

Språkglosor

Stadie: Åk. 7-9

Ämne: Engelska

Tema: Mindfulness and stress management

Att förstå och använda rätt terminologi inom mindfulness och stresshantering är viktigt för att eleverna ska kunna uttrycka sina känslor och erfarenheter. Begrepp som relaterar till dessa teman hjälper eleverna att reflektera över sin egen mental hälsa och hantera stressiga situationer. Genom att lära sig dessa glosor får eleverna verktyg för att bättre förstå sig själva och sina reaktioner, vilket kan leda till en mer positiv skolmiljö.

Stresshantering

- **Stress:**

Översättning: tryck och spänning

Exempelmening: Stress kan påverka våra känslor och vårt beteende.

- **Meditation:**

Översättning: en metod för mental avkoppling

Exempelmening: Hon använder meditation för att känna sig lugnare.

- **Avkoppling:**

Översättning: att slappna av och ta det lugnt

Exempelmening: Avkoppling kan hjälpa till att minska stress.

- **Känslor:**

Översättning: känslomässiga tillstånd

Exempelmening: Att förstå sina känslor är viktigt för välmående.

Mindfulness

- **Fokusera:**

Översättning: rikta sin uppmärksamhet

Exempelmening: Det är viktigt att fokusera på andningen under mindfulnessövningar.

- **Närvaro:**

Översättning: att vara i nuet

Exempelmening: Att känna närvaro kan minska oro.

- **Observera:**

Översättning: att se och notera

Exempelmening: Vi lär oss att observera våra tankar utan att döma dem.

- **Tystnad:**

Översättning: frånvaro av ljud

Exempelmening: I tystnad kan vi verkligen höra våra tankar.

Självmedvetenhet

- **Reflektera:**

Översättning: tänka över något noggrant

Exempelmening: Hon gillar att reflektera över sina känslor efter skolan.

- **Känsla:**

Översättning: emotionellt tillstånd

Exempelmening: Det är ok att känna sorg ibland.

- **Inre dialog:**

Översättning: samtal med sig själv

Exempelmening: Inre dialog kan hjälpa oss att förstå våra reaktioner.

- **Acceptans:**

Översättning: att ta emot något utan att motstå

Exempelmening: Acceptans av våra känslor är viktigt för att må bra.

Tekniker

- **Andning:**

Översättning: processen att andas in och ut

Exempelmening: Djup andning kan hjälpa till att lugna nerverna.

- **Visualisering:**

Översättning: att föreställa sig något i huvudet

Exempelmening: Hon praktiserar visualisering för att nå sina mål.

- **Koncentration:**

Översättning: att hålla fokus på en sak

Exempelmening: Concentration is key during meditation.

- **Rörelse:**

Översättning: aktivitet som involverar kroppen

Exempelmening: Lätt rörelse kan vara ett bra sätt att minska stress.

- **Balans:**

Översättning: jämvikt mellan olika delar

Exempelmening: Det är viktigt att ha balans mellan arbete och fritid.

De här glosorna är utvalda för att ge eleverna en grundläggande förståelse för begrepp som är viktiga inom mindfulness och stresshantering. Det ger dem bättre verktyg för att navigera genom utmaningar i livet.

Tags: [Språkglosor](#)