

Scenariusz lekcji na godzinę wychowawczą w programie Dbam o zdrowie

TEMAT LEKCJI : Stres - zrozumienie i radzenie sobie

Cele ogólne:

- Zapoznanie z problemem stresu
- Zrozumienie istoty stresu i sposobów radzenia sobie z nim

Cel szczegółowe:

- zrozumienie pojęcia stresu i jego wpływu na życie młodzieży
- identyfikowanie przyczyn i skutków stresu
- poznanie metod radzenia sobie ze stresem
- dyskusja na temat sposobów radzenia sobie ze stresem

Metody pracy:

- dyskusja
- wykład
- prezentacja multimedialna

Środki dydaktyczne:

- Prezentacja multimedialna (opcjonalnie)
- Film na temat stresu – „ Co to jest stres i jak sobie z nim radzić?”

<https://youtu.be/kv-9dTy8XOE?si=ZawWgsYHpRrD92W0>

1. Wstęp

- **Powitanie i wprowadzenie do tematu**

Rozpocznij lekcję, witając uczniów i zadając im pytanie:

Co rozumiecie przez pojęcie *stres*?

Jakie macie skojarzenia z tym słowem?

- **Wyjaśnienie celu lekcji**

Dziś porozmawiamy o tym, czym jest stres, jakie ma przyczyny, skutki, a także, jak możemy sobie z nim radzić w codziennym życiu.

2. Część realizacyjna

- **Wprowadzenie do tematyki zajęć: Czym jest stres?**

Film na temat stresu – „Co to jest stres i jak sobie z nim radzić?”

<https://youtu.be/kv-9dTy8XOE?si=ZawWgsYHpRrD92W0>

Definicja stresu

Stres to reakcja organizmu na różnorodne sytuacje, które uznajemy za wymagające lub zagrażające. Może być zarówno pozytywny, jak i negatywny.

- Krótkotrwały stres (np. przed egzaminem) może motywować i pomagać w koncentracji.
- Długotrwały stres, gdy jest zbyt intensywny lub chroniczny, może negatywnie wpływać na zdrowie i samopoczucie.

Stres w kontekście młodzieży

Zwróć uwagę na szczególny wpływ stresu na uczniów w wieku dorastania:

- egzaminy i oceny
- relacje z rówieśnikami
- oczekiwania rodziców
- problemy z poczuciem własnej wartości

- **Prezentacja multimedialna jako podstawa do dyskusji – [link](#)**

- **Dyskusja : Przyczyny stresu**

1. Dyskusja

Poproś uczniów, by zastanowili się, co w ich życiu może wywoływać stres.

Jakie sytuacje najczęściej powodują stres w waszym życiu?

2. Przykłady przyczyn stresu

Podziel przyczyny stresu na różne kategorie:

- **Akademickie:** egzaminy, sprawdziany, prace domowe, oceny
- **Spoleczne:** relacje z rówieśnikami, przyjaźnie, konflikty
- **Rodzinne:** oczekiwania rodziców, problemy w rodzinie
- **Osobiste:** brak poczucia własnej wartości, zmiany w ciele i psychice

• Dyskusja : Skutki stresu

1. Prezentacja skutków stresu

Wyjaśnij, że stres ma różnorodne skutki, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

- **Fizyczne:** bóle głowy, napięcie mięśniowe, problemy ze snem, osłabienie odporności
- **Psychiczne:** lęk, drażliwość, depresja, problemy z koncentracją

2. Burza mózgów

Zachęć uczniów, by zastanowili się, jakie skutki stresu zauważają u siebie, np. przed egzaminami. Uczniowie mogą podzielić się swoimi doświadczeniami, jeśli czują się komfortowo.

Zapytaj uczniów, jak oni radzą sobie ze stresem. Czy stosują jakieś konkretne techniki? Co ich najbardziej uspokaja w trudnych chwilach?

Zapisz odpowiedzi na tablicy

Przykładowe odpowiedzi :

Metody relaksacyjne

Z przedstawieniem różnych technik relaksacyjnych:

- **Głębokie oddychanie:** kilka głębokich wdechów i wydechów, by uspokoić układ nerwowy
- **Medytacja:** skupienie na tu i teraz, np. przy pomocy aplikacji
- **Aktywność fizyczna:** sport, spacer, joga
- **Muzyka:** słuchanie ulubionych utworów
- **Organizacja czasu:** planowanie i tworzenie harmonogramu, by uniknąć stresujących sytuacji

- **Zweryfikuj z uczniami czy podana informacja to FAKT/MIT o stresie:**

Oto kilka faktów i mitów dotyczących stresu, które mogą być przydatne w Twojej lekcji:

Fakty o stresie:

1. Stres jest naturalną reakcją organizmu.

Stres to normalna reakcja organizmu na wyzwania lub trudne sytuacje. Pomaga nam mobilizować siły w odpowiedzi na zagrożenia (np. walka lub ucieczka). Jednak przewlekły stres może mieć negatywne skutki zdrowotne.

