

Ćwiczenia relaksacyjne

Zbiory:

Albisetti, Valerio. | **Pł 3263**

Trening autogeniczny : dla spokoju psychosomatycznego / Valerio Albisetti ; [tł. z wł. Krzysztof Stopa]. Kielce : "Jedność", 2005. - 135 s. ; 22 cm + płyta [CD] ; 12 cm. - ISBN 83-7224-867-2

Bayer, Katarzyna. | **Pł 4695**

Kraina relaksacji / aranż. Katarzyna Bayer ; rec. Adam Waclawski. Poznań : "Akord", [2009]. - 1 płyta [CD] ; 12 cm + książka [w Zbiorach Specjalnych, nr inw. 96026].

Fabjański, Marcin. | **Pł 4835**

Stoicyzm uliczny : jak oswajać trudne sytuacje / Marcin Fabjański. Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2010. - 199 s. : il. ; 18 cm + 1 płyta (CD) [Sygn. Pł 4835]. ISBN 978-83-7554-195-3

Fabjański, Marcin. | **Pł 4835**

Stoicyzm uliczny : jak oswajać trudne sytuacje / Marcin Fabjański ; czyta Dariusz Krawczyk. Czarna Owca. - 1 płyta (CD) ; 12 cm + książka [w Zbiorach Specjalnych, nr inw. 97252].

Gmitrzak, Dagmara. | **Pł 4225**

Techniki relaksu / Dagmara Gmitrzak. Warszawa : Hachette Livre Polska, 2008. - 144 s. : fot. kolor. ; 23 cm + płyta [CD]. ISBN 978-83-7448-608-8

Gmitrzak, Dagmara. | **Pł 5059**

Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji / Dagmara Gmitrzak. Warszawa : Edgard, 2011. - 206 s. ; 21 cm + 1 płyta (CD). (Samo Sedno) ISBN 978-83-7788-025-9

Komińska-Bayer, Katarzyna. | **Pł 3406**

Relaksacja : muzyka i ćwiczenia dla dzieci. [Vol.] 1 / aut., przygot. muz. Katarzyna Komińska-Bayer, Adam Waclawski ; aranż. Jarosław Woźniewski. Poznań : "Akord", 2006. - 1 płyta (CD) ; 12 cm.

Komińska-Bayer, Katarzyna. | **PI 3407**

Relaksacja : muzyka i ćwiczenia dla dzieci. [Vol.] 2, Wersja pomocnicza / aut., przygot. muz. Katarzyna Komińska-Bayer, Adam Waclawski ; aranż. Jarosław Woźniewski. Poznań : "Akord", 2006. - 1 płyta [CD] ; 12 cm.

Mańkowska, Izabela. **E 918**

Warsztat specjalisty terapii pedagogicznej [Dokument elektroniczny] : dobre praktyki z szuflady terapeuty / Izabela Mańkowska, Małgorzata Rożyńska. - Dane tekstowe. Gdynia : Wydawnictwo Pedagogiczne Operon, [2014]. - 1 dysk optyczny (CD-ROM) ; 12 cm + książka.

| **PI 3417**

Muzyka do superrelaksu i szybkiej nauki. 2 / zaprasza Bożena Lewicka ; muz. Krzysztof Morek, Radosław Słowiński. Kępno : Centrum "Avida", [ok. 2006]. - 1 płyta [CD] (56 min 58 s) ; 12 cm.

| **DVD 1412**

Relaksacja w 10 minut : profesjonalne techniki relaksacyjne. [Słomczyn-Parcela] : EduMedia, [cop. 2005]. - 1 dysk optyczny (DVD) (53 min) : dźwięk, kolor. ; 12 cm.
Płyta zawiera 5 dziesięciominutowych, równoważnych paneli relaksacyjnych, które można stosować dowolnie: jeden, lub dwa panele w jednej sesji, jednak nie więcej. Nie należy stosować częściej, niż raz dziennie.

