

TECHNIKI RELAKSACYJNE
Zestawienie bibliograficzne w wyborze
za lata 1990-2007

WYDAWNICTWA ZWARTE

(Książki dostępne w Bibliotece Pedagogicznej w Piotrkowie Trybunalskim)

BAILEY Roy : **Zarządzanie stresem : 50 ćwiczeń.** - Warszawa : Wydawnictwo ARTE, cop. 2002
Sygn. 90005+CD

BRETT Doris : **Opowiadania dla Twojego dziecka. Cz. 1.** - Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2000
Sygn. 86833

BRETT Doris : **Opowiadania dla Twojego (nieco starszego) dziecka. Cz. 2.** - Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2000
Sygn. 86834

DIEKEMPER Elisa : **Więcej niż wyciszenie : znaczenie i przebieg podróży w krainę fantazji oraz ich praktyczne wykorzystanie : poradnik dla rodziców i wychowawców.** - Kielce : Wydawnictwo "Jedność", 2005
Sygn. 94485

FUHRMANN-WÖNKHAUS Elke : **Spacer po tęczy : odprężające opowiadania dla chorych dzieci.** - Kielce : Wydawnictwo "JEDNOŚĆ", 2003
Sygn. 90542

GROTBERG Edith : **Zwiększenie odporności psychicznej : wzmacnianie sił duchowych.** - Warszawa : Wydawnictwo Akademickie "Żak", 2000
Sygn. 87289

HARTLEY Mary : **Stres w pracy.** - Kielce : Jedność, 2005
Sygn. 93220

KAJA Barbara : **Problemy psychologii wychowania : teoria i praktyka.** - Bydgoszcz : Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej, 2001. - **S. 167-179** : *Techniki relaksacyjne*
Sygn. 88234

KRONENBERGER Małgorzata : **Muzykoterapia : wykorzystanie technik aktywnych i receptywnych w profilaktyce stresu.** - Łódź : Global Enterprises, 2004
Sygn. 93891

KULMATYCKI Lesław : **Lekcja relaksacji.** - Wyd. 2. - Wrocław : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2002
Sygn. 93507

VOPEL Klaus W. : **10 [dziesięć] minut przerwy.** - Kielce : Wydawnictwo "JEDNOŚĆ", 1999
Sygn. 86636

VOPEL Klaus W. : **Podróże w nieznane.** - Kielce : Wydawnictwo JEDNOŚĆ, 2000
Sygn. 86346

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

(Artykuły dostępne w Czytelni Biblioteki Pedagogicznej w Piotrkowie Trybunalskim i/lub jej Filiach)

AEROBIK dla umysłu / Zbigniew Wojtasiński ; współpr. Alicja Baranowska // Wprost. - 2003, nr 47, s. [78]-[81]

Joga i techniki relaksacyjne : dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka.

ANIELSKA Agnieszka, WRÓBLEWSKA Violetta : Lepiej zapobiegać, niż leczyć // Edukacja i Dialog. - 2003, nr 3, s. 37-39

Program "Relaksowanie i wyciszenie z wykorzystaniem muzykoterapii" dla uczniów klas pierwszych i drugich szkoły podstawowej, realizowany przez pedagoga szkolnego i wychowawczynię świetlicy w celu zapobieżenia aktom przemocy szkolnej.

BUDZISZEWSKA Anna : Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne // Szkoła Specjalna. - 2002, nr 2, s. 114-117

CHOROŚ Jadwiga : W pułapce stresu // Lider. - 2006, nr 1, s. 9-15

Zawiera ćwiczenia i zabawy redukujące stres u dzieci i dorosłych.

CZAJKOWSKA Anna : Konieczne są ćwiczenia relaksacyjne // Gazeta Szkolna : aktualności. - 2005, nr 42, s. 22

Joga. Przykłady ćwiczeń.

DWORCZYK Piotr : Tai Chi / rozm. przepr. Janina Węgrzecka-Giluń // Remedium. - 2000, nr 7-8, s. 5-9

Rozmowa z o magii ćwiczeń Tai Chi.

DUDA Dorota : Sposób na bezsenność // Ekoświat. - 2006, nr 2, s. 44-45

Metody fizycznej relaksacji - trening autogenny Schultza.

DUDA Dorota : Oddech : pigułka na stres. Cz.1 // Ekoświat. - 2005, nr 9, s. 44-45

Odpężenie psychiczne z udziałem świadomego oddychania.

DUDA Dorota : Regeneracja organizmu : oddech - pigułka na stres. Cz. 2 // Ekoświat. - 2005, nr 10, s. 46

Umiejętność uspokojenia i odpężenia ciała w sytuacjach stresogennych.

GAJDA Anna : W poszukiwaniu samego siebie, czyli o sztuce wypoczynku // Katecheta. - 1999, nr 7/8, s. 99-100

GIMNASTYKA mózgu // Gazeta Szkolna : aktualności. - 2003, nr 1, s. 11,15

Stymulowanie mózgu za pomocą ćwiczeń Dennisona.

