

# Spriedzes akselelators

**Vecuma grupa:** Bērni, jaunākie pusaudži

**Izpildes laiks:** 2 min

**Palīdz:** samazināt spriedzi

**Kad lietot:** mācību stundas sākumā vai noslēgumā (īpaši pēc kontroldarba)

## Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Šis būs vingrinājums, kurš palīdzēs jums atbrīvoties no spriedzes.
2. Sniedziet instrukciju: "Stress un spriedze rodas smadzenēs, bet dzīvo ķermenī. Jo vairāk spriedzes, jo vairāk ķermenis sasprindzinās. Bet mēs varam akselerēt saspringumu – ja ķermeni sasprindzina līdz maksimumam, tad pēc tam tas noteikti atslābs un arī spriedze samazināsies."
3. Palūdziet visiem piecelties kājās. Informējiet, ka uzdevums būs pamazām sasprindzināt visu ķermeni, cik vien stipri var. Un uz komandu: "Akselerēt!", atlaist spriedzi.
4. Sāciet ar pēdām un kājām – sasprindziniet vispirms tās. Tad virzieties lēnām uz augšu, sasprindziniet gurnus, vēderu. Tad seko plaukostas, lēnām uz augšu, līdz pleciem, kaklam. Un visbeidzot sasprindzinās seja.
5. Kad brīdi visi ir pastāvējuši pilnīgā sasprindzinājumā, dodiet komandu atlaist spriedzi.
6. Izpuriniet rokas, kājas un galvu.

## Iespējamās problēmas:

Skolēniem neizdodas sasprindzināties pakāpeniski vai viņi neizprot, kā var sasprindzināt kādu konkrētu daļu, piemēram, seju.

Palūdziet viņiem saprast, kā sasprindzināt noteiktu ķermeņa daļu. Palūdziet viņiem uzlikt roku uz tās vietas, kura jāsasprindzina. Izmēģiniet atsevišķu daļu sasprindzināšanu, piem., sasprindzināsim tagad plecus (seju, vēderu, rokas u.tml.)

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"](#)

---

Revision #1

Created 2026-01-08 09:33:27 UTC by Laura

Updated 2026-01-08 09:35:00 UTC by Laura