

Scenariusz lekcji

Grupa uczniów

Temat: Stres związany z poszukiwaniem i utratą pracy.

Cele dydaktyczne i wychowawcze:

- **Poznawcze:** Zapoznanie uczniów z nowymi pojęciami (stres, eustres, dystres, emocje, itp.). Określenie potencjalnych źródeł i przyczyn stresu i wskazanie sposobów przeciwdziałania jego szkodliwym skutkom. Rozpoznanie stresorów występującym w życiu codziennym i w pracy. Poznanie reakcji organizmu w obliczu stresu psychicznego.
- **Emocjonalne – motywacyjne:** Stymulowanie ciekawości poznawczej. Wspieranie w procesie poszerzania samowiedzy. Kształtowanie umiejętności pracy w grupie. Stymulowanie procesu samooceny. Rozwijanie umiejętności dokonywania wyboru i podejmowania decyzji. Uczenie pozytywnego myślenia oraz stawianie sobie sensownych możliwych do osiągnięcia celów.
- **Działaniowe:** Uczenie techniki wizualizacji.

Pytania i dyspozycje do rozgrzewki:

- Jakie sytuacje były dla Ciebie stresujące w minionym tygodniu ?
- Jak sądzicie, co to jest stres?

Temat i główne pojęcia mini-wykładu:

- **Temat:** Stres – objawy, uwarunkowania.
- **Główne pojęcia:** stres, model stresu, objawy stresu, techniki radzenia sobie ze stresem, mój osobisty poziom stresu.

Opis ćwiczenia:

Opis ćwiczenia 1

- **Tytuł:** Stres w życiu i w pracy.
- **Cele:** Zrozumieć czym jest stres i jaką rolę ogrywa w życiu. Rozpoznawanie rodzajów stresu.
- **Czas trwania:** 10 minut – ćwiczenie, 10 – omówienie.
- **Pomoce:** szary papier, długopis, pisaki, projektor multimedialny, zestaw komputerowy.
- **Aranżacja przestrzeni:** Ćwiczenia w kręgu.
- **Przebieg ćwiczenia:** Uczniowie samodzielnie wypisują różne sytuacje stresowe w swoim życiu. Wspólnie zostają wypisane na planszy najczęściej powtarzające się sytuacje stresowe. Następnie uczniowie prowadzą

dyskusje, która zmierza do zdefiniowania pojęcia stresu. Uczniowie wspólnie z nauczycielem omawiają dwie formy stresu tzw. stres pozytywny i negatywny.

- Uczniowie podzieleni na grupy zastanawiają się jakie mogą być źródła stresu w pracy. Próba odpowiedzi na pytanie czym jest zjawisko wypalenia zawodowego.
- Pytania i dyspozycje do omówienia ćwiczenia: Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami oraz własnymi doświadczeniami związanymi ze stresem.

Opis ćwiczenia 2

- Tytuł: Sposoby radzenia sobie ze stresem.
- Cele: Uczenie i radzenie sobie ze stresem. Zwrócenie uwagi na znaczenie pozytywnego stosunku do siebie.
- Czas trwania: 15 minut – ćwiczenie, 10 – omówienie.
- Pomoce: Szary papier, długopis, pisaki, projektor multimedialny, zestaw komputerowy, karta badająca samoocenę poziomu stresu.
- Aranżacja przestrzeni: Ćwiczenie w kręgu.
- Przebieg ćwiczenia: Nauczyciel rozdaje uczniom kartę badającą samoocenę poziomu stresu i prosi o wypełnienie, zgodnie z instrukcją.
- Pytania i dyspozycje do omówienia ćwiczenia: Uczniowie po zliczeniu punktów przyporządkowują swój wynik do klucza i analizują swój wynik.
- Uczniowie wybierają pięć najczęściej stosowanych przez siebie sposobów radzenia sobie ze stresem. Następnie osoby, które podkreśliły te same sposoby po odczytaniu przez nauczyciela podnoszą rękę. Nauczyciel zapisuje liczbę osób przy danej metodzie. Na tej podstawie można określić, który ze sposobów jest najbardziej powszechny.

Pytania i zagadnienia do podsumowania lekcji:

- Czy wiesz co to jest stres i czy jest on zawsze zły?
- Czy już wiesz jaki masz poziom stresu?
- Czy wszystkie sposoby radzenia sobie ze stresem mają charakter pozytywny?