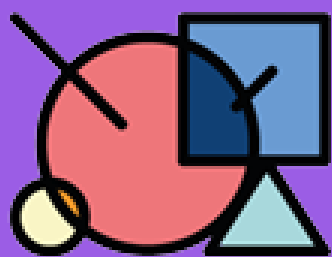




Микро задача



S4B



Забележка към потребителя: След като се запознае с [всеки видео урок](#), на потребителя ще бъде предоставена възможност да изпълни няколко задачи/дейности/игри, за да упражни и доразвие съответното умение.

Устойчивост и управление на стреса

5 причини за стрес

Микро задача №: 2

01 Какви са целите на тази задача?



Целите на тази задача са:

- ✓ Да осъзнаете причините, които водят до определено ниво на стрес.
- ✓ Да можете да аргументирате пред себе си и околните стресовите фактори, които влияят на настроението ви.

02 Какво ще научат учителите?



Тази задача има за цел да помага на учителите по-лесно да създадат навик чрез практикуване на интуитивни и лесни за изпълнение дейности. След като задачата за определяне на нивото на стрес бъде интегрирана в ежедневната рутина, е препоръчително да се разпознаят причините.

Това улеснява процеса на осъзнаване и може да доведе до вътрешен баланс на емоциите. Препоръчително е да изпълнявате тази микро задача едновременно със задача №3 Ниво на стрес в рамките на същите 2 седмици, за да осъзнаете истинските причини.

03 Задачи и инструкции



Процедурата за тази микро задача улеснява бързото усвояване на необходимите стъпки, както следва.

Стъпка 1: Учителите прочитат и използват списък с 5 основни причини, които могат да определят нивото на стрес като цяло. Започвайки от процента, избран от тях в края на определен ден в продължение на 2 седмици (като част от задача 3), учителите могат да продължат навика, като изберат 2 основни причини от списъка с 5 дадени причини, а също така да добавят свои собствени причини.

Моля, напишете
тук нивото на
стреса и деня, в
който сте го
изпитали:

Какво ви накара да се почувствате по този начин?.....

Причина 1: Чувствате се под голямо напрежение в училище.

Причина 2: Емоционален проблем, заболяване или медицински проблем.

Причина 3: Организиране на сложно събитие.

Причина 4: Изправени сте се пред големи промени в живота си.



Причина 5: Имате отговорности в училище и в живота, които са непосилни за вас.

Други

причини:.....