

## TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERÍODE DE CONFINAMENT

<b>MATÈRIA:</b>	Educació Emocional	<b>CURS</b>	1r ESO
<b>PROFESSOR/A</b>	Eva Puigpelat Mellado		
<b>Data entrega:</b>	19/Juny/2020	<b>Mail d'entrega:</b>	epuigpel@xtec.cat

### ACTIVITAT 1

S'ha detectat que un gran nombre de persones, durant el confinament han patit molt d'**estrès**. Com bé sabem, l'estrès ens pot generar malestar i en moltes ocasions, influencia negativament en altres aspectes de la nostra vida, com el dormir, l'alimentació,... Si fos el cas que un dels teus familiars es trobés en aquesta situació... pensa en quina **tècnica de relaxació li recomanaries per poder descansar**. (Hauries de fer una extensa cerca per Internet i decidir quina és millor. *Alguns exemples: respiració diafragmàtica, relaxació amb visualització d'imatges, relaxació muscular, etc*).

### ACTIVITAT 2

Escriu una **carta** pel teu familiar on li expliquis:

- Quina tècnica li recomanes i en què consisteix?
- Cinc dels avantatges que té.
- Per què li recomanes aquesta i no una altra? (Què té de diferent envers la resta?)

### ACTIVITAT 3

Hauràs de fer un **vídeo** on se't vegi a tu, **EXPLICANT I PRACTICANT** a la vegada, aquesta tècnica perquè el teu familiar pugui veure el vídeo i practicar-ho tantes vegades com ho necessiti.

Al finalitzar la tasca contesta aquestes preguntes (inclou-les al full d'exercicis):

- Quan temps has dedicat a fer l'exercici?
- Com t'ha semblat l'exercici:
  - Llarg
  - Curt
  - Altres:
- Has tingut alguna dificultat per fer-lo o entregar-lo? Quina?

**Observacions:**