



Techniki relaksacyjne

**(zestawienie bibliograficzne w wyborze ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach 2009–2023)**

WYDAWNICTWA ZWARTE

1. Jak moje dziecko może nauczyć się wypoczywać : zawiera praktyczne testy / Karin Schleider ; [przeł. z jęz. niem. Edyta Brudnik]. - Kielce : Wydawnictwo Jedność, cop. 2009.
Sygnatura: 53265 – wyp.
2. Jesteś kimś wyjątkowym : relaksacje dla dzieci / Martyna Broda ; ilustracje: Karolina Hyla. - Warszawa : Mamania, cop. 2020.
Sygnatura: 61657 – wyp.
3. Jesteś kimś wyjątkowym 2 : relaksacje dla (nieco) starszych dzieci / Martyna Broda ; ilustracje Monika Szczerbińska. - Warszawa : Mamania, cop. 2021.
Sygnatura: 61658 – wyp.
4. Jesteś kimś wyjątkowym 3 : relaksacje dla (nieco) młodszych dzieci / Martyna Broda ; ilustracje: Magdalena Jakubowska. - Warszawa : Mamania, 2023.
Sygnatura: 62658 – wyp.
5. Klucz w małe ręce : podróże do krainy fantazji, opowiadania i ćwiczenia wyobraźni / Volker Friebeł ; [przekł. z niem. Magdalena Jałowiec]. - Kielce : Jedność, 2000.
Sygnatura: 58917 – wyp.
6. Lasoterapia z dziećmi / Agata Preuss, Dorota Zaniewska. - Wydanie I. - Bielsko-Biała : Dragon, cop. 2022.
Sygnatura: 61669 – wyp.
7. Lęk i zamartwianie się u nastolatków : poradnik z ćwiczeniami / Lisa M. Schab ; tłumaczenie Beata Radwan. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2017.
Sygnatura: 61144 – wyp.
8. Mruczący kotek : zajęcia relaksacyjne dla przedszkolaków / Joanna Węglarz, Maria Zofia Tomaszewska. - Kraków : CEBP 24.12, 2018.
Sygnatura: 61315 + 2 CD – wyp.

9. Pochwała powolności : jak zwolnić tempo i cieszyć się życiem / Carl Honoré ; przełożył Krzysztof Umiński. - [Wyd. siódme]. - Warszawa : Drzewo Babel, [2020].
Sygnatura: 60442 – wyp.
10. Psychoterapia sprzyjająca mózgowi / Wiesław Sikorski. - Wydanie 2. rozszerzone. - Warszawa : Difin, 2019.
Sygnatura: 60455 – wyp.
11. Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii : scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą / Gabriela Dobińska, Angelika Cieślukowska-Ryczko. - Wydanie I. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2019.
Sygnatura: 60302 – wyp.
12. Teoria i metodyka rekreacji / pod red. Wiesława Siwińskiego, Beaty Pluty ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu. - Wyd. 2 zm. i uzup. - Poznań : Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, 2010.
Sygnatura: 53780 – wyp.
13. Uwaga i spokój żabki : ćwiczenia uważności dla dzieci... i ich rodziców / Eline Snel ; przekład Matylda Falkiewicz. - Warszawa : CoJaNaTo, cop. 2015.
Sygnatura: 60616 – wyp.

CZASOPISMA

14. Bajkoterapia a wyciszenie : zajęcia z bajką relaksacyjną w przedszkolu / Monika Litwinow // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2020, nr 3, s. 44-48
15. Edukacja i relaks / Beata Tłuczek // *Życie Szkoły*. - 2006, nr 3, s. 36-44
16. Fenomenalny szept / Katja Maria Engel // *Charaktery*. - 2019, nr 8, s. 52-55
17. Formy relaksacyjne w regulacji napięć u dzieci / Marta Komorowska // *Remedium*. - 2020, nr 1, s. 26-27
18. Jak odpoczywać efektywnie? / Dorota Kawałczewska-Wojtczak // *Charaktery*. - 2020, nr 8, s. 62-69
19. Niespodziewanie spotykany spokój / Wojciech Eichelberger ; rozm. przepr. Dorota Krzemionka // *Charaktery*. - 2009, nr 2, s. 14-21
20. Relaks w czasach zarazy / Kinga Kłaś-Pupar // *Remedium*. - 2020, nr 6, s. 30-32

21. Relaksacja - skuteczna metoda na obniżenie napięcia emocjonalnego u dzieci, zmniejszenie uczucia zmęczenia / Agnieszka Kornacka, Anna Kordzińska-Grabowska // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2021, nr 10, s. 29-35
22. Studia z technik relaksacyjnych / Lesław Kulmatycki, Agnieszka Surynt, Katarzyna Torzyńska // *Lider*. - 2010, nr 4, s. 22-24
23. Świadomy oddech / Michał Godlewski // *Charaktery*. - 2021, nr 3, s. 50-57
24. Techniki psychoterapii stosowane w szkole / Wiesław Sikorski // *Edukacja i Dialog*. - 2009, nr 9/10, s. 48-51
25. Techniki relaksacyjne czyli Jak rozładować napięcie emocjonalne / Aleksandra Kubala-Kulpińska // *Życie Szkoły*. - 2015, nr 9, s. 18-21
26. Wpływ ćwiczeń rekreacyjnych jogi na kondycję fizyczną ćwiczących / Danuta Palica, Szymon Hubicki // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2016, nr 1, s. 50-55
27. Wykorzystanie technik muzykoterapeutycznych w stymulacji sfery emocjonalnej dziecka / Izabela Dębicka // *Nauczanie Początkowe*. - 2010/2011, nr 4, s. 56-65
28. Zabawy relaksacyjne w świetlicy / Danuta Kmita // *Świetlica w Szkole*. - 2008, nr 2, s. 13
29. Zabawy relaksująco-wyciszające / Anna Kordzińska-Grabowska // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2016, nr 3, s. 56
30. Zabawy uspokajające w lekcji wychowania fizycznego / Piotr Winczewski // *Życie Szkoły*. - 2011, nr 2, s. 26-29

NETOGRAFIA

31. Techniki relaksacyjne / Zofia Świątecka-Radzioch [online]. [dostęp: 14.03.2024]. Dostępny w Internecie:
https://biblioteka.womczest.edu.pl/new/wp-content/uploads/2012/03/techniki_relaksacyjne.pdf
32. Techniki relaksacyjne oraz trening uważności w pracy z dziećmi i młodzieżą / Katarzyna Kucharzewska [online]. [dostęp: 14.03.2024]. Dostępny w Internecie:
https://biblioteka.womczest.edu.pl/new/wp-content/uploads/2020/05/uwaznosc_relaks_ZB.pdf

Suwałki, 15.03.2024 r.

Opracowanie:
Grażyna Bogdanowicz
Biblioteka Pedagogiczna
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach