

## **Warto poczytać:**

### **Artykuł:**

#### *Dla młodzieży:*

Koronawirus – jak spokojnie przetrwać epidemię?

artykuł dostępny: <https://www.pokonajlek.pl/koronawirus/>

Dla młodszych dzieci w celu oswojenia i redukcji lęku związanego z pandemią gra. Gra daje szansę by niwelować stres dziecka związany z niejasnym dla niego zagrożeniem oraz kształtować pozytywne nawyki higieniczne:

<https://panimonia.pl/2020/03/16/pandemia-w-co-sie-bawic-w-domu/?fbclid=IwAR3mdTjIHPbxfy8SBPBySShOuyEoEk1nuX3LjgZDFqnJkM15hJQPWExL-b0>

### **Relaksacja:**

Ćwiczenia fizyczne z wykorzystaniem ruletki:

<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

#### Ćwiczenia relaksacyjne dla młodzieży i dorosłych:

Ta grupa osób ćwiczenia relaksacyjne może wykonywać w domu oraz jako rodzaj odprężenia w trakcie pracy. Ćwiczenia relaksacyjne dla młodzieży i dorosłych wymagają pełnej koncentracji i skupienia na wykonywanych ruchach. W ćwiczeniach relaksacyjnych wyróżnia się 2 rodzaje aktywności:

- aktywność fizyczna o umiarkowanej, średniej i wysokiej intensywności,
- ćwiczenia oddechowe, stretchingowe (rozciągające),

#### Ćwiczenia relaksacyjne dla młodzieży i dorosłych – przykłady:

- ćwiczenia aerobowe: jogging, aerobic, zumba, taniec, spacer, marszobiegi, piesze wycieczki, rower;
- ćwiczenia oddechowe i rozciągające, strząsanie napięcia;
- pilates, ćwiczenia rozciągające,
- gry planszowe ale i ruchowe/fizyczne np. badminton,
- wizualizacja,

- modlitwa,
- oraz najnowsza i najmodniejsza technika mindfulness: <https://www.hellozdrowie.pl/blog-mindfulness-dla-poczatkujacych-czyli-5-zasad-uwaznosci/>