

# Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Pszichoreguláció
Tárgykód:	ANTSRA3121
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Ritter Andrea
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	2/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

---

## Oktatás célja:

### A tantárgy feladata a képzés céljának megvalósításában:

Az egészségtan tanári munkához nélkülözhetetlen önismeret megszerzése, önismereti-, pszichés önszabályozási módszerek történeti áttekintése, a leggyakrabban használt pszichoregulációs módszerek elméletének és gyakorlatának megismerése, az autogén tréning alapgyakorlataival kapcsolatban saját élmény szerzése.

## Tantárgy tartalma:

### A tantárgy témakörei:

- A kurzus tartalmának ismertetése, ráhangolódás a témára, csoportépítés
- Relaxációs és imaginatív terápiák története, kialakulása, a pszichoregulációs módszerek értelmezése
- A pszichoregulációs módszerek és a stresszel való megküzdés
- Pszichés önszabályozási technikák az óvodában
- Pszichés önszabályozási technikák az iskolában
- Pszichés önszabályozási technikák a sportban
- Önismereti, társismereti gyakorlatok
- Kommunikációs képességek fejlesztése
- Autogén tréning gyakorlatok: nehézségérzés, melegérzés
- Autogén tréning gyakorlatok: szívritmus szabályozás gyakorlata
- Autogén tréning gyakorlatok: légzésszabályozás gyakorlata
- Autogén tréning gyakorlatok: melegérzés a hasban
- Autogén tréning gyakorlatok: hűvösségérzés a homlokon
- Zárthelyi dolgozat
- Jegyek beírása, összegzés, zárás

## Számonkérési és értékelési rendszere:

Az aláírás feltétele: részvétel a szemináriumi órákon (a hiányzások száma nem haladja meg a 3 órát)

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Pszichoreguláció
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA3121
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Ritter Andrea
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	2/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

### **Számonkérési és értékelési rendszere:**

A gyakorlati jegy feltétele: eredményes zárthelyi dolgozat megírása

### **Kötelező irodalom:**

#### **Irodalom:**

Bagdy E. /Telkes J. (1988): Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest  
Koronkai B., Sipos K., Arató O., (1970) Az autogén tréning alkalmazása a sportban, In: Nádori L. (szerk.): A sport és testnevelés időszerű kérdései, Medicina Kiadó, Budapest  
Gyenge J. (szerk.) (1990): Kisiskolások testnevelése, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest