

# Relaxációs csoport

Submitted by Ivicsics Edit on 2024. 01. 07., v - 21:19

## **Plantyp**

Unterrichtsplan

## **Bereich**

Egészségügy és jólét

## **Thema, Lernbereich**

Reziliencia erősítése, önmegnyugtató

## **Berufsbezogene Fächer**

Pszichológia

## **Klasse**

9. évfolyam

## **Lern- und Entwicklungsziele**

önmegnyugtató, öngondoskodás, megküzdési képesség javítása

## **Konzepte**

relaxáció, öngondoskodás, reziliencia

## **Erforderliche Werkzeuge**

okostelefon

## **Einführungsteil und Vorbereitung des Unterrichts- / Projektplans**

Kollégával egyeztetés

Óratervezet vizuális megjelenítése a gyerekek számára.

## **Umsetzung des Unterrichts / Projektplans**

Az óra elején beszélgető kör.

A módszer: relaxációs technika ismertetése,

A relaxáció gyakorlása.

Élményfeldolgozás: megbeszélés, az élmények vizuális megjelenítése alkotás (rajz, festés, gyurmázás) segítségével.

Az óra végén záró beszélgetőkör.

## **Verwendete Anwendungen**

Quizizz

Prezi

## **Evaluierungsplan**

Kvíz az alkalom végén.