

KONSPEKT

W RAMACH PROGRAMU AKTYWNA TABLICA

Przedmiot: Inne zajęcia o charakterze terapeutycznym	Etap edukacyjny / klasa: II etap edukacyjny/ klasa 8b
Czas trwania: 45 minut	Prowadzący: Magdalena Dwiecka
Uzasadnienie zastosowania technologii: Technologia umożliwia pracę zdalną z uczniami. Odpowiednio dobrane narzędzia TIK pozwalają osiągać cele edukacyjne w sposób dla nich atrakcyjny.	
Temat: Zarządzanie stresem jako narzędzie przeciwdziałania agresji – Jak stres wpływa na nasze zachowanie i jak go kontrolować. Zajęcia z wykorzystaniem TIK.	
Forma prowadzenia zajęć: stacjonarna	
Cel ogólny lekcji: Uczniowie potrafią skutecznie radzić sobie ze stresem zapobiegając agresji.	
Cele szczegółowe zajęć: 1. Uczniowie rozumieją, czym jest stres oraz jakie są jego konsekwencje. 2. Uczniowie potrafią zidentyfikować sytuacje stresowe, które mogą prowadzić do agresji i przemocy. 3. Uczniowie uczą się sposobów radzenia sobie ze stresem. 4. Uczniowie rozwijają umiejętności komunikacyjne i współpracy w grupie.	
Metody i formy pracy: • Praca z wykorzystaniem TIK (komputer, internet, program Eduterapeutica Lux Problemy wychowawcze. Przemoc i agresja) • Prezentacja multimedialna • Praca w grupach • Ćwiczenia relaksacyjne • Rozmowy grupowe	
Środki dydaktyczne: • Duże, czyste kartki • Komputer z dostępem do internetu • Karty z negatywnymi sytuacjami • Flamastry	
Wymagania w zakresie technologii: - komputer stacjonarny - program Eduterapeutica Lux Problemy wychowawcze. Przemoc i agresja.	
Realizacja dostosowań podczas lekcji: - materiały wizualne - stosowanie wzmocnień pozytywnych - dodatkowe powtórzenia omawianych treści - pytania pomocnicze - kierowanie rozmowy	

Kompetencje kluczowe kształtowane u uczniów podczas lekcji:

- umiejętność współpracy i komunikacji
- rozpoznawanie i kontrola stresu
- rozumienie sytuacji społecznych

Sposób ewaluacji zajęć:

- pytania sprawdzające

SCENARIUSZ ZAJĘĆ W RAMACH PROGRAMU AKTYWNA TABLICA

Część zajęć	Przebieg zajęć
WSTĘPNA	• Nauczyciel wita uczniów, pyta o ich samopoczucie i zadaje pytanie wprowadzające: "Co to jest stres?" Uczniowie mogą odpowiedzieć, a nauczyciel zapisuje najważniejsze słowa na tablicy.
GŁÓWNA	• Poinformowanie uczniów, że na dzisiejszych zajęciach będziemy korzystać z materiałów TIK Nauczyciel przedstawia krótką prezentację na temat stresu – czym jest, jakie są jego objawy, jakie sytuacje wywołują stres. Prezentacja zawiera zdjęcia, animacje i krótkie filmy, które pomagają uczniom zrozumieć temat. • Burza mózgów. Nauczyciel przeprowadza burzę mózgów na temat: "Co sprawia, że się stresujemy?" Uczniowie zapisują odpowiedzi na dużej kartce. • Nauczyciel omawia techniki radzenia sobie ze stresem. Wprowadza ćwiczenia praktyczne: - o Oddech relaksacyjny: Nauczyciel prowadzi uczniów przez ćwiczenie oddechowe, które pomoże im zapanować nad stresem. Uczniowie mają za zadanie usiąść wygodnie, zamknąć oczy, wziąć głęboki wdech przez nos, a potem powoli wypuścić powietrze przez usta. - o Ćwiczenie z pozytywnym myśleniem: Nauczyciel daje uczniom karty z negatywnymi sytuacjami (np. „Mam za dużo zadań do zrobienia”, „Czuję się sam”). Uczniowie mają za zadanie zamienić każdą z nich na pozytywne stwierdzenie, np. „Zadania to wyzwanie, ale dam sobie radę” lub „Mam przyjaciół, którzy mi pomogą”. - o Wprowadzenie do asertywności: Nauczyciel omawia, jak ważne jest wyrażanie swoich uczuć w sposób spokojny i asertywny, zamiast

	wybuchać agresją. Uczniowie uczą się prostych zwrotów do wyrażania swoich emocji, np. „Czuję się zdenerwowany, potrzebuję chwili przerwy”. Uczniowie robią ćwiczenie z programu Eduterapeutica: Wewnętrzna siła 1 - odróżniają człowieka silnego od agresywnego. • Zastosowanie technik radzenia sobie ze stresem w praktyce Uczniowie mają za zadanie zapisać jedną sytuację stresującą, którą przeżyli w ciągu tygodnia, oraz napisać, jak mogliby zareagować w tej sytuacji inaczej, używając technik relaksacyjnych lub asertywności.
KOŃCOWA	• Nauczyciel prosi uczniów o podzielenie się swoimi wrażeniami. Jakie techniki radzenia sobie ze stresem są według nich najbardziej pomocne. • Wspólne podsumowanie, co uczniowie zapamiętali z zajęć. • Pytania sprawdzające. • Zachęcenie do stosowania w codziennym życiu poznanych strategii.