

Techniki relaksacyjne wspomagające edukację : zestawienie bibliograficzne w wyborze w oparciu o zbiory Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej i jej filii

Wydawnictwa zwarte

1. Autoterapia : zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu / Elżbieta Książek. - Wrocław : „Astrum”, 2001. - 150, [2] strony : ilustracje
2. Co może dla nas zrobić psychologia : przewodnik : kompendium wiedzy o terapiach, które pomogą ci osiągnąć szczęście / Claudio Aros ; przełożyła Maria Mróz. - Warszawa : Czarna Owca, 2011. - 219, [1] strona
3. Dzieci potrzebują ciszy : zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę / Andrea Erkert ; [przekład z niemieckiego Ryszard Zajączkowski] - Kielce : „Jedność”, 1999. - 96 stron : ilustracje
4. Jak moje dziecko może nauczyć się wypoczywać : zawiera praktyczne testy / Karin Schleider ; przełożyła z języka niemieckiego Edyta Brudnik. - Kielce : Jedność, copyright 2009. - 86 stron
5. Jesteś kimś wyjątkowym. 2 : relaksacje dla (nieco) starszych dzieci / Martyna Broda ; ilustracje: Monika Szczercińska. - Warszawa : Mamania, copyright 2021. - 42, [2] strony : ilustracje
6. Latający dywan : łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. T. 1, Ćwiczenia dla dzieci w wieku od 6 do 12 roku życia / Klaus W. Vopel ; [przekład z niemieckiego Magdalena Jałowiec]. - Kielce : „Jedność”, 2004. - 176 stron. : rysunki
7. Latający dywan : łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu. T. 2, Ćwiczenia dla młodzieży w wieku od 13. roku życia / Klaus W. Vopel ; [przekład z niemieckiego Magdalena Jałowiec]. - Kielce : „Jedność”, 2004. - 183 strony : rysunki
8. Lęk i zamartwianie się u nastolatków : poradnik z ćwiczeniami / Lisa M. Schab ; tłumaczenie Beata Radwan. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2017. - 185, [2] strony : ilustracje
9. Mruczający kotek : zajęcia relaksacyjne dla przedszkolaków / Joanna Węglarz, Maria Zofia Tomaszewska. - Kraków : CEBP, 2018. - 87 stron, 2 CD
10. Muzykoterapia : podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu / Małgorzata Kronenberger. - Szczecin : „Mediator”, copyright 2003. - 237 stron : rysunki, tablice
11. Muzykoterapia : wykorzystywanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu / Małgorzata Kronenberger. - Łódź : „Global Enterprises”, 2004. - 195 stron : ilustracje

12. Poczuj ciepłe promienie słońca : podróże w wyobraźni i zabawy w ciszy na każdy dzień / Sabine Kalwitzki ; [ilustracje Hildegard Müller ; tłumaczenie Edyta Panek]. - Kielce : Wydawnictwo Jedność, copyright 2006. - 86 stron : ilustracje
13. Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji / Dagmara Gmitrzak. - Wydanie I poprawione. - Warszawa : Edgard, 2020. - 206, [2] strony : fotografie, ilustracje, wykres
14. Przerwa, która daje siłę : zabawy ułatwiające naukę dla dzieci, młodzieży i dorosłych / Klaus W. Vopel ; [przekład z niemieckiego Magdalena Jałowicz]. - Kielce : „Jedność”, 2003. - 187 stron
15. Przewlekły ból : terapia poznawczo-behawioralna : podręcznik terapeuty / John D. Otis ; przekład Agnieszka Palynyczko-Ćwiklińska. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018. - 140 stron : ilustracje, wykresy
16. Relaksacja w pigułce : jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym / Debra Lederer, Michael Hall ; przekład Grażyna Litwińczuk. - Gdańsk ; Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008. - 101, [1] strona : ilustracje
17. Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu, edukacji i terapii : scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą / Gabriela Dobińska, Angelika Cieślukowska-Ryczko. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2019. - 172 strony : ilustracje
18. Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących / pod red. Stanisława Grochmala. - Wydanie 3 przejrane - Warszawa : Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1979. - 354, [1] strona, [28] stron tablic : ilustracje, 4 tabele
19. Zabawy na uspokojenie : [odprężające zabawy dla dzieci ze szkoły podstawowej] / Irene Flemming, Jurgen Fritz ; [przekład z niemieckiego Magdalena Jałowicz] - Kielce : „Jedność”, 1999. - 114 stron : ilustracje
20. Zabawy odprężające dla dzieci : pomysły, zabawy i ćwiczenia na każdy dzień / Ursula Rücker-Vennemann ; [tłumaczenie Magdalena Jałowicz]. - Kielce : „Jedność”, 2003. - 95 stron : ilustracje
21. Zabawy relaksujące dla przedszkolaków / D. Chauvel, Ch. Noret ; tłumaczenie Marcin Zieliński. - Warszawa : „Cyklady”, 2000 - 138, [6] stron : rysunki, nuty
22. Złe emocje pod kontrolą : jak wyciszyć agresję, treningi i strategię, lekcje relaksacji / Berta Strycharska-Gać. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2008. - 50, [2] strony : ilustracje

