

# A Diákrelax története és jövője

VIII. ORSZÁGJÁRÓ  
KONFERENCIA 2018.09.29.

GUBUCZ ÁGNES

NÉMETH PIROSKA



**A Magyar Relaxációs és  
Szimbólumterápiás Egyesület  
2010. V. Nemzetközi  
Kongresszusa**

**Személyes épülés a köz javára -a  
relaxációs és  
szimbólumterápiák  
lehetőségeinek kiteljesítése és a  
jövő iránti felelőssége**



2010.

# Autogén tréning (relaxáció)

Akkreditált pedagógusképzés 30 órás saját  
élményű szakasza

# NAT

---

# 2011.



A relaxáció helye a testnevelés  
és sport műveltségi terület  
ismeret- és  
késztséganyagában



**Diakrelax** 🔍

[diakrelax@qooqlegroups.com](mailto:diakrelax@qooqlegroups.com)

## **DIÁKRELAX MUNKACSOPORT**

2011.-2013.

**Bagdy Emőke, Németh Piroska,  
Goschi Gabriella, Kövesdi  
Andrea, Perényi Andrea, Jenser  
Márta, Kaplonyi Csilla, Pfendtner  
Ágnes,, Szőnyi Magda, Fajzi  
György, Stiblar Erika, Bogya  
Ida, Rác Valéria**

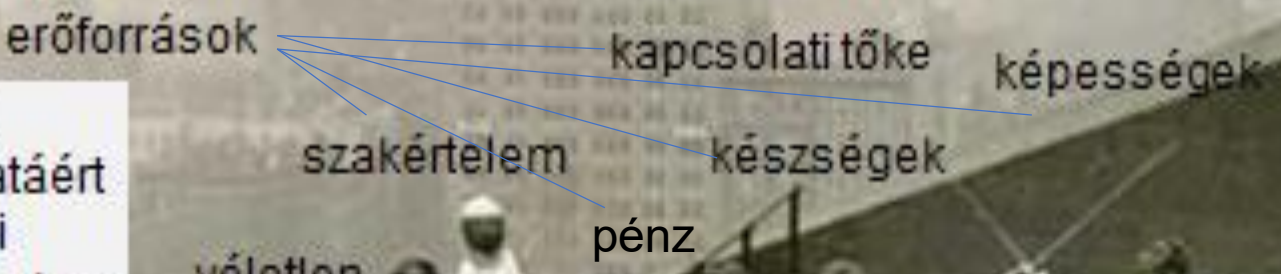


Tárgyalás eredménye



1. A Magyar Relaxációs Egyesület együtt kíván működni a Magyar Diáksport Szövetséggel
2. A Magyar Relaxációs Egyesület nem kívánja a Diákrelax programját illeszteni a testneveléshez és a testnevelő tanárokhoz, hanem átlánosan a pedagógusokat kívánja célba venni!
3. A Magyar Diáksport Szövetség az egyesület felé ajánlott lehetőségét - a 80 oldalas könyvet - nem kívánja a Diákrelaxációhoz illeszteni, csupán relaxációs elemek kidolgozását látja lehetőségnek
4. Ennek a témának a megvívásán az Egyesület Beszéd Emőlélt dala szól

A NAT új tartalmainak előkészítésének feladataért és az erre szánt anyagi források elnyeréséért sokan pályáztak





2011.-2014.

sérti a lelkiismereti és  
vallásszabadságot

STRESSZOLDÓ  
OKKULT PRAKTIKA

módosult tudatállapot, mint trójai faló,  
amiben a sátán várakozik





2012.augusztus

# Diákrelax

Akkreditált pedagógusképzés 30  
órás elméleti, gyakorlati szakasza

2013.08.

## Magyar Relaxációs Egyesület

## Magyar Diáksport Szövetség

1. A Magyar Relaxációs Egyesület együtt kíván működni a Magyar Diáksport Szövetséggel
2. A Magyar Relaxációs Egyesület nem kívánja a Diákrelax programját illeszteni a testneveléshez és a testnevelő tanárokhoz, hanem átlánosan a pedagógusokat kívánja célba venni!
3. A Magyar Diáksport Szövetség az egyesület felé ajánlott lehetőségét - a 80 oldalas könyvet - nem kívánja a Diákrelaxációhoz illeszteni, csupán relaxációs elemek kidolgozását látja lehetőségnek
4. Ennek a könyvnek a megírására az Egyesület Bagdy Emőket delegálja.



## TESI STRATÉGIA

A Testnevelés Stratégia bemutatja a minőségi testnevelés 2014-2020-as időszakra vonatkozó keretrendszerének összetevőit.

# MDSZ

## TESIM KIADVÁNYOK

A Testnevelés Módszertani Kiadványok a legjelentősebb elemei azoknak a módszertani fejlesztéseknek, amit az MDSZ a Minőségi Testnevelés megvalósulása érdekében végez.

### TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001

"A testnevelés új stratégiájának és fizikai állapot új mérési rendszerének kialakítása és az önkéntes részvétel ösztönzése a komplex iskolai testmozgásprogramok szervezésében"



Testnevelés az  
Egészségfejlesztésben  
Stratégiai Intézkedések



**7 kiadvány, 3500 testnevelő 30 órás képzése +**





# A testnevelés óra keretében lesz kötelező a relaxáció

2013. április 18. 17:36

A relaxáció és meditáció nem lesz kötelező tantárgy, és szabadon választható kerettanterv sem készül/készült hozzá. Azonban az iskola dönthet úgy, hogy a relaxációhoz kapcsolódó ismereteket nem csak a testnevelés órán, hanem a szabad időkeret terhére, akár egy önálló tanóra keretében is oktathatja.

A Nemzeti alaptanterv egyik fontos fejlesztési területe a testi és lelki egészségre nevelés, amely a kormányzat által támogatott teljeskörű egészségfejlesztő programoknak is részét képezi. E célokhoz kapcsolódóan a Testnevelés és sport műveltségterület tartalmában jelent meg a relaxáció fogalma, mint az egészségmegőrzés és a prevenció egyik tanulható és tanítható eszköze.

2013-tól az 1., 5. és 9. évfolyamon felmenő rendszerben bevezetendő kerettantervekben ennek alapján megjelennek a relaxáció különböző (pl.: mozgásos, légző) gyakorlatai, a belső figyelem, az önkontroll, a testtudat kialakítása, a fizikai aktivitás támogatása, valamint az érzelmi-akarati tulajdonságok fejlesztése érdekében. Általános cél a feszültségoldás, a stresszkezelés és az agresszió megelőzése.

A relaxációs alapgyakorlatoknak nevezhető feszültségoldó, lazító, mozgásos tevékenységek eddig is részei voltak a mindennapi pedagógiai munkának (a kötelező tantárgyaknál [pl.: Magyar nyelv és irodalom, Ének-zene, Vizuális kultúra] és további választható tantárgyaknál, valamint tanórán kívüli foglalkozások területén [pl.: drámapedagógiai és sportfoglalkozások]).

A kerettantervek bevezetésével párhuzamosan számos pedagógus továbbképzési program szolgálhatja a további ismeretek és gyakorlatok megszerzését.

*(Emberi Erőforrások Minisztériuma Köznevelésért Felelős Államtitkárság)*

# 51/2012. (XII. 21.) számú EMMI rendelet 5. melléklete

## 5. MELLÉKLET Kerettanterv a gimnáziumok 5-12. évfolyama számára

[Kerettantervek](#) > a gimnáziumok 5-12. évfolyama számára

### 5.1. [Bevezetés](#)

#### 5.2 Kötelező tantárgyak:

- [Magyar nyelv és irodalom](#)
- I. idegen nyelv
  - [Idegen nyelv](#)
  - [Függelék: angol és német nyelvi specifikáció \(1. rész\)](#)
  - [Függelék: angol és német nyelvi specifikáció \(2. rész\)](#)
- II. idegen nyelv
  - [Idegen nyelv \(9-12. évfolyam\)](#)
  - [Idegen nyelv \(7-12. évfolyam\)](#)

# kötelező

## **Előkészített hatása, befogadó**

- feltétlenül szükséges
- alapvető fontosságú
- elkerülhetetlen,
- normatív,
- megváltoztathatatlan,  
felbonthatatlan
- igényes
- akaratlan

## **Előkészítetlenség hatása, elzárkózó**

- kényszerített,
- kényszerítő,
- jogvesztő,
- parancsoló,
- korlátozási,
- feltétel nélküli
- erőszakos





Pedagógus-továbbképzés Akkreditációs Rendszer

## Pedagógus-továbbképzések jegyzéke

[Kezdőlap](#) > [Jegyzék](#) > Keresés a jegyzékben

---

Találatok száma: 1490

# összefoglaló

- 2010.V.Nemzetközi Kongresszus
  - 2010.Autogén Tréning (relaxáció) Ped.Akkred. (Uzonyi-Szombathelyi)
  - 2011.NAT bizottság kerettanterv/alaptanterv(BagdyE)
  - Megindul az új elemek bevezetéséért való harc, és ami ezzel jár a bevezetés előkészítésének,lebonyolításának feladata, az erre szánt állami és egyéb kiemelt pályázatok megnyerése
  - Munkacsoport alakul
  - Diákrelax születése/Perényi Andrea
  - 2012.08. Diákrelax 2.akkreditálása(Németh-Szőnyi)
  - Vidéki tagozatok képzéseket indítanak: Diákrelax képzési felelősei(Szeged,Pécs,Győr)
  - POSTICUM-I MEGHÍVÁS hatására: Egészségnapok akkreditálása
- Tervek:1.Diákrelax napok országszerte
- Vidéki kiképző hálózat megerősítése

# terveink

- Vidéki tagozatok, képzési hálózat megerősítése,
- Egészségnap akkreditálása
- Kapcsolatfelvétel pedagógus képzőhelyekkel
- Kiadványok készítése
- honlap