

# "AKCJA -RELAKSACJA"

**Autorka:  
Agata Kaszyńska  
Szkoła Podstawowa  
nr 30 w Bydgoszczy**

**Scenariusz przygotowany w ramach projektu Smart Kid realizowanego przez program Bydgoszcz Miasto Muzyki UNESCO.**



**MIEJSKIE  
CENTRUM  
KULTURY**  
w Bydgoszczy



**BYDGOSZCZ  
MIASTO  
MUZYKI**



**unesco**  
Member of  
the Creative Cities Network



## "Akcja relaksacja – jak zachować spokój w sytuacjach stresowych?" - sesje odprężające z wykorzystaniem oddechu, wizualizacji, aromaterapii i muzykoterapii"

Scenariusz przeznaczony dla uczniów klas 6-8.  
Wpisuje się w następujące cele Agendy 2030 dla zrównoważonego rozwoju:

**3** DOBRE ZDROWIE  
I JAKOŚĆ ŻYCIA



Łatwy dostęp do lekarza, badań i leczenia to podstawa. Liczy się też profilaktyka – ruch, zdrowe jedzenie i odpoczynek. Troska o dobre samopoczucie, nie tylko fizyczne.

**4** DOBRA JAKOŚĆ  
EDUKACJI



Edukacja powinna być dostępna dla każdego i dawać realne umiejętności. Ważna jest nie tylko teoria, ale także praktyka i rozwijanie pasji. Wiedza i umiejętności otwierają drzwi na przyszłość.



## Cele lekcji (uczeń):

- Zna i potrafi zastosować techniki pracy z oddechem;
- Potrafi wykorzystać wizualizacje do poprawy koncentracji i wyciszenia;
- Rozumie rolę aromaterapii i muzyki w redukowaniu napięcia;
- Zna sposoby świadomego rozluźniania napięć w ciele; które może stosować samodzielnie w domu i w szkole.

## Metody pracy:

- relaksacja,
- wizualizacja,
- ćwiczenia oddechowe,
- afirmacje,
- muzykoterapia bierna (słuchanie),
- aromaterapia (z wykorzystaniem bezpiecznych olejków eterycznych np. lawenda, cytrusy),
- pogadanka, refleksja.

## Formy pracy:

Zbiorowa.

## Środki dydaktyczne:

- Mata, worki sako lub krzesła,
- odtwarzacz muzyki (spokojne dźwięki natury z akompaniamentem pianina),
- dyfuzor z olejkiem lawendowym lub cytrusowym,
- kartki i długopisy do zapisania wybranej afirmacji,
- maseczki na oczy,
- koce.



# Przebieg zajęć:

## 1. Wprowadzenie (5 min)

- Nauczyciel wyjaśnia cel zajęć: Nauka prostych technik radzenia sobie ze stresem.
- Krótka rozmowa: „Jak się czujecie na myśl o nadchodzącym egzaminie?” – zebranie opinii uczniów.
- Rozmowa na temat tego, że stres jest naturalny, ale można nad nim zapanować.

## 2. Ćwiczenia oddechowe (10 min)

Wprowadzenie do świadomego oddychania.

Proste techniki:

- Oddech kwadratowy (4-4-4-4): wdych, zatrzymanie, wydech, zatrzymanie.
- Oddech brzuszno-przeponowy: położenie ręki na brzuchu i obserwacja ruchu.

Refleksja: uczniowie dzielą się tym co poczuli w ciele podczas ćwiczeń.

## 3. Trening uważności (10 min)

- Uczniowie przybierają możliwie wygodną pozycję, przykrywają się kocami i zakładają maseczki ;
- Nauczyciel prowadzi trening głosem zachowując stosowne przerwy uwrażliwia uczniów na dźwięki z otoczenia, na uczucie ciepła wynikające z otulenia kocem, na uczucie rozluźnienia...;
- Uczniowie pozostają w wygodnych pozycjach.



#### 4. Wizualizacja relaksacyjna (10 min)

- Włączenie spokojnej muzyki w tle.
- Nauczyciel prowadzi wizualizację bardzo wolnym tempem, spokojnym głosem:

„Przyjmij wygodną pozycję. Wstuchaj się w dźwięki muzyki. Wyobraź sobie miejsce lub krainę, w której czujesz się bezpiecznie i spokojnie. Może to być plaża, las czy dom. Rozejrzyj się dookoła i znajdź tam swoje miejsce. Rozgość się. Oddychasz spokojnie, czujesz odprężenie w całym ciele...”

Uczniowie siedzą lub leżą wygodnie, skupiając się na obrazie mentalnym.

#### 5. Aromaterapia i muzykoterapia (5 min)

- Włączenie dyfuzora z olejkiem lawendowym (działanie uspokajające, kojące układ nerwowy).
- Odtworzenie spokojnej muzyki relaksacyjnej (np. szum morza, dźwięki natury, spokojne instrumenty).

Uczniowie pozostają w wygodnych pozycjach skupiając się na doznaniach zapachowych i dźwiękach.

- 5. Podsumowanie i refleksja (5 min)
- Wybór afirmacji przez uczniów np. „Siła, której potrzebuję jest we mnie ; Jestem wystarczająca/y ; Oddycham głęboko i spokojnie”
- Rozmowa podsumowująca: „Która technika najbardziej do Ciebie trafiła? Którą technikę możesz stosować w sytuacjach stresowych np. przed egzaminem?”



## Przebieg zajęć:

- Krótki zapis indywidualny: uczniowie przepisują wybraną przez siebie afirmację, którą zabiorą ze sobą do domu.
- Zakończenie zajęć: wspólne powtarzanie zdania:
- „Jestem spokojny i potrafię poradzić sobie ze stresem.”

## Ewaluacja

- Ocena jakości zajęć na podstawie krótkiej anonimowej ankiety (czy było pomocne, przyjemna).
- Obserwacja stopnia zaangażowania uczniów w ćwiczenia.

## Wskazówki:

- Ten scenariusz można powtarzać w kolejnych tygodniach w skróconej formie (np. tylko 10 minut oddechu + 10 minut wizualizacji), aby uczniowie utrwalili techniki przed egzaminami.