

# Przerwy śródlekcyjne o tematyce relaksacyjnej

**Autorka: Monika Mojsiejonek**

**Czas trwania pojedynczych zajęć:** 10-15 minut

**Grupa docelowa:** uczniowie klas 4-8 szkoły podstawowej

**Cele ogólne:**

- odprężenie i wyciszenie uczniów w trakcie lekcji
- poprawa koncentracji i skupienia uwagi
- zwiększenie kreatywności i wyobraźni
- zmniejszanie napięcia psychofizycznego
- nabywanie umiejętności wyciszania się i relaksacji

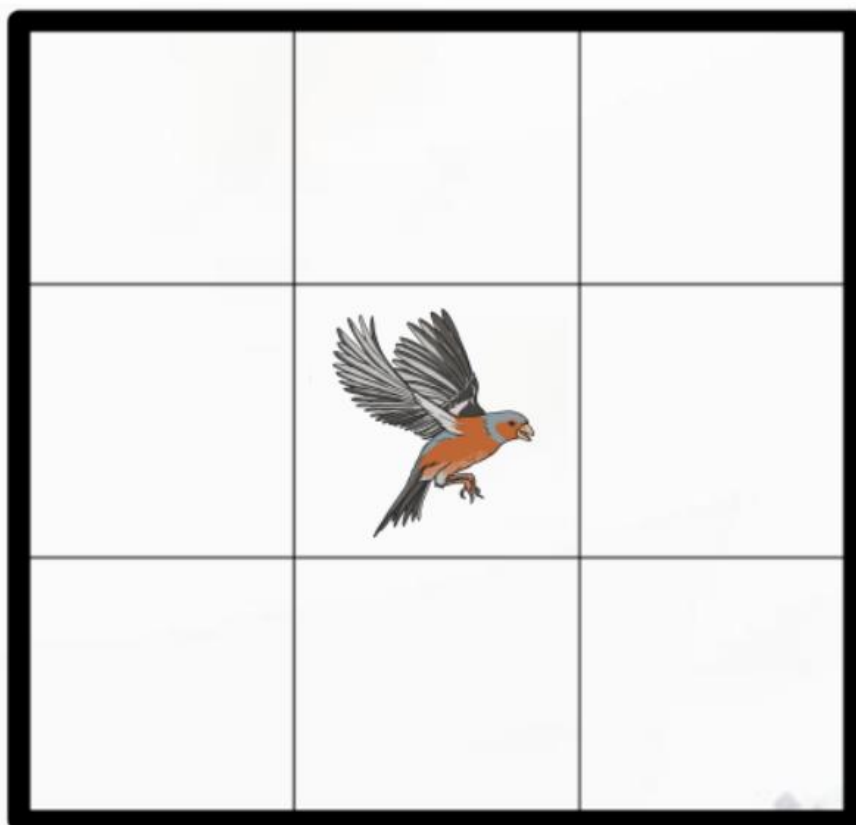
## DBAMY O DOBROSTAN



### PROPOZYCJE ZAJĘĆ

Dobrostan w szkole





Wyświetlamy uczniom powyższy obrazek.  
Zabawa polega na wyobrażaniu sobie,  
że ptaszek porusza się po kwadracikach  
zgodnie z poleceniami nauczyciela: góra, dół,  
prawo, lewo.

Jeśli ptaszek opuści duży kwadrat  
(oznaczony grubą, czarną linią), uczniowie  
mają za zadanie klasnąć w dłonie.



5 zmysłów - 5 kroków do



## DOBROSTANU



Nazwij 5 rzeczy, które możesz zobaczyć.



Nazwij 4 rzeczy, które możesz poczuć.



Nazwij 3 rzeczy, które możesz usłyszeć.



Nazwij 2 rzeczy, które możesz powąchać.



Nazwij 1 rzecz, której możesz posmakować.



Jak się czujesz?



# Relaksujące polecenia

Poczuj luz  
w lewym  
kolanie

Dotknij uchem  
ramienia

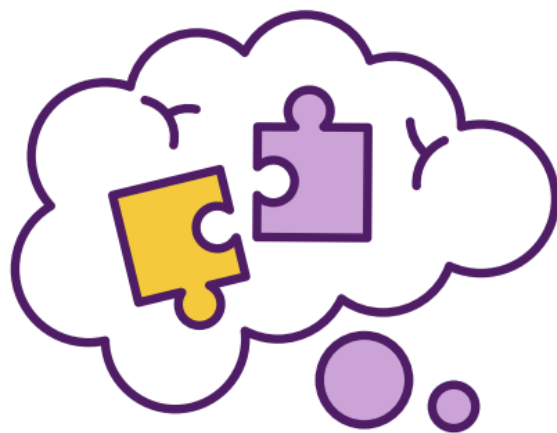
Wyciągnij  
ręce jak  
najdalej  
przed siebie,  
w górę i w tył

Poczuj lekkość  
tylko prawej  
strony

Narysuj ruchem  
głowy 5 wybranych  
liter

Udawaj, że  
próbujesz  
zdmuchnąć  
świeczkę

# Logiczne Wyzwania



1. Ułóż prawy kciuk pod kątem 84 stopni w stosunku do blatu ławki.
2. Skąd jest bliżej do pępka: od kolana czy od ramienia?
3. Zrób z dłoni kwadrat.
4. Zmierz sobie puls.
5. Sprawdź, ile nóg jest w klasie.



