

Psycholog szkolny poleca:

TYGODNIOWY TRENING RELAKSACJI



#jestemodpowiedzialny #zostajęwdomu #nienudzęsię #mampomysły #podajędalej

Zapraszam do aktywnego spędzania czasu wolnego:

jeden dzień – jedno ćwiczenie relaksacyjne.

Najwytrwalsi uczniowie, którzy wykonają wszystkie pięć zadań zaplanowanych na ten tydzień otrzymają **dyplom uczestnictwa w treningu relaksacji online.**

Wypełnione zadania wyślij na e-maila psychologa szkolnego:

psycholog.sp1piechowice@gmail.com

Dziękuję

PONIEDZIAŁEK

Zadanie: Kolorowanie mandali



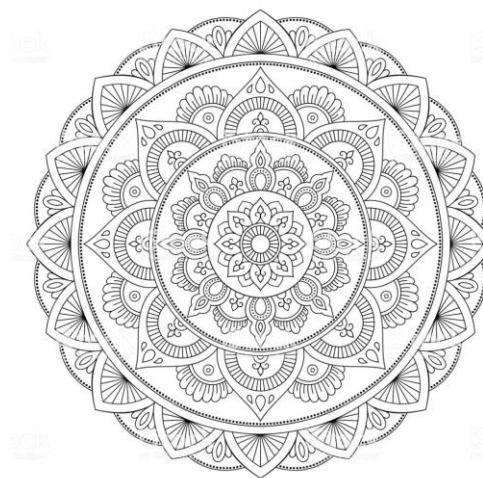
Mandala to rysunek na planie koła: technika plastyczna stosowana w pracy zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi.

Mandala wywodzi się z tradycji hinduskiej, a jej nazwa oznacza “koło życia, cały świat, święty krąg”.

Koło uważane jest za symbol harmonii i doskonałości.

Co daje tworzenie mandali? Mnóstwo korzyści! Za pomocą koloru i obrazu pozwala wyrazić uczucia i emocje, które nierzadko znajdują się poza zdolnością naszego postrzegania. Jest łagodnym i przyjemnym sposobem medytacji, dostępnym dla każdego. Tworzenie mandali nie tylko jest wykorzystywane jako forma terapii dla dorosłych, ale również jako rodzaj warsztatu, budującego uważność u dzieci. Rysowanie mandali jest formą arteterapii. Oto kilka najważniejszych **korzyści**, wynikających z tworzenia mandali:

- pozwala się wyciszyć, skoncentrować, skupić uwagę;
- jest twórczą formą wyrażenia uczuć, emocji (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych);
- rozwija wyobraźnię, jest kreatywną formą spędzenia wolnego czasu;
- pozwala oderwać uwagę od natrętnych myśli, problemów;
- łagodzi napięcia, agresję, stres;
- rozwija zdolności manualne u dzieci;
- doskonale relaksuje.



Teraz zapraszam do **pokolorowania** mandali ☺

Możesz wybrać i wydrukować gotowy wzór z Internetu:

<https://www.e-kolorowanki.eu/mandale/>

lub stworzyć własną mandalę, według swojego pomysłu.

Jeśli nie masz możliwości wydrukowania szablonu,
spróbuj chociaż kolorowania w wersji online:

<https://colormandala.com/>

Na kolejnym slajdzie znajdziesz wielkanocną mandalę.



WTOREK



Zadanie: Wyciszenie przy muzyce

Dzisiaj proponuję chwilę **relaksu przy Twojej ulubionej muzyce**.

Zajdź wygodne, spokojne miejsce w domu, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał.

Przyjmij komfortową pozycję: możesz położyć się albo usiąść.

Przez **15 minut** wsłuchaj się w dźwięki. Postaraj się o nie myśleć o niczym przykrym, smutnym, niepokojącym Cię. Skup się tylko na swoim oddechu.

Ważne, abyś wybrał taką muzykę, którą lubisz.

Jeśli jednak masz ochotę na klasyczną muzykę relaksacyjną, proponuję poniższe linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=BzpheDcdgzg>

https://www.youtube.com/watch?v=dD-XJ_NzoII&t=513s



ŚRODA

Zadanie: Łączenie punktów



Zapraszam do wykonania ćwiczenia: **Łączenie punktów**.

Jego **celem** jest polepszenie chwytu, poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej, rozwijanie koncentracji uwagi oraz wyciszenie oraz chwila relaksu oczywiście.

