

BUBLINKOVÁ VÍLA – RELAXACE PROVÁZENÁ SVĚTELNÝMI EFEKTY			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Pomůcky / Poznámky
10´	Privítání – rituál.	Učitel zapálí svíčku v solné lampě a postaví ji doprostřed místnosti. Žáci si sednou v kruhu kolem solné lampy, v příjemné klidové poloze se s učitelem přivítají. Učitel děti seznámí s příběhem holčičky Terezky, která jede na týden k babičce. Babička ji na přivítanou daruje zelenomodrou lahvičku pěny na koupání. Není to jen tak obyčejná pěna, ale je namíchaná z léčivých bylin a jarních vůní, svěžího větru, zpěvu ptáků a vody z nejčistší lesní studánky. Namíchala ji babka kořenářka a skrývá v sobě jedno velké překvapení.	Solná lampa. Místnost je příjemně osvětlena (např. svítí paravan s rybičkami). Žáci se po příchodu zují.
30´	Relaxace.	Učitel vyzve žáky, aby si našli vhodnou polohu k relaxaci (vodní lůžko, relaxační vaky). Upozorní však, že tentokrát bude relaxace probíhat s otevřenýma očima, aby mohli vnímat světelné efekty. <i>Z tančících bublinek se vynoří bublinková víla Bubulinka. Bubulinka je kouzelná víla, která umí přenést kamkoliv, kde je voda.</i> Učitel vyzve žáky, aby zkoušeli jmenovat, kde všude se můžeme s vodou setkat, nebo sám jmenuje (v jezeře, v moři, v oceánu, v oblacích,...) Učitel se zeptá dětí, kam by se nejraději s Bubulinkou vypravily na výlet za vodou.	Vodní lůžko, relaxační vaky.

	Relaxace.	<i>Dnes se vypravíme k vodopádu. Aby nás tam bublinky přenesly, musíme společně odříkat zaklínadlo.</i> Učitel dětem předříkává a oni opakují: <i>Bublifárum bublifrak, Volám bublinkový vlak. Nastartuj své bublinky, ať jsme během vteřinky...u vodopádu.</i>	
	Rozvoj fantazie.	Učitel vede dětem představu: <i>Představte si, že nás bublinkový vlak přenesl do hor. Tam ze země vyskočí malý pramínek, prodírá se trávou, přibírá k sobě další pramínky a stává se z něj průzračný potůček. Jak do něj přitéká další voda ze strání, potok sílí a sílí. Stává se z něj dravá říčka, ale najednou koryto končí na ostré hraně skály a pod ní je hluboká propast. Řeka nemůže téct zpátky a tak se odhodlaně pustí dolů a stává se z ní krásný vodopád.</i>	Vodní lůžko, relaxační vaky. Může se pustit nahrávka relaxační hudby – nejlépe šumění vody, ale jen velmi potichu, aby nerušila vnímání světelných efektů (zapnutý vodní válec), dle vyprávěného příběhu učitel zapne bublinkovač.

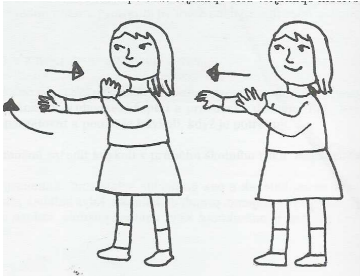
10´	Relaxace	<i>Vodopád je krásný, když ho osvítlí sluníčko, pak zazáří mnoha barvami. Učitel dětem vysvětlí, že když slunce zasvítlí do kapek vody, vytvoří se duha. Ale sluníčko se schová za mráček a s ním se schová i barevná duha. Je na čase se vrátit. Učitel s žáky znovu odříká kouzelné zaklínadlo. Přitom zapne bublinkovač a vypne světelnou řeku.</i>	Učitel zapne světelnou řeku a dá ji přes ležící žáky, nejprve pár pramenů, přidává další jako když sílí potok. Dětem ležícím v relaxačních vacích dá fosforeskující šňůrky. Učitel zapne barevná světla v kolotoči. Je možné pustit na plátně i záběry vodopádů, duhy. Učitel vypne barevný kolotoč. Učitel zapne bublinkovač, vypne světelnou řeku.
5´	Ukončení činnosti	Učitel ukončí relaxaci, požádá žáky, aby se opatrně zvedli. Uklidí se místnost.	Učitel uklidí pomůcky, zhasne solnou lampu a zkontroluje vypnutí všech přístrojů. Žáci se obují a v tichosti odejdou.

