

## Scenariusz zajęć

**1. Data zajęć 01.02.2018 r.**

**2. Temat zajęć „Oswoić stres” – techniki radzenia sobie ze stresem.**

**3. Cele:**

**Cel główny:** Zapoznanie uczniów z problemem stresu i jego konsekwencjami oraz ze sposobami radzenia sobie z nim.

**Cele operacyjne:**

Uczeń:

- wie, co to jest stres (eustres, dystres),
- zna oznaki stresu, wie jakie skutki w organizmie może wywołać stres,
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem.

**4. Treści**

Stres, stresujący, stresująca, zestresowany, zestresowana. Bardzo często spotykają nas sytuacje, które w taki, czy inny sposób powodują, że odczuwamy stres. Im lepiej potrafimy okiełznać stres, im lepiej sobie z nim radzić, tym lepiej dla naszego zdrowia. W trakcie zajęć uczniowie odegrają scenki sytuacyjne, a także wezmą udział w dyskusji na temat sposobów radzenia sobie ze stresem. Poznają i zastosują wybrane techniki relaksacyjne takie jak wizualizacja, czy ćwiczenia oddechowe, które nie są skomplikowane i z powodzeniem można je wykorzystywać na co dzień.

**5. Metody i formy pracy**

- samodzielne dochodzenia do wiedzy - metoda problemowa, metoda sytuacyjna,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- mini-wykład, pogadanka,
- gry dydaktyczne - drama.

**6. Pomoce dydaktyczne**

- film z mini wykładem,
- sytuacje do dramy,
- tekst opowiadania relaksacyjnego,
- karty pracy,

## 7. Przebieg

- **Ćwiczenie – Termometr nastroju**  
Uczestnicy zajęć wskazują na „termometrze nastroju”, jaki mają dziś nastrój.
- **Wyświetlenie uczniom filmu z mini wykładem dotyczącym pojęcia stresu, który wygłosi psycholog ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej.**
- **Pogadanka – rozmowa o tym, co uczniowie zobaczyli na filmie.**  
Przykładowe pytania, które można zadać uczniom:  
Czy dowiedzieliście się z filmu czegoś nowego na temat stresu?  
Co to jest dystres i eustres?  
Czy możecie podać przykłady ze swojego życia dystresu i eustresu?
- **Rozmowa – jakie są objawy stresu.**  
Poproszenie uczestników zajęć o stworzenie plakatu pt.: „Objawy stresu”, na którym znajdą się wszystkie znane przez uczniów, oznaki stresu w naszych organizmach.
- **Ćwiczenie – Jakie znamy sposoby radzenia sobie ze stresem?**  
Zapytanie uczniów, jakie stosują metody radzenia sobie ze stresem. Sporządzenie listy sposobów radzenia sobie ze stresem. Zachęcenie uczniów do dyskusji o tym, które z podanych sposobów są korzystne w długoterminowej perspektywie.
- **Elementy dramy – odegranie scenek sytuacyjnych.**  
Uczestnicy projektu losują scenki z sytuacjami wywołującymi stres, a następnie mają za zadanie, aby je odegrać i zastosować dowolne poznane wcześniej sposoby radzenia sobie ze stresem.
- **Technika relaksacyjna - wizualizacja**  
Uczestnicy zostają zapoznani z najprostszymi technikami relaksacyjnymi. Celem ćwiczenia jest zapoznanie uczestników z poprawnym wykonaniem technik. Wykonanie ćwiczenia relaksacyjnego.
- **Rozmowa – już wiemy, jak poradzić sobie ze stresem.**  
Zapytanie każdego ucznia, co najlepiej zapamiętał z zajęć. Krótkie podsumowanie tego, co działo się na zajęciach.

Joanna Gawęł