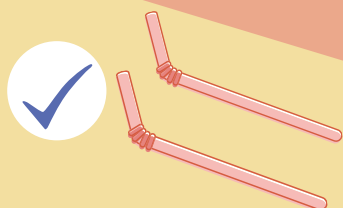


KVĖPAVIMO SISTEMA PLAUČIŲ MODELIS

Kvėpavimas yra labai svarbus organizmo funkcionavimui, taip pat dėmesingas kvėpavimas gali padėti nusiraminti. Tam, kad geriau suprastumėte, kaip veikia mūsų kvėpavimo sistema, pabandykite kartu su kitu šeimos nariu pasigaminti plaučių modelį! Toliau pateikiamos priemonės ir instrukcijos.

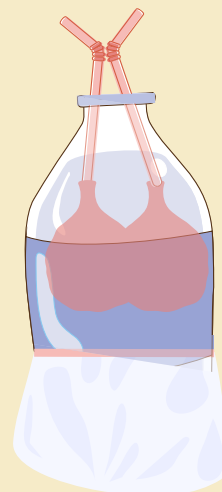
PRIEMONĖS:

1. Tuščias vandens butelis
2. Pripučiami balionai (2 vnt.)
3. Lipni juostelė
4. Šiaudeliai (2 vnt.)
5. Žirkklės
6. Gumytė
7. Plastikinis maišelis



INSTRUKCIJA:

1. Pasitikrinkite ir baltame burbuliuke varnele pažymėkite turimas priemones.
2. Su vyresniu šeimos nariu nupjaukite butelio apačią.
3. Prie kiekvieno šiaudelio su lipnia juostele pritvirtinkite nepripūstą balioną (prieš tvirtindami juos pratampykite), įkiškite šiaudelio dalį į jo vidų, taip pat pritvirtinkite vieną šiaudelį prie kito.
4. Nuimkite butelio kamštelį ir per nupjautą butelio apačią įdėkite šiaudelius taip, kad jie išlįstų viršuje, taip pat pritvirtinkite lipnia juoste.
5. Butelio apačią uždenkite maišeliu ir pritvirtinkite jį su gumyte.
6. Plaučių modelį pasigaminote, dabar lieka tik išbandyti, ar jis veikia!
7. Pridėkite lūpas prie šiaudelių, įkvėpkite per nosį ir iškvėpkite per burną pro šiaudelius; balionai turėtų šiek tiek išsiplėsti ir prisipildyti oro – kaip mūsų plaučiai.



KVĖPAVIMO SISTEMA KVĖPAVIMAS PILVU

Kvėpavimas pilvu yra gilusis kvėpavimas. Kvėpavimas pilvu gali būti naudingas streso metu, gali padėti nusiraminti ir labiau atsipalaiduoti, taip pat atitraukti dėmesį nuo nerimą keliančių minčių. Tai ypač naudinga vaikams, kurie patiria stiprias emocijas, dažnai jaučia nerimą.

IŠBANDYKITE KVĖPAVIMĄ PILVU:

1. Atsigulkite ant žemės, pasidėkite ant pilvo savo mėgiamą nedidelį žaisliuką, o rankas paguldykite prie šonų.
2. Užmerkite akis.
3. Kelis kartus giliai įkvėpkite. Kvėpuodami galvokite apie įkvėpimą ir iškvėpimą. Ar pastebite, kaip juda krūtinė?
4. Kitą kartą lėtai skaičiuodami iki 4 įkvėpkite pro nosį giliai į plaučius iki pat pilvo. Galvokite apie tai, kaip įkvėpdami šiek tiek išpučiate pilvą, lyg norėtumėte, kad žaisliukas pakiltų.
5. Sulaikykite kvėpavimą 4 sekundes.
6. Dabar lėtai iškvėpkite pro burną skaičiuodami iki 4 ir leiskite pilvui atsipalaiduoti, žaisliukas turi nusileisti, o jūs sulaikykite kvėpavimą 4 sekundes.
7. Kartokite šį pratimą 4–5 kartus. Kaip dabar jaučiatės?
8. Kvėpavimas turi būti malonus, o pastebėjus nemalonius pojūčius, pvz., galvos svaigimą, sustokite ir kvėpuokite sau įprastu tempu.