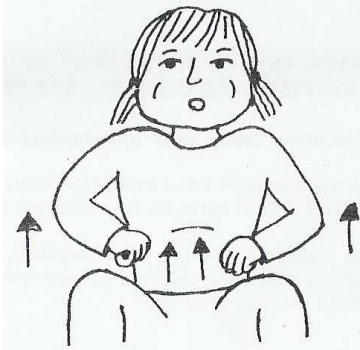
HLUBOKÉ UVOLNĚNÍ (RELAXACE)			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál.	Žáci se sesednou do kroužku, v příjemné klidové poloze se s učitelem přivítají. Učitel jim objasní náplň hodiny.	Místnost je zatemněna. Podle výběru jsou zapnuty světelné efekty. Žáci se po příchodu zují.
15´	Zklidnění, uvolnění svalů, navození atmosféry pomocí světelných efektů, aromalampy a relaxační hudby.	Žáci se uloží na vodní lůžko popřípadě na relaxační vaky. Učitel pustí relaxační hudbu s cílem navodit celkové zklidnění a uvolnění organismu. Žáci naslouchají hudbě a soustředí se na hluboké, pomalé, pravidelné dýchání.	Relaxační hudba dle výběru vyučujícího. Podle výběru jsou zapnuty odpovídající světelné efekty, vybrán vhodný olej (vůně).
20´	Zklidnění, prohloubení atmosféry pomocí relaxační hudby.	Žáci stále leží na vodním lůžku popřípadě na relaxačních vacích, měli by být již zklidnění, naslouchají relaxační hudbě, mají zavřené oči.	Podle výběru jsou zapnuty světelné efekty. CD s relaxační hudbou. Relaxační hudba dle výběru učitele.
5´	Relaxace, povídání o prožitcích.	Žáci pomalu - na vyzvání učitele - otevrou oči a přesunou se do kolečka okolo učitele. Učitel vypne hudbu a povídá si s žáky o jejich prožitcích.	CD s relaxační hudbou. Relaxační hudba dle výběru učitele. Učitel oznámí žákům ukončení činnosti. Žáci se obují a v tichosti odejdou.

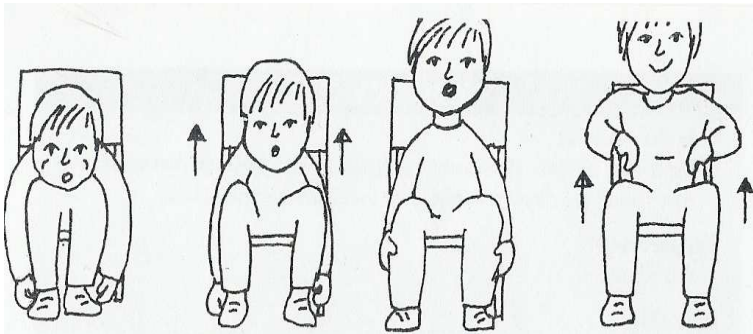


Dílčí vzdělávací specializovaný program SNOEZELEN

MEDITACE SVĚTLEM A ZVUKEM			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál.	Žáci se sesednou do kroužku, v příjemné klidové poloze se s učitelem přivítají. Učitel jim objasní náplň hodiny.	Místnost je zatemněna. Podle výběru jsou zapnuty světelné efekty. Žáci se po příchodu zují.
15´	Zklidnění, navození atmosféry pomocí světelných efektů a vyprávění.	Žáci se uloží na vodní lůžko popřípadě na relaxační vaky. Učitel vypráví příběh s cílem navodit celkové zklidnění a uvolnění organismu. Žáci mu naslouchají, soustředí se na hluboké, pomalé, pravidelné dýchání.	Relaxační příběh. Podle výběru jsou zapnuty světelné efekty.
20´	Zklidnění, prohloubení atmosféry pomocí světelných efektů a relaxační hudby.	V místnosti je naprosté ticho. Učitel pustí relaxační hudbu. Žáci stále leží na vodním lůžku popřípadě na relaxačních vacích, měli by být již zklidnění, naslouchají relaxační hudbě, mohou mít zavřené oči .	Podle výběru jsou zapnuty světelné efekty. CD s relaxační hudbou. Relaxační hudba dle výběru učitele.
5´	Relaxace, povídání o prožitcích.	Žáci pomalu - na vyzvání učitele - otevrou oči a přesunou se do kolečka okolo učitele. Učitel vypne hudbu a povídá si s žáky o jejich prožitcích.	CD s relaxační hudbou. Relaxační hudba dle výběru učitele. Učitel oznámí žákům ukončení činnosti. Žáci se obují a v tichosti odejdou.

RELAXACE – PROCVIČOVÁNÍ SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ, MASÁŽ			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál, navození dobré nálady.	Žáci si tiše sednou do kruhu a provádějí úvodní rituál dle volby učitele a zvyklostí - říkanka Dobrý den.	Místnost je připravena k relaxaci- dle volby učitele.
5´	Procvičení rukou.	Cvičení Spící domeček	Viz příprava z minulé hodiny.
10´	Procvičení správného dýchání a naučení se základním prvkům masáže.	Cítím, jak tu krásně voní kakao, které maminka ráno uvařila. <i>Nádech nosem – zhluboka několikrát za sebou.</i> Ale kakao je moc horké, musíme ho vychladit. <i>Ruce dáme jako když držíme hrneček a opakovaně do něj foukáme.</i> A teď se napijeme. <i>Děláme jako když pijeme velkými doušky a nakonec hlasitě vydechneme.</i> Teď jdeme do koupelny. <i>Pomocí prstů naznačíme chůzi.</i> Umyjeme si vlásky. <i>Promasírujeme si prsty kůži na hlavě.</i> Umyjeme si obličej. <i>Položíme si dlaně na oči, suneme je dolů, dokud se nedotkneme konečky prstů brady.</i> Umyjeme si krk. <i>Střídavě jednu a druhou ruku položíme na krk, sjedeme po něm dolů, pohyb několikrát opakujeme.</i>	Žáci sedí v kruhu na zemi nebo na židli. Učitelka po celou dobu mluví a gestikuluje, žáci po ní vše opakují. Z vlasů vyndat sponky, sundat brýle – překážejí při masáži. 

