



SCENARIUSZ ZAJĘĆ KOŁA NAUKOWEGO

BIOLOGICZNO – CHEMICZNEGO

prowadzonego w ramach projektu *Uczeń OnLine*

1. Autor: Bernadeta Dymek
2. Grupa docelowa: gr. 2
3. Liczba godzin: 2
4. Temat zajęć: Stres jest moim wrogiem czy przyjacielem?
5. Cele zajęć:

Uczeń zna:

- mechanizm powstawania stresu (adrenalina i skutki działania tego hormonu na organizm)
- choroby spowodowane przez stres

Uczeń potrafi:

- wymienić stresory
- wymienić zagrożenia dla zdrowia powstające pod wpływem długotrwałego stresu
- uzasadnić pozytywne strony stresu na życie człowieka
- wymienić sposoby radzenia sobie ze stresem

Postawy

- wie, że ludzie w różny sposób reagują na te same stresory
- wie gdzie należy szukać pomocy w trudnych chwilach

6. Metody i techniki pracy: wykład, burza mózgów,
7. Materiały dydaktyczne: kart pracy
8. Literatura:



<http://stres.infoabc.pl/stresory-i-rodzaje-stresorow>

<http://www.terapiaantystresowa.pl/>

9. Przebieg zajęć:

- A. Powitanie uczniów i krótkie przedstawienie im tematyki zajęć.
- B. Uczniowie otrzymują kartę pracy i ją wypełniają.

Karta pracy I

Napisz jak reagujesz na wymienione poniżej sytuacje? (spoczone ręce, sucho w gardle, trzęsące się ręce, gorąco Ci itp.)

Siedzisz w ławce i zaraz rozpocznie się ważny sprawdzian z np. matematyki:

.....
.....
.....

Pokłóciłeś się z rodzicem, przyjacielem:

.....
.....

Zbyt późno wyszedłeś z domu. Chyba spóźnisz się na autobus:

.....
.....

Przypomnij sobie jak pierwszy raz zbliżałeś się do nowej szkoły, jakie uczucia Ci towarzyszyły?

.....
.....

Jesteś w autobusie mężczyzna pyta Cie czy masz ważny bilet:

.....

Opracowała Bernadeta Dymek

10. Kilka losowych kart zostaje odczytanych na forum klasy. Uczniowie powinni dostrzec, że sytuacje dla jednych stresujące u innych nie wywołują prawie żadnych emocji.



11. Wykład na temat reakcji człowieka na stres
12. Burza mózgów. Zapisanie na tablicy stresorów oraz podział na długotrwałe i krótkotrwałe.
13. Krótki wykład na temat skutków długotrwałego działania stresu. Przykłady chorób.
14. Uczniowie wypełniają karty pracy II, III i IV (po jej wypełnieniu będą mieli świadomość jak reagują na stresory).
15. Sposoby radzenia sobie ze stresem. Dyskusja.
16. Uświadomienie uczniom, że przy trudnościach można uzyskać pomoc w szkole oraz w różnych instytucjach.
17. Spostrzeżenia po realizacji:

Lekcja nie została zrealizowana

Oświadczam, że scenariusz zajęć nie narusza praw autorskich osób trzecich.

Czytelny podpis.....



Karta pracy nr II

Fizyczne oznaki stresu (wg Trauer)

Czy w sytuacji trudnej, ważnej lub stresującej:		
Odczuwasz kołatanie serca?	TAK	NIE
Masz wilgotne dłonie?	TAK	NIE
Odczuwasz duszności?	TAK	NIE
Czujesz, jakby ci zaciskało obręcz wokół głowy?	TAK	NIE
Masz biegunkę?	TAK	NIE
Drżą ci ręce lub nogi?	TAK	NIE
Odczuwasz „przelewanie” w żołądku?	TAK	NIE
Brak ci śliny w ustach?	TAK	NIE
Odczuwasz sztywność lub bolesność karku?	TAK	NIE
Zaciskasz pięści lub zęby	TAK	NIE

Karta pracy nr III

Skala oceny przystosowania społecznego (wg Holmesa T, Rahe R, Trauer)

Zdarzenia życiowe	Skala siły wpływu
Separacja	65
Kara więzienia	63
Śmierć bliskiego członka rodziny	63
Obrażenia lub choroba własna	53
Zawarcie małżeństwa	50
Zmiana w zdrowiu członka rodziny	44
Ciąża	40
Trudności seksualne	39
Pojawienie się nowego członka rodziny	39
Adaptacja do zawodu	39
Zmiana sytuacji finansowej	38
Śmierć przyjaciela	37
Egzekucja długu lub pożyczki	30
Wybitne osiągnięcia własne	28
Zmiana warunków życia	25
Kłopoty z szefem	23
Zmiana godzin lub warunków pracy	20
Zmiana miejsca zamieszkania	20
Zmiana szkoły	20
Zmiana modelu wypoczynku	19
Zmiana w życiu towarzyskim	18
Zmiana godzin i warunków snu	16
Zmiana częstotliwości spotkań rodzinnych	15
Zmiana nawyków kulinarnych	15
Wakacje	13
Boże Narodzenie	12
Niewielkie naruszenie prawa	11

Opracowała mgr Elżbieta Kowalska



Karta pracy nr IV

Czy jesteś podatny(a) na stres

Czy większość czynności wykonujesz najszybciej jak możesz?	TAK	NIE
Czy łatwo się irytujesz?	TAK	NIE
Czy przynosisz do domu pracę na weekendy i wakacje?	TAK	NIE
Czy próbujesz robić jednocześnie kilka rzeczy?	TAK	NIE
Czy źle tolerujesz czekanie, np. w kolejce lub w korku?	TAK	NIE
Czy lubisz współzawodnictwo w czasie gier i zabaw?	TAK	NIE
Czy denerwuje cię, jeśli ktoś robi coś wolniej, niż ty byś robił(a)?	TAK	NIE
Czy palisz papierosy?	TAK	NIE
Czy zawsze podejmujesz wyzwania?	TAK	NIE
Czy ulegasz „magii liczb”?	TAK	NIE
Czy fascynuje cię gromadzenie przedmiotów?	TAK	NIE
Czy czujesz się trochę winny(a) jeśli odpoczywasz lub nic nie robisz?	TAK	NIE
Czy uważasz, że żeby coś było zrobione, musisz zrobić to osobiście?	TAK	NIE

Opracowała mgr Elżbieta Kowalska XIII LO Bydgoszcz

Odpowiedzi do Karty pracy nr 2

Jeśli zakreśliłeś 2 – 3 odpowiedzi „TAK” twoja reakcja na stresor jest umiarkowana,

Jeśli zakreśliłeś 4 – 5 odpowiedzi „TAK” reakcja jest silna,

Jeśli zakreśliłeś powyżej 5 odpowiedzi „TAK” twój podstawowy poziom napięcia jest zbyt wysoki. Spróbuj to zmienić.

Odpowiedzi do Karty pracy nr IV

Jeśli masz powyżej 8 odpowiedzi „TAK” to musisz:

- wyznaczyć sobie dokładnie określone cele w życiu osobistym i w szkole,
- zaplanować czas na odpoczynek i relaks,
- zastanowić się, czy wszystko co robisz, musisz robić właśnie teraz, osobiście,
- zastanowić się, jakie sytuacje powodują u ciebie reakcje stresowe (np. tłok, stanie w korku ulicznym, oderwanie od pracy do telefonu)

opracowała mgr Elżbieta Kowalska