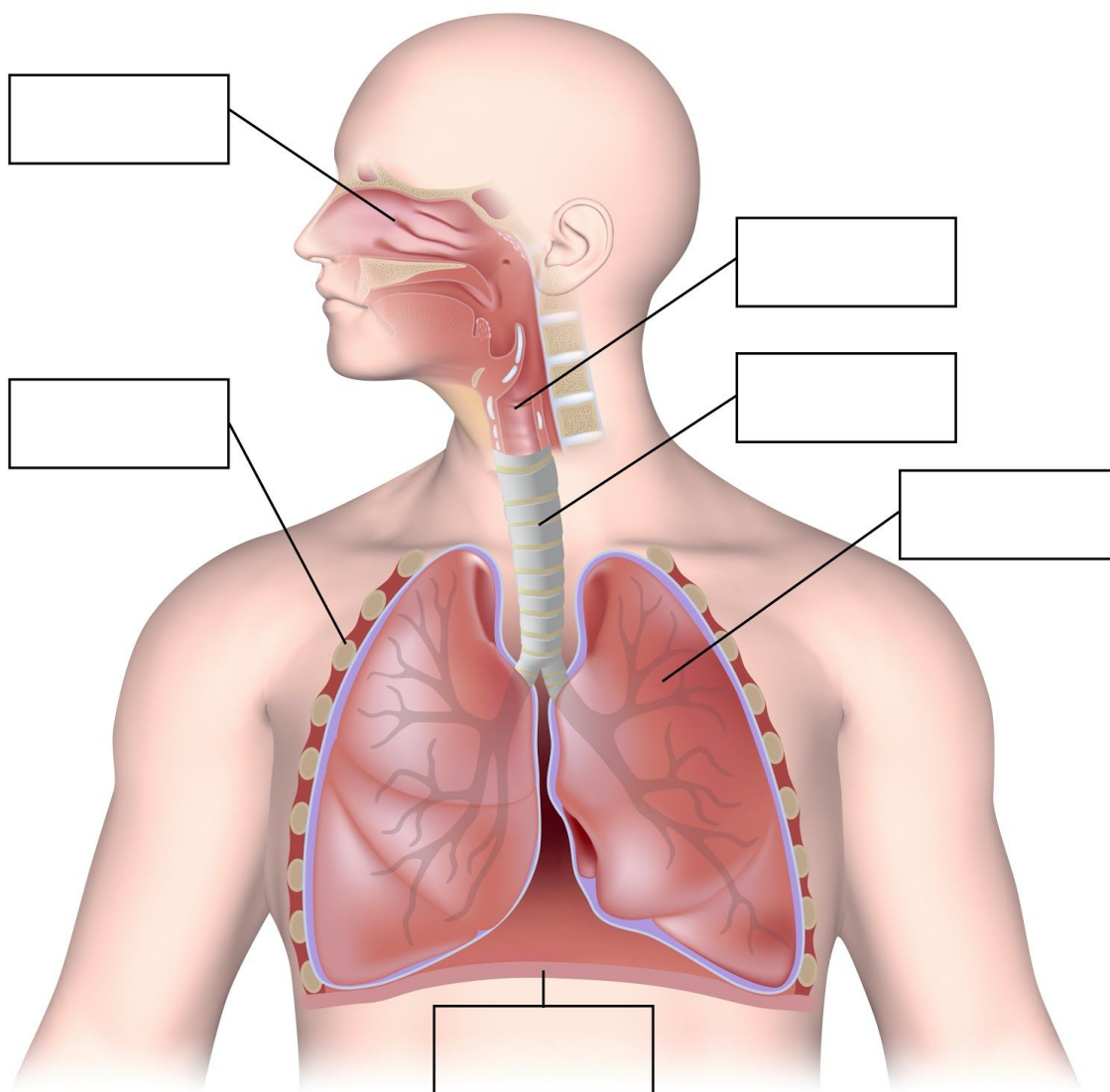


Nimi: .....

# Hingamiselundid

1. Kirjuta joonisele hingamiselundkonna osade ja neid kaitsvate luude nimetused.



2. Hingamine varustab inimese keha hapnikuga. Kui inimene on ärritunud või ärev, siis ei ole ka ta hingamine korras. Selleks, et hingamine jälle õigesse rütmi saada ja muremõtted peast ära visata, soovitatakse kasutada vaikuseminuteid.

Lase kaaslasel, vanemal või õpetajal endale tekst ette lugeda. Kodus katseta vaikuseminutite harjutust ka oma pereliikmete peal. Peale iga rida tee lugemisel paus umbes 15 sekundit.

- *Leia mugav asend.*
  - *Siruta oma selga.*
  - *Kui soovid, sule silmad.*
  - *Too oma tähelepanu hingamisele.*
  - *Tunneta nii oma sissehingamist kui ka väljahingamist.*
  - *Tunneta seda oma ninasõõrmetes.*
  - *Ja nüüd rindkeres.*
  - *Ja nüüd kõhus.*
  - *Lihtsalt teadvusta oma loomulikku hingamist igas hetkes.*
  - *Kui mõte läheb uitama, siis pöördu rahulikult hingamise jälgimise juurde tagasi.*
  - *Ja nüüd vali, kas jälgid keskendunult hingamist nina, rindkere või kõhu piirkonnas.*
- Jälgi oma hingamist siin justkui uurides seda igas hetkes. Jälgi õhu liikumist oma sissehingamisel ja väljahingamisel. Ja märka, kuidas hingamine meeldib kogu su kehale.*

**Kas teadsid, et vaikuseminutite iganädalane kasutamine vähendab õpilastel muremõtteid? Jah, Tartu Ülikooli teadlased katsetasid vaikuseminuteid õpilaste peal neli kuud ja uurisid, kuidas õpilased tundsid ennast enne ja kuidas pärast katset.**