		Umyjeme si záda a břicho. <i>Provádíme krouživé pohyby oběma rukama v dolní části zad a na břicho.</i> Umyjeme si ruce. <i>Natáhneme před sebe ruku dlaní nahoru. Protilehlou ruku umýváme od ramene až po kraj prstů.</i>	
10´	Uvědomit si, jak člověk dýchá, osvojování dovednosti zhluboka se nadechnout a vydechnout - uvolnění napětí v oblasti břicha.	Nafoukneme balónek a necháme ho splasknout. Komentujeme, co vidíme-vydechovaný vzduch proudí do balónku.Když balónek přidržíme, vzduch v něm zůstane a balónek je nafouknutý.Balónek pustíme, vzduch unikne a on se vyfoukne. 1. Děláme, jako když nafukujeme balónek, děti pomáhají. Vydechování nejprve v krátkých intervalech, později vydechujeme co nejdéle. 2. Hrajeme si – stali jsme se balónkem. jaký je vyfouklý-splasklý. Děti zaujmou pozici vyfouklého balónku-hlava do předklonu, ruce podél těla plandají dolů, ramena schoulená, děti se dívají na zem. nafukujeme jako – balónek na maximum-tělo se vzpřímí tváře nafouknou, oči otevrou doširoka. V hrudníku co nejvíce vzduchu. Dech zadržíme. 3. Stoupneme si a děláme, že letíme. hovoříme s dětmi, kam kdo doletí. 4. Cvičení ve dvojici – nafukujeme jeden druhého. Vycházíme z pozice splasklého balónku. Viz obrázek.	Nafukovací balónek-pomalovaný-obličej, vrchní část těla. V této pozici vydržíme nejméně 2 minuty. Výdrž podle schopnosti žáků.  při zdvihání rukou se břicho zatahuje, ramena k uším, tváře nafukujeme, jak krčíme ruce

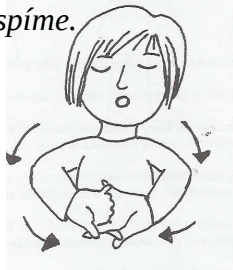
		 Nádech v krátkých intervalech pusou. Výdech – jako když pumpujeme pumpičkou. nejprve pumpujeme málo, pak dáme ruce výš a nakonec pumpujeme od hrudníku k pasu. 5. Cvičení zadržení dechu. Vydechujeme pusou, abychom vytlačili všechny vzduch z plic a uvolnili tělo - nejprve hlavu, pak ramena, pak břicho.	
10´	Relaxační odpočinek.	Dle výběru dětí - vodní lůžko, relaxační pytle.	Zavřené oči, přikrytí dekou.
5´	Ukončení relaxačního pobytu.	Ukončující rituál dle zvyklostí učitele.	Odchod z místnosti.

RELAXACE – FANTAZIJNÍ CESTA			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Pomůcky / Poznámky
5´	Privítání – rituál.	Učitel zapálí svíčku v solné lampě a postaví ji doprostřed místnosti. Žáci si sednou v kruhu kolem solné lampy, v příjemné klidové poloze se s učitelem přivítají.	Solná lampa. Aromalampa. CD s relaxační hudbou. Relaxační hudba dle výběru učitele. Místnost je zatemněna. Podle výběru jsou zapnuty světelné efekty. Žáci se po příchodu zují.
5´	Zklidnění, navození atmosféry.	Učitel jim objasní náplň hodiny. Žáci si najdou jim pohodlné místo (vodní lůžko, relaxační vaky), uloží se, zavřou oči a naslouchají relaxační hudbě.	V místnosti by mělo být příjemné teplo, nebo se žáci přikryjí dekami. Na podporu relaxace lze zapálit v aromalampě vonnou esenci, která bude žákům příjemná.
20´	Relaxace.	Učitel nechá hrát relaxační hudbu jako pozadí a pomalým klidným hlasem předčítá „relaxaci“.	Učitel vybírá příběhy nebo vymýšlí vlastní, které však budou ve scénách obsahovat nějaké poselství, např. „Jsi v pořádku takový/á, jaký/á jsi. Každé chování není v pořádku, ale nezávisle na tom, jak se chováš, tě máme rádi.“
10´	Pozvolné ukončení relaxace, povídání o prožitcích.	Učitel nechá doznít relaxaci a ztlumí hudbu. Až budou žáci připraveni, otevřou oči a pozvolna se posadí. Učitel vypne hudbu a povídá si s žáky o jejich prožitcích.	Žáci sdělují své pocity jen když chtějí.

