

## □ Φύλλο Εργασίας: «Μαθηματικά και Στρες»

Στόχος: Να διερευνήσουμε πώς το άγχος επηρεάζει τη συγκέντρωση και την απόδοση στα μαθηματικά.

### Μέρος Α – Σύντομο Πείραμα

1. Άσκηση 1 (Ήρεμο περιβάλλον): Αν  $3x + 5 = 14$ , βρες το  $x$ .
2. Άσκηση 2 (Με πίεση χρόνου): Αν  $5x - 7 = 18$ , βρες το  $x$ .
3. Μετά την κάθε άσκηση, σημείωσε πώς ένιωσες και πόσο σίγουρος/η ήσουν για την απάντηση.

### Μέρος Β – Συζήτηση & Συμπεράσματα

4. Παρατήρησες διαφορά στην απόδοσή σου; Τι νομίζεις ότι την προκάλεσε;
5. Ποια στρατηγική θα μπορούσε να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις το άγχος στα μαθηματικά;
6. Αν έπρεπε να γράψεις μια «εξίσωση» για το πώς μειώνεται το στρες, πώς θα ήταν;

Παράδειγμα: Ήρεμη\_Σκέψη = Αναπνοή + Εστίαση – Άγχος

## ☐ Φύλλο Εργασίας:

### «Η Γεωμετρία των Συναισθημάτων»

Στόχος: Να εκφράσουμε συναισθήματα μέσα από σχήματα και μαθηματικές έννοιες.

#### Μέρος Α – Σκέψη & Σχεδίαση

1. Διάλεξε ένα συναίσθημα που νιώθεις συχνά στο σχολείο.
  2. Ποιο γεωμετρικό σχήμα νομίζεις ότι ταιριάζει με αυτό; (κύκλος, τρίγωνο, τετράγωνο, σπείρα, ευθεία...)
  3. Ζωγράφισε το σχήμα στο πλαίσιο παρακάτω και χρησιμοποίησε χρώματα που ταιριάζουν στο συναίσθημά σου.
- ☐ Το σχήμα του συναισθήματός μου:

#### Μέρος Β – Ανάλυση & Μοιρασιά

4. Γιατί διάλεξες αυτό το σχήμα; Πώς συνδέεται με το συναίσθημά σου;
5. Αν το συναίσθημά σου ήταν μια γεωμετρική μετασχηματισμένη μορφή, τι θα άλλαζες;
6. Ενώστε όλα τα σχήματα της τάξης σε μία ομαδική αφίσα με τίτλο «Η γεωμετρία των συναισθημάτων μας».