



Insula lui Împreuna

Nr.1 Carduri pentru relaxare

1-4 persoane (activitate de grup/individuală)



Ce înveți?

-
- Să găsești soluții pentru situațiile stresante
 - Să lucrezi în echipă (dacă e cazul)
 - Să afli despre alte moduri de relaxare sau rezolvare a situațiilor stresant
-

Ce materiale ai nevoie?

- Foi cartonate / Foi și carton
- Foi
- Pix/Carioci/Creioane
- Alte materiale care consideri că e util și fain să le folosești

*Dintr-o pagină A4 se vor face 6 carduri egale

*Opțional: Cardurile se pot lamina la imprimantă pentru a fi mai rezistente

Ce vei face?

Vei crea un pachet de cartonașe. Fiecare cartonaș va avea pe el un mod / o strategie de a gestiona situațiile stresante, sau moduri de a ne calma și relaxa. Cartonașele răspund la întrebarea: Ce fac pentru a mă relaxa sau ce fac atunci când sunt stresat?

Ex: Atunci când ești stresat te poți plimba, poți medita etc.

Cum arată produsul final?

La final pachetul va arăta ca un pachet de cartonașe (de genul cărți dixit) care va avea diferite cartonașe cu soluții la situații stresante cât și moduri diferite de calmare și relaxare.

Pachetul va fi disponibil pentru clasa ta pe Insula lui Împreună din Arhipelagul Talentelor

Ce iei cu tine din această activitat?

Notează pe fișa sau caietul de talente cum a fost pentru tine experiența jocului. Ce lucruri ți-au plăcut și ce vei face diferit data viitoare? Ai aflat moduri noi de a te relaxa?

Vrei sa stii mai mult?

Caută acasă pe internet mai multe detalii despre stres și ce putem să facem pentru a ne relaxa.
Părinții tăi ce spun despre asta?