Data: ***23.03.2001r.***

KONSPEKT Z ZAJĘĆ ***Godzina wychowawcza***

imię i nazwisko prowadzącego zajęcia: ***Izabella Żukiewicz***

Klasa: ***IITA*** Semestr: ***III*** Tygodniowy wymiar godzin: ***1/2***

Temat zajęć: *NA CZYM POLEGA STRES? (DZIAŁ-JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?)*

1. Obecne i przewidywane warunki wykorzystania wiedzy i umiejętności opanowanych w toku zajęć

-umiejętność radzenia sobie ze stresem
-umiejętność gospodarowania czasem
-umiejętność pozytywnego myślenia
-umiejętność stawiania sobie sensownych, możliwych do osiągnięcia celów

2. Cele zajęć, (co uczący się ma wiedzieć i umieć po zajęciach {ewentualnie też cele wychowawcze}):

Cel poznawczy, kształcący

- *-poznać źródła stresu*
- *-poznać oznaki stresu*
- *-zdefiniować pojecie stresu*

Cel wychowawczy:

- *uświadomić uczniom skutki zbyt wysokiego poziomu stresu*
- *uświadomić uczniom skutki zbyt niskiego poziomu stresu-nudy*

-

Czas trwania **45 minut**

Zadanie domowe - szczegółowo:

- *Zastanów się nad ilością czasu przeznaczoną na codzienne czynności*
- *Ustal hierarchię tych czynności*
- *Zadanie zapisz w tabeli wg wzoru:*

Czynności podstawowe		*Czynności związane ze szkołą lub pracą*		*Czas wolny*	
	Czas godz.		*Czas godz.*		*Czas godz.*
Jedzenie		Droga do i ze szkoły		Oglądanie telewizji	
Spanie		Odrabianie pracy domowej		Uprawianie sportu	
Higiena osobista: ➢ Kąpiel ➢ Mycie zębów		Odrabianie pracy domowej - nauka		Czytanie	
Obowiązki domowe		Praca w szkole			

- *Uszereguj wymienione przez siebie czynności w kolejności od najbardziej do najmniej czasochłonnych.*
- *Uszereguj te same czynności w kolejności od najbardziej do najmniej lubianych.*

3. **Forma organizacyjna zajęć**:

- praca indywidualna
- praca w trójkach
- praca w szóstkach

4. **Metody prowadzenia zajęć**:

- pogadanka;
- dyskusja piramidowa-śnieżna kula
- ćwiczenia.

5. **Środki dydaktyczne**: (sprzęt, pomoce, materiały wykorzystywane przez nauczyciela i uczniów):

- kartki i długopisy;
- karty ćwiczeń: NA CZYM POLEGA STRES, SYTUACJE STRESUJACE;
- tablica i kreda
- foliogramy

Załączniki

1. karta ćwiczeń-SYTUACJE STRESUJACE
2. karta ćwiczeń-NA CZYM POLEGA STRES?
3. foliogram-POZIOMY STRESU
4. foliogram-STRES A ZACHOWANIE

6. **Scenariusz lekcji**:

Czas	*Czynności nauczyciela*	*Czynności ucznia*
3min.	**1.** Powitanie i sprawdzenie listy obecności, identyfikatorów, zmiennego obuwia oraz usprawiedliwień za godziny nieobecne w poprzednim tygodniu.	
3 min.	**2.** <u>Wprowadzenie do tematu</u> Ludzie odczuwają potrzebę panowania nad własnym życiem: ustanawiają cele, starają się godzić ze sobą różne zadania i próbują radzić sobie ze stresem. Ci, którzy nie potrafią radzić sobie z napięciem emocjonalnym, nie umieją właściwie gospodarować czasem i stawiać sobie realnych celów, często uciekają w świat alkoholu i narkotyków, ma im to pomóc w rozwiązaniu lub unikaniu trudnych sytuacji. Na dzisiejszej lekcji spróbujemy odpowiedzieć na pytanie:, Na czym polega stres?, W jaki sposób organizm reaguje na stres? Jakie są skutki zbyt wysokiego, niskiego poziomu stresu?	Uczniowie słuchają
8min.	**3.** <u>Ćwiczenie 1-pomiar pulsu</u> Cel: ➢ Porównać puls przed i po wykonaniu zadania matematycznego i na tej podstawie wyciągnąć wnioski na temat stresu Czas 10 minut Pomoce: kartki i długopisy ➢ Po 5 minutach mówimy „stop' **Podsumowanie:** ➢ Kiedy puls był wyższy i dlaczego? ➢ Czy zadanie było stresujące i dlaczego? ➢ W jaki sposób organizm reaguje fizycznie na stres?	**Sposób realizacji:** ➢ Uczniowie mierzą puls na nadgarstku lub na szyi przez 15 sekund i otrzymaną liczbę mnożą przez 4 ➢ Zaczynając od liczby 1000, uczniowie na kartkach zapisują szereg liczb, z których każda jest większa od poprzedniej o 17. Czas 5 minut ➢ Uczniowie ponownie mierzą sobie puls, zapisują wynik i porównują go z poprzednim. Uczniowie odpowiadają na pytania

