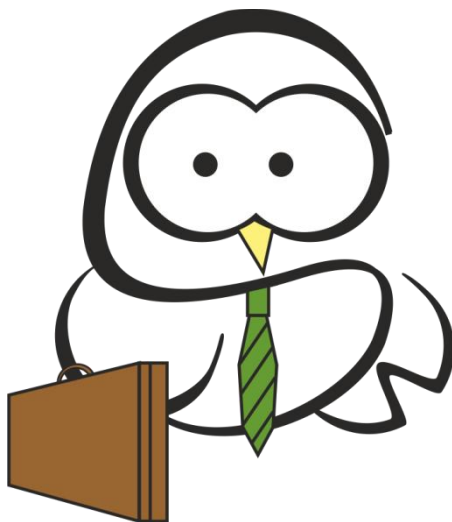




Kompetencja 5 – KARIERA ZAWODOWA

Scenariusz lekcji 7 – Stres w naszym życiu

Składnik kompetencji:
Radzenie sobie ze stresem





Scenariusz lekcji 7 – Stres w naszym życiu

Materiał nauczania:	<ul style="list-style-type: none">• definicja stresu i sytuacji stresowej,• źródła stresu,• sposoby radzenia sobie ze stresem.
Środki dydaktyczne:	<ul style="list-style-type: none">• komputery klasy PC lub pokrewne z dostępem do internetu,• flipchart z kompletem mazaków,• kamera video + OTVC,• system informatyczny eduKariera.
Ćwiczenia:	<ul style="list-style-type: none">• rozpoznawanie rodzajów stresu,• zaprezentowanie sposobów radzenia sobie ze stresem (konkretne propozycje – współpraca z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi),• łagodzenie trudnej sytuacji.
Czas trwania:	45 minut

Organizacja zajęć i przebieg lekcji

Nauczyciel odblokowuje temat lekcji w systemie informatycznym eduKariera, w celu umożliwienia uczniom zapoznania się z materiałem teoretycznym, dotyczącym treści kształcenia w zakresie „Stres w naszym życiu”.

Czynność tę wykonuje na początku pracy z daną kompetencją. Nauczyciel omawia wstępnie pojęcie stresu: czym jest oraz jakie są jego następstwa. W dalszej części lekcji przechodzi do ćwiczeń.

Ćwiczenie 1: Rodzaje stresu – jak je rozpoznać?

Ćwiczenie zaczerpnięte z zasobów systemu informatycznego eduKariera. Nauczyciel dzieli uczniów na 6 grup. Każdy zespół otrzymuje arkusz papieru oraz flamastry. Połowa zespołów ma za zadanie podać przykłady sytuacji, kiedy to stres mobilizuje nas do działania. Zadaniem pozostałych zespołów jest wypisanie sytuacji, kiedy stres negatywnie wpływa na nasz organizm.

Nauczyciel czyta polecenie:

Zapoznaliście się już z pojęciem stresu oraz z pojęciem dystresu i eustresu. Wiecie, że stres ma zarówno pozytywne, jak i negatywne aspekty. Za moment będziecie pracowali w zespołach. Waszym zadaniem będzie wypisanie na arkuszach papieru przykładów sytuacji, kiedy ma miejsce eustres, a kiedy dystres. Na wykonanie zadania przeznaczamy około 6 minut.

Po upływie czasu wyznaczonego na zadanie, nauczyciel prosi wybranych liderów zespołów o przedstawienie na forum klasy efektów pracy. Pozostałe zespoły uzupełniają listy zawierające przykłady sytuacji o własne propozycje.



Scenariusz lekcji 7 – Stres w naszym życiu

Omawiając efekty pracy zespołów, nauczyciel wskazuje na fakt, iż zarówno reakcje na sytuacje stresujące, jak i sposób przeżywania stresu, są sprawą indywidualną. Dla jednej osoby wystąpienie publiczne będzie koszmarem, a dla innej - doskonałą okazją do zaprezentowania swojej osoby na forum.

Przykłady stresu pozytywnego (**eustres**) – mobilizacja zawodnika przed zawodami sportowymi, wystąpienie publiczne, awans w pracy, egzamin, klasówka, randka, powierzenie wykonania odpowiedzialnego zadania, narodziny dziecka, zdobycie szczytu itp.

Przykłady stresu negatywnego (**dystres**) – nadmierne wymagania w szkole i pracy, napięty grafik, brak kontaktów z bliskimi, utrata pracy, śmierć bliskiej osoby, napięta sytuacja rodzinna, rozwód, konflikty itp.

Na zakończenie ćwiczenia nauczyciel podsumowuje zadanie.

Ćwiczenie 2: Sposoby radzenia sobie ze stresem

Nauczyciel prosi uczniów, aby określili możliwe sposoby radzenia sobie ze stresem. Dyskusja przebiega w formie burzy mózgów, a propozycje uczniów zapisywane są na tablicy.

Przykładowe sposoby radzenia sobie ze stresem:

- przebywanie na świeżym powietrzu,
- sprawianie sobie co jakiś czas małych przyjemności,
- rozmowa z bliską osobą,
- rozmowa z psychologiem (z kimś, kto okaże nam wsparcie i zrozumienie),
- aktywny styl życia,
- uprawianie sportu,
- twórcze myślenie, które powoduje, że przyjmujemy twórczą postawę wobec siebie i innych,
- humor – rozładowuje napięcie, obniża lęk,
- odpowiednie odżywianie się,
- umiejętne zarządzanie sobą w czasie,
- realizm życiowy,
- stawianie sobie wysokich, ale możliwych do wykonania zadań,
- pozytywne myślenie o sobie,
- robienie rzeczy, które sprawiają nam przyjemność.

Czas przeznaczony na ćwiczenie wynosi 10 minut. Następnie nauczyciel prosi poszczególnych uczniów o podanie, jakie cechy ich charakteru pomagają poradzić sobie ze stresem, a które przeszkadzają i nie pozwalają zapanować nad stresem. W trakcie trwania zadania nauczyciel płynnie przechodzi do kolejnego ćwiczenia.

Ćwiczenie 3: Łagodzenie trudnej sytuacji

Nauczyciel prosi dyskretnie wybranego ucznia, by w grupie wywołał sytuację stresową dla pozostałych uczniów (może to być np. komentarz w kierunku ucznia omawiającego cechy



Scenariusz lekcji 7 – Stres w naszym życiu

charakteru, pomagające mu w walce ze stresem). Nauczyciel obserwuje reakcje grupy, włącza dyskretnie kamerę, która rejestruje zachowania uczniów. Po kilku minutach zdradza, jakie zadanie miał uczeń wywołujący zamieszanie i omawia zachowania poszczególnych uczniów. Nauczyciel musi pamiętać, aby skutecznie, przed zakończeniem lekcji, rozładować atmosferę stresu. Każdy z uczniów musi wiedzieć, że było to działanie celowe i wykonane na prośbę nauczyciela.

Na zakończenie nauczyciel podsumowuje lekcję. Dokonuje też oceny aktywności uczniów na zajęciach i zadaje pracę domową – wykonanie ćwiczeń i studium przypadku w systemie **eduKariera**.