Sadler, Jan. | **PI 4389**

Łagodzenie bólu : metody nefarmakologiczne / Jan Sadler ; tł. Anna Owsiak. Warszawa : MT Biznes, cop. 2009. - 240 s. : il. ; 22 cm + płyta [CD] [PI 4389]. (Laurum. Panaceum)
ISBN 978-83-61040-81-1

Waclawski, Adam | **Sygn. PI 5144**

Muzyka i ćwiczenia : relaksacja / Adam Waclawski ; il. i oprac. graf. Mirek Janasek. Poznań : Wydawnictwo Akord-Śpiewające Brzdące, 2012. - 45, [3] s. : il. kolor ; 23 cm + 1 płyta (CD). (Muzyka i Ćwiczenia. Seria 2 ; cz. 3)
ISBN 978-83-61950-91-2

Waclawski, Adam. | **PI 5145**

Muzyka i ćwiczenia : relaksacja / [aut.] Adam Waclawski ; muz., aranż. i przyg. muz. Zbigniew Seroka, Tomasz Dorogusz-Doroszkiewicz, Łukasz Błasiak. Poznań : Wydawnictwo Akord-Śpiewające Brzdące, 2012. - 1 płyta (CD) : dźwięk ; 12 cm + książka. (Muzyka i Ćwiczenia. Seria 2 ; cz. 3)

Książki:

Diekemper, Elisa. | **61 Die**

Więcej niż wyciszenie : znaczenie i przebieg podróży w krainę fantazji oraz ich praktyczne wykorzystanie : poradnik dla rodziców i wychowawców / Elisa Diekemper ; [tł. Ryszard Zajączkowski]. Kielce : "Jedność", 2004. - 103 s. ; 21 cm. - ISBN 83-7224-774-9

Erkert, Andrea. | **793/794 Erk**

Dzieci potrzebują ciszy : zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę / Andrea Erkert ; przeł. z niem. Ryszard Zajączkowski. Kielce : "Jedność", 1999. - 96 s. : il. ; 21 cm. - ISBN 83-7224-030-2

Kaja, Barbara. | **376 Kaj**

Zarys terapii dziecka : metody psychologicznej i pedagogicznej pomocy wspomagającej rozwój dziecka / Barbara Kaja ; Akademia Bydgoska im. Kazimierza Wielkiego. Bydgoszcz : Wydaw. Akademii Bydgoskiej, 2001. - 169 s. ; 24 cm.

Kronenberger, Małgorzata. | **Czyt. 61 Kro**

Muzykoterapia : podstawy teoretyczne do zastosowania muzykoterapii w profilaktyce stresu / Małgorzata Kronenberger. Szczecin : "Mediatour", cop. 2003. - 237 s. : rys., tab. ; 21 cm. ISBN 83-912006-2-0

Kulmatycki, Lesław. | **61 Kul**

Lekcja relaksacji / Lesław Kulmatycki ; Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. - Wyd. 2. Wrocław : Wydaw. AWF, cop. 2002. - 107 s. : il. ; 24 cm. - ISBN 83-87389-34-X

Lederer, Debra. | **61 Led**

Relaksacja w pigułce : jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym / Debra Lederer, Michael Hall ; przekł. Grażyna Litwińczuk. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008. - 101, [1] s. : il. ; 21 cm. ISBN 978-83-7489-123-3

Opala-Wnuk, Koryna | **61 Opa**

Sztuka, która pomaga dzieciom : techniki atreterapii: mandala, relaksacja, wizualizacja, zabawa z kolorem, drama, teatr terapeutyczny / Koryna Opala-Wnuk. Łódź : JK : Feeria, cop. 2009. - 213, [1] s. : il. kolor. ; 21 cm. ISBN 978-83-7229-239-1

Vopel, Klaus W. | **793/794 Vop**

Latający dywan : : łatwiejsza nauka dzięki odprężeniu /. Cz. 2., Ćwiczenia dla młodzieży w wieku od 13. roku życia . T. 2. / Klaus W. Vopel ; [przeł. z niem. Magdalena Jałowiec]. Kielce : "Jedność", 2004. - 183 s. ; 24 cm.
ISBN 83-7224-862-1

