

# Trening relaksacyjny – propozycja 1

Podstawa programowa z wychowania fizycznego dla szkoły ponadpodstawowej: liceum ogólnokształcące, technikum oraz branżowa szkoła I i II stopnia.

**II.1.3) Uczeń opisuje wybrane techniki relaksacyjne.**

**Temat zajęć: Trening metodą progresywnej relaksacji Jacobsona.**

**Adresaci:** uczniowie szkół ponadpodstawowych

**Forma pracy:** na platformie edukacyjnej lub stacjonarnie

**Czas pracy:** 1 godzina lekcyjna

**Cele lekcji:**

## UCZEŃ:

**Wiadomości:** dowiaduje się, co to jest relaksacja.

**Wiadomości:** poznaje dobroczynne działanie treningu metodą progresywnej relaksacji Jacobsona.

**Umiejętności:** wykonuje ćwiczenia metodą progresywnej relaksacji Jacobsona.

## **Przebieg lekcji**

### **I. Część wstępna – organizacyjna**

Powitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu i celów lekcji.

W tej części, jako wprowadzenie do tematu, zadajemy uczniom pytania:

1. Co to jest relaksacja?
2. Jakie znacie techniki relaksacyjne?

### **II. Część główna**

**ad. 1. Relaksacja** – to sposób na redukcję stresu i skutków przepracowania w celu przywrócenia równowagi i harmonii wewnętrznej człowieka.

To świadomy odpoczynek – odcięcie się na jakiś czas od wszystkich stresujących bodźców i przebywanie w błogim spokoju, który leczy nie tylko duszę, ale i ciało.

**ad.2.** Zdecydowanie najpopularniejszą techniką relaksacyjną jest **masaż**. Dobrze wykonany znakomicie rozluźnia mięśnie i pozwala na chwilę zapomnieć o problemach. Najlepiej, gdyby był wykonany przez specjalistę, ponieważ niewłaściwie wykonany może nam zaszkodzić.

**Aromaterapia**, czyli relaks z pomocą zapachów, może ukoić nieco nerwy. Ta technika świetnie nadaje się do wykonania w domu. Wystarczy kominiek zapachowy, świeca oraz dobrze dobrany olejek zapachowy.

**Muzyka relaksacyjna** to także jeden ze sposobów radzenia sobie ze stresem.

Duży stres czasem wymaga także dużego wysiłku fizycznego. Porządny bieg, rower lub przepłynięcie kilku długości basenu, pomagają w walce ze stresem.

Inną techniką jest **trening metodą progresywnej relaksacji Jacobsona**.

To technika relaksacyjna, której twórcą jest amerykański lekarz psychiatra **Edmund Jacobson**.

Według Jacobsona rozluźnione mięśnie sprzyjają pozbywaniu się stresu i napięcia emocjonalnego. Opracowana przez niego metoda rozluźniania mięśni naśladowana jest do dzisiaj.

Opiera się na prostym ćwiczeniu: napinaniu pojedynczych mięśni wraz z wdechem – jeden po drugim, koncentrując się na uczuciu napięcia, a następnie na świadomym rozluźnianiu.

Po opanowaniu tej umiejętności przechodzimy do napinania i odprężania już nie tylko pojedynczych mięśni, ale całych grup.

Proponujemy, aby każdy uczeń znalazł dla siebie wygodną pozycję leżącą, półsiedzącą lub siedzącą. Taką, która będzie sprzyjała relaksowi. Dobrze jest zdjąć buty, biżuterię i okulary i zamknąć oczy.

Pomieszczenie, w którym się znajdujemy, powinno być odizolowane od hałasu i innych zewnętrznych bodźców.

Kiedy wszyscy uczniowie są gotowi do treningu, włączamy poniższy link:

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

### **III. Część końcowa**

Nauczyciel w bardzo spokojnej atmosferze podsumowuje zajęcia prosząc uczniów, aby:

- podzielili się swoimi spostrzeżeniami na temat w/w techniki relaksu,
- opowiedzieli, jak się aktualnie czują.

### **Bibliografia:**

1. D. Gmitrzak „Trening relaksacji. Jak uwolnić się od stresu, lęku i depresji”.
2. Trening Jacobsona – progresywna relaksacja mięśni – metoda Buteyko.pl
3. Strony internetowe poświęcone zdrowiu: Medonet.pl; Gazeta.Zdrowie.pl



opracowanie Maja Korcz  
doradca metodyczny