

## Rêbernameya bêhn kişandina zikî

Dema ku em bikelecan dibin, carina em ji bîr dikin ku bêhna xwe bikşînin. An jî tenê bi kurtî û kêmbêhna xwe dikşînin, ku oxygenê bi asta ku bedenê pêdivî pê heye, dabîn nake.

Bêhn kişandina zikî di zêde bûna hesta aramiyê û kêmbûna stresê alîkarî dike.

**Bêhn kişandina zikî** tê wateya kişandina bêhnê hêdî û kûr e, tevî ku zik û peşik tije hewa dibin. Hûn dikarin bibînin ku çawa zilê we dema bêhn kişandinê, mezin dibe. Paşê hêdî bêhna xwe berde û bibîne ka çawa zikê we vedigere bo nav xwe.

Bi baldarî binêrin ka hewa çawa dikeve leşê we û çawa derdikeve.

### Lîstikek kêfxweşî bi bêhn kişandina zikî:

Bi hêsanî ber bi paştaya xwe paldin û razên.

Bifikirin ku zikê we baloneke, ku bi kişandina hewa tijî dibe, û bi berdanê hawa jê derkeve.

Dema ku hûn bêhn kişandina zikî pêk dînin, li zikê xwe binêrin, ku mezin û dîsa piçûk dibe. Hûn herwisa dikarin pêlîstokekê daynên ser zikê xwe û hewl bidin dema ku şola bêhn kişandinê pêk dînin, bi hêsanî heta ku gengaz e, bilind bikin û dema şola bêhn berdanê, bêhlin bi hêsanî dakeve.

Herwisa hûn dikarin gel kesê ku hez dikin, şola bêhn kişandina zikî pêk bînin. Paşê hûn dikarin rahêna bikin ka hûn kîjan dikarin kûrtir bêhna xwe bikşînin û berdin.

