

Przerwy śródlekcyjne o tematyce relaksacyjnej

Autorka: Marlena Kowalska

Czas trwania pojedynczych zajęć: 10-15 minut

Grupa docelowa: uczniowie klas 5-8 szkoły podstawowej

Cele ogólne:

- Odprężenie i wyciszenie uczniów w trakcie lekcji
- Poprawa koncentracji i skupienia uwagi
- Zwiększenie kreatywności i wyobraźni
- zmniejszanie napięcia psychofizycznego
- doskonalenie sprawności psychomotorycznych
- poznawanie fizycznych możliwości swego ciała
- nabywanie umiejętności wyciszania się i relaksacji

PROPOZYCJE ZAJĘĆ

1. Fantazje i wyobrażenia

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Oddychaj spokojnie. Niech spłynie z Ciebie całe napięcie. Z każdym oddechem czujesz się coraz bardziej odprężony, rozluźniony.

Wchodzisz do Krainy Myśli Szczęśliwych. Już od bramy czujesz, że powietrze nasycone jest słodkim zapachem kwiatów. Zauważasz, że światło ma pastelowy odcień. Wiosenne powietrze delikatnie muska Twoją skórę, przynosząc ze sobą nutę świeżości i odprężenia. W pełni oddajesz się panującej atmosferze niezmiernego spokoju.

Idziesz dalej. Dostrzegasz krystalicznie czyste strumienie spadające z pagórków z radosnym szumem. Podchodzisz bliżej, wyciągasz dłonie i czujesz chłód kropli wody. Równocześnie zauważasz harmonię ptasich śpiewów i delikatnego szelestu liści. Twoje oczy zwracają uwagę na rozciągające się pola pełne kwiatów o intensywnych kolorach. Uśmiechasz się. Po chwili otula Cię zapach rozmarynu i lawendy, Oddychasz głęboko i swobodnie. Wdech i wydech...



Dobrostan w szkole



W Krainie Myśli Szczęśliwych czas płynie wolno, a ty oddajesz się przyjemności, delektujesz się chwilą. Widzisz, jak w powietrzu unosi się aura dobroci, a promienie słońca delikatnie pieszczą twoją skórę, wywołując błogi uśmiech na twojej twarzy. Jeszcze chwila. Teraz liczysz wolno od 7 do 1, po dojściu do jednego otwierasz oczy. Przeciągasz się - napinasz mięśnie nóg i rąk i... rozluźniasz. Jesteś znów pełen sił i zapału do wykonywania kolejnych aktywności.

2. Aktywne oddychanie

Usiądź wygodnie, ale też dostojnie „po królewsku”. Postaraj się znaleźć taką pozycję, która nie będzie generowała u Ciebie napięcia, ale też nie będzie powodowała senności. Ręce połóż na udach. Wnętrza dłoni możesz skierować w kierunku sufitu. Nie krzyżuj nóg i nie zakładaj nogi na nogę. Stopy ustaw płasko na podłodze i rozsuń na szerokość bioder. Przymknij oczy. Nie jest to jednak konieczne - jeśli chcesz możesz pozostać z otwartymi oczami. W takim wypadku, postaraj się zatrzymać wzrok przed sobą, trochę poniżej linii oczu, lub na podłodze około dwóch metrów przed Tobą, nie koncentrując się na żadnym szczególnym punkcie. Jeśli jesteś śpiący, być może otwarte oczy pomogą zachować Ci przytomność. Zaczynij oddychać.

Oddychanie, by zyskać równowagę:

- WDECH nosem – liczymy do 4 (4s)
- WYDECH ustami – liczymy do 4 (4s)

*Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu. Obserwuj jak podczas wdechu dłoń na brzuchu unosi się i opada podczas wydechu. Staraj się oddychać tak, aby dłoń na klatce piersiowej nie poruszała się. Powtarzamy ok. 8-10 razy

Oddychanie, by pobudzić do działania:

- WDECH nosem – liczymy do 4 (4s)
- WYDECH ustami – liczymy do 1 (1s)

Powtarzamy ok. 8-10 razy

Oddychanie, w sytuacji stresowej:

- WDECH nosem – liczymy do 3 (3s)
- WSTRZYMANIE oddechu – liczymy do 3 (3s)
- WYDECH ustami – liczymy do 6 (6s)

Powtarzamy ok. 8-10 razy

Oddychanie, by lepiej zapamiętać:

- WDECH nosem – liczymy do 2 (2s)
- WSTRZYMANIE oddechu – liczymy do 4 (4s); w tym czasie nauczyciel może mówić treści warte zapamiętania, np. środki stylistyczne „mięk-ki-do-tyk”, „uś-miech-szczęś-cia”, „w sercu grająca jak muzyka”/4 sylaby albo 4 słowa.
- WYDECH ustami – liczymy do 2 (2s)

3. Spacer

Wstań z krzesła. Stań tak, by mieć nieco miejsca wokół siebie. Skup się na słuchaniu poleceń. Oddychaj równo, spokojnie.

1. *Wyruszamy w drogę do Krainy Myśli Szczęśliwych* (uderzamy dłońmi płasko w uda, naśladując odgłosy).
4. *Zauważamy tajemnicze wejście i teraz trochę pobiegniemy* (szybciej uderzamy).
5. *Wyprzedza nas jeździec na koniu* (wyklepujemy rytm galopującego konia).
6. *Przystajemy* (stoimy na baczność).
7. *Przechodzimy przez most* (wolne uderzenia w pierś).
8. *Na brzegu lasu widzimy sarenkę, skradamy się po cichutku, żeby jej nie spłoszyć* (czubkami palców dotykamy ud).
9. *Zaczyna wiać wiatr* (wydmuchujemy powietrze, naśladujemy gwizd wiatru).
10. *Ale słońko nadal świeci nam w oczy* (zaciskamy powieki).
11. *Sarenka ucieka wielkimi skokami* (uderzamy mocno dłońmi w uda, unosimy je w górę i ponownie uderzamy uda).
12. *Jest nam trochę smutno* (wykrzywiamy usta).
13. *Nagle wyczuwamy piękny zapach kwiatów* (ruszamy nosem).
14. *Kładziemy się na polanie i odprężamy* (siadamy na krzesło, wyciągamy nogi).
15. *Wracamy pomału do domu, niektórzy są zmęczeni i wloką się na końcu, szorując nogami* (dłonie pocierają o uda, udają wolne kroki).

4. Pisanie nosem

Stań wygodnie, tak abyś miał dużo miejsca. Dłonie oprzyj na biodrach. Wyobraź sobie, że nos to ołówek, którym można pisać. Zwróć głowę w lewo i zacznij pisać swoje imię, miej otwarte oczy. Skup uwagę na rysowaniu. Następnie narysuj wielką spiralę, zaczynając od prawej strony. Teraz taką samą spiralę narysuj z lewej do prawej. Poczuj mięśnie szyi, ramion, karku. Spróbuj jeszcze raz – rysuj spiralę od prawej strony, tym razem kręcąc głową w drugą stronę. Spróbuj napisać wielką ósemkę – pionowo i poziomo.

*Zwróć uwagę na to, aby ruchy były płynne i powolne.

A teraz opuść ręce, napnij mięśnie ramion, pleców, wciągnij brzuch; policz do 5, rozluźnij mięśnie.

Odprężony?

5. Kolorowe bańki

Ćwiczenie w oparciu o nagranie – [Medytacja uważności – kolorowe bańki](#)

6. Muzyczne inspiracje

Usiądź wygodnie. Przymknij oczy. Oddychaj. Skup uwagę na muzyce.

Wyobraź sobie, że jesteś jednym z instrumentów:



- Co czujesz?
- Jaki jest twój kontakt z muzykiem? Z innymi instrumentami?
- Jakie obrazy tworzy twoja wyobraźnia słuchając melodii?
- Jakie słowa masz w myśli?

Przykładowe utwory:

- [Utwór 1](#)
- [Utwór 2](#)
- [Utwór 3](#)