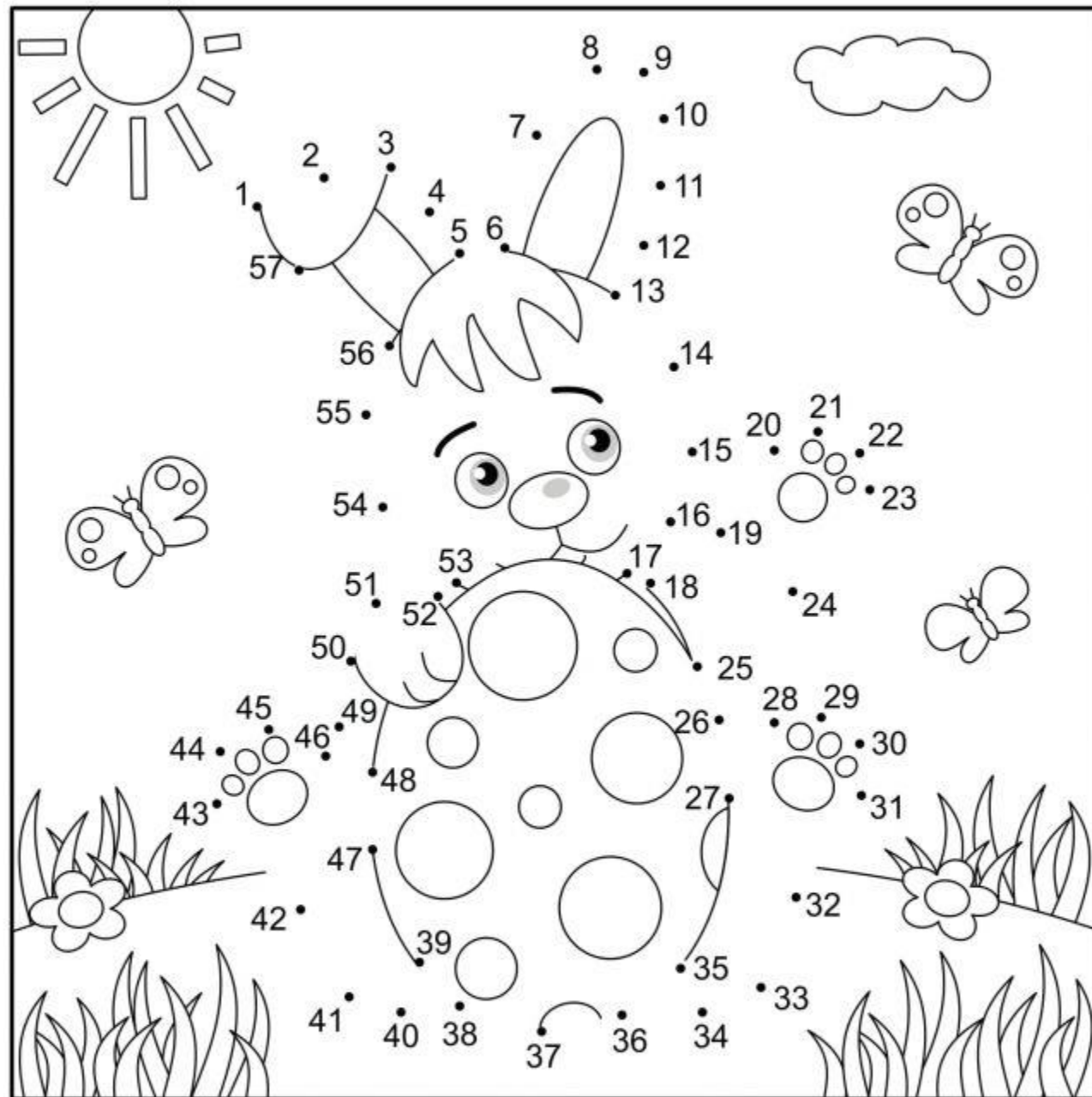
Propozycja ćwiczenia znajduje się na kolejnym slajdzie.

Jeśli chcesz, możesz samodzielnie znaleźć w Internecie wzór, który wykonasz:

https://czasdzieci.pl/dodruku/id,2118c-laczenie_kropek.html

Jeśli nie masz drukarki, możesz samodzielnie stworzyć takie ćwiczenie.

Na koniec nie zapomnij o **pokolorowaniu swojej pracy 😊**



CZWARTEK

Zadanie: Spacer do lasu

Dzisiaj zapraszam na relaksujący **spacer do lasu**.



Spokojnie: jeżeli uznasz, że obecne warunki nie są ku temu sprzyjające,
proponuję stworzenie **pracy plastycznej**.

Namaluj **farbami** swój spacer w lesie. Możesz używać do tego pędzli,
a może spróbujesz tworzyć za pomocą **dłoni**?

Proponuję umilić sobie czas pracy, słuchając **muzyki klasycznej** lub **dźwięków natury**:

<https://www.youtube.com/watch?v=jbvF7DxCo94&t=16s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZESbEePErKA>



PIĄTEK

Zadanie: Mój sposób na relaks

... a jaki jest Twój sprawdzony sposób na relaks?

Narysuj go, namaluj, zrób zdjęcie lub opisz 😊





Have a
GREAT!
weekend;
RELAX & ENJOY

The illustration features a central text composition surrounded by various hand-drawn elements. At the top left is a black leafy branch. Above the word 'Have' is a light green cursive flourish. To the right of 'Have' are three black diagonal lines. At the top right is a pink tulip-like flower with a green stem and leaf. To the right of 'GREAT!' is another black leafy branch. To the left of 'weekend;' is a pink heart shape. Below 'weekend;' are three black diagonal lines. At the bottom left is a green leaf. At the bottom right is a large green leaf. The phrase 'RELAX & ENJOY' is written in pink, uppercase, sans-serif font, curving along the bottom. A light green cursive flourish is at the bottom center.