

Stres, zmartwienie

Następnym tematem jakim zajęliśmy się był "Stres, zmartwienie", omawialiśmy jak radzić sobie ze stresem, czy stres może być negatywny lub pozytywny. Na początku uczniowie wysłuchali wykładu na temat stresu, czym on tak naprawdę jest. Na filmie pokazywane było doświadczenie z balonem, w momencie kumulowania w sobie emocji (dostarczania do balonu większej ilości powietrza) nie wytrzymujemy ciśnienia i pękamy jak balon. Następnie razem z uczniami porozmawialiśmy na temat sytuacji stresowych pojawiających się w szkole i życiu codziennym. Aby radzić sobie ze stresem uczniowie wykonali ćwiczenie ruchowe polegające na strząsaniu z rąk złych emocji, po chwili gimnastyki każdy dostał karty pracy, na których wypełnił własne sposoby radzenia sobie ze stresem.