



JOC: STOP STRESULUI !

Categoria de vârstă: 8 - 12 ani

Autor: Média'Pi

Competențe:

- Dezvoltarea abilității de a procesa emoțiile pentru a nu suferi sub impactul negativ al propriilor emoții
- Urmărirea secvențialității situației
- Identificarea organizatorilor logici ai discursului

Competențele conform curriculumului european:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.C.2018.189.01.0001.01.ENG&toc=OJ%3AC%3A2018%3A189%3ATOC>

Vocabular/cuvinte cheie:

Stres, teamă, tristețe, emoții, gestionarea stresului, suferință, negare, control.

Scurtă descriere a scenariului educațional/didactic:

Vizionarea filmului « Cum ne gestionăm emoțiile » la adresa :

http://opensign.eu/thematic_topics/59

Acest joc ne permite explorarea emoțiilor. Cum ne putem gestiona emoțiile? Accesați jocul la adresa: <http://opensign.eu/sequence/82>

Materiale/instrumente necesare:

Calculator/tabletă și conexiune la internet.

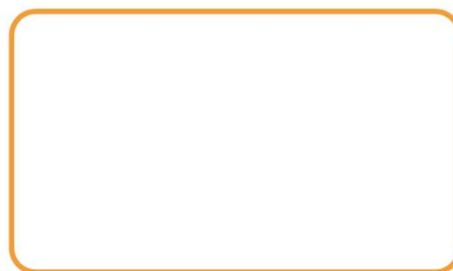
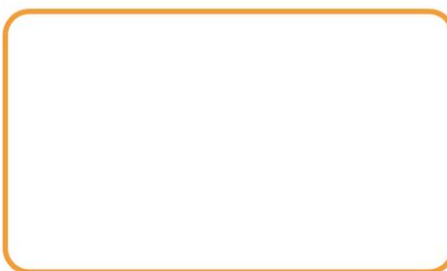
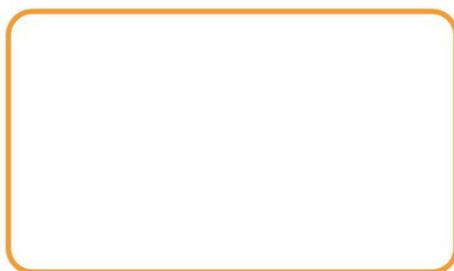
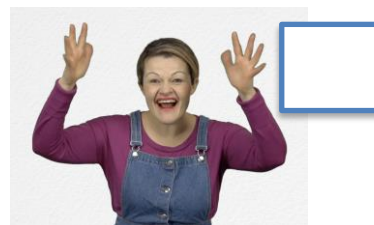
Sugestii de utilizare a limbajului mimico-gestual:

Identificarea diferitelor emoții care copleșesc persoana din film. Discuții asupra posturilor corpului pentru fiecare emoție pentru a veni în întâmpinarea descoperirii tipurilor de emoții.



I. **GAME : Stop the stress !** <http://opensign.eu/sequence/82>

Bifează căsuța dacă ai reușit din prima încercare sau notează numărul de încercări





II. Link-uri, extensii și alte instrumente digitale utile:

1. Film: « Cum ne gestionăm emoțiile » : http://opensign.eu/thematic_topics/59
2. Joc : Stop stesului! : <http://opensign.eu/sequence/82>
3. Joc : Stres : <http://opensign.eu/multiplechoice/81>
4. DIY Open sign: http://www.opensign.eu/manual_activities_videos
5. Film Vice et versa : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Vice-versa_\(film,_2015\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vice-versa_(film,_2015))

