

Temat: Agresja w sieci.

Dzisiaj chciałbym żebyś się zastanowił nad agresją w sieci.

Internet to przestrzeń wielu możliwości, zarówno jeśli chodzi o zdobywanie informacji, jak i komunikację. Zdarza się jednak, że ta ostatnia nie przebiega zgodnie z regułami kultury i życzliwej współpracy. Anonimowość w sieci sprawia, że niektórzy formułują swoje komunikaty w sposób agresywny. Warto zatem wiedzieć, jak wyrażać swoje zdanie w Internecie i reagować na ewentualne przejawy agresji w sieci.

Na początek obejrzyj krótki filmik:

<https://youtu.be/lnFagG7JYN4>

A teraz zastanów się, jak można sobie radzić z agresją słowną w sieci.

Na pewno masz wiele pomysłów, ale ja też podzielę się z Tobą swoimi pomysłami i

podpowiem Ci, jak radzić sobie z hejtem:

- ignorowanie
- usuwanie komentarzy (jeśli to nasz profil)
- odpowiadanie w przyjaznym tonie
- odpowiadanie z nazwaniem zachowania autora komentarza, np. „To co piszesz jest agresywne i nie zgadzam się na to”
- zgłoszenie hejtu administratorowi portali.

Temat: Zajęcia multimedialne

Ćwiczenie 1

Memory – znajdź i dopasuj obrazki z tak samo rozmieszczonymi punktami.

<http://eisystem.pl/eduterapeutica/spe4-8/pages/g.4.2.1.3.a.html>

Ćwiczenie 2.

Na ekranie zobaczysz ciąg zmieniających się figur. Zapamiętaj je, a potem odtwórz ich kolejność,

używając przycisków z odpowiednimi kształtami.

Po zakończeniu poziomu I możesz przejść na poziom II i III, jeśli chcesz.

<http://eisystem.pl/eduterapeutica/spe4-8/pages/g.4.2.1.2.a.html>

Temat: Zajęcia multimedialne

Ćwiczenie 1

Usłyszysz ciąg odgłosów zwierząt. Zapamiętaj je, a potem odtwórz w takiej samej kolejności używając

odpowiednich przycisków.

<http://eisystem.pl/eduterapeutica/spe4-8/pages/d.t.3.27.html>

Temat: Stres

Jesteś obecnie przed egzaminami ósmoklasisty. Na pewno zastanawiasz się, jak sobie z nim poradzić. Być może nawet się trochę stresujesz.

Dziś proponuję Ci w ramach zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne krótki filmik na temat stresu i radzenia sobie z nim.

<https://www.youtube.com/watch?v=N9Ea3YYAGBA>

Dowiesz się z niego po co nam jest potrzebny stres i jaki stres jest dla nas dobry, mobilizujący.

Po jego obejrzeniu spróbuj się zastanowić:

Jakie sytuacje są dla Ciebie stresujące?

Jak wówczas się zachowujesz i jak reaguje Twoje ciało (Twój organizm)?

Co najbardziej pomaga Ci w poradzeniu sobie z tymi emocjami? (może jest to np. głębokie oddychanie, ciepła kąpiel albo rozmowa z kimś bliskim i trzeźwa ocena całej sytuacji, może słuchanie muzyki, czytanie książek, oglądanie filmów, granie w gry, spacer na świeżym powietrzu albo aktywność sportowa)

Zastosuj w sytuacji stresu jeden lub kilka takich sposobów na rozładowanie stresu.

O swoich spostrzeżeniach możesz mi napisać ☺

foto.opole@interia.pl