5´	Ukončení, závěrečný rituál.	Učitel sfoukne svíčku v solné lampě.	Učitel oznámí žákům ukončení činnosti, připomene nutnost dodržení pitného režimu! Žáci se obují a v tichosti odejdou. Učitel vyvětrá místnost!
----	-----------------------------	--------------------------------------	--



RELAXACE I– ZKLIDNĚNÍ A SOUSTŘEDĚNÍ SE NA JEDNU ČÁST TĚLA (PRSTY , OBLIČEJ), NAUČIT SE ŠEPTAT			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál, navození dobré nálady.	Žáci si tiše sednou do kruhu a provádějí úvodní rituál dle volby učitele a zvyklostí.	Místnost je připravena k relaxaci - dle volby učitele.
5´	Zopakování si částí těla.	Žáci ukazují části těla dle pokynů učitele.	Učitel využije mezipředmětových vztahů s prvoukou, prac.činnostmi – hygiena těla.
10´	Zklidnění a soustředění se na jednu část těla /prsty/, naučit se šeptat.	Pan Paleček usíná. <i>Říkáme:</i> Uložíme ho do postýlky. <i>Ohneme palec do dlaně.</i> Zavřeme dveře do kuchyně. <i>Ohneme ukazováček.</i> Zavřeme dveře do jídelny. <i>Ohneme prostředníček.</i> Zavřeme dveře do koupelny. <i>Ohneme prsteníček.</i> A nakonec zavřeme dveře do pokoje. <i>Ohneme malíček.</i> <i>Další dvě věty řekneme šeptem a díváme se na zaťatou pěst.</i> Palečku, jsi tam? Tiše, vždyť já spím. <i>Nyní zůstaneme chvíli potichu a při dalším opakování prodlužujeme dobu, kdy děti sedí zcela potichu a snižujeme také intenzitu šepotu.</i> <i>Pokračujeme opět šepotem.</i> Palečku, jsi tam? <i>Vydržíme potichu, pak řekneme o něco silnějším šepotem.</i> Hopla a jsem vzhůru. Rozbalíme palec. Dobrý den vám všem. Dobrý den ukazováčku. Postavíme ukazovák proti palci	Žáci sedí v kruhu. Dají ruku před sebe, všechny prsty mají rozevřené. Učitel mluví potichu a po každé větě udělá krátkou pauzu. Pokud dělá dětem potíže ohýbat prsty jeden po druhém, mohou si pomoci druhou rukou.

		Dobrý den, prostředníčku! Dobrý den prsteníčku! Dobrý den, malíčku. <i>Rozbalíme prostředníček. Rozbalíme prsteníček. Rozbalíme malíček. Nakonec prsty uvolníme a protřepeme.</i> 	Žáci si zároveň docvičují názvy prstů. Lze využít prstíkových říkanek.
10´	Zklidnění a soustředění se na jednu část těla – hlava.	Spící domeček – hra s rukama Projdeme se naším domečkem. Zavřeme dveře do kuchyně. Zavřeme dveře do jídelny. Zavřeme dveře do koupelny. Zavřeme dveře do pokoje. Pak zašeptáme...a už spím.  Pořád ještě spím. Teď se probouzím, protáhnou se a zívnu. <i>Rukou obkroužíme obličej. Položíme si ruku na pusku. Jemně stiskneme prsty nos. Zavřeme jedno oko a přikryjeme dlaní. Přikryjeme druhé oko dlaní. Dlaně dáme k sobě, položíme je pod hlavu jako když spíme.</i>  <i>Hlavu nakloníme na druhou stranu. Tichým hlasem, ne již šepot.</i>	Navazuje na první relaxační cvičení, dodržujeme tytéž zásady. Žáci se soustředí na to, jak mají na ruku těžkou hlavu. Chvilé ticha trvá tak dlouho, dokud jsou děti klidné. Ruce protáhneme co nejdál, nejprve spojené, potom každou zvlášť a doprovodíme hlasitým zívnutím, aby z nás spadlo napětí. Totéž děláme s rukama nad hlavou i za tělem.
10´	Relaxace.	Relaxace na vodním lůžku, relaxačních vacích, čtení pohádky	Pohádka dle volby učitele.
5´	Ukončení relaxačního pobytu.	Ukončující rituál dle zvyklostí učitele.	Odchod z místnosti.

RELAXACE II – ZKLIDNĚNÍ A SOUSTŘEDĚNÍ SE NA JEDNU ČÁST TĚLA (ZÁDA, NOHY) - POKRAČOVÁNÍ			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál, navození dobré nálady.	Žáci si tiše sednou do kruhu a provádějí úvodní rituál dle volby učitele a zvyklostí – básnička Dobrý den.	Místnost je připravena k relaxaci - dle volby učitele.
10´	Opakování částí těla - hlava, trup, nohy, ruce, záda. Rozvoj a procvičování hrubé motoriky – nohy, ruce.	Opakování částí těla s básničkou Hlava, ramena, kolena..... Chůze čápů – <i>chodíme po špičkách a vysoko zvedáme kolena</i> Chůze po provázku nataženém na zemi (<i>dodržování rovnováhy</i>) Stoj na jedné noze – <i>pod kolenem zvednuté nohy si podáváme míček</i> Vsedě nebo vleže pohybujeme chodidly (<i>krouživý tvar</i>) Starý čáp Starý čáp, klap, klap, chodí k brodu, čeřit vodu, čápice ho provází, chytá žáby pod hrází. Starý čáp, capy cap, cape bosý po rákosí, za ním cape čápice, cáchají se v rybníce. <i>Děti chodí prostorem a předvádí čápa - vysoko zdvihají nohy a "klapou" rukama v předpažení.</i>	Všechny činnosti provádíme pomalu, beze spěchu, s tichou mluvou, za doprovodu relaxační hudby. Využití provázků. Využití mezipředmětových vztahů – věcné učení.
10´	Rozvoj a procvičování jemné motoriky. Společná práce v kolektivu a ve dvojicích.	Křeček Milý strýčku, tečka. Posílám ti křečka, tečka. (<i>dítě máme zády k sobě a jako píšeme po zádech</i>	Děti pracují s učiteli ve dvojicích (učitel kreslí, děti opakují básničku a jednoduché kreslení po něm).

