

Studenti jsou povinni komunikovat s vyučujícím pod alfabetickým kódem **KSSP\_7545\_PŘÍJMENÍ STUDENTA!**  
Na nespecifikovanou korespondenci nebude brán zřetel!

**KSSP\_7545**  
**RELAXAČNÍ TECHNIKY**  
**Sociální pedagogika (2. roč. NMgr.)**

Vyučující: doc. Ing. Helena Vomáčková, CSc.

## **CVIČENÍ MÁ DVOUFÁZOVÝ CHARAKTER:**

### **1.část**

Studenti ve skupinách zpracují ve vymezeném čase vylosované zadání (s využitím vlastních notebooků, chytrých telefonů, zdrojové literatury apod) a s jeho výsledky, postupem a filozofií přístupu seznámí zbývající skupiny

### **2.část**

Studenti postupně nacvičují základní mentální a pohybové techniky relaxace, učí se harmonizující relaxační sestavy, pronikají do ásánové relaxační praxe a osvojují mentální a reálné endogenní dýchání

## **POŽADAVKY K ABSOLVOVÁNÍ (od 6. 4. 2024)**

Zápočet se získává na základě **odvedené práce** v první a druhé části cvičení a je posuzována na stupnici „splněno s přesahem“ – „splněno“ – „nesplněno“. K zápočtu je třeba získat v úhrnu **alespoň 5 hodnocení** „splněno“. Akceptována je jedna absence (bez ohledu na její důvod).

Účast na cvičení předpokládá vybavení každého studenta karimatkou (+ *případně ručníkem/osuškou*), volným sportovním oblečením (vhodné tričko s krátkým rukávem a rozepínatelná mikina s dlouhým rukávem), dvojce ponožky (*jedny tenké, jedny termo*).

## **DOPORUČENÉ ZDROJE**

1. Barták, J. *Osobnostní management*. Praha: Grada, 2021
2. Cungi, Ch; Limousin, S. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005.
3. Červenková, R., Kolář, P. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018
4. Guillaud, M. *Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok*. Praha: Portál, 2015.
5. Kolář, P. *Posilování stresem. Cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021
6. Král, D, Štěpán, P. *Psychoterapeutické relaxační techniky*, Brno, 2014
7. Müller, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. Praha: Grada, 2014
8. Nešpor, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. Vichová, V. *Autogenní trénink a autogenní terapie: Relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál, 2016
9. Olschewski, A., Knörzer, W. *Progresivní svalová relaxace: jak se zbavit stresu pomocí klasických i nových ...* Olomouc: Poznání, 2019
10. Zormanová, L. *Relaxační aktivity pro děti předškolního věku*. NPI: Metodický portál RVP.CZ. dostupné na <https://clanky.rvp.cz/clanek/23149/RELAXACNI-AKTIVITY-PRO-DETI-PREDSKOLNIHO-VEKU.html>