Siwiak-Kobayashi, Maria | **Czyt. 61 Psy**

Trening relaksacji stosowanej (wg Larsa-Görama Östa) / Maria Siwiak-Kobayashi. //W: Psychoterapia : szkoły i metody : podręcznik akademicki. [T. 6]. - Warszawa : Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury, 2011. - S. 539-546]

Teml, Hubert. | **371.3**

Relaks w nauczaniu / Hubert Teml ; przeł. [z niem.]
Beata Szymańska. Warszawa : Wydawnictwa Szk. i Pedag., 1997. - 113 s. ; 24 cm. (Literatura Pedagogiczna)
ISBN 83-02-06456-4

Artykuły z czasopism:

Bączek, Jakub B

Co ma piernik do wiatraka, nauczyciel i relaks / Jakub B. Bączek // **Głos Pedagogiczny. - 2014, styczeń (55), s. 52-53**

Biedrzycka, Agata

Muzykoterapia jako jedna z metod rozładowywania napięć emocjonalnych / Agata Biedrzycka // **Wychowanie na co Dzień. - 2004, nr 7/8, dod. s. I-III**

Bielska, Beata

Ćwiczenia z zakresu twórczej wizualizacji / Beata Bielska // **Wychowanie na co Dzień. - 2008, nr 12, dod. s. VII-VIII**

Brzeska, Małgorzata

Na hali : zabawy relaksacyjne / Małgorzata Brzeska, Małgorzata Woźniak // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2008, nr 9, s. 44-46**

Chęć, Joanna

Zmęczenie - wypoczynek - relaks / Joanna Chęć // **Lider. - 2003, nr 6, s. 18-20**

Czajkowska, Anna

Konieczne są ćwiczenia relaksacyjne / Anna Czajkowska // **Gazeta Szkolna. - 2005, nr 42, s. 22**

Forecka-Waśko, Katarzyna

Wykorzystanie technik relaksacyjnych, wizualizacyjnych oraz muzykoterapii aktywnej z dzieckiem z przejawami zachowań agresywnych : praktyczne zastosowanie w pracy nauczyciela / Katarzyna Forecka-Waśko, Aleksandra Załustowicz // **Szkoła Specjalna. - T. 74, nr 1 (2013), s. 44-49**

Gajewska, Janina

Relaks to zdrowie / Janina Gajewska // **Przegląd Oświatowy. - 2003, nr 15, s. 19-20**

Grzybowski, Szczepan

Mózg na urlopie / Szczepan Grzybowski // **Charaktery. - 2009, nr 2, s. 22-24**

Gut, Renata

Gdy chcesz to więcej niż móc / Renata Gut // **Edukacja i Dialog. - 2008, nr 3, s. 26-30**

Hamer, Hanna

Relaks na przerwie / Hanna Hamer // **Psychologia w Szkole. - 2005, nr 4, s. 91-96**

Hamer, Hanna

Sposoby na napięte mięśnie / Hanna Hamer // **Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 77-81**

Kędra, Jolanta

Jak miło spędzić czas? : gry i zabawy relaksujące dla dzieci klas I-III / Jolanta Kędra // **Świetlica w Szkole. - 2009, nr 3, s. 29**

Klaś, Kinga

Techniki pomocne w terapii / Kinga Klaś // **Remedium. - 2003, nr 4, s. 13**

Klaś, Kinga

Nadpobudliwość i zaburzenia koncentracji uwagi cz. 3 / Kinga Klaś // **Remedium. - 2003, nr 7/8, s. 25**

Klaś, Kinga

Gry i zabawy świetlicowe cz. 2 / Kinga Klaś // **Remedium. - 2003, nr 10, s. 13**

Klaś, Kinga

Nadpobudliwość i zaburzenia koncentracji uwagi cz. 4 / Kinga Klaś // **Remedium. - 2003, nr 9, s. 13**