		<i>a při slově tečka jemně uděláme prstem tečku)</i> Křeček škrábe (<i>škrábeme dítěti záda</i>), kouše (<i>prsty naznačíme kousání</i>), lechtá (<i>dítě polechtáme</i>), pozor ať vás neulechtá. (<i>stále lechtáme</i>) Zalepíme do obálky (<i>dítě pohladíme po zádech jako když zalepujeme obálku</i>), nalepíme známku (<i>jako přilepíme známku</i>), dáme razítko (<i>řukneme pěstí na známku</i>) a pošleme poštou (<i>vezmeme dítě za ramínka odstrčíme je</i>).	Dvojice se mohou postupně prostřídat. Práce za doprovodu relaxační hudby.
15´	Relaxace s hudbou.	Relaxace na vodním lůžku, relaxačních vacích.	Relaxační hudba dle volby učitele.
5´	Ukončení relaxačního pobytu.	Ukončující rituál dle zvyklostí učitele.	Odchod z místnosti.

RELAXACE – ROZVOJ FANTAZIE, UVĚDOMĚNÍ SI VLASTNÍHO TĚLA			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Privítání – rituál, navození dobré nálady.	Žáci si tiše sednou do kruhu a provádějí úvodní rituál dle volby učitele a zvyklostí. Říkanka Dobrý den.	Místnost je připravena k relaxaci- dle volby učitele.
5´	Procvičení a protažení.	Žába Žába leze po žebříku, <i>(ruce před sebe a jako že lezeme po žebříku)</i> natahuje elektriku <i>(ruce nad hlavou do upažení, obě najednou)</i> nejde to, nejde to <i>(jako kdyby se dělalo tak tak všelijak)</i> necháme to na léto. <i>(tleská se do rytmu)</i>	Žáci stojí v kruhu, učitel předřikává. Pomalé a klidné pohyby.
10´	Relaxace, rozvoj senzorického vnímání, uvědomění si vlastního těla. Uvolnění, nácvik dýchání.	Tygrí tlapy Děti utvoří dvojice. Jedno se položí na záda, zavře oči a uvolní se – druhé se mu prostřednictvím „tygrích tlapek“ prochází po těle. Chůzi naznačuje dlaň – pohyb začíná u zápěstí a přechází postupně k prstům. Tygřík pokládá tlapy těsně za sebe. Začíná u chodidel ležícího a pokračuje v chůzi směrem nahoru k srdci. Následuje výměna ve dvojicích.	Děti leží na dekách na zemi. Relaxaci provádíme za doprovodu uklidňující hudby. Po ukončení činnosti si s dětmi učitel popovídá o jejich pocitech během relaxace.

RELAXAČNÍ TECHNIKY

Pro moderního člověka je jeho život často spojený se spěchem, je plný každodenních problémů, s nimiž si musí umět poradit. V této souvislosti mluví medicína o stresu a o jeho vlivu na naše zdraví. Jak se s naším stresem vypořádat?

Při stresové reakci dojde k "vybuzení" našeho organismu, což nám během krátké doby umožňuje rychleji reagovat. Je to od pradávna naše reakce na stav ohrožení, která nám v minulosti pomáhala přežít.

Tento stav je však účinný jen opravdu krátkodobě a je dost náročný pro naše tělo i psychiku. Trvá-li stres delší dobu nebo jsme-li ve stresu často, má špatný vliv na naše tělesné zdraví i duševní rovnováhu.

Opakem stresu je relaxace - uvolnění. Když jsme celý den ve spěchu nebo prostě příliš zaměstnaní svými věcmi, nedostavuje se relaxace samovolně tak jak je přirozené, neumíme si prostě po stavech napětí odpočinout. Relaxaci lze naštěstí navodit určitými technikami. Těch existuje celá řada, např.

Základní relaxace inspirovaná Jógou (z Asie):

- místo užití - doma nebo jinde v klidné místnosti s tlumeným světlem
- výchozí poloha - vleže na tvrdší podložce, nohy mírně od sebe, ruce volně podél těla dlaněmi vzhůru
- postup - můžeme si zavřít oči, všímáme si nejprve míst, kde se naše tělo dotýká polohy; ruce i nohy necháváme bezvládně ležet, cítíme v nich příjemnou tíži; všímáme si dechu, s každým nádechem proudí do našeho těla životodárná energie, s každým výdechem se naše celé tělo uvolňuje - dýcháme klidně a pravidelně
- na závěr se ještě zhluboka nadechneme, protáhneme se jako při probouzení a otevřeme pomalu oči