Wydawnictwa ciągłe

23. Aby mniej bolało / Kazimierz Szatanik. W: Charaktery. - 2000, nr 2, s. 18-19
Hipnoza, treningi relaksacyjne, psychoterapia jako skuteczne metody walki ze stresem.
24. Antypedagogika i medytacja / Dawid Misiak. W: Psychologia w Szkole. - 2013, nr 5, s. 116-121
25. Chi-kung Rozwijania Jedwabnego Kokonu / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2017, nr 4, s. 20-21
26. Chi Kung Tai Chi - sztuka relaksu. Cz. 1 / Mariusz Sroczyński, Kinga Kłaś. W: Remedium. - 2001, nr 7-8, s. 30-31
Jak działa Chi Kung. Przykłady ćwiczeń.
27. Chodźcie wszyscy tu do koła / Zofia Buda. W: Wychowanie w Przedszkolu. - 2004, nr 5, s. 43-44

28. Co ma piernik do wiatraka, nauczyciel i relaks / Jakub B. Baczek. W: Głos Pedagogiczny. - 2014, nr 55, s. 52-53
Gry i zabawy z elementami relaksu - przykłady gier.
29. Czym jest uważność / Hanna Mijas. W: Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 137-141
Poznanie terminu „uważność” i technik uważności. Scenariusz zajęć dla klasy II i III gimnazjum oraz liceum.
30. Ćwiczenia antystresowe / Magdalena Goetz. W: Głos Nauczycielski. - 2018, nr 14/15, s. 21
Ćwiczenia relaksacji i uważności pomagające w zmniejszaniu chronicznego stresu.
31. Ćwiczenia hatha jogi : program autorski / Danuta Palica. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2008, nr 2, s. 52-57
32. Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne / Anna Budziszewska. W: Szkoła Specjalna. - 2002, nr 2, s. 114-116
33. Ćwiczenia „Przed egzaminem” / Kinga Klas. W: Remedium. - 2002, nr 11, s. 13
Techniki relaksacyjne.
34. Ćwiczenia relaksacyjne jako sposób radzenia sobie ze stresem / Magdalena Zoch. W: Buski Kwartalnik Edukacyjny. - 2006, nr 13, s. 10-11
35. Ćwiczenia relaksacyjne na lekcjach wf w klasach I-III / Lucyna Trzeciak. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2004, nr 10, s. 35-36
Propozycje ćwiczeń do wykorzystania na zajęciach gimnastyki korekcyjnej, lekcjach wychowania fizycznego i przerwach śródlekcyjnych.
36. Ćwiczenia relaksacyjne Tai Chi - wpływ na zdrowie i jakość życia / Anna Makarczuk, Małgorzata Andrzejczyk. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.- 2014, nr 5, s. 32-37
Wpływ ćwiczeń relaksacyjnych Tai Chi na zdrowie na podstawie badań przeprowadzonych na grupie 92 osób ćwiczących z Łodzi.
37. Ćwiczenia śródlekcyjne - czy to strata czasu? / Ewa Szyguła. W: Życie Szkoły. - 2003, nr 1, s. 28-30
Sześć zestawów ćwiczeń. Funkcje ćwiczeń śródlekcyjnych.
38. Ćwiczenia z zakresu twórczej wizualizacji / Beata Bielska. W: Wychowanie na co Dzień. - 2008, nr 12, dod. Wkładka Metodyczna nr 12, s. VII-VIII
39. Dar uważności na co dzień / Natalia Knap. W: Psychologia w Szkole. - 2014, nr 1, s. 109-115
Techniki mindfulness. Przykłady ćwiczeń.
40. Edukacja i relaks / Beata Tłuczek. W: Życie Szkoły. - 2006, nr 3, s. 36-44
Propozycje ćwiczeń do wykorzystania w szkole.
41. Jak radzić sobie z emocjami - zabawy i ćwiczenia dla dzieci / Karolina Van Laere. W: Remedium. - 2015, nr 3, s. 18-19
42. Joga na zdrowie. [Cz. 1] / Luiza Dryńska. W: Przegląd Oświatowy. - 2004, nr 12, s. 15-16
Sposobem odnalezienia równowagi fizycznej, psychicznej i duchowej jest filozofia jogi.
43. Joga na zdrowie. [Cz. 2] / Luiza Dryńska. W: Przegląd Oświatowy. - 2004, nr 13, s. 16
Joga - sposób na stres, różne dolegliwości oraz odreagowanie nagromadzonych w ciągu roku szkolnego trudnych doświadczeń.
44. Joga na zdrowie. [Cz. 3] / Luiza Dryńska. W: Przegląd Oświatowy. - 2004, nr 14, s. 18-19

