

**Scenariusz zajęć dla uczniów klasy szkoły
ponadpodstawowej nt. „Oswajamy stres” - Agnieszka
Kluszczyńska**

Grupa docelowa: grupa uczniów i uczennic o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych. Uwaga! Materiał do przygotowania się do lekcji nie jest dostosowany do potrzeb uczniów i uczennic niesłyszących. Wymagane jest wsparcie drugiej osoby poprzez np. tłumaczenie z/na język migowy.

Zajęcia prowadzone są zgodnie z metodyką odwróconej klasy (Flipped Classroom).

Wprowadzenie

Odwrócona klasa (Flipped Classroom) to metoda, w której mamy do czynienia z odwróceniem tradycyjnego sposobu prowadzenia lekcji. W tradycyjnym ujęciu uczniowie i uczennice pozyskują nowe informacje wynikające z realizacji podstawy programowej podczas lekcji w klasie. Najczęściej jest to realizowane poprzez mini wykład nauczyciela, film lub czytanie tekstu. Po lekcji, w domu, uczniowie i uczennice wykonują zadane prace, np. ćwiczenia umiejętności w sytuacjach typowych, nietypowych, czasem zadania o charakterze problemowym. Większość prac domowych realizowanych jest indywidualnie przez ucznia lub uczennicę, rzadziej uczniowie i uczennice wykonujące prace domowe w grupach.

W podejściu opartym na odwróconej klasie uczniowie i uczennice pozyskują nowe informacje przed lekcją. Najczęściej poprzez

obejrzenie filmu, rzadziej przez zapoznanie się z określonym tekstem.

Dzięki temu uczniowie i uczennice mogą:

- zapoznać się z materiałem w wybranym przez siebie czasie i dostosować tempo przyswajania materiału do swoich potrzeb,
- obejrzeć lub przesłuchać materiał tyle razy, ile potrzebują,
- skorzystać ze wsparcia, kiedy mają trudności ze zrozumieniem lub potrzebują się upewnić,
- poszerzyć informacje lub skorzystać z innych źródeł informacji, jeśli tego potrzebują.

Odwrócony jest również przebieg lekcji – zamiast prowadzić wykład nauczyciel ma czas i możliwość zorganizowania pracy opartej na metodach aktywnych, problemowych lub badawczych. Łatwiej jest też wprowadzić takie formy, jak praca z diadach, traidach lub grupach.

TEMAT: OSWAJAMY STRES

Czas trwania zajęć: 45 minut + czas na obejrzenie filmu przed lekcją (9,53 minuty)

Cele ogólne: (uwzględniające potrzeby edukacyjne każdego ucznia):

- zapoznanie uczniów i uczennic z pojęciem stresu
- zapoznanie uczniów i uczennic z prostymi sposobami radzenia sobie ze stresem
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnego stresu
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania oznak stresu u innych ludