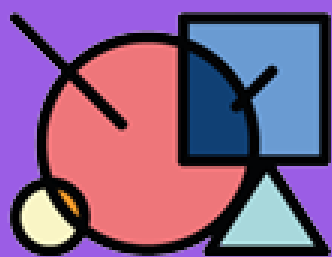




Микро задача



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

Ниво на стрес

Микро задача №: 3

01 Какви са целите на тази задача?



Целите на тази задача са:

- ✓ Да осъзнаете нивото на стрес в даден ден.
- ✓ Да се промени начинът, по който стресът и устойчивостта се повлияват, ако се анализират в последователни дни.

02 Какво ще научат учителите?



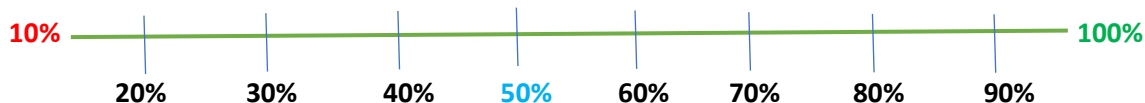
Тази задача ще даде възможност на учителите да осъзнаят нивото си на стрес в определен ден, но и как то се влияе от определени фактори, ако се измерва в последователни дни по навик. След като измерят нивото на мотивация в продължение на 7 последователни дни, учителите ще могат да решат какви мерки могат да бъдат предприети.

03 Задачи и инструкции



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

Стъпка 1: В края на деня учителите отбелязват своето ниво на стрес от 10 до 100 %, като вземат предвид как са се чувствали и събитията, които са се случили в процеса на преподаване и учене.



Стъпка 2: След като измерят нивото на стрес в продължение на 7 последователни дни, учителите могат да решат какви мерки могат да бъдат предприети, за да се намали стресът и да се подобри благосъстоянието.