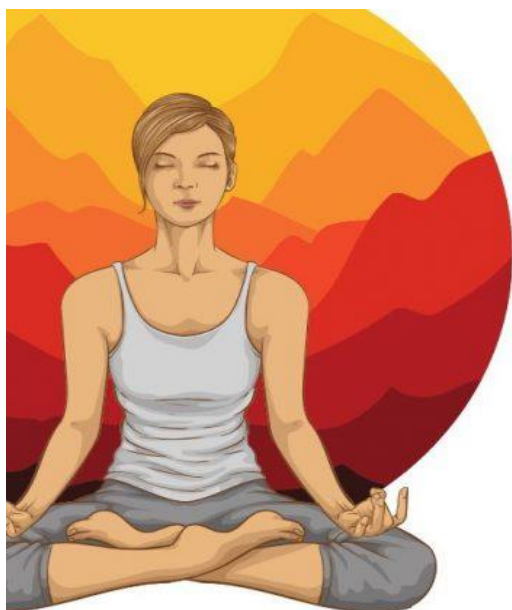


„Jeśli przestaniemy oddychać, przestaniemy żyć. Toteż od jakości oddychania zależy jakość naszego życia, to, czy jesteśmy zdrowi, silni i rozumni...”

Ryszard Kapuściński, „Podróże z Herodotem”



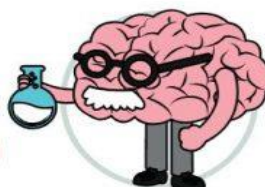
KORZYŚCI ŚWIADOMEGO ODDECHU



WZMACNIA
UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY



ODPRĘŻA I
RELAKSUJE



REDUKUJE ILOŚĆ
TOKSYCZNYCH
SUBSTANCJI W
MÓZGU



ZMNIJSZA ILOŚĆ
HORMONÓW
STRESOWYCH



PRZYSPIESZA
REGENERACJĘ
ORGANIZMU



DODAJE ENERGII
DO DZIAŁANIA



ZMNIJSZA STANY
ZAPALNE W
ORGANIZMIE



POMAGA W
NAUCE

JAK PRAWIDŁOWO ODDYCHAĆ?

1. Oddychamy torem przeponowym.

Czy prawidłowo używasz przepony podczas oddechu?

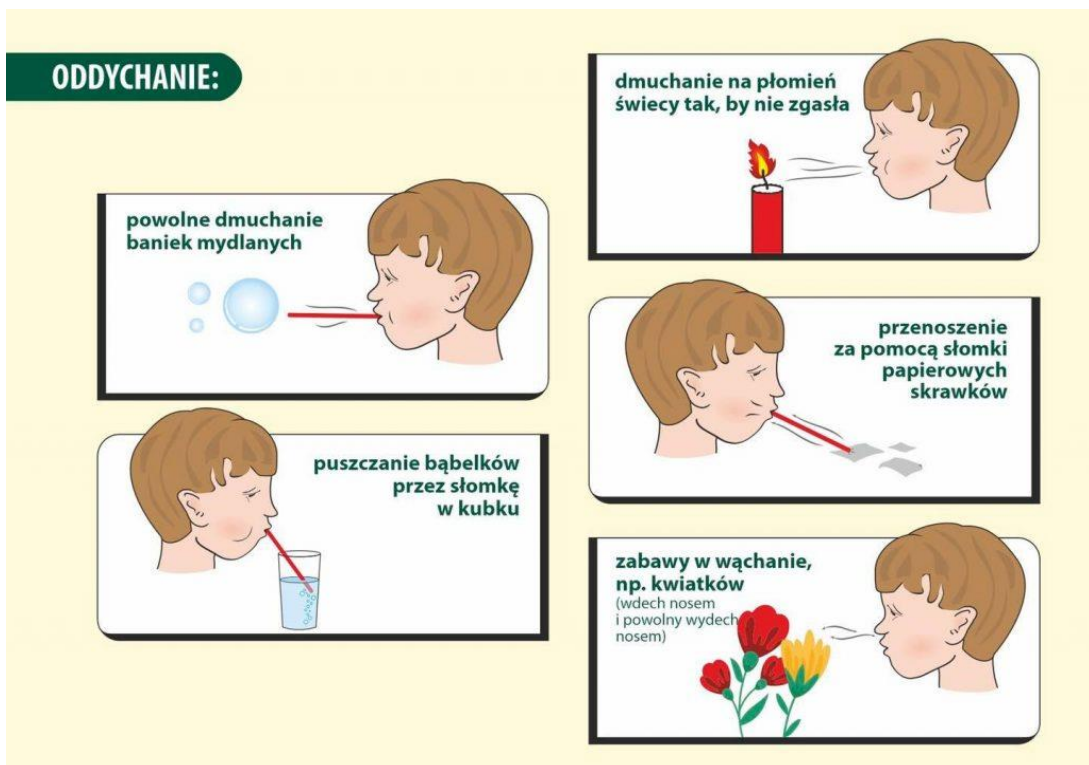
Bardzo łatwo to sprawdzić. Należy położyć się wygodnie. Jedną rękę trzymamy na brzuchu poniżej mostka (w tym miejscu znajduje się przepona), drugą leży nad piersią. Jeśli podczas oddychania porusza się tylko ręka położona na klatce piersiowej, oznacza to, że niestety przepona pracuje w bardzo małym stopniu. Można to jednak zmienić, wykonując poniższe ćwiczenia oddechowe.



2. Oddychamy przez nos, a nie przez usta.



Prawidłowe oddychanie u dziecka powinno odbywać się przez nos.
Ćwiczmy je poprzez zabawę!



