



ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 8

Όταν είμαστε αγχωμένοι, νιώθουμε φόβο, νευρικότητα, μερικές φορές θυμό, το σώμα μας αντιδρά σωματικά με διαφορετικούς τρόπους. Αυτές είναι φυσικές αντιδράσεις σε κάτι που μας απειλεί ή σε κάτι που μπορεί να χάσουμε.

Υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να διαβάσουν πολλά ή λίγα σήματα από το σώμα τους. Ο καθένας αντιδρά διαφορετικά σε πράγματα ή ανθρώπους.

Σημειώστε τα συμπτώματα που σας αφορούν σε καταστάσεις που αγχώνεστε και νιώθετε αυτά τα συναισθήματα.

Τεντωμένοι μύες,

Σφιγμένα χέρια,

Βαριά αναπνοή,

Πονοκέφαλος,

Στομαχόπονος,

Εξάψεις,

Ιδρωμένες παλάμες,

Ξερό στόμα,

Μούδιασμα.





ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 8

Ποια άλλα συμπτώματα αντιμετωπίζετε;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ακούστε το σώμα σας για προειδοποιητικά σήματα. Με τον καιρό, θα νιώσετε τα οφέλη από την απόκτηση μιας τέτοιας δεξιότητας.



FERI



DIALOG
of Transformation
Certified Service EDU SMART Training Centre
UKPRN 10066595



EDIT·C

EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης