



Dzień Powolności

RELAKSACJE DO WYKORZYSTANIA W KLASIE

Spróbuj wykorzystać w klasie gotowe relaksacje. Poniżej zebraliśmy kilka z dostępnych bez opłat nagrań, które możesz włączyć uczniom, kiedy zauważysz, że potrzebują wyciszenia i uspokojenia układu nerwowego. Świetnie sprawdzą się też w domu czy na szkolnej wycieczce - na przykład w roli przygotowania do snu młodszych dzieci.



TRENING RELAKSACYJNY JACOBSONA - POKÓJ SPOKÓJ

<https://www.youtube.com/watch?v=xSD1B62Xr7g>



TEST SPAGHETTI - WYDAWNICTWO COJANATO

<https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690>



MEDYTACJA PRZED SNEM - MAŁGORZATA MOSTOWSKA

<https://www.youtube.com/watch?v=VuPMQNT54Jk>



MEDYTACJA "PUSZCZAM MOJE ZMARTWIENIA" - POKÓJ SPOKÓJ

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



MEDYTACJA "ZACZNIJ DZIEŃ Z SUPERMOCĄ" - CHODŹ NA SŁÓWKO

<https://www.youtube.com/watch?v=gWqiJxqay8>