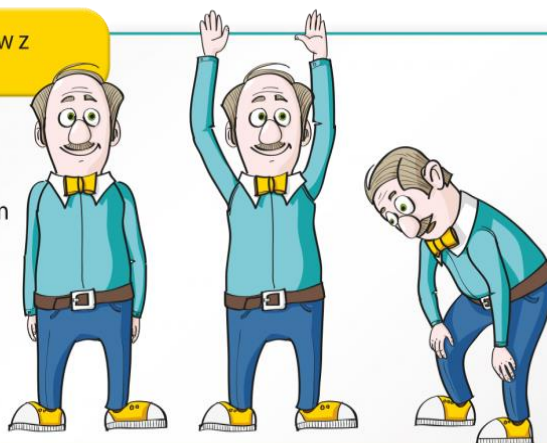
ZADBAJ O SWÓJ ODDECH PO PRZEBYCIU COVID-19!

Drodzy Rodzice i Uczniowie!

Prawie każdego z nas lub osobę z naszego bliższego czy dalszego otoczenia zaatakował koronawirus. Długotrwałe skutki COVID-19 mogą dotyczyć zarówno osoby, które przeszły chorobę bezobjawowo, jak i tych, którzy zmagali się z uciążliwymi dolegliwościami. Z całą pewnością skutków tych nie można bagatelizować i należy pozostać pod kontrolą lekarską. Każdy z nas może natomiast **SAM** w domu poprawić jakość swojego oddychania, wykonując poniższe ćwiczenia.

Ćwiczenie wdechów i wydechów z unoszeniem rąk

1. Stań w lekkim rozkroku, ręce opuść wzdłuż ciała.
2. Wykonaj wdech i w tym samym czasie unieś ręce do góry na boki. Opuść je wraz z wydychanym powietrzem i wykonaj skłon tułowia w przód.



Oddychanie przez zasnuwane usta

1. Usta ściągnij jak do gwizdania.
2. Wciągnij powietrze przez nos i powoli wydychaj przez niemal zamknięte wargi.

Ćwiczenie poprawia wydech oraz zapobiega zapadaniu się oskrzeli w trakcie wypuszczania powietrza z płuc. Zmniejsza również częstość oddechów w spoczynku i odczuwaną duszność oraz poprawia wysycenie krwi tlenem.

Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19

1) Kontrolowanie oddychania:

- Usiądź w wygodnej pozycji, oprzyj ręce na kolanach.
- Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.
- Zamknij oczy i skoncentruj się na swoim oddechu.
- Powoli wykonuj wdech przez nos i wydech przez usta.
- Podczas wykonywania oddechów dłoń na brzuchu będzie unosić się wyżej niż dłoń na klatce piersiowej.
- Wkładaj w oddychanie minimalną ilość wysiłku i dbaj o to, aby oddechy były powolne, spokojne i płynne.
- Pamiętaj, aby w ciągu dnia pić wodę małymi łykami, w celu regeneracji głosu.

2) Oddychanie w tempie (podczas wykonywania czynności):

- Wyobraź sobie, że dzielisz wykonywaną czynność na mniejsze części, ułatwi to kontynuowanie czynności bez zmęczenia lub duszności.
- Wykonuj wdech przed ruchem lub czynnością (np. przed wejściem na schody).
- Następnie wykonaj wydech w momencie wykonania ruchu lub czynności (np. po wejściu na schody).
- Pomocne może być wdychanie powietrza przez nos i wydychanie ustami.

3) Ćwiczenia wyciszające:

- Spacerowanie w wolnym tempie lub spokojny marsz w miejscu przez 2 min.
- Ćwiczenia relaksacyjne, np. techniką progresywnej relaksacji Jacobsona.
- Ćwiczenia relaksacyjne, w tym: trening autogenny Schultza.
- Dokonuj wizualizacji np. kolorów, obrazów, muzyki.

OPERA DAJE ODDECH !



W czasie pandemii Opera Wrocławska prowadziła cykl bezpłatnych warsztatów artystyczno – terapeutycznych pn. **„OPERA DAJE ODDECH”**. Program spotkań skierowany był do osób, które po przechorowaniu COVID-19 nadal miały trudności z oddychaniem. W zajęciach stacjonarnych uczestniczyło ponad 100 osób. Nagrane filmiki dostępne są na kanale YouTube Opery Wrocławskiej. Gorąco zachęcam do zapoznania się z ćwiczeniami oddechowymi i głosowymi, które prowadzili artyści Baletu Opery Wrocławskiej i Chóru Opery Wrocławskiej. Partnerem projektu było Dolnośląskie Centrum Chorób Płuc we Wrocławiu. Poniżej link do pierwszego odcinka tego cyklu w formie online:

<https://www.youtube.com/watch?v=Aob4ZaydHLw>



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

rekomenduje:

World Health Organization

Opracowanie pn. „Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19”. W poradniku tym przedstawiono podstawowe ćwiczenia oraz porady dla osób dorosłych, które doświadczyły poważnego pogorszenia stanu zdrowia podczas infekcji COVID-19. Poniżej link do strony zawierającej ww. opracowanie:

<https://www.gov.pl/attachment/27beb7ce-677a-4e58-9acd-0c26a5f252da>

**PO COVID-19 WARTO ZADBAĆ O LEPSZY ODDECH, MA TO
ZABAWIENNY WPŁYW NA CAŁY NASZ ORGANIZM!**

ĆWICZENIA ODDECHOWE

EFEKTY REHABILITACJI



**Ogólna poprawa
stanu zdrowia**

**Zapobieganie infekcjom
wirusowym i bakteryjnym
dróg oddechowych**

**Zmniejszony ból płuc
podczas oddychania**

**Skuteczne oczyszczenie
dróg oddechowych**

**Zwiększona objętość
oddechowa**

Logopeda w SP 93

Anna Kalużyńska