Temat lekcji: Joga

Liczba godzin -2 godz. lekcyjne

 Cele lekcji :

¬ uczy świadomości ciała i oddechu;

 ¬ wzmacnia ciało, zwiększa zakres ruchu, ulepsza koordynację i równowagę;

¬ ulepsza zdolność koncentracji poprzez uspokajający wpływ na system nerwowy;

¬ pobudza krążenie, metabolizm, przemianę materii i wzmacnia układ odpornościowy;

¬ uczy technik odpoczynku i samokontroli;

¬ daje poczucie pewności siebie, możliwości dokonania tego, co wydawało się nieosiągalne; ¬ pobudza kreatywność;

¬ generuje uczucia dobrego samopoczucia i szacunku dla siebie i innych.

Dzięki jodze ciało dziecka staje się sprawniejsze i silniejsze, a przy okazji zmniejsza się wydzielanie hormonu stresu – kortyzolu. Ponadto poprawia się koncentracja i pamięć, a także zwiększa kreatywność. To wystarczająco dużo powodów, aby razem wypróbować jogę
w domu. Nagrania, które znajdują się pod tym artykułem, pomogą Tobie.

<https://youtu.be/DBYZXW0PqmA>

Ćwiczenia jogi są idealnym przeciwstawieniem dla godzin jakie spędzacie przed komputerem,
z tabletem, czy z telefonem komórkowym. Korzystanie ze smartfonów jest teraz nieodłączną częścią życia, rozwoju i przyszłości. Poszukaj spokoju. Po grze na komputerze czy tablecie zaplanuj na przykład pół godziny wyciszenia się głowy i ciała. Jest to powolny proces, ponieważ musisz się też nauczyć nawiązywać kontakt z jego ciałem.