15minut	**4.** <u>Ćwiczenie 2-Na czym polega stres?</u> Cel: ➢ Poznać źródła stresu ➢ Opracować „roboczą ” definicję stresu Pomoce: karty ćwiczeń ➢ Sytuacje stresujące. Na czym polega stres? ➢ Długopisy, tablica	**Sposób realizacji:** Klasa podzielona jest na dwie grupy, z kolei każda grupa podzielona jest na dwie podgrupy sześcioosobowe. Pierwsza grupa otrzymuje kartę ćwiczeń - Na czym polega stres? Druga kartę ćwiczeń – Sytuacje stresujące. W podgrupach uczniowie pracują według schematu ➢ Każdy uczeń otrzymuje jedną kartę ćwiczeń, zależy to, do jakiej podgrupy należy. ➢ Uczniowie podają jak najwięcej sytuacji stresujących, wypełniają karty ćwiczeń indywidualnie ➢ Porównują odpowiedzi w trójkach, ➢ wybierają wspólne odpowiedzi przez postawienie znaku + ➢ Porównują odpowiedzi w grupach sześcioosobowych podkreślając wspólne odpowiedzi na czerwono ➢ Lider grupy dokonuje podsumowania Liderzy podgrupy, która opracowała sytuacje stresujące dokonują podsumowania Liderzy grupy dokonują podsumowania ćwiczenia, –Na czym polega stres? Sytuacje stresujące.

<u>OZNAKI STRESU</u>

1. W sferze fizjologii: bladość, pocenie się, przyśpieszone bicie serca, suchość w gardle i ustach, bóle głowy, bezsenność

2. W sferze sprawności i myślenia: luki w pamięci, zapominanie, niemożność skoncentrowania się, obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów

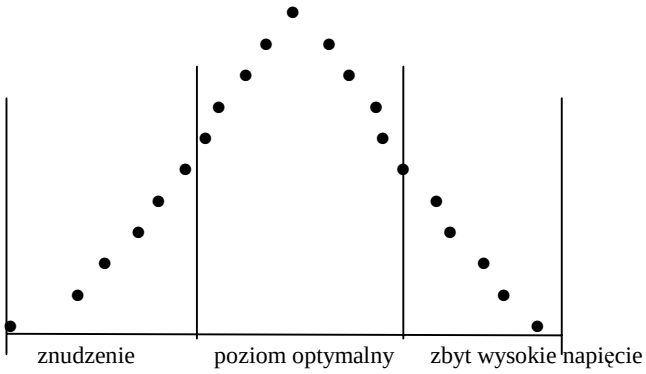
3. W sferze emocji: lęk, depresja, zamykanie się w sobie, nerwowość, złość

4. W sferze zachowań: trudności z mówieniem, drżenie, tiki nerwowe, wysoki nerwowy śmiech, intensywne palenie papierosów, picie dużych ilości alkoholu, nieuzasadnione zażywanie leków

5. W sferze filozofii życiowej: bezradność, kwestionowanie wartości, bezosobowe podejście do zadań

Gdy pojawia się czynnik wywołujący stres, organizm człowieka przygotowuje się do walki z nim lub do ucieczki. Zmienia się szybkość przepływu krwi i jej ciśnienie, serce bije szybciej, pojawia się napięcie mięśni i wzmożone pocenie się.

