

# HINGAMISHARJUTUSED

Hingamisharjutusi soovitatakse meist igaühele närvisüsteemi rahustamiseks ja koos sellega ärevuse vähendamiseks. Tee harjutusi alustuseks 5-10 minutit, hiljem piisab paarist minutist või isegi paarist korrast. Ole harjutuse ajal tähelepanuga hästi kohal ja püüa olla samal ajal lõdvestunud.

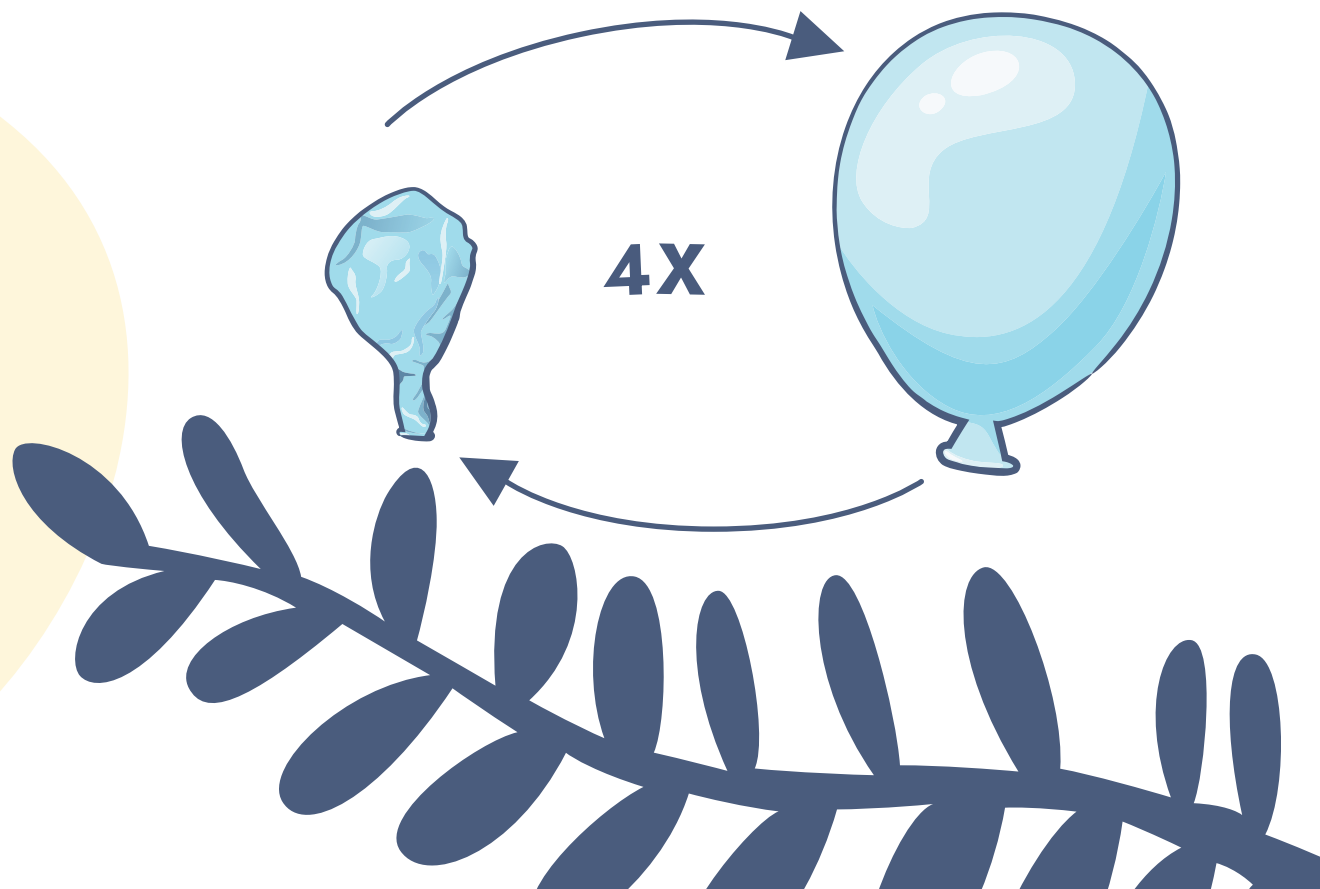
## Kuidas teha ruuthingamist (4x4x4x4 sekundit)?

Hingad sisse, peatad hingamise, hingad välja, peatad hingamise ja jätkad sama mustriga. Sissehingamine on aktiivne, väljahingamine on lõdvestav.



## Kuidas teha kõhuhingamist?

Pane käsi alakõhule, naba alla. Hinga sisse nii sügavalt, kui saad, lükates kõhu ette nagu õhupalli. Hinga aeglaselt välja ja korda harjutust vähemalt neli korda.



# Lasteabi.ee

 116 111

Lasteabisse saab  
pöörduda ka  
veebivestluse kaudu  
kodulehelt või e-kirja teel  
[info@lasteabi.ee](mailto:info@lasteabi.ee)



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



Kaasrahastanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks

## Rahastus: 2021-2027

Ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9. „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele” toetuse andmise tingimuste (TAT) „Laste ja perede toetamine”, tegevus 2.2. „Mitmekülgse abivajadusega laste ja nende perede toetamine”