

Анықтама

Күні: 11.01.2022ж

Тақырыбы: Стресс және дағдарыс

Мақсаты: Оқушыларға стресс және дағдарыс туралы кеңес, ақпарат беру.

Сынып: 8-11

Сабақ барысында «бой жазу» жаттығуы жасады. Екі қарындаш немесе фломастер және бір парақ қағаз алып бір уақытта екі қолмен де сурет салды. Екі қолмен де бір уақытта бастап, бір уақытта аяқтаңдарды. Бір қолмен шеңбер, екінші қолмен үшбұрыш салды. Оқушылардың барлығы 1 минутта көп шеңберлер мен үшбұрыштар сала алды.

Оқушыларға кездесудің негізгі тақырыбы бойынша стресс ұғымына анықтама берілді. Оқушыларға сұрақтар қойылды. Оқушылар стресс пен дағдарыс сөздеріне анықтама берді. Дәріс сабақтың соңында стрестік жағдайда немесе шаршағанда жасауға болатын бірнеше жаттығуларды жасап көрсеттім. Оқушылар қайталады. Сабағымызды «Лимон» жаттығуымен қорытындыладық.



Өткізген: Б.Еспанов