

**Õppeaine:** tund sotsiaalpedagoogiga

**Klass:** 6.klass (1 õpilane)

**Teema:** Lõõgastav stressipall

**Praktilise töö koostaja nimi ja kool:** Cäro-Ly Helve, Abja Gümnaasium

**Kasutatud allikad:** Lindsey Joiner „Kunstiteraapilised tegevused lastel ja noortele”

**Eesmärk:** ärevuse juhtimisoskuse ning positiivsete toimetulekuoskuste arendamine

**Õpiväljundid:**

- mõistab stressi ja ärevuse mõju inimeste elule;
- analüüsib erinevaid stressi ja ärevusega seonduvaid toimetulekuviise;
- suudab luua stressi ja ärevusega toimetulekuks abivahendi;
- loob õpitu ja päriselu vahel seoseid.

**Vajalikud töövahendid:** erivärvilised õhupallid, tärklis, paksuotsalised vildikad

**Tunneme rolle ja püstitame eesmäärke**

Arutelu stressi ja ärevuse osakaalust meie elus ning toimetulekuviisidest.

**Ualdame vastutust ja teeme koostööd**

Tööjuhendi järgi hakkab õpilane meisterdama lõõgastavat stressipalli. Õpetaja teeb samaaegselt koos õpilasega protsessi kaasa.

**Lõimume eluga**

Arutlemine stressipalli kasutamisevõimalustest päriselus.

**Evima kogemust**

Ärevust tekitavate situatsioonide läbi mängimine rollimänguna.

**Mõõdame mõju**

Õpilase tagasiside tunni kohta (kuidas läks? mis olis raske? jms.)