GWIS Iwona : Joga – relaks dla każdego // Szkolne Wieści. - 2002, nr 6, s. 24-25

HAMER Hanna : Relaks na przerwie // Psychologia w Szkole. - 2005, nr 4, s. 91-96

Jak szybko zrelaksować się podczas lekcji. Ćwiczenia dla nauczycieli.

KLAS Kinga : Ćwiczenia "Przed egzaminem" // Remedium. - 2002, nr 11, s. 13

Techniki relaksacyjne.

KLAS-PUPAR Kinga : Medytacja. Cz. 1 // Remedium. - 2006, nr 11, s. 21

Cele praktykowania medytacji, zasady wykonywania ćwiczeń medytacyjnych.

KLAS-PUPAR Kinga : Medytacja. Cz. 2 // Remedium. - 2006, nr 12, s. 21

Ćwiczenia dla początkujących.

KLAS-PUPAR Kinga : Medytacja. Cz. 3 // Remedium. - 2007, nr 1, s. 21

Ćwiczenia dla prowadzących intensywny styl życia, zestresowanych.

KONIECZKA Ewa : Techniki relaksacyjne jako działania wspomagające rozwój dziecka // Nauczyciel i Szkoła. - 2003, nr 3/4, s. [267]-280

Przykłady bajek adresowanych do dzieci przedszkolnych i będących w młodszym wieku szkolnym.

MARCHWICKA M. : Bajki - jako elementy treningu autogennego dla dzieci // Szkoła Specjalna. - 1990, nr 5, s. 265-268

MICHALSKA Monika : Wpływ ćwiczeń Hathajogi na integracyjny komponent zdrowia // Lider. - 2004, nr 2, s. 20-23

MICHAWSKA Monika : Hata-joga i taj dzi na lekcjach wychowania fizycznego // Kultura Fizyczna. - 1998, nr 3/4, s. 24-25

NOWACKA Małgorzata : Zajęcia relaksacyjne dla nauczycieli // Wszystko dla Szkoły. - 2004, nr 7/8, s. 3

Konspekt zajęć. Celem zajęć jest pokazanie sposobów prowadzenia zajęć relaksacyjnych wśród uczniów, bez użycia pomocy dydaktycznych.

OLSZEWSKI Jacek Konrad : Techniki relaksacyjne w terapii // Remedium. - 2000, nr 3, s. 28-32

PALICA Danuta : Walory zdrowotne jogi w aspekcie fizycznym i psychicznym // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2006, nr 10, dod. s. 15-16

PASEK Tadeusz, GAERTNER Henryk, FLYLEY Mike J. : Świadome sterowanie oddechem w ćwiczeniach Jogi // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2004, [nr] 4, s. 7-10

PĘDZIWIATR Henryk : Masaż i psychologia // Gestalt. - 2000, nr 3/4, s. 29-32
Masaż jako alternatywna metoda w terapii.

RASZEWSKA Maria : Techniki masażu klasycznego w „aktywnej relaksacji” dzieci upośledzonych // Szkoła Specjalna. - 2000, nr 2/3, s. 135-138

SANTORSKI Jacek : Naprawić samego siebie // Remedium. - 1994, nr 8, s. 22-23
Rozm. z... o autopsychoterapii przepr. Ewa Zalewska.

SROCZYŃSKI Mariusz, KLAŚ Kinga : Chi Kung Tai Chi [Cz.1-3] // Remedium. - 2001, nr 7/8, s. 30-31, nr 9, s. 13; nr 10, s. 13
Przykłady ćwiczeń.

STACH Ryszard : Odporni optymiści // Charaktery. - 1997, nr 10, s. 22-23

STANKOWSKI Piotr : Nauczanie technik relaksacyjnych jako wyzwanie XXI wieku // Kultura Fizyczna. - 1997, nr 3/4, s. 19-26

ŚLEBODA Renata : Wychowawcze aspekty jogi dla dzieci // Lider. - 1997, nr 10, s. 24

TUBEK Stanisław : Stres pobudza i niszczy // Edukacja i Dialog. - 1995, nr 8, s. 42-43
Sposoby ograniczania napięcia psychicznego.

ZWOLIŃSKI Andrzej : Złudne obietnice jogi // Wychowawca. - 1996, nr 4, s. 34-35

ŻUKOWSKA Zofia : Stres a twój styl życia // Lider. - 1997, nr 10, s. 5-8
Style radzenia sobie ze stresem. Aktywność fizyczna.

**WIĘCEJ TEMATYCZNYCH ZESTAWIEŃ BIBLIOGRAFICZNYCH
ZNAJDZIECIE PAŃSTWO W NASZYM INTERNETOWYM SERWISIE POD ADRESEM**

<http://www.pedagogiczna.edu.pl>