

TEMAT : SPOSOBY NA ROZŁADOWANIE STRESU NA WESOŁO

Czas realizacji: 1 godz. lekcyjna

Cele zajęć:

- poznanie definicji stresu
- poznanie metod rozładowujących stres
- wyjaśnienie znaczenia wpływu stresu na osiągnięcie celów

Metody pracy: mapa myśli, pogadanka

Formy pracy: indywidualna i zbiorowa

Środki dydaktyczne: flipchart, tablica szkolna, różnokolorowe karteczki samoprzylepne, pisaki

Przebieg lekcji:

1. Faza wprowadzająca:

Czynności organizacyjne (sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć oraz podanie celu lekcji językiem ucznia).

2. Faza realizacji:

a. Nauczyciel – prowadzący informuje o temacie lekcji. Następnie prosi dwóch uczniów o narysowanie drzew na tablicy lub/i flipcharcie.

b. Nauczyciel – prowadzący pyta się uczniów, czy znają pojęcie stresu, jakie uczucia się z nim łączą i prosi, aby napisali odpowiedź na karteczkach (najlepiej samoprzylepnych). Wskazane, aby nauczyciel wcześniej rozdał karteczki w kilku kolorach.

Każdy z uczniów czyta swoją karteczkę (w najciemniejszym kolorze) i przykleja na tablicy, na wysokości korzeni drzewa, ale nie na drzewie. Wspólnie grupa wraz z nauczycielem podsumowują zebrane informacje.

c. W kolejnym etapie nauczyciel prosi uczniów o napisanie, co w nich wzbudza stres. Uczniowie piszą swoje odpowiedzi na karteczkach (innego koloru) i przyczepiają je na drzewie nr 1. Uczniowie wybierają najczęściej występujące przyczyny stresu i zaznaczają je na kolorowo na drzewie.

d. W ostatnim etapie uczniowie wymyślają (w grupach 4 osobowych), jak najwięcej sposobów, jak mogą rozładować stres. Uczniowie mogą ją modyfikować według swoich potrzeb i wieszają kolorowe karteczki na drzewie nr 2. Mogą na karteczkach dorysować wesoły rysunek. Wspólnie z nauczycielem omawiają, jaki sposób jest najciekawszy i który najczęściej by wybrali.

3. Faza podsumowująca:

Po zakończeniu ćwiczeń nauczyciel przypomina, że ze stresem należy nauczyć się, żyć, oswoić go i opanować. Również podkreśla że te ćwiczenia dotyczyły rozładowania stresu na wesoło, a w przypadku głębokiego stresu należy poprosić o pomoc osoby dorosłe, np. rodziców, nauczycieli, wychowawcę,

KARTA PRACY NR 1

PRZYKŁADOWE POMYSŁY NA ROZŁADOWANIE STRESU NA WESOŁO.

Pobaw się piłeczką antystresową, torebką wypełnioną fasolą.

Pośpiewaj piosenkę, która sprawia, że czujesz się lepiej - nie krępuj się, śpiewaj na cały głos!

Narysuj komiks, uwzględniając w nim osobę lub sytuację, które Cię irytują.

Ćwicz ruchy typowe dla kickboxingu czy kung-fu - dodaj do nich okrzyki.

Boksuj poduszkę tak mocno, jak tylko potrafisz.

Rób śmieszne miny do lusterka.

Poskacz na skakance albo idź pobiegać.

Pokoloruj kolorowankę.

Namaluj obraz – może być abstrakcyjny. Im bardziej jesteś przy tym aktywny tym lepiej!

Posłuchaj muzyki, która cię uspokaja.

Rozwiąż krzyżówkę lub zagraj w sudoku.

Zadzwoń do przyjaciela by dać upust swojej frustracji.

Wyobraź sobie osobę, która Cię irytuje jako niezdarnego nastolatka.

Przespaceruj się dokoła bloku, po ogrodzie lub po parku.

Weź trzy głębokie oddechy, wstrzymując oddech za każdym razem najdłużej jak możesz.

Popatrz na zdjęcie miejsca lub osoby, które kochasz.

Śmiej się z dowcipów - odwiedź stronę z dowcipami.

Rozkoszuj się ciepłą filiżanką herbaty lub kakao.

Pobaw się ze swoim psem lub kotem. Nie masz zwierzaka? Wyobraź sobie idealnego kota lub psa.

Zaplanuj idealny wolny czas.

Weź duży łyk zimnej wody. Nie ma naukowego udowodnienia, dlaczego tak się dzieje, a jednak wielu twierdzi: to działa! Poza tym jest zdrowe.

Pij sok pomarańczowy. Dwie szklanki soku z pomarańczy dziennie zaspokoii potrzebną dawkę witaminy C.

Żuj gumę.