



Stres – czy można go zobaczyć?

Lekcja służy pogłębieniu rozumienia stresu, jego objawów na poziomie ciała oraz myśli, a także nauce technik samoregulacyjnych. Ważnym elementem jest praca własna uczniów i uczennic z kartą pracy, która pomoże im się przygotować na stawienie czoła trudnym sytuacjom w przyszłości.



TEMAT: Stres – czy można go zobaczyć?



OPRACOWANIE: Anna Chełmińska



CZAS TRWANIA: 45 min



POZIOM NAUCZANIA: IV–VI klasa szkoły podstawowej



PRZEDMIOT: edukacja zdrowotna, godzina do dyspozycji wychowawcy, biologia, zajęcia świetlicowe

Cele

- poznam, czym jest stres, i zrozumieć, że jest to sygnał płynący z ciała i umysłu
- nauczę się wskazywać proste przykłady sytuacji, które mogą wywoływać stres
- dowiem się, jakie sygnały wysyła ciało w sytuacji napięcia
- poznam jeden–dwa proste sposoby na uspokojenie i przećwiczę ich wykorzystanie
-

Kryteria sukcesu

- umiem podać przynajmniej dwa przykłady sytuacji, które mogą stresować ludzi
- potrafię zaznaczyć na sylwetce człowieka co najmniej dwa miejsca, w których zwykle pojawia się napięcie
- znam jedną–dwie techniki, które mogę zastosować od razu, gdy czuję stres
- dodatkowo: potrafię samodzielnie wybrać technikę, która jest dla mnie najbardziej pomocna

Kluczowe zagadnienia: stresujące sytuacje i reakcje, samoregulacja

Metody: burza mózgów

Formy pracy: praca w parach, praca w grupach, praca indywidualna

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: flipchart / duża kartka z narysowaną sylwetką człowieka, naklejki w trzech kolorach (czerwone, żółte, zielone) lub kolorowe markery/kredki, karteczki samoprzylepne i cienkopisy, krótka karta instrukcji techniki oddechowej (do powieszenia)

Przygotowanie do zajęć: Jeśli jeszcze nie miałaś(-łeś) okazji, warto stworzyć z uczniami kontrakt dotyczący zasad współpracy i komunikacji podczas aktywności. To da im poczucie bezpieczeństwa w sytuacji, kiedy będą się dzielili własnymi doświadczeniami związanymi ze stresem.

Wskazówki dydaktyczne:

- Używaj prostego języka i obrazów.
- Zachęcaj do dobrowolnego dzielenia się; nie wymuszaj osobistych wyznań.
- Monitoruj silne reakcje – proponuj indywidualną rozmowę lub kontakt z pedagogiem, jeśli pojawi się potrzeba.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ ⌚ 2 min

Przywitaj się z uczniami i uczennicami, wprowadzając temat:

Dzisiaj zbadamy, jak stres objawia się w ciele i umyśle, oraz opracujemy realne plany radzenia sobie z nim w trudnych sytuacjach.

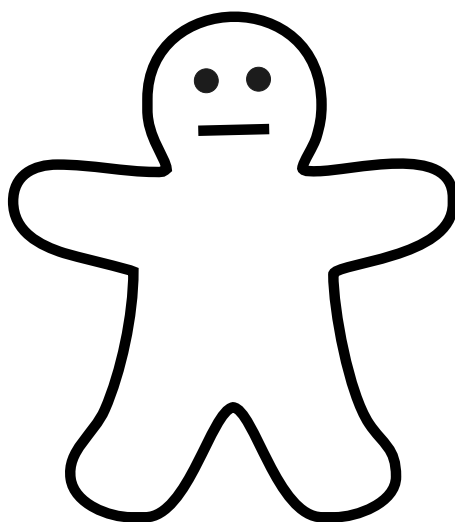
Przypomnij zasady, którymi kierujecie się podczas wspólnej pracy, takie jak szacunek, dyskrecja, dobroć.