2. Krótki stres może być korzystny.

Krótkotrwały stres, np. przed ważnym wydarzeniem, może zwiększyć koncentrację, poprawić pamięć i motywację, pomagając nam wykonać zadanie. Jest to tzw. *eustres*, który może działać mobilizująco.

3. Długotrwały stres może wpływać na zdrowie.

Jeśli stres utrzymuje się przez dłuższy czas, może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak bóle głowy, problemy ze snem, osłabienie układu odpornościowego, a także problemy psychiczne, takie jak lęki i depresja.

4. Ludzie reagują na stres w różny sposób.

Każda osoba może inaczej reagować na stres. Co dla jednej osoby może być motywujące, dla innej może być przytłaczające. Czynniki takie jak osobowość, doświadczenia życiowe, wsparcie społeczne oraz zdrowie psychiczne mają wpływ na to, jak radzimy sobie ze stresem.

5. Stres może wpływać na naszą pamięć i koncentrację.

W sytuacjach stresowych poziom kortyzolu (hormonu stresu) wzrasta, co może wpłynąć na naszą zdolność do koncentracji i zapamiętywania informacji. Wysoki poziom stresu przez długi czas może negatywnie wpłynąć na strukturę mózgu odpowiedzialną za pamięć.

Mity o stresie:

1. Stres to zawsze coś złego.

Mit: Wiele osób postrzega stres tylko w negatywnym kontekście. W rzeczywistości stres nie zawsze jest szkodliwy. Krótkotrwały stres może pomóc nam w osiągnięciu celów, np. w sytuacjach, które wymagają zaangażowania i koncentracji.

2. Im więcej stresu, tym lepiej.

Mit: Nie każdy stres jest korzystny. Długotrwały stres, szczególnie chroniczny, może prowadzić do wypalenia zawodowego, zaburzeń psychicznych, a także chorób serca. Zbyt wysoki poziom stresu może powodować wyczerpanie organizmu i problemy zdrowotne.

3. Stres występuje tylko wtedy, gdy jesteśmy w niebezpieczeństwie.

Mit: Stres może być wywołany nie tylko przez fizyczne zagrożenie, ale również przez wyzwania emocjonalne, społeczne i psychiczne. Może to być presja związana z pracą, szkołą, oczekiwaniami społecznymi czy problemami w relacjach międzyludzkich.

4. Mężczyźni radzą sobie ze stresem lepiej niż kobiety.

Mit: Istnieje przekonanie, że mężczyźni lepiej radzą sobie ze stresem niż kobiety. Jednak badania pokazują, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety doświadczają stresu w podobny sposób, choć mogą różnić się w sposobach radzenia sobie z nim. Reakcje na stres są bardziej zależne od indywidualnych cech, a nie płci.

5. Im więcej odpoczynku, tym szybciej pozbędziemy się stresu.

Mit: Chociaż odpoczynek jest ważnym elementem w regeneracji po stresujących sytuacjach, sama przerwa nie zawsze wystarczy, aby zredukować stres. Czasami należy podjąć aktywności takie jak medytacja, rozmowa z bliską osobą, sport czy terapia, aby skutecznie zarządzać stresem.

2. Część podsumowująca

• Podsumowanie lekcji

"Dziś dowiedzieliśmy się, czym jest stres, jakie są jego przyczyny i skutki, oraz jakie techniki mogą pomóc w radzeniu sobie z nim. Pamiętajcie, że stres jest naturalną częścią życia, ale warto poznać sposoby, które pomogą go kontrolować."

• Zadanie domowe

Zleć uczniom, by w ciągu najbliższego tygodnia zapisali, jakie sytuacje wywołują u

nich stres i spróbowali zastosować jedną z metod radzenia sobie ze stresem. Na kolejnej godzinie wychowawczej mogą podzielić się swoimi doświadczeniami.

Uwagi dla nauczyciela:

- Warto stworzyć atmosferę otwartości i komfortu, aby uczniowie czuli się swobodnie, dzieląc się swoimi doświadczeniami.
- Zajęcia mogą być wzbogacone o krótkie ćwiczenia oddechowe, które pomogą uczniom poczuć fizycznie, jak zmienia się ich stan po zastosowaniu technik relaksacyjnych.