# Psychologiczne *zabawy*

1. Uśmiechnij się krzywo.
2. Zabij wzrokiem.
3. Zademonstruj, jak siedziałoby w ławce jajko sadzone.
4. Okaż miłość do swojego nosa.
5. Pogadaj przez chwilę ze swoją dłonią.
6. Zaprezentuj minę na swoje samopoczucie w tej chwili.

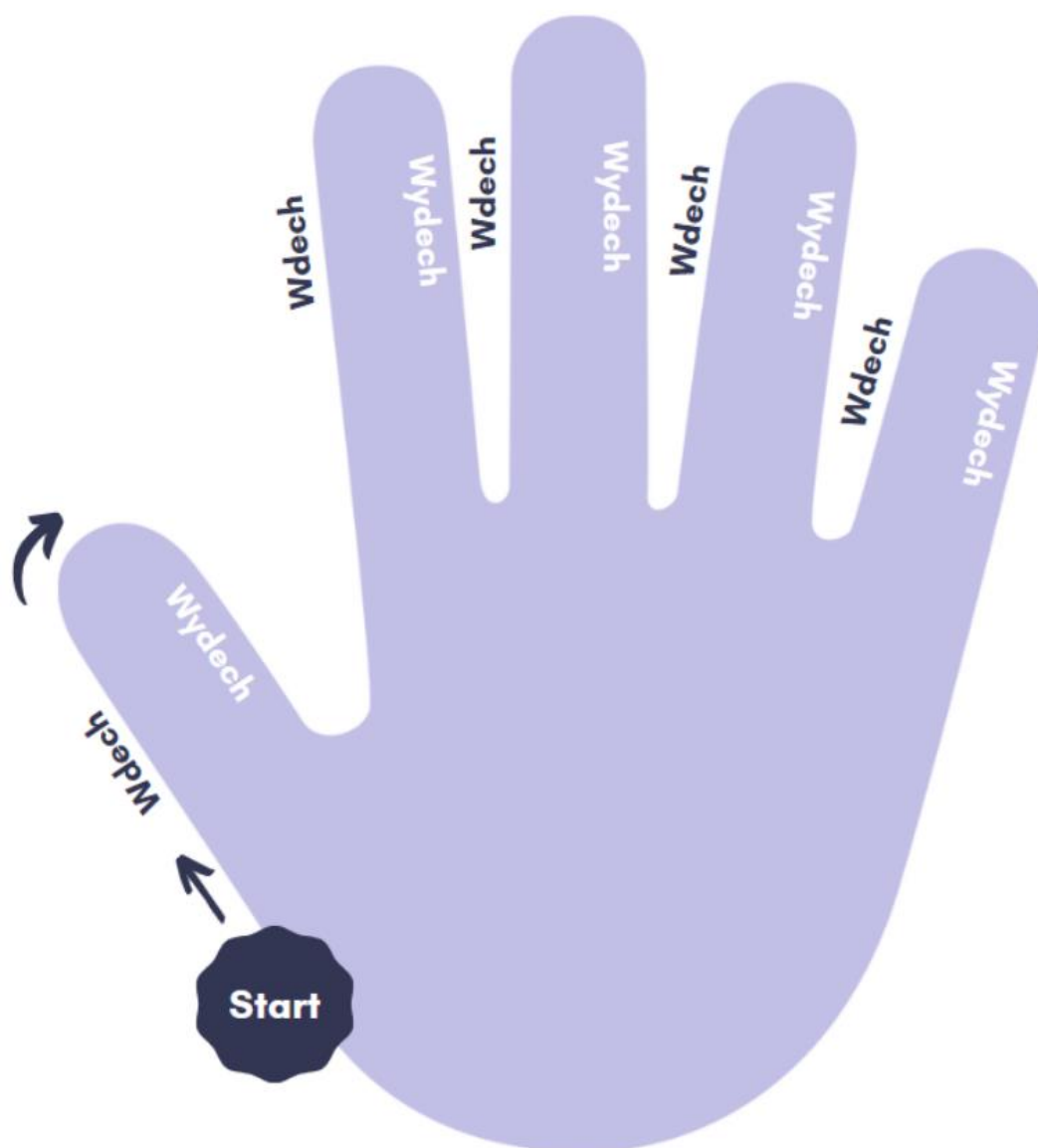


# Kwietnik

Zachęcamy uczniów do zachowywania się tak,  
jakby byli...

- tulipanami
- różami
- słonecznikami
- żonkilami
- muchołówkami
- przebiśniegami





Uczeń wędruje palcem wskazującym wokół dłoni, robiąc powolne wdechy (droga w górę każdego z palców) i wydechy (droga w dół).