BURZA MÓZGÓW W PARACH – co stresuje ludzi? ⌚ 8 min

Powiedz uczniom, aby w parach w ciągu 3 minut wypisali na karteczkach jedną–dwie sytuacje, które ich zdaniem stresują ludzi (np. sprawdzian, wystąpienie, kłótnia w domu). Następnie poproś, aby pary przykleiły swoje karteczki wokół dużej sylwetki człowieka na flipcharcie, przygotowanej przez Ciebie. Odczytaj i pogrupuj podobne odpowiedzi (szkoła, dom, rówieśnicy, media) i omów główne grupy (kategorie), akcentując przykłady z życia codziennego.

PRACA GRUPOWA – mapa ciała stresu ⌚ 15 min

Podziel klasę na cztery–pięć grup. Każda grupa otrzymuje swój flipchart, a także markery kolorowe lub kredki. Uczniowie rysują symboliczną postać człowieka, np. taką:



Podaj instrukcję:

Zaznaczcie na sylwetce miejsca, w których ludzie mogą odczuwać stres, i do każdego miejsca dopiszcie jedno słowo opisujące doznanie (np. brzuch – ścisk; kark – napięcie). Tę część wykonujemy kolorem czerwonym.

DOPISANIE STRATEGII DO MAPY – Co pomaga? ⌚ 8 min

Poproś grupy, aby dopisały obok każdego zaznaczonego miejsca jeden sposób, który może pomóc w kontrolowaniu stresu (np. brzuch – picie wody + oddech; barki – rozciąganie). To moment na zapisanie ich własnych metod na stres – zaakcentowanie różnorodności (np. słuchanie muzyki, spacer z psem, bieganie, siłownia, spotkania ze znajomymi). Czas pracy: 5 minut. Następnie dwie wybrane grupy prezentują swoją mapę (po 1,5 minuty), reszta klasy słucha i może dodać sugestie.

KRÓTKA PRAKTYKA REGULACYJNA ⌚ 7 min

Zaprezentuj uczniom i uczennicom prostą technikę oddechową (np. oddech po kwadracie, zaprezentowany w podlinkowanej grafice, którą możesz wyświetlić na ekranie lub tablicy:

https://globalna.ceo.org.pl/wp-content/uploads/sites/4/2024/10/oddychanie_po_kwadracie.png

Możesz także skorzystać z nagrania ćwiczenia „**Oddychanie przeponowe**” lub „**Napinanie i rozluźnianie mięśni**”. Warto zastosowanie każdej techniki przećwiczyć wcześniej kilka razy na sobie, aby lepiej zrozumieć, jaki efekt może przynieść i jak pomagać uczniom w jej prawidłowym zastosowaniu.

Zanim przystąpicie do wspólnego ćwiczenia, warto zachęcić uczniów, aby przez chwilę „przeskanowali” ciało i poczuli, gdzie jest napięte lub niespokojne. Następnie przeprowadź ćwiczenia. Po każdym z nich zapytaj, jak się teraz czują. Czy zauważyli różnicę po jego wykonaniu? Podkreśl, że technikę mogą zastosować w każdej chwili, gdy poczują napięcie. Ważne jednak, aby pamiętali, że – tak jak zwykły trening mięśni – techniki oddechowe i relaksacyjne trzeba trenować regularnie, aby mogły skutecznie zadziałać w sytuacji stresu lub napięcia. Zachęć uczniów i uczennice do próbowania różnych technik, aby mogli sprawdzić, która z nich sprawdza się najlepiej w ich przypadku lub w przypadku różnych sytuacji. Podsumuj tę część lekcji, podkreślając, że ćwiczenia, przez które przeszli, to trening umiejętności samoregulacji, dzięki którym uczymy się:

- **identyfikować: że jesteśmy pod wpływem stresu w danym momencie,**
- **dostrzegać i poczuć: jak objawia się to w moim ciele,**
- **zareagować: na reakcję ciała, aby wyłączyć „alarm stresowy”.**

PODSUMOWANIE I REFLEKSJA ⌚ 5 min

Przeprowadź z uczniami krótką rundkę refleksji (bez przymusu). Zapytaj ich:

Jaką jedną rzecz zabierzesz ze sobą z dzisiejszej lekcji?

Zadanie domowe:

Przez dwa dni zapisz krótko (dwa–trzy zdania lub rysunek), kiedy poczułaś(-łeś) stres i co zrobiłaś(-łeś), żeby się uspokoić.