Scenariusz zajęć z zakresu wzmacniania odporności psychicznej uczniów

dla klas IV – VI

Temat: Radzę sobie ze stresem.

Cele ogólne:

- poszerzenie wiedzy na temat stresu,

- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Cele operacyjne:

- uczeń zna pojęcie stresu,

- uczeń potrafi określić, co wywołuje u niego napięcie i niepokój,

- uczeń wie, jakie są sposoby radzenia sobie ze stresem,

- uczeń zna metodę treningu autogennego Schultza i potrafi ją zastosować.

Metody:

- podająca,

- aktywizująca,

- praktyczna.

Formy pracy:

- indywidualna,

- zbiorowa,

- zespołowa.

Środki dydaktyczne:

- arkusze papieru, pisaki,

- nagranie – trening autogenny Schultza

Przebieg zajęć

I. Część wstępna

 1. Przywitanie.

 2. Uczniowie, tworząc krąg, kolejno ruchem ciała obrazują swoje

 samopoczucie.

II. Część właściwa

1. Uczniowie podają z czym kojarzy im się stres – burza mózgów.

Rozmowa z uczniami o tym, czym jest stres.

 *Stres to reakcja naszego organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, z którymi musimy sobie poradzić. Najczęściej bywa nieprzyjemny i może powodować złe samopoczucie. Czasem może nas mobilizować do podjęcia działań, jednak jeżeli się przedłuża lub jest wyjątkowo silny może mieć negatywne konsekwencje dla naszego organizmu. Dlatego ważne jest, aby nauczyć się, jak sobie z nim radzić.*

 Uczniowie wymieniają sytuacje, które wywołują u nich napięcie i niepokój.

1. Nauczyciel przekazuje uczniom informację, że jednym ze sposobów na stres jest relaks. Uczniowie w zespołach, na dużych arkuszach tworzą listę skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem. W trakcie omawiania nauczyciel na podstawie wypowiedzi uczniów tworzy klasową listę sposobów relaksowania się.
2. Ćwiczenie relaksacyjne metodą treningu autogennego Schultza (nagranie można znaleźć na You Tube).

*Trening autogenny Schultza umożliwia osiągnięcie stanu rozluźnienia ciała i umysłu dziecka, poprawia samopoczucie, daje większą pewność siebie, rozwija wyobraźnię, poprawia relacje z otoczeniem, wzmacnia psychicznie.*

III. Zakończenie

 Uczniowie kończą zdanie „Na dzisiejszych zajęciach dowiedziałem się …”

Szkoła Podstawowa im. H. M. Góreckiego w Czernicy