

Relaxációs csoport

Ivicsics Edit küldte be 2024. 01. 07., v - 21:19 time időpontban

Terv típusa

Óraterv

Szektor

Egészségügy és jólét

Témakör, tanulási terület

Reziliencia erősítése, önmegnyugtató

Szakmai tantárgy(ak)

Pszichológia

Évfolyam

9. évfolyam

Tanulási, fejlesztési célok

önmegnyugtató, öngondoskodás, megküzdési képesség javítása

Fogalmak

relaxáció, öngondoskodás, reziliencia

Szükséges eszközök

okostelefon

Az óra / projekt bevezető része, előkészítése

Kollégával egyeztetés

Óraterv vizuális megjelenítése a gyerekek számára.

Az óra / projekt megvalósítása

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.

Tananyag készítéséhez használt alkalmazás

Quizizz

Prezi

Értékelési terv

Kvíz az alkalom végén.