- Joga wyrabia silną wolę i cierpliwość, poprawia koncentrację.
45. Joga uzdrowia duszę i ciało / Danuta Palica. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2007, nr 10, s. 36-42
Gimnastyka relaksacyjna. Asany stojące, odwrócone, wygięcia do przodu i do tyłu. Skrety.
 46. Joga w wychowaniu fizycznym / Danuta Denek. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2007, nr 4, s. 16-18
 47. Lepiej zapobiegać, niż leczyć / Agnieszka Anielska, Violetta Wróblewska. W: Edukacja i Dialog. - 2003, nr 3, s. 37-39
Program „Relaksowanie i wyciszanie z wykorzystaniem muzykoterapii” dla uczniów klas pierwszych i drugich szkoły podstawowej, realizowany przez pedagoga szkolnego i wychowawczynię świetlicy w celu zapobieżenia aktom przemocy szkolnej.
 48. Łagodzenie stresu : czyli w jaki sposób poznanie samego siebie może zmniejszyć stres / Eryk Ołtarzewski. W: Życie Szkoły. - 2018, nr 11, s. 17-22
Ćwiczenie, które poprzez poznawanie samego siebie pomoże złagodzić nam stres.
 49. Medytacja. Cz. 1 / Kinga Klas-Pupar. W: Remedium. - 2006, nr 11, s. 21
Cele praktykowania medytacji, zasady wykonywania ćwiczeń medytacyjnych.
 50. Medytacja. Cz. 2 / Kinga Klas-Pupar. W: Remedium. - 2006, nr 12, s. 21
Ćwiczenia dla początkujących.
 51. Medytacja. Cz. 3 / Kinga Klas-Pupar. W: Remedium. - 2007, nr 1, s. 21
Ćwiczenia dla prowadzących intensywny styl życia, zestresowanych.
 52. Medytacja. Cz. 4 / Kinga Klas-Pupar. W: Remedium. - 2007, nr 2/3, s. 41
Ćwiczenia dla osób prowadzących intensywny tryb życia.
 53. Medytacja chrześcijańska - modlitwa serca / Fidelis. W: Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 42-47
Scenariusz lekcji dla II i III klasy gimnazjum oraz szkoły średniej.
 54. Medytacja przyniosła spokój / John Cosgrove ; tłumaczenie Maria Halinka. W: Psychologia w Szkole. - 2013, nr 2, s. 117-119
Medytacja chrześcijańska w szkołach - prezentacja programu Meditatio Światowej Wspólnoty Medytacji Chrześcijańskiej.
 55. Medytacja w sporcie / Michał Undra. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2018, nr 1, s. [44]-48
Teoretyczne i praktyczne aspekty medytacji. Korzyści płynące z medytacji.
 56. Metoda zmiany / Alicja Strzelecka-Lemiech. W: Głos Pedagogiczny. - 2013, nr 52, s. 20-22
Wykorzystanie metody wizualizacji w pracy z uczniem (grupowa i indywidualna).
 57. Metody pracy z dziećmi wspomagające radzenie sobie ze stresem - cz. II / Marta Komorowska. W: Remedium. - 2018, nr 9, s. 16-17
 58. Między jawą a snem : o wykorzystaniu technik relaksacyjno-wyobrażeniowych w nauczaniu języków obcych / Wioletta Piegzik. W: Języki Obce w Szkole. - 2004, [nr] 3, s. 149- 151
Prezentacja wybranych technik. Przykład wizualizacji dla grup francusko i angielskojęzycznych.
 59. Muzyczne podróże w wyobraźni - w trosce o równowagę emocjonalną naszych dzieci / Anna Śliwińska. W: Nauczanie Początkowe : kształcenie zintegrowane. - 2006/2007, nr 3, s. 23-28

- Muzyka relaksacyjna, sygnały akustyczne. Odtwarzanie muzyki ruchem. Taniec integracyjny. Malowanie muzyki.
60. Nadpobudliwość i zaburzenia koncentracji uwagi cz. II-IV / Kinga Kłaś. W: Remedium. - 2003, nr 6, s. 13 ; nr 7/8, s. 25; nr 9, s. 13
61. Nauczyciel lepiej zorganizowany / Hanna Hamer. W: Psychologia w Szkole. - 2005, nr 4, s. 97- 100
- Sposoby relaksacji polecane dla nauczycieli.
62. Narzędziownia: Jak skutecznie radzić sobie ze stresem; Unijne instytucje i symbole (materiały do pracy w grupach). W: Głos Pedagogiczny. - 2014, nr 60, s. 25-42
63. Oddychanie jako proces fizjologiczny oraz metoda pracy z ciałem Cz. I / Kinga Kłaś. W: Remedium. - 2004, nr 5, s. 13
- Wpływ oddechu na organizm, zasady wykonywania ćwiczeń oddechowych, regulacja oddechu.
64. Oddychanie torem brzuszny naturalnym / Kinga Kłaś. W: Remedium. - 2004, nr 7/8, s. 25
- Propozycje ćwiczeń.
65. Odetchnij głęboko / Karolina Binkowska. W: Życie Szkoły. - 2019, nr 2, s. 54
66. Oswajanie stresu / Małgorzata Łuba. W: Głos Pedagogiczny. - 2013, nr 48, s. 52-54
- Sposoby radzenia sobie ze stresem - relaksacja, ćwiczenia fizyczne, pozytywne myślenie.
67. Qigong (Chi Kung) - ćwiczenia energetyczno-oddechowe / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2016, nr 11, s. 18-19
68. Qigong (Chi Kung) - zdrowotne ćwiczenia energetyczno-oddechowe cd. / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2016, nr 12, s. 16-17
69. Qigong (Chi Kung) - zdrowotne ćwiczenia energetyczno-oddechowe cd. / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2017, nr 1, s. 20-21
70. Qigong - zestaw spiralny / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. 2017, nr 3, s. 18-19
71. Qigong (Chi kung) - zestaw spiralny / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2017, nr 2, s. 18-19
72. Po co polskiej szkole medytacja / Bogdan Białek. W: Psychologia w Szkole. - 2013, nr 4, s. 106-116
- Medytacja i korzyści z niej płynące.
73. Psychoterapia tańcem i ruchem z nastolatkami / Aleksandra Rayska. W: Remedium. - 2014, nr 2, s. 7-9
74. Regenerowanie sił podczas uczenia się : ćwiczenia / Joanna Łukasik. W: Wychowawca. - 2019, nr 7/8, s. 32-33
- Scenariusz godziny wychowawczej dla uczniów gimnazjum oraz liceum.
75. Relaks na przerwie / Hanna Hamer. W: Psychologia w Szkole. - 2005, nr 4, s. 91-96
- Ćwiczenia relaksacyjne dla nauczycieli.
76. Relaks to zdrowie / Janina Gajewska. W: Przegląd Oświatowy. - 2003, nr 15, s. 18-20
- Zastosowanie relaksacji dla rozładowania napięcia psychofizycznego u uczniów z upośledzeniem umysłowym, przykłady ćwiczeń.
77. Relaks ze Wschodu / Hanna Hamer. W: Psychologia w Szkole. - 2012, nr 4, s. 34-38
- Medytacja - sposób na stres.

