**Konspekt zajęć wychowawczych Maj 2020**

**Temat**: ,,Sposoby na relaks i wypoczynek"

**Uczestnicy:** Wychowankowie- pacjenci zajęć pozalekcyjnych ZSSP nr 78 w IPCZD

**Cele ogólne:**

- niwelowanie stresu związanego z pobytem w szpitalu,

-doskonalenie umiejętności pracy zdalnej,

-kształtowanie postawy prozdrowotnej.

**Cele szczegółowe:**

- stymulacja umiejętności podnoszenia samooceny,

- uwrażliwianie na potrzebę relaksu i odpoczynku

- umiejętność dobierania odpowiednich sposobów na odpoczynek.

**Formy pracy:** Praca zdalna :indywidualna , grupowa.

**Metody :**Podająca- objaśnienia, polecenia.

**Materiały dydaktyczne:** Linki z filmami tematycznymi

<https://www.youtube.com/watch?v=ZESbEePErKA-> spacer po lesie

<https://www.youtube.com/watch?v=19Czl58l7iU>- odgłosy ptaków

<https://www.youtube.com/watch?v=rBlTrPp16jk&list=TLPQMDgwNTIwMjBpBPfEwEVk6A&index=9> **spacer po brzegu morza Bałtyckiego**

**Przebieg zajęć**

1. Przywitanie się z chętnymi do współpracy wychowankami.
2. Objaśnienie tematu zajęć oraz dlaczego warto odpoczywać?

Wypoczynek :

-wzmacnia odporność organizmu-stres, zmęczenie i ogólne osłabienie to droga do obniżenia odporności naszego organizmu.

-poprawia koncentrację uwagi ,odpowiednia forma relaksu stymuluje do lepszej pracy,

- w chwili gdy jesteśmy wypoczęci stajemy się bardziej otwarci, radośni chętniej współpracujemy z innymi .

- ma bardzo znaczący wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.

1. Zaproszenie do obejrzenia filmów relaksacyjnych <https://www.youtube.com/watch?v=ZESbEePErKA-> spacer po lesie

<https://www.youtube.com/watch?v=19Czl58l7iU>- odgłosy ptaków

<https://www.youtube.com/watch?v=rBlTrPp16jk&list=TLPQMDgwNTIwMjBpBPfEwEVk6A&index=9> **spacer po brzegu morza Bałtyckiego**.

1. Zachęcenie wychowanków do wykonania karty pracy.
2. Podziękowanie za udział w zajęciach.

 Beata Kamińska

**Karta pracy ,,Sposoby na relaks i wypoczynek"**

 Odpowiedz na pytania

1. Dlaczego powinniśmy dbać o swój odpoczynek?
2. Jakie znasz formy relaksu?
3. Jak lubisz spędzać czas wolny od zajęć w szkole?
4. Czy wypoczywasz wówczas, gdy korzystasz ze smartfona , komputera itp.?
5. Pokoloruj mandalę.

https://www.e-kolorowanki.eu/wp-content/uploads/2018/08/mandala-okragla-wartwowa.jpg