Progresivní relaxace (z USA):

místo užití - doma, v kanceláři, skoro kdekoliv

výchozí poloha - vsedě na židli

postup - postupně napínáme a uvolňujeme svaly ve svém těle, můžeme projít celé tělo nebo podle potřeby některé části vynechat; postupujeme tak, že se zhluboka nadechneme, sval napneme, počítáme do tří a pak s výdechem povolíme; je dobré postup u jednoho místa opakovat dvakrát

jak můžeme postupovat

- začneme třeba hlavou - čelo, pak obličejové svaly, žvýkácí svaly
- krční svaly, ramena
- paže - zatneme bicepsy, dlaně a prsty - zatneme pěst
- prsní svaly, břišní svaly, zádové svaly
- hýžd'ové svaly, stehenní a lýtkové svaly, chodidla - zatneme prsty u nohou
- nakonec ještě hluboký nádech, výdech a protažení

Autogenní trénink (z Německa):

(vyžaduje postupný nácvik po jednotlivých krocích, který může trvat až týdny, je dobré mít instruktora nebo si alespoň přečíst příručku)

místo užití - při nácviku podobně jako v prvním cvičení, později už tolik na místě

Dílčí vzdělávací specializovaný program SNOEZELEN

nezáleží

výchozí poloha - vleže, autogenní trénink se dá provádět i v sedě na židli

Cvičení je rozděleno do jednotlivých kroků, týkajících se postupně různých částí těla, k nimž se vážou tyto formulky (při samostatném nácviku si je každý opakuje v duchu):

- mé nohy jsou těžké, cítím tíži v nohách
- mé ruce jsou těžké, cítím tíži v rukách
- v nohách cítím příjemné teplo
- v rukách cítím příjemné teplo
- můj dech je klidný a pravidelný
- cítím příjemný pocit tepla v oblasti svého břicha
- mé srdce bije klidně a pravidelně
- mé čelo je příjemně chladné

Cvičení končí tím, že si v duchu řekneme nějakou pozitivní formulku, která se může týkat něčeho pro nás důležitého, například "jsem klidný a sebevědomý" nebo třeba "alkohol je mi lhostejný"?

Poznámka na závěr - výběr relaxace záleží na našem naturelu, obecně by se neměl nikdo nutit do něčeho, co je mu nepříjemné. Pro ty, kdo jsou nemocní epilepsií či schizofrenií velmi doporučuji konzultovat relaxační techniky se svým lékařem.

Relaxace očí

Únava očí

Máte-li unavené oči, můžete aplikovat následující oční relaxaci. Příznaky oční únavy jsou například tiky a napětí v očních víčkách, bolesti hlavy, suché a červené oči, rozmazané nebo dvojité vidění apod..

Nejprve zahřejte ruce třením o sebe a přiložte je na zavřené oči. Teplo ruky vám uvolní napětí v oblasti očí a připraví je pro relaxační cvičení. Po skončení cvičení si opět uvolněte oči teplem zahřátých dlaní. Pohyb očí musí být uvolněný.

Akomodace očí

Na začátek několikrát zamrkejte, aby se vaše oči navlhčily.

Zaostřete zrak na bod vzdálený přibližně 20 cm.

Dále zaměřte pohled na předmět vzdálený alespoň 5 m před vámi, poté 10 m a nakonec na předmět v dále, například pohledem z okna.

Jednotlivé kroky proveďte i v opačném pořadí.

Po provedení opět několikrát zamrkejte.

Uvolnění očí

Pro uvolnění napětí v očích postupujte dle následujícího návodu.

Dívejte se střídavě doprava a doleva.

Pohybujte pouze očima, ne hlavou.

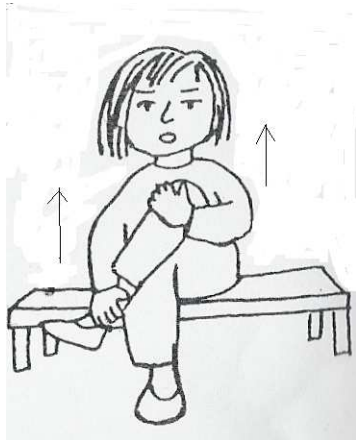
Nyní pohybujte očima do pravého horního a levého dolního rohu oka.

Následně do levého horního a pravého dolního rohu oka.

Nakonec zkuste očima opsat ležatou osmičku. Směr opisování prostřídejte.

SEZNÁMENÍ S MÍSTNOSTÍ			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál.	Místnost je zatemněna, hraje relaxační hudba, světelné efekty jsou zapnuty dle výběru učitele. Žáci se po příchodu zují. Přičichnutí k vonné esenci (čichová stimulace), která bude používána k aromaterapii.	Vonná esence dle výběru učitele. Relaxační hudba. Vodní sloup, světelné efekty. Aromalampa.
25´	Seznámení se s vybavením, které se nachází v místnosti. Vyzkoušet si odpočinková místa.	Žáci si vyberou v místnosti místo, které se jim zamlouvá. V příjemné klidové poloze naslouchají hudbě. Snaží se o klid a uvolnění a všímají si různých světelných efektů. Manipulují se kontrastními tkaničkami. Učitel se individuálně věnuje jednotlivým žákům, sleduje jejich reakce, reaguje na ně.	Vodní lůžko, polohovací vaky, polohovací housenka. Kontrastní tkaničky. Zrcadlo.
10´	Závěrečný rituál.	Učitel vypne hudbu, zvoněním zvonečku upozorní žáky na ukončení činnosti, obouvá je a odchází do třídy. Učitel uvede místnost do původního stavu (dle domluvy).	Zvoneček.

UVOLNĚNÍ SVALŮ, SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ - CVIČENÍ „GORILA“			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítací rituál dle volby učitele a zvyklostí třídy, motivace ke cvičení.	Děti sedí na zemi v kruhu a pracují dle pokynů učitele a svých zvyklostí. Vyprávění o opicích	Příprava místnosti k relaxaci.
15´	Uvolnění svalů a hluboký nádech.	Sevřeme ruce co nejpevněji v pěst, uvolníme a 3x opakujeme. Stáhneme svaly v obličeji, pevně zavřeme oči, čelisti a srašíme čelo. Uvolníme, opakujeme 3x. Ramena přitáhneme co nejvýše k uším. Uvolníme napětí, opakujeme. Překřížíme ruce, chytíme se pravou rukou za levou lopatku a obráceně, opakujeme 3x Překřížíme nohy, pravé chodidlo postavíme na zem, levou nohu položíme na pravé koleno. Pravou rukou uchopíme levý kotník, přitáhneme ho co nejvýš. Levou rukou zároveň tlačíme dolů koleno. Opakujeme 3x, poté obráceně. Další cvičení: Ohneme ruce v lokti, prsty spojíme před tělem a dlaně položíme na tělo. Stlačujeme ruce dovnitř - vydechujeme, povolíme při nádechu. Totéž opakujeme s rukama na břicho, na žaludku. Pokrčíme vsedě nohu, položíme chodidlo na sedadlo, na zem. Přitáhneme koleno co nejblíže k hrudníku. Skloníme hlavu, jako kdybychom chtěli koleno políbit. Uvolníme, opakujeme, poté provedeme s druhou nohou.	Během celého cvičení dbát na správné dýchání – při výdechu stáhnout celé tělo, několik sekund vydržet ve svalovém napětí, dýchat povrchně. Pak uvolnění a hluboký nádech. Tím, že se děti naučí vystupňovat svalové napětí, naučí se také maximálnímu uvolnění. Stlačování rukou lze využít i při relaxaci ve VV, psaní a stahování obličejových svalů např. v HV.

		Před tělem spojíme ruce k sobě dlaněmi. Zatlačíme proti sobě, jako kdyby se ruce přetahovaly, která je silnější. Uvolníme, opakujeme. Nakonec sevřeme a napneme celé tělo a vydržíme v této pozici co nejdéle.	
20´	Zklidňující relaxace.	Relaxace na vodním lůžku, popř. relaxačních vacích	Sledování DVD Zvířátka a jejich mláděta.
5´	Závěrečný rituál.	Recitování v kruhu téže říkanky jako na začátku pobytu.	Tichý odchod z místnosti.

VÁNOČNÍ RELAXACE –UVOLNĚNÍ TĚLA, MYSLI			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál, navození dobré nálady.	Žáci provedou uvítací rituál dle zvyklostí třídy. Četba vánoční říkanky, odchod k vánočnímu stromu.	Příprava místnosti k relaxaci. Tlumené osvětlení. Vonná esence dle volby učitele. Nahřátí lávových kamenů.
12´	Lepší poznání vlastního těla. Správné držení páteře. Uvolnění ramen a paží.	Prohlédnutí vánočního stromu v respiriu školy, pohazení větví, čichové vjemy, navození vánoční nálady, návrat do snoezelenu. Žáci si sednou do kruhu, vypráví, jaký byl stromek, čeho si všimli. Poté: - postavení do kruhu, nápodoba, jak je stromek rostlý - hlavu na krku vypneme – rosteme do nebe - větve smrčku rostou – volně pohupujeme rukama dopředu a dozadu - přidáme pohyb kyčlí – kmen + z toho odvozený pohyb rukou - zvětšujeme míru rotace – ruce se pak dotýkají protilehlé kyčle - pohyb postupně zmírňujeme – přestává	Vánoční strom v respiriu školy. Korekce postoje – rovně, nohy celou plochou na zemi. Vysvětlit, že větvemi hýbe vítr, větve jsou pružné a uvolněné stejně tak i ruce. Ruce se pohybují jen vlivem rotace těla.
13´	Celkové uvolnění a zklidnění.	Odchod na dětmi vybrané místo – vodní postel, relaxační vak „musíme se ohřát“. Rozdání nahřátých lávových kamenů – děti si je drží v rukou, dají na břicho – dle své volby. Čtení zimního příběhu dle volby učitele.	Lávové kameny. Zimní příběh – kniha.
10´	Uvolnění těla a mysli. Zapojení představivosti.	Děti odevzdají lávové kameny a sednou si na koberec. Učitel vypravuje: Bylo-nebylo jedno dítě, jmenovalo se.....a to chtělo vidět Ježíška.	Papírové obláčky. Provádíme se zavřenýma očima.

		Jednoho mrazivého dne si tedy sedlo na obláček (děti si sednou na papírový obláček) a vydalo se na cestu. Popíšeme, jaký je obláček – bílý, měkký atd. Obláček se pomalu nadzdvihne a putuje – je nad kobercem, prochází dveřmi místnosti na chodbuuž jsme nad zemí mezi ostatními oblaky...u Ježíška. Řekneme mu v myslí, co bychom si přáli – hračky, co nás trápí. Pak mu pěkně poděkujeme a vrátíme se domů , do místnosti. Děti otevrou oči a popisují, co cítili...	Postupně popisujeme cestu obláčku tam a zpět.
5´	Závěrečný rituál.	Recitování v kruhu téže říkanky jako na začátku pobytu.	Tichý odchod z místnosti.

