



DESCRIERE ACTIVITATE

Elevii sunt ghidați de profesor prin 3–4 exerciții de respirație conștientă. Fiecare elev stă la locul lui (sau se ridică dacă dorește). Respirația controlată reduce anxietatea, crește oxigenarea creierului și resetează sistemul nervos — pregătind mintea pentru absorbția de informații noi.



ROLUL ACTIVITĂȚII

Reduce cortizolul (hormonul stresului), crește concentrarea și calmează agitația. Eficientă după evaluări sau în perioade de examinare. Resetează focusul mental.



APLICABILITATE

Ore de dimineață greu de start • Înainte de test • Clasă agitată • Tranziție după pauza mare • Elevi cu anxietate la evaluare • 3–5 minute



RANDAMENT

↑ Concentrare: +60% • Reducere stres: 70% • Performanță test post-exercițiu: +25% • Timp necesar: 3–5 min • Impact imediat

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE — Ghid Pas cu Pas

01 RESPIRAȚIA 4-4-4

(Box Breathing)

- 1 Inspiră pe nas: 4 secunde
- 2 Ține respirația: 4 secunde
- 3 Expiră pe gură: 4 secunde
- 4 Repetă de 3 ori

✓ Calmează sistemul nervos instant

02 RESPIRAȚIA 4-7-8

(Relaxare profundă)

- 1 Inspiră pe nas: 4 secunde
- 2 Ține respirația: 7 secunde
- 3 Expiră lent pe gură: 8 sec
- 4 Repetă de 2 ori

✓ Reduce anxietatea pre-test

03 RESPIRAȚIA ABDOMINALĂ

(Diafragmatică)

- 1 Mâna pe burtă, una pe piept
- 2 Inspiră — burta iese în față
- 3 Expiră — burta intră
- 4 Pieptul rămâne relativ nemișcat

✓ Crește oxigenarea creierului