

|  |  |
| --- | --- |
| TAILERRA:  **ENTZUMEN-ZENTZUMEN TAILERRA** | |
| ***ALORRA*** | **Euskal hizkuntza eta literatura.** |
| **NORI ZUZENDUA?** | Lasaitzen, erlaxatzen ikasteko teknikak behar dituenari zuzendua dago. |
| **ZER EGITEKO?** | * Nerbio sistema lasaitzen eta ditugun blokeoak askatzen lagunduko duten arnasketak egiten ikasiko dugu. * Gorputzeko hainbat atal desblokeatzen, gure burua kontzentratzen eta kezkak uxatzen ikasiko dugu, ariketa arin batzuen bidez. * Entzumenari adi, irakasleak gidatutako bisualizazioen bidez, gure kezka eta beldurrez ahaztu, eta erlaxazioan sakonduko dugu. |
| **GERORA BEGIRA** | Tailer honetan ikasiko dituzten teknikak oso erabilgarriak izan daitezke ikasle direnerako, burua zentratzen eta lasaitzen lagunduko diete-eta. Gainera, teknika lasaigarri hauek beti izango dituzte ondoan, bizitzako edozein unetan, behar dituztenean erabiltzeko. |
| **ORDUTEGIA** | Astean saio bat. |
| **EBALUAKETA** | Gelako jarrera izango da kontuan: irakasleak eskatutakoa egitea, baita jarrera aktiboa eta portaera ona izatea ere. |

|  |  |
| --- | --- |
| **TALLER** | **ENTZUMEN-ZENTZUMEN TAILERRA** |
| **DEPARTAMENTO** | **EUSKAL HIZKUNTZA ETA LITERATURA** |
| **DIRIGIDO A** | A todo el alumnado que necesite técnicas para aprender a tranquilizarse y a relajarse. |
| **OBJETIVOS** | * Aprenderemos respiraciones que ayudan a relajarnos y a desbloquearnos. * Realizando unos ejercicios sencillos, aprenderemos a desbloquear partes del cuerpo, a concentrar la mente y a ahuyentar preocupaciones. * Con la escucha plena, profundizaremos en la relajación, con relajaciones guiadas, olvidando las preocupaciones y los miedos. |
| **CON VISTAS AL FUTURO** | Las técnicas que aprenderán en este taller pueden ser muy útiles para los alumnos, ya que les ayudarán a centrarse y relajarse. Además, estas técnicas tranquilizantes estarán siempre a su lado, en cualquier momento de su vida, para utilizarlas cuando las necesiten. |
| **HORARIO** | Una hora semanal |
| **EVALUACIÓN** | Se tendrá en cuenta la actitud en el aula: cumplir lo requerido por el profesor o profesora, actitud activa y buen comportamiento. |