Temat lekcji wychowawczej: Jak radzić sobie ze stresem w szkole?

Czas realizacji: 1 godzina lekcyjna + wycieczka do Kopalni Soli „Wieliczka”

I Cele edukacyjne:

Uczeń:

- zna definicję słowa „stres”,

- potrafi wskazać sytuacje, w których człowiek może być narażony na stres w szkole,

- umie rozpoznać oznaki stresu,

- zna techniki radzenia sobie ze stresem w szkole.

II Metody i formy pracy:

- burza mózgów,

- pogadanka,

- oglądanie filmu,

- praca w grupach.

III Potrzebne materiały:

Laptop, rzutnik, połączenie z internetem, nieduża butelka z wodą gazowaną.

IV Scenariusz lekcji:

1. Przywitanie uczniów.
2. Burza mózgów – czym jest stres?
3. Wspólne tworzenie definicji stresu.
4. Oglądanie filmu „Jak okiełznać stres?” z kanału Fundacji Uniwersytet Dzieci – psycholog mówi o tym, czym jest stres.

5. Ćwiczenie z butelką wody gazowanej – każdy z uczniów ma wskazać, w jakich sytuacjach w szkole odczuwa stres i co się dzieje wtedy z jego ciałem, a następnie potrząsnąć butelką. Na koniec nauczyciel pyta, co się stanie, jak odkręci korek butelki – celem jest porównanie ciśnienia gazowanej wody do stresu, który wzmaga się w organizmie.
6. Praca w grupach – opracowywanie technik radzenia sobie ze stresem.
7. Wspólne tworzenie „Wielkiej listy relaksu" – do powieszenia w sali i skserowania dla każdego z uczniów.
8. Pożegnanie dzieci i zaproszenie na wycieczkę do Kopalni Soli „Wieliczka" – solny mikroklimat oraz odcięcie od wielu bodźców jako sposób na wyciszenie.