



Głogów, 26.02.2024r.

Szanowni Dyrektorzy, Nauczyciele

Dyrektor Powiatowego Ośrodka Doradztwa Metodycznego w Głogowie

serdecznie zaprasza

7.03.2024r. do udziału w konferencji online

Techniki relaksacyjne w klasie - jak i kiedy stosować

Konferencja metodyczna adresowana jest do nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, nauczycieli uczących w klasach 4-8, nauczycieli bibliotekarzy, pedagogów szkolnych oraz nauczycieli pracujących w świetlicach szkolnych.

Dzieci i młodzież w nowoczesnym świecie żyją w tempie szybkiej informacji, szybkiego Internetu, szybkich filmów, szybkich trendów. Dorośli także w tym uczestniczą. Dodatkowe wymagania związane z obowiązkami szkolnymi mogą być stresujące dla całej społeczności szkolnej – uczniów, nauczycieli i rodziców. Zdobywanie nowej wiedzy, uczenie się nowych umiejętności wymaga skupienia się na konkretnym zadaniu. Możemy pomóc uczniom nauczyć się relaksować, skupiać poprzez proste ćwiczenia wykonywane w czasie lekcji.

Cel szkolenia:

- zapoznanie z różnymi formami relaksu, w zależności od możliwości ich zastosowania (początek lekcji, przerwa w czasie lekcji, zakończenie lekcji).

Przebieg konferencji zostaną przedstawione wybrany formy relaksacji, m.in.:

- kinezylogia edukacyjna,
- praca z oddechem,
- automasaż,
- joga oczu,
- wizualizacja

Dodatkowo będą omówione formy niewskazane do szerszego zastosowania (przykłady metod terapeutycznych) celem uwrażliwienia przed ich stosowaniem. Bowiem jedynie wykwalifikowany terapeuta może je stosować.

Termin: 7.03.2024 r. godz. 14.00 – 15.45

Forma bezpłatna online

Prowadzący: Ariadna Wardzińska - edukator Dolnośląskiej Biblioteki Pedagogicznej we Wrocławiu

Osoba odpowiedzialna: Arlena Kiziak – doradca metodyczny

Prosimy o zgłaszanie się na konferencję do dnia **5.03.2024r.** – poprzez elektroniczny formularz zgłoszeniowy na stronie PODM Głogów w zakładce zapisy na szkolenia

[zapisy-bezplatne.pcpiddn.eu](https://www.pcpiddn.eu/zapisy-bezplatne.pcpiddn.eu)

Wszelkich informacji dot. form szkoleniowych udziela dział szkoleń tel. 76 838 42 9,