

# **Relaxációs csoport**

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

## **Type of lesson / project plan**

Lesson plan

## **Sector**

Egészségügy és jólét

## **Topic, learning area**

Reziliencia erősítése, önmegnyugtató

## **Vocational subject(s)**

Pszichológia

## **Grade**

9. évfolyam

## **Learning and development goals**

önmegnyugtató, öngondoskodás, megküzdési képesség javítása

## **Concepts**

relaxáció, öngondoskodás, reziliencia

## **Required tools**

okostelefon

## **Introductory part and preparation of the lesson / project plan**

Kollégával egyeztetés

Óratervezet vizuális megjelenítése a gyerekek számára.

## **Implementation of the lesson / project plan**

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.

### **Used digital devices**

Quizizz

Prezi

### **Evaluation plan**

Kvíz az alkalom végén.