

CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI
PUBLICZNA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA W KONINIE

FILIA W TURKU

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Zestawienie bibliograficzne w wyborze

Opracowanie:
Agnieszka Graczyk

Turek, 2014

WYDAWNICTWA ZWARTE

1. AUTOTERAPIA : zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu / E. Książek. – Wrocław : Wydawnictwo Astrum, 2001
Sygn.: 41662
2. ĆWICZENIA relaksacyjne : praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży / L. Kulmatycki. – Warszawa : Agencja Promo-Lider, 1995
Sygn.: 35406
3. DZIECI potrzebują ciszy : zabawy relaksacyjne na wiosnę, lato, jesień i zimę / A. Erkert. – Kielce : Wydawnictwo Jedność, 1999
Sygn.: 38368
4. ISTOTA i skutki stresu techniki „antystresowe” / S. Orłowski [W:] Zanim w szkole będzie źle... / pr. zb. pod red. K. Ostrowskiej, J. Tatarowicza. – Wyd. 2 zm. i poszerz. – Warszawa : Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, 2004. – s. 108-130
Sygn. 41708
5. JOGA dla dzieci : poradnik dla rodziców i nauczycieli / J. Jakubik-Hajdukiewicz. – Katowice : Wydawnictwo Kos, 2009
Sygn.: 46229
6. LEKCJA relaksacji / L. Kulmatycki. – Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 1999
Sygn.: 45028
7. MUZYKA relaksacyjna w edukacji / L. Wollman-Mazurkiewicz [W:] Dziecko w świecie muzyki : praca zbiorowa / pod red. B. Dymary. – Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2000. – s. 187-202
Sygn.: 39213
8. PODRÓŻE w nieznane / Klaus W. Vopel. – Kielce : Wydawnictwo Jedność, 2000
Sygn.: 41550
9. RELAKS w nauczaniu / H. Teml. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1997
Sygn.: 35753
10. RELAKSACJA w muzykoterapii / K. Stachyra [W:] Podstawy muzykoterapii / pod red. K. Stachyry. – Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2012. – s. 87-114
Sygn.: 46292
11. RELAKSACJA w pigułce : jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym / D. Lederer, M. Hall. – Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2008
Sygn.: 44309

12. W CUDOWNEJ krainie fantazji / K. W. Vopel. – Kielce : Wydawnictwo Jedność, 2000
Sygn.: 41549
13. ZABAWY na uspokojenie : odprężające zabawy dla dzieci ze szkoły podstawowej / I. Flemming, J. Fritz. – Kielce : Wydawnictwo Jedność, 1999
Sygn.: 38364
14. ZAJĘCIA relaksacyjno-koncentrujące w terapii dzieci i młodzieży / I. Dąbrowska-Jabłońska [W:] Terapia dzieci i młodzieży : metody i techniki pomocy psychopedagogicznej / pod red. nauk. I. Dąbrowska-Jabłońska. – Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2006. – s. 94-109
Sygn.: 42965
15. ZGODA w rodzinie, czyli Dobre dialogi / H. Hamer. – Warszawa : Centrum Doradztwa i Informacji Difin, 2007. – s. 124-133: Techniki relaksacyjne
Sygn.: 43829

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

16. ĆWICZENIA i zabawy relaksacyjne / A. Budziszewska // Szkoła Specjalna. – 2002, nr 2, s. 114-117
17. ĆWICZENIA izometryczne. Cz. 1-3 / K. Kłaś // Remedium. – 2002, nr 3, s.13 ; nr 5, s.13 ; nr 6, s. 13
18. ĆWICZENIA „Przed egzaminem” / K. Kłaś // Remedium. – 2002, nr 11, s. 13
19. ĆWICZENIA relaksacyjne na lekcjach wf w klasach I-III / L. Trzeciak // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2004, nr 10, s. 35-36
20. ĆWICZENIA w wodzie / K. Kłaś. Cz. 1-2 // Remedium. – 2002, nr 9, s. 13 ; nr 10, s. 13
21. ĆWICZENIA z zakresu twórczej wizualizacji / B. Bielska // Wychowanie na co dzień. – 2008, nr 12, wkładka metodyczna s. VII-VIII
22. EDUKACJA i relaks / B. Tłuczek // Życie Szkoły. – 2006, nr 3, s. 164-172
23. EDUKACJA i relaks - nowe metody pracy z dzieckiem / B. Tłuczek // Lider. – 2006, nr 4, s. 4-15
24. GDY CHCIEĆ to więcej niż móc... / R. Gut // Edukacja i Dialog. – 2008, nr 3, s. 26-30
25. GIMNASTYKA śródlekcyjna – w teorii i szkolnej praktyce / M. Brudnik // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2009, nr 10, s. 29-36
26. JAK MIŁO spędzić czas? Gry i zabawy relaksujące dla dzieci klas I - III / J. Kędra // Świetlica w Szkole. – 2009, nr 3, s. 29

