**7 klasė.**

**Užsiėmimas. Stresas ir jo įveika.**

**Užduoties lapas Nr. 1.**

***Pastaba mokytojai (-ui):*** sukarpykite šį lapą ir leiskite mokinių poroms išsitraukti tą, kurią jie suvaidins.

**SITUACIJOS**

|  |
| --- |
| **Užduotis.** Perskaitykite situaciją ir porose suvaidinkite emocingosios ir mąstančiosios smegenų pusių pokalbį.  **Dingę daiktai**  Tavo mažesni brolis ir sesė buvo užėję į tavo kambarį ir žaidė su tavo daiktais. Dabar tu nebegali rasti kai ko labai svarbaus. Tu stipriai supyksti. |
| **Užduotis.** Perskaitykite situaciją ir porose suvaidinkite emocingosios ir mąstančiosios smegenų pusių pokalbį.  **Suplyšę drabužiai**  Tavo draugas/draugė pasiskolino tavo drabužį, o kai gražino pastebėjai, kad jis vienoje vietoje suplyšęs. Tu labai nuliūsti. |
| **Užduotis.** Perskaitykite situaciją ir porose suvaidinkite emocingosios ir mąstančiosios smegenų pusių pokalbį.  **Nukritusi lėkštė**  Į tave kažkas atsitrenkė, kai nešeisi padėklą su maistu valgykloje. Maisto lėkštė nukrito ir aptaškė tavo džemperį. Tu labai supyksti ir susigėsti. |
| **Užduotis.** Perskaitykite situaciją ir porose suvaidinkite emocingosios ir mąstančiosios smegenų pusių pokalbį.  **Svarbus kontrolinis darbas**  Rytoj tavęs mokykloje laukia svarbus kontrolinis darbas. Kontroliniai darbai paprastai tau kelia stiprų stresą. Tau labai sunku susikaupti ir pradėti mokytis. |