Klaś, Kinga

Gry i zabawy świetlicowe / Kinga Klaś // **Remedium. - 2003, nr 10, s. 13**

Klaś, Kinga

Zabawy na nartach dla początkujących / Kinga Klaś // **Remedium. - 2003, nr 2, s. 13**

Klaś, Kinga

Ćwiczenia i zabawy na śniegu cz. 1 / Kinga Klaś // **Remedium. - 2003, nr 1, s. 13**

Klaś, Kinga

Gry i zabawy świetlicowe cz. 3 : ćwiczenia fizyczne na małej powierzchni / Kinga Klaś // **Remedium. - 2004, nr 1, s. 13**

Kmita, Danuta

Zabawy relaksacyjne w świetlicy / Danuta Kmita // **Świetlica w Szkole. - 2008, nr 2, s. 13**

Kolano, Małgorzata

Scenariusz zajęć relaksacji : wakacje na sportowo / Małgorzata Kolano // **Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2004, nr 6/7, dod. s. 15-16**

Łuba, Małgorzata

Oswajanie stresu / Małgorzata Łuba // **Głos Pedagogiczny. - 2013, kwiecień (48), s. 52-54**

Łuba, Małgorzata

Oswoić stres / Małgorzata Łuba // **Głos Pedagogiczny. - 2014, czerwiec (60), s. 56-58, s. 26-36**

Minge, Natalia

Złapać drugi oddech / Natalia Minge, Krzysztof Minge // **Głos Pedagogiczny. - 2013, kwiecień (48), s. 14-16**

Makarczuk, Anna

Ćwiczenia relaksacyjne Tai Chi : wpływ na zdrowie i jakość życia / Anna Makarczuk, Małgorzata Andrzejczyk // **Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2014, nr 5, s. 32-37**

Moneta-Malewska, Maria

Taki mały cud / Maria Moneta-Malewska // **Psychologia w Szkole. - 2013, nr 5, s. 110-115**

Naskręt, Małgorzata. **Dostępny online**

http://www.lider.szs.pl/download/271_lider.doc

Wycisz mnie... – jak radzić sobie z emocjami na zajęciach wychowania fizycznego [Dokument elektroniczny] / Małgorzata Naskręt, Justyna Demczyszak. // **Lider. - 2013, nr 8, s. 53-60**

Pustelnik, Józef

Agresja / Józef Pustelnik // **Lider. - 2007, nr 9, s. 16-18**

Sikorski, Wiesław

Techniki psychoterapii stosowane w szkole / Wiesław Sikorski // **Edukacja i Dialog. - 2009, nr 9/10, s. 48-50**

Szałapska, Mariola

Zastosowanie metod szybkiego zapamiętywania, relaksacji i ćwiczeń Paula Denisona na lekcjach / Mariola Szałapska // **Edukacja Przyrodnicza w Szkole Podstawowej. - 2003, nr 1/2, s. 35-40**

Ścisłowski, Artur

Wizualizacja jako metoda relaksacji dla osób niewidomych / Artur Ścisłowski // **Szkoła Specjalna. - T. 69, nr 5 (2008), s. 383-390**

Tłuczek, Beata

Edukacja i relaks / Beata Tłuczek // **Życie Szkoły. - 2006, nr 3, s. 36-44**

Tłuczek, Beata

Edukacja i relaks - nowe metody pracy z dzieckiem / Beata Tłuczek // **Lider. - 2006, nr 4, s. 4-15**

Trening

Trening dla zdrowia i spokoju // **Charaktery. - 2006, nr 12, s. 41-43**

Wojtuń-Sikora, Bernadetta

Znaczenie tańca i form muzyczno-relaksacyjnych w psychofizycznym rozwoju dzieci i młodzieży / Bernadetta Wojtuń-Sikora // **Lider. - 2006, nr 4, s. 16-17**

Woźniak, Małgorzata

Zabawy relaksacyjne z elementami muzykoterapii / Małgorzata Woźniak // **Wychowanie w Przedszkolu. - 2009, nr 3. dod. Zielone światło dla sześciolatka, s. 37-42**