27. MIĘDZY jawą a snem : o wykorzystaniu technik relaksacyjno-wyobrażeniowych w nauczaniu języków obcych / W. Piegzik // Języki Obce w Szkole. – 2004, nr 3, s. 149-151
28. MUZYCZNE podróże w wyobraźni : w trosce o równowagę emocjonalną naszych dzieci / A. Śliwińska // Nauczanie Początkowe. – 2006/2007, nr 3, s. 23-28
29. NA HALI. Zabawy relaksacyjne / M. Brzeska, M. Woźniak // Wychowanie w Przedszkolu. – 2008, nr 9, s. 44 - 46
30. RELAKSACJA w szkole / B. Iwanejko // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2002, nr 1, s. 38-39
31. SCENARIUSZ zajęć relaksacji / M. Kolano // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2004, nr 6/7, wkł., s. 15-16
32. SPOSOBY na napięte mięśnie / H. Hamer // Psychologia w Szkole. – 2012, nr 3, s. 77-81
33. SYSTEM oddziaływań za pomocą ćwiczeń relaksacyjno-koncentrujących w zintegrowanym kształceniu początkowym / M. Pietras // Wszystko dla Szkoły. – 2004, nr 9, s. 4-6
34. ŚWIADOME sterowanie oddechem w ćwiczeniach Jogi / T. Pasek, H. Gertner, M.J. Flyley // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2004, nr 4, s. 7-10
35. TECHNIKI pomocne w terapii / K. Kłaś. Cz. 1-4 // Remedium. – 2003, nr 4, s. 13 ; nr 6, s. 13 ; nr 7/8, s. 25 ; nr 9, s. 13
36. TRENING autogenny. Cz. 1 / M. Bartosik // Remedium. – 2001, nr 12, s. 13-14
37. TRENING autogenny. Cz. 2-3 / K. Kłaś // Remedium. – 2002, nr 1, s. 13 ; nr 2, s. 13
38. TWÓRCZA wizualizacja stymulatorem rozwoju osobowości / B. Bielska // Nauczanie Początkowe. – 2006/2007, nr 3, s. 42-51
39. W PUŁAPCE stresu / J. Choroś // Lider. – 2006, nr 1, s. 9-15
40. WALORY zdrowotne jogi w aspekcie fizycznym i psychicznym / D. Palica // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2006, nr 10, dod. s. 15-16
41. WIZUALIZACJA jako metoda relaksacji dla osób niewidomych / A. Ścisłowski // Szkoła Specjalna. – 2008, nr 5, s. 383-390
42. ZABAWY relaksacyjne / A. Urbańska // Wychowanie w Przedszkolu. – 2006, nr 8, s. 43-44
43. ZABAWY relaksacyjne w świetlicy / D. Kmita // Świetlica w Szkole. – 2008, nr 2, s. 13

44. ZABAWY relaksacyjne z elementami muzykoterapii. [Scenariusze zajęć dla sześciolatków] / M. Woźniak // Wychowanie w Przedszkolu. – 2009, nr 3, s. 37 - 42
45. ZAJĘCIA integrująco-wyciszające : (scenariusz) / M. Witkoś // Nowa Szkoła. – 2007, nr 5, s. 38-41
46. ZMĘCZENIE – wypoczynek – relaks / J. Chęś // Lider. – 2003, nr 6, s. 18-20
47. ZMIANY w zachowaniu dzieci w młodszym wieku szkolnym pod wpływem zajęć relaksacyjnych / P. Stankowski, M. Guskowska // Wychowanie Fizyczne i Sport. – 2002, nr 3, s. 331-336