

Kaip ritmas veikia streso lygį?

Problema:

Šiuolaikiniame pasaulyje, ypač mokykloje, susiduriame su įvairiais iššūkiais, kurie gali sukelti stresą. Stresas veikia mūsų kūną ir protą, trukdo susikaupti ir mokytis. Tačiau ar žinojote, kad ritmas gali būti galingas įrankis kovojant su stresu? Jūsų užduotis – išsiaiškinti, kaip ritmas veikia streso lygį, ir sukurti trumpą ritminę kompoziciją, kuri padėtų atsipalaiduoti. Pristatykite savo kūrinį ir paaiškinkite jo poveikį.

Projekto užduotis mokiniams:

- ☹️😊😊 1. **Streso poveikio tyrimas.** Išanalizuokite, kaip stresas veikia žmogaus kūną ir protą. Apibendrinkite pagrindinius streso simptomus ir jo ilgalaikį poveikį sveikatai bei mokymuisi. Pasiruoškite pristatyti savo išvadas.
- ☹️😊😊 2. **Ritmo ir atsipalaidavimo sąsajos.** Išsiaiškinkite, kaip ritmas gali padėti sumažinti stresą ir skatinti atsipalaidavimą. Ieškokite pavyzdžių, kaip ritminė veikla (muzika, šokis, kvėpavimo pratimai) naudojama streso valdymui.
- ☹️😊😊 3. **Ritminės kompozicijos kūrimas.** Sukurkite trumpą (iki 1-2 minučių) ritminę kompoziciją, kuri, jūsų nuomone, padėtų atsipalaiduoti. Galite naudoti paprastus instrumentus (pvz., barškučius, būgnelius, plojimus, savo kūną) arba tiesiog balsą. Svarbu, kad kompozicija turėtų aiškų, raminantį ritmą.
- ☹️😊😊 4. **Kompozicijos pristatymas ir poveikio paaiškinimas.** Pristatykite savo sukurtą ritminę kompoziciją klasei. Paaiškinkite, kodėl pasirinkote būtent tokį ritmą ir kokį poveikį jis, jūsų nuomone, turėtų turėti streso mažinimui. Pademonstruokite, kaip jūsų kompozicija gali būti naudojama atsipalaidavimui.

Įsivertinimo laukeliai kviečia pagalvoti kaip buvo atliktos užduotys: nesėkmingai, sėkmingai ar labai sėkmingai?

Mokiniai žymi labiausiai užduoties įgyvendinimą atitinkančio laukelio vidurį, pvz.: 😞 😊 😄

Mokytojai vėliau gali apvesti jų manymu tinkamiausią laukelį, pvz.: 😞 😊 😄

Mokomos temos:

- **Gyvenimo įgūdžiai.** Streso poveikis kūnui: Mokiniai analizuos, kaip stresas veikia žmogaus kūną ir mokymosi procesus, bei ieškos būdų, kaip sumažinti neigiamą poveikį.
- **Muzika.** Ritmas ir atsipalaidavimas: Mokiniai kurs paprastus ritmus ar melodijas, skirtas atsipalaidavimui ir streso mažinimui, naudodami perkusinius instrumentus ar balsą.