**Pedagoška radionica: U VRTLOGU STRESA**

Autorica: Ivana Harapin Gajić

Voditeljica pedagoške radionice: Ivana Harapin Gajić

Vrijeme: 90 minuta

Opći cilj: osloboditi se stresa

Specifični cilj: potaknuti upotrebu tehnika oslobađenja od stresa

Ishodi: upoznati se;

predstaviti se;

upoznati navike za preveniranje stresa;

upoznati tehnike oslobađanja od stresa;

izvoditi tehnike oslobađanja od stresa.

Oblici i metode rada:

- frontalno, rad u skupini, individualni;

- izlaganje, razgovor, metoda čitanja, pisanja, crtanje, demonstracija, vježbanje, pedagoška radionica

Tijek rada:

1. Uvod 10 min

* Voditeljica naglasi pravila rada u radionici.
* Voditeljica uputi sudionike da se predstave aktivnošću koja ih opušta

2. Moj stres 20 min

* Sudionici crtaju kako izgleda njihov stres

3. Navike za oslobađanje od stresa 15 min

* Voditeljice podijele sudionike u podskupine od 4 člana.
* Svakoj podskupini podijeli radni list „Navike oslobađanja od stresa“ sa zadatkom, da ga članovi podskupine prema zadatku ispune. Nakon upisivanja podataka, glasnogovornik će predstaviti upisane informacije.

4. Tehnike oslobađanja os stresa 35 min

* Sudionici prema uputi voditeljice izvode tehnike i vježbe oslobađanja od stresa
* Na kraju sudionici poderu papire sa svojim stresom

5. EVALUACIJA

* Sudionici ispunjavaju evaluacijske listiće 10 min

**Predloženi materijal i sredstva:**

* radni listići: „Navike oslobađanja od stresa“
* „flip chart“
* olovke, flomasteri
* evaluacijski listići

**PRILOG**:

* radni listići: „Navike oslobađanja od stresa“
* radni listić: „Tehnike oslobađanja od stresa“

**LITERATURA:**

Ivanek, A. (Ur.) (1993.) i suradnice: Fajdetić, M., Hitrec, S., Kozjak Mikić, Z., Sabol, I., Zagorec, J.: Kreativni razrednik/razrednica (40 primjera pedagoških radionica). Zagreb: Profil Akademija

Glasser, W. (2004.): Teorija izbora. Zagreb: Educa

Glasser, W. (2001.): Nastavnik u kvalitetnoj školi. Zagreb: Educa

<https://www.centarzdravlja.hr/zdrav-zivot/psihologija/tehnike-opustanja-koje-morate-isprobati/>

<https://mojzivotnidizajn.com/jednostavna-vjezba-protiv-nervoze-napetosti-stresa/>

<https://www.krstarica.com/zdravlje/stres/tri-minuta-i-stres-nestaje/>

<https://www.sensa.hr/clanci/mudrosti-s-Istoka/lude-vjezbe-protiv-stresa>

<https://zadovoljna.dnevnik.hr/clanak/trik-od-5-sekundi-koji-djeluje-poput-tablete-za-smirenje---439852.html>

<https://zena.blic.rs/zdravlje/oslobodite-se-stresa-3-lake-reiki-vezbe-za-rastereceniji-zivot/wwe2p08>

<https://100posto.hr/bubble/pet-savjeta-za-rjesavanje-svakodnevnog-stresa>

<http://ladylike.hr/vise/zdravlje/izbaci-stres-iz-svog-zivota-196>