

Zajęcia relaksacyjne, rozluźniające ciało i pozwalające odpocząć głowie, oderwać się w zabawie od trosk dnia. Pomagają uczniom nazwać stan relaksu i zastanowić się nad sposobami osiągnięcia go. Poprzez kolejne ćwiczenia dochodzimy do stworzenia własnych, indywidualnych zestawów na relaks. Wszystko przy dźwiękach natury. Lekcja dobra na zakończenie ciężkiego dnia w szkole lub jako przerywnik w dniu z dużą ilością trudnych lekcji czy sprawdzianów.

środki dydaktyczne

Ścieżka audio z szumem morza, zdjęcie morza wyświetlone na rzutniku (montaże obu elementów dostępne na portalu YouTube w wielu wersjach).

dodatkowy opis

Jako element wspomagający relaks proponuję dźwięki oceanu i fotografię morza wyświetloną na rzutniku oraz relaksację w wyobrażonej podmorskiej krainie. Ale możesz wybrać inną inspirację z natury: las i jego odgłosy, łąkę, dżunglę, góry. Wtedy nieco zmień tekst treningu autogennego, aby pasował do wybranej przez Ciebie wizualizacji oraz nieco zmodyfikuj kolejne ćwiczenie.. To przywołanie świata natury przyda się w podsumowującej rozmowie o relaksie i tworzeniu mapy myśli.

zadanie dla ucznia

Korzystając z dostępnego filmu wykonać ćwiczenia relaksacyjne.

Link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=d6BN-JJu9iI>