78. Relaksacja w szkolnym wychowaniu fizycznym / Danuta Palica. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne . - 2015, nr 4 [właśc. 1], s. 28-31
79. Rozgrzewka Qigong (Chi Kung) - podsumowanie / Kinga Kłaś-Pupar. W: Remedium. - 2016, nr 3, s. 18
Chiński system technik zdrowotnych.
80. Scenariusz zajęć z elementami treningu relaksacyjnego / Anna Śledzik. W: Buski Kwartalnik Edukacyjny . - 2015, nr 51, s. 15-16
81. Scenariusz zajęć relaksacji / Małgorzata Kolano. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2004, [nr] 6/7, dod. s. (15)-(16)
Scenariusz zajęć z wykorzystaniem technik relaksacyjnych wpływających na kreowanie pozytywnego obrazu samego siebie, wpływ na osobowość, zachowanie i postawę.
82. Sposoby na napięte mięśnie / Hanna Hamer. W: Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 77-81
Sposoby na rozluźnienie ciała: trening Jacobsona, trening autogeny Schultz, wysilek fizyczny, muzyka, masaż relaksacyjny.
83. Stres i co dalej / Małgorzata Olczyk-Szumińska. W: Nowa Szkoła. - 2004, nr 7, s. 31-39
Autorski projekt pedagogiczny z zakresu kultury fizycznej, biologii i programu wychowawczego szkoły. Dla uczniów wszystkich etapów kształcenia ze wskazaniem na kl. III szkoły ponadgimnazjalnej.
84. System oddziaływań za pomocą ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących w zintegrowanym kształceniu początkowym / Monika Pietras. W: Wszystko dla Szkoły. - 2004, nr 9, s. 4-6
85. Sztuka relaksacji / Magdalena Goetz. W: Głos Nauczycielski. - 2014, nr 5, s. 14
Ćwiczenia relaksacyjne umożliwiające pokonanie stresu zawodowego.
86. Świadome sterowanie oddechem w ćwiczeniach Jogi / Tadeusz Pasek, Henryk Gaertner, Mike J. Flyley. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2004, [nr] 4, s. 7-10
87. Taki mały cud / Maria Moneta-Malewska. W: Psychologia w Szkole. - 2013, nr 5, s. 110-115
Trening autogeny skuteczna metoda medytacji.
88. Techniki i metody relaksacyjne w pracy z dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi / Magdalena Wykurz, Milena Przybylska. W: Buski Kwartalnik Edukacyjny . - 2022, nr 78, s. 26-29
89. Techniki pomocne w terapii / Kinga Kłaś. W: Remedium. - 2003, nr 4, s. 13
90. Techniki relaksacyjne, czyli jak rozładować napięcie emocjonalne / Aleksandra Kubala-Kulpińska. W: Życie Szkoły. - 2015, nr 9, s. 18-21
Techniki relaksacyjne i ich charakterystyka.
91. Techniki relaksacyjne podczas lekcji wychowania fizycznego a wybór strategii radzenia sobie ze stresem przez uczennice szkoły ponadgimnazjalnej / Anna Urbańska. W: Edukacja. - 2019, nr 1, s. 6-19
Podsumowanie wyników badań przeprowadzonych wśród uczennic szkoły ponadgimnazjalnej w wieku 16-18 lat, które miały dać odpowiedź na pytanie: czy i w jakim stopniu lekcje wychowania fizycznego z zastosowaniem technik relaksacyjnych, w porównaniu do lekcji tradycyjnych, mają wpływ na wybór strategii radzenia sobie ze stresem.
92. Techniki relaksacyjne w terapii / Jacek Konrad Olszewski. W: Remedium. - 2000, nr 3, s. 28-32
Trening autogeny H.J.Schultza, trening relaksacyjny E.Jacobsona.

