**Zadania dla klasy VIIIb**

Szanowni Państwo! Drogi uczniu! ☺

W bieżącym tygodniu (11.05.2020r. – 15.05.2020r.) zajmiemy się tematem stresu.

Temat zajęć: **„Stres*”.***

Pamiętaj, aby zasiadając do pracy skorzystać ze sprawdzonego przepisu ☺

* dobry humor;
* kubek herbaty lub ulubionego soku;
* pozytywne nastawienie;
* spokój i rozluźnienie

Miłej pracy i zabawy

Powodzenia ☺

Beata Tomczyk-Milczarek

Jesteś obecnie przed egzaminami ósmoklasisty. Na pewno zastanawiasz się, jak sobie z nim poradzić. Być może nawet się trochę stresujesz.

Dziś proponuję Ci w ramach zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne krótki filmik na temat stresu i radzenia sobie z nim.

* <https://www.youtube.com/watch?v=N9Ea3YYAGBA>

Dowiesz się z niego po co nam jest potrzebny stres i jaki stres jest dla nas dobry, mobilizujący.

**Po jego obejrzeniu spróbuj się zastanowić:**

* Jakie sytuacje są dla Ciebie stresujące?
* Jak wówczas się zachowujesz i jak reaguje Twoje ciało (Twój organizm)?
* Co najbardziej pomaga Ci w poradzeniu sobie z tymi emocjami? (może jest to np. głębokie oddychanie, ciepła kąpiel albo rozmowa z kimś bliskim i trzeźwa ocena całej sytuacji, może słuchanie muzyki, czytanie książek, oglądanie filmów, granie w gry, spacer na świeżym powietrzu albo aktywność sportowa ).

Zastosuj w sytuacji stresu jeden lub kilka takich sposobów na rozładowanie stresu.

O swoich spostrzeżeniach możesz mi napisać ☺

A w ramach relaksu proponuję ćwiczenie „Zwierzęta”…