VNÍMÁNÍ ÚČINKŮ VODNÍHO SLOUPCE (VODA - MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY)			
<i>Čas</i>	<i>Cíl</i>	<i>Obsah činnosti</i>	<i>Organizace / Pomůcky</i>
5´	Přivítání – rituál, navození dobré nálady.	Žáci si tiše sednou do kruhu a recitují říkanku. Dobrý den, dobrý den, dneska máme hezký den.	Příprava místnosti k relaxaci - vše je zatemněno, pouze vodní sloupec puštěn.
10´	Vnímání účinku vodního sloupce.	Žáci si vyberou vhodné místo k relaxaci, uvolní se dýcháním s rukama na břiše, sledují svůj dech: - za úplného ticha vnímají šumění vodního sloupce se zavřenýma očima, vyvozují své představy posezení u vodního sloupce: - jednotlivě se dotýkají sloupce rukama, přiloží tvář - vnímají barvy, vzlet bublin - napodobují let bublin pohybem rukou - opakují si pojmenování barev...Černé moře, Rudé, Žluté apod.	Poslech relaxační hudby. Důsledné dodržování bezpečnosti u vodního sloupce. Koncentrace pozornosti na vibrace. Žáci se střídají u vodního sloupce po 1 žákovi. Pro větší barevnost lze přiložit zezadu průsvitný barevný papír.

10´	Opakování poznatků o vodě.	v prostoru utvoří tkaničkami kolem sebe kruh - „jsme v rybníku“: - opakování poznatků věcného učení: vlastnosti vody, skupenství, - živočichové, ochrana vodních zdrojů, užití vody - nápodoba dýchání ryb-rukama u tváře, plavání, veslování	Kontrastní tkaničky vytvoření kruhu s pomocí učitele.
15´	Relaxace.	Odchod na vodní lůžko a relaxační vaky – motivace k následné činnosti. Sledování DVD Tajemství oceánu.	DVD Tajemství oceánu, světelné efekty vypnuty.
5´	Závěrečný rituál.	Recitování v kruhu téže říkanky jako na začátku pobytu.	Tichý odchod z místnosti.

ZIMNÍ RADOVÁNKY A RELAXACE			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál, navození dobré nálady.	Žáci si tiše sednou do kruhu a provádějí úvodní rituál dle volby učitele a zvyklostí. Říkanka Dobrý den. Zopakování ročních období – už je ZIMA, v zimě padá sníh atd.....	Místnost je připravena k relaxaci- dle volby učitele. Navození dětí k práci se zimní tematikou.
10´	Rozcvičení.	Sněhulák – hra na sněhuláky. Děti se volně pohybují prostorem. Na povel „sníh“ si děti společně postěžují „To je nám zima!“ Učitel odpoví „sněhulák“ a děti stojí rovně jako zmrzlí sněhuláci. Na povel učitele se sněhuláci opět volně pohybují prostorem. Na zavolání učitele „slunce“ děti odpoví „To je nám teplo“. Následně začnou „roztávat“, tj. ohýbají se, až se úplně položí na zem. Hru lze několikrát opakovat. Po posledním roztátí děti zůstávají ležet a na hru Sněhulák plynule navazuje relaxace Na medvěda.....	Cílem je navodit u dětí stav relaxace stav relaxace střídavým stahováním a uvolňováním svalů – pro hru je nutný větší prostor.
10´	Relaxační cvičení pozornosti.	Na medvěda – Co dělá medvěd v zimě ? Spí v lese zimním spánkem. Děti si lehnou na zem, napodobí medvěda při zimním spánku a budou spát. Učitel představuje vlka, chodí mezi dětmi. Medvěda, který tvrdě spí a nehýbe se, vzbudí lehkým dotykem. Dítě se protáhne a posadí se. Takto vlk vzbudí všechny medvědy. Stejným způsobem je může zase uložit k zimnímu spánku – každé dítě se opět protáhne a lehne si zpět na zem.	Učitel relaxujícím dětem přiblíží zimní spánek zvířat. Mezi zvířata, která v zimě spí, patří i medvěd. Děky na ležení, polštářky.

10´	Spolupráce ve dvojicích.	<i>Zmrzlé ruce – když si potřebujeme zahřát ruce, je dobré si je pořádně promnout</i> Děti se rozdělí do dvojic, posadí se naproti sobě a představí si, že jeden z dvojice byl dlouho venku na mrazu a má prochládlé ruce. Druhý z dvojice mu je ohřeje tak, že mu vetře do rukou trochu mléka či krému. Děti si role poté vystřídají. Na závěr si děti s učitelem popovídají, zda jim tato činnost byla příjemná či nepříjemná.	Pleťové mléko, krém na ruce.
10´	Relaxace s hudbou. Ukončení relaxačního pobytu.	Relaxace dle pokynu učitele – s hudbou, relaxační vaky. Ukončující rituál dle zvyklostí učitele.	Vodní postel, relaxační vaky. Odchod z místnosti.