

Az Érzelmi Intelligenciáról 4.


Gyűjtemény a 2022/23-as tanév Erasmus Plus Projektjének
keretében


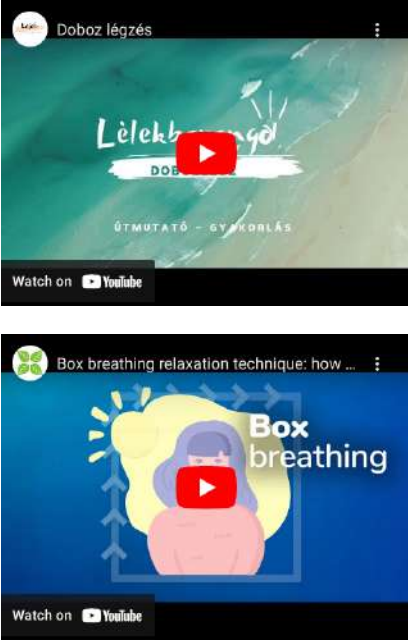

Összeállította: Szászné Süle Annamária

1.rész: Az EQ meghatározása	2-4. rész: EQ fejlesztési területeihez tartozó gyakorlataink az iskolában	5.rész: Érzelmek nyelvi árnyalatainak listája EQ tesztek
---------------------------------------	---	--

Stresszkezelés

- Relaxációs technikák Bagdy B. és Bagdi E.: Boldogságóra Kézikönyv 10-14 éveseknek alapján
- Légző gyakorlatok
- A humor szerepe
- Az éneklés jótékony hatása

Mozgás alapú relaxáció alsósoknak	"Dagasztás": előre hajló törzs mellett a jobb és bal váll váltva felhúzásával és elengedésével az ökölbe zárt kezet a karral együtt mozgatjuk, majd az ujjakat kiengedve "lerázzuk róluk a lisztet", és mintegy zongorázó mozdulatokkal kilazítjuk a kezet.	
Mozgás alapú relaxáció alsósoknak és felsősöknek	"Mozogj a tükörbenben": két gyermek karnyújtásnyi távolságra szemben áll egymással. Az egyik kezd egy mozgást, amelyet tükörképesen utánoz a másik. A gyakorlatot két percig vezeti az egyik, majd váltanak és a másik lesz az irányító. (Erős empátia fejlesztő gyakorlat.)	
		1.b Gigorné Pórlaki Judit

<p>Légző gyakorlatok</p>	<p>Légzés színnel rossz érzés gyors elmulasztására:</p> <p>Képzletedben kössd a negatív érzelmedet egy színhez. Lélegezd be mélyen a tiszta levegőt, majd kilégzéssel a választott színnel megfestve távozik a negatív érzésed is</p>	<p>Légzés színnel jó érzés keltésére:</p> <p>Képzletedben kössél egy pozitív érzést egy általad választott színhez. Lélegezd be mélyen a színnel megfestett levegőt, majd kilégzéssel képzelj, hogy körül ölel a jó érzés.</p> <p>Szászné Süle Annamária</p> <p>4b, 6a, 7b</p>
<p>Ki tud hosszabban lélegezni?</p>	<p>Tanóra elején bemelegítésképpen a tanulók úgy lélegeznek ki, hogy közben mondják az abc-t. Ki ér a legtovább?</p> <p>Variációk: számok magyarul, idegen nyelven, a hét vezér neve stb.</p>	 <p>7.c Fehér-Kovács Tímea</p>
<p>Légző gyakorlat</p>	<p>doboz légzés</p> <p>box breathing</p>	
<p>Cikk és videó az éneklés stresszoldó hatásáról</p>	<p>Nem véletlen, hogy a zenével foglalkozó személyek jobb teljesítményt nyújtanak nyelvi memória feladatokban és ügyesebben fejezik ki az érzelmeiket verbálisan.</p>	

**Cikk a humor
feloldó erejéről**

Az együtt-nevetés önmagában erősíti társas
kapcsolatainkat.



Lépéseink a sikerebb és boldogabb 21. szd-i iskolánkért