93. Trening autogenny / Małgorzata Bartosik. W: Remedium. - 2001, nr 12, s. 13
94. Trening autogenny. Cz. 2 / Kinga Klas. W: Remedium. - 2002, nr 1, s. 13
Relaks, rozluźnienie ciała metoda J.H. Schultza.
95. Trudne dziecko - trudne wyzwanie / Alicja Buglińska. W: Wychowanie w Przedszkolu. - 2005, nr 4, s. 14 [206]-16 [208]
Omówienie warsztatu: Dziecko trudne do wychowania. Cele warsztatu. Trudności w kontaktach z dzieckiem. Techniki relaksacyjne w przedszkolu.
96. Ujarzmić dyrektorski stres / Tomasz Garstka. W: Dyrektor Szkoły. - 2013, nr 7, s. 38-41
97. Uważność na zdrowie / Jonathan Campion. W: Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 30-35
Medytacja dla nauczycieli i uczniów sposobem na zdrowie.
98. Uważny nauczyciel / Ewa Kaian Kochanowska. W: Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 130-136
Techniki uważności - metody radzenia sobie ze stresem.
99. W pułapce stresu / Jadwiga Choros. W: Lider. - 2006, nr 1, s. 9-15
Zawiera ćwiczenia i zabawy redukujące stres u dzieci i dorosłych.
100. Walory zdrowotne jogi w aspekcie fizycznym i psychicznym / Danuta Palica. W: Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2006, [nr] 10, dod. s. (15)-(16) 11
101. Witajcie w nowej bajce!: techniki pokonywania stresu związanego ze zmianą szkoły / Katarzyna Droga. W: Głos Pedagogiczny. - 2010, nr 21, s. 27-30
102. Wizualizacja jako metoda relaksacji dla osób niewidomych / Artur Ścisłowski. W: Szkoła Specjalna. - 2008, nr 5, s. 383-390
Zastosowanie metod relaksacyjnych i dostosowanie wizualizacji do potrzeb osób niewidomych na przykładzie Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Laskach.
103. Wpływ ćwiczeń Hathajogi na integracyjny komponent zdrowia / Monika Michalska. W: Lider. - 2004, nr 2, s. 20-23
104. Wykorzystanie gimnastyki kompensacyjno - korekcyjnej w treningu zdrowotnym / Stanisław Tuzinek. W: Meritum. - 2012, nr 3, s. 48-54
Gimnastyka jest znakomitym stymulatorem pracy mięśni posturalnych. Postawa ciała a psychofizyczna jedność człowieka. Propozycje treningu w zapobieganiu i leczeniu wad postawy. Metoda pilates w gimnastyce kompensacyjno - korekcyjnej. Pozycje rozluźniające i odprężające jogi. Metoda Alexandra Lowena.
105. Wykorzystanie technik muzykoterapeutycznych w stymulacji strefy emocjonalnej dziecka / Izabela Dębicka. W: Nauczanie Początkowe. - 2010/2011, nr 4, s. 56-66
106. Wykorzystanie technik relaksacyjnych, wizualizacyjnych oraz muzykoterapii aktywnej w pracy z dzieckiem z przejawami zachowań agresywnych - praktyczne zastosowanie w pracy nauczyciela / Katarzyna Forecka-Waśko, Aleksandra Żalustowicz. W: Szkoła Specjalna. - 2013, nr 1, s. 44-49
107. Zabawy muzykoterapeutyczne / Monika Walas. W: Świetlica w Szkole. - 2019, nr 1, s. 12-13
108. Zabawy na uspokojenie / Monika Kulka. W: Świetlica w Szkole. - 2017, nr 6, s. 16-17
109. Zabawy poduszkami / Monika Kulka. W: Świetlica w Szkole. - 2018, nr 2, s. 16
110. Zabawy relaksacyjne w świetlicy / Danuta Kmita. W: Świetlica w Szkole. - 2008, [nr] 2, s. 13

Scenariusz zajęć otwartych, sprzyjających odprężeniu i relaksowi, do przeprowadzenia z grupą świetlicową.

111. Zajęcia relaksacyjne dla nauczycieli / Małgorzata Nowacka. W: Wszystko dla Szkoły. - 2004, nr 7/8, s. 3

Konspekt zajęć. Celem zajęć jest pokazanie sposobów prowadzenia zajęć relaksacyjnych wśród uczniów, bez użycia pomocy dydaktycznych.

112. Zabawy relaksująco-wyciszające / Anna Kordzińska-Grabowska. W: Wychowanie w Przedszkolu. - 2016, nr 3, s. 56

113. Złapać drugi oddech / Natalia Minge, Krzysztof Minge. W: Głos Pedagogiczny. - 2013, nr 48, s. 14-16

Łagodzenie szkolnego stresu - wybór technik relaksacyjnych dla uczniów zdających egzaminy.

114. Żeby stres mniej dokuczał / Hanna Hamer. W: Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 48-51

Jak radzić sobie ze stresem? - techniki relaksacyjne.

Opracowała Ewa Tarapata
styczeń 2023 r.