

KAIP ATSIPALaiduoti?

„Stresas gali padėti geriau susikaupti ir gali būti teigiamas. Mažas stresas gali paskatinti susimąstyti. Sugebėti valdyti stresą yra svarbiausia.“
Frankas Longas



NAUJIENOS

ŠVIETIMO FORUMAS

Nepraleiskite progos sudalyvauti Socialinių mokslų kolegijos organizuojamame Švietimo pokyčių forume "Menas mokyti(s) prasmingai".
Data: Vasario 25 d.
Nuoroda: [Švietimo pokyčių forumas](#)

POZITYVI TĖVYSTĖ

Kovo mėnesį bus organizuojami pozityvios tėvystės įgūdžių ugdymo mokymai tėvams. Dėl tikslaus laiko tėvai bus informuojami asmeniniu laišku. Visa informacija bus skelbiama progimnazijos puslapyje. Sekite naujienas!

ATVIRŲ DURŲ DIENA

Kovo 2 d. vyks kiek kitokia nei iki šiol - nuotolinė atvirų durų diena 1 ir 5 klasių mokinių tėveliams. Registracija vyksta iki vasario 25 d. Lauksime prisijungiant!
Nuoroda: [Kvietimas](#)

Nuoroda į streso valdymo instruktorės Janinos Sabaitės Melnikovienės trumpą paskaitą: [Stresas mūsų gyvenime ir streso rūšys](#).

TAISYKLINGAS KVĖPAVIMAS

Nuoroda: [Ieva Vasionytė. Kaip kvėpavimas gali padėti suvaldyti stresą?](#)

Viena iš streso valdymo technikų, kurią galima taikyti bet kurioje situacijoje, yra taisyklingas kvėpavimas. Kaip tai daryti? Susitelkiame į kvėpavimą. Skačiuojant iki 5 įkvepiame, skaičiuojant iki 8 iškvepiame orą. Kartojame 4-5 kartus. Po šio pratimo stresas sumažėja, įtampa nuslūgsta, kūnas atsipalaiduoja.



JUOKO GALIA

Juokas pagerina mūsų emocinę savijautą, atpalaiduoja, teigiamai veikia imuninę sistemą bei prisideda prie geresnių santykių su aplinkiniais.

Paskambinkite draugui, pasižiūrėkite linksmą komediją, o jei trūksta idėjų juoko terapijai susikurti - sudalyvaukite Vilniaus visuomenės biuro organizuojamoje juoko jogoje!

NUORODA: [Juoko joga](#)

DATA: Vasario 25 d. 18 val.



DĖMESINGUMO PRATIMAI

NUORODA: [Meditacijos. Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras](#)

Dėmesingu įsisąmoninimu grįstos meditacijos tikslas, panašiai kaip ir relaksacijų, yra atsipalaiduoti ir susitelkti į išgyvenamą akimirką. Šie pratimai taip pat gerina dėmesio koncentraciją, padeda atrasti balansą, priimti kasdienės savo patirtis. Dėmesingumo pratimus galima atlikti valgant, vaikstant, sėdint ar gulint.

RELAKSACIJOS

NUORODA:

- 1) [Relaksacijos vaikams;](#)
- 2) [Relaksacijos suaugusiems.](#)

Relaksacijos arba kitaip - autogeninės treniruotės - metodo tikslas yra sukelti gilų atsipalaidavimą bei poilsį. Tam pasitelkiami vaizdiniai, sąmoningi kūno pojūčiai. Geriausiai yra atlikti šiuos pratimus reguliariai, bent 1 kartą per dieną.



Ką daryti, jei nuotolinio ugdymo sukeltas stresas ima viršų?
Mintimis dalinasi Inovatyviausia 2020 metų mokytoja nominuota Lina Zajančkauskienė:

**"Pasitelkime fantaziją,
nepasiduokime negatyvioms
mintims ir imkimės
iniciatyvos! Skaitmeninio
turinio kūrimas, grupinis
darbas, interaktyvūs testai,
pamokų pagyvinimas
grojančiais bananais –
puikiausia,
kas gali nutikti!"**