

Autors	Agate Ūdre
Nosaukums	“Stresa bumba”
Vecumposms	7-10 gadi (1.-4.kl.)
Aptuvenais izpildes laiks	10 - 20 min
Nepieciešamie materiāli	Pudele, trekteris, milti vai rīsi, baloni, flomasteri, diegs
Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • veicināt bērna atpūtu pēc fiziskas slodzes; • mazināt stresu; • veicinām bērna izpratni par stresa bumbas nozīmi, pielietošanu un tās izgatavošanu.
Darbības apraksts	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katram bērnam izdala balonu; 2. Katram ļauj ieliekot balona atverē trekteri iebērt miltus vai rīsus 3. Parāda, kā var aizsiet, lai milti/rīsi nebirst ārā no balona; 4. Ļauj uzzīmēt stresa bumbai sejiņu ar vēlamo emociju, no diega piesien matus; 5. Ļauj izmēģināt, kā tā ar rokām spaidot darbojas un izstāsta, kur un kad to var pielietot; 6. Aicina sakārtot savu darba vietu 7. Turpina nodarbību.
Darba lapas nosaukums	Uzskates materiāls pa soļiem “Stresa bumba”