Takie reakcje organizmu pomogły człowiekowi przetrwać człowiekowi pierwotnemu. Współcześnie reagujemy na czynniki stresujące w identyczny sposób. Jeśli nie potrafimy pozbyć się nagromadzonej energii i strachu, żyjemy w ciągłym napięciu i podenerwowaniu.

'	**Podsumowanie:** Prowadzący na tablicy zapisuje niektóre odpowiedzi na punkty 2 i 3 karty ćwiczeń NA CZYM POLEGA STRES?→ Prowadzący zapoznaje uczniów z robocza definicja stresu: *STRES JEST TO RELACJA MIEDZY UMIEJĘTNOŚCIAMI RADZENIA SOBIE JEDNOSTKI A WYMAGANIAMI STAWIANYMI PRZEZ OTOCZENIE* Def. z książki Charlsa Spielberga pt. „Understanding Stress...” wydanej w Melbourne w 1979r. Dyskusja nad definicja
10 minut	**5.** Posługując się rysunkiem, prowadzący wyjaśnia, ze człowiek źle się czuje nie tylko wtedy, kiedy jest napięty, ale i wtedy, gdy jest znudzony, i ze najlepiej czuje się i funkcjonuje przy optymalnym poziomie stresu. *POZIOMY STRESU*  <u>STRES A ZACHOWANIE</u> *Skutki zbyt wysokiego poziomu stresu:* 1. Ogólne fizyczne napięcie ciała, które może objawiać się podwyższonym ciśnieniem krwi, niestrawnością i burczeniem w żołądku, suchością w ustach, wzmożonym poceniem się, dreszczami, uczuciem słabości 2. Zaburzenie koordynacji 3. Zwolniony refleks 4. Lęk i zamęt w głowie 5. Niemożność skoncentrowania się i normalnego myślenia 6. *Skutki optymalnego stresu;* 1. Odprężenie fizyczne i jednoczesny przypływ energii 2. Świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania 3. Wyostrzona uwaga, wiara w siebie 4. Szybki refleks 5. Zainteresowanie, zaangażowanie, łatwość realizacji zadań 6. *Skutki zbyt niskiego poziomu stresu-nuda* 1. Poczucie znudzenia i bezużyteczności 2. Brak zainteresowania i zaangażowania, odpływ energii 3. Depresja 4. Przekonanie, że wszystko jest bez sensu 5. Urastanie prostych prac do ogromnych zadań

3 min.	6. Zadanie domowe uczniowie otrzymują do wypełnienia w domu ankietę –Gospodarowanie czasem

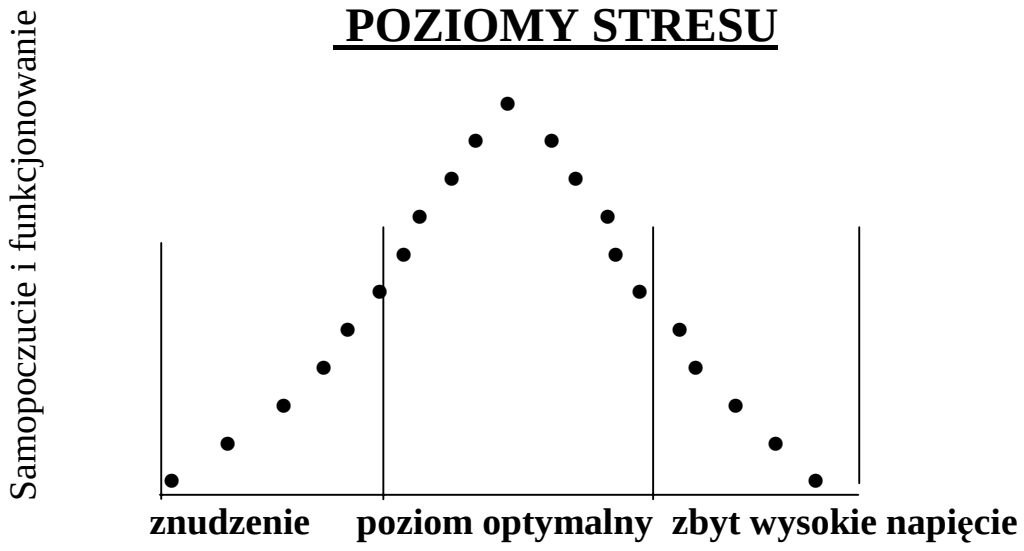
. **Uwagi pomocnicze do realizacji zajęć**:

1. Użyteczne zwroty:
   - Dowiedziałem się, że.....
   - Zdziwiło mnie to, że....
   - Poczułem się dzisiaj....., ponieważ
   - Ty..... nie zabierałeś dzisiaj głosu. Czy możesz nam powiedzieć, co było ważne dla ciebie w tym ćwiczeniu?
   - Odnoszę wrażenie, że bardzo podobało ci się to ćwiczenie. Czy to prawda?

9. **Uwagi po zrealizowaniu zajęć**: (pozytywne, co się udało zrealizować, dlaczego, co zmienić, co uzupełnić itp.)

Lekcję opracowano korzystając z materiałów:
„Jak żyć z ludźmi” (umiejętności interpersonalne)
PROGRAM PROFOLAKTYCZNY DLA MŁODZIEŻY
Wydanie II
MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
Warszawa 1997r.

POZIOMY STRESU



STRES A ZACHOWANIE

Skutki zbyt wysokiego poziomu stresu:

1. Ogólne fizyczne napięcie ciała, które może objawiać się podwyższonym ciśnieniem krwi, niestrawnością i burczeniem w żołądku, suchością w ustach, wzmożonym poceniem się, dreszczami, uczuciem słabości
2. Zaburzenie koordynacji
3. Zwolniony refleks
4. Lęk i zamęt w głowie
5. Niemożność skoncentrowania się i normalnego myślenia

Skutki optymalnego stresu;

1. Odprężenie fizyczne i jednoczesny przypływ energii
2. Świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania
3. Wyostrzona uwaga, wiara w siebie
4. Szybki refleks
5. Zainteresowanie, zaangażowanie, łatwość realizacji zadań

Skutki zbyt niskiego poziomu stresu-nuda

1. Poczucie znudzenia i bezużyteczności
2. Brak zainteresowania i zaangażowania, odpływ energii
3. Depresja
4. Przekonanie, że wszystko jest bez sensu
5. Urastanie prostych prac do ogromnych zadań

Załącznik nr 1

KARTA ĆWICZEŃ: SYTUACJE STRESUJĄCE

Pewne sytuacje są szczególnie stresujące

Oznacz przykladowe sytuacje

Odpowiednio

! jeśli sytuacja jest dla ciebie szczególnie stresująca
- - jeśli sytuacja jest dla ciebie umiarkowanie stresująca

X jeśli sytuacja wcale nie jest dla ciebie stresująca

1. przedstawienie się na prywatce nieznajomej osobie
2. Pierwszy dzień w nowej szkole
3. Przemawianie do dużej grupy ludzi
4. Pójście z kimś na pierwszą randkę
5. Wyjaśnienie nauczycielowi, dlaczego oddajesz z opóźnieniem pracę domową
6. Pierwszy lot samolotem w życiu
7. Wizyta u dentysty
8. udział w kłótni
9. poproszenie rodziców o pieniądze
10. powrót do domu późnym wieczorem

Załącznik nr 2

Na czym polega stres

Odpowiedz na pytania:

PYTANIE 1
Opisz trzy sytuacje, w których czułeś się zestresowany:

1. .....
   .....
2. .....
   .....
3. .....

PYTANIE 2
Stres wywołuje u mnie następujące myśli:
1. .....
.....
2. .....
.....
3. .....

PYTANIE 3
Stres wywołuje we mnie następujące odczucia (także fizyczne)

1. .....
   .....
2. .....
   .....
3. .....

PYTANIE 4
Moja definicja stresu:

1. .....
   .....
2. .....
   .....
3. .....