

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NA TEMAT „RELAKS – SPOSÓB NA STRES ZREALIZOWANY DNIA 8 CZERWCA 2004 R.

W KLASIE IA GIMNAZJUM

Cele zajęć:

1. Wyszukiwanie skojarzeń dotyczących pojęcia *RELAKS*.
2. Przeprowadzenie relaksu *PUNKT WYOBRAŻENIOWY*.
3. Budzenie świadomości potrzeby relaksacji jako odreagowania problemów dnia codziennego.

Miejsce: polana w lesie

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

- Wprowadzenie

1. Burza mózgów wokół hasła *RELAKS*.
2. Wybór najtrafniejszego określenia (definicji).

- Część zasadnicza

1. Przeprowadzenie relaksu *PUNKT WYOBRAŻENIOWY*

&– oznacza oddech (wdech i wydech)

Wyobraź sobie, że u nasady twego nosa, pomiędzy brwiami znajduje się punkt. & Tam Hindusi malują sobie małą czerwoną plamkę. & Skoncentruj wzrok na tym punkcie. &&& Będę liczyć od 1 do 5. &&& Dopiero, gdy powiem cyfrę pięć, będziesz mógł zapaść bardzo głęboko w stan odprężenia. &&&

- Skoncentruj wzrok. Widzisz ten punkt i tylko ten punkt.

&&

Ten punkt. &&

- Skup się. Widzisz ten punkt i tylko ten punkt. &&

Nawet jeśli sprawia ci to trudność, wpatruj się w ten

punkt. &&

- Dobrze wpatruj się w ten punkt. &&

Być może czujesz lekkie zmęczenie. &&

Wpatrujesz się stale w ten punkt. &&

Ten punkt. &&

- W dalszym ciągu wpatrujesz się w ten punkt. Widzisz ten punkt i tylko ten punkt. &&
- Uwalniasz koncentrację uwagi i zanurzasz się głęboko w stan relaksu, którego pragniesz. Z pełnym poczuciem bezpieczeństwa

&&&&&&

Przez chwilę pozostań przy tych doznaniach , które pojawiają się w tobie. Poczuj je i docień. &&&&&

- Podsumowanie zajęć

1. Wypowiedzi uczniów dotyczące odczuć związanych z zastosowanym relaksem.

Opracowała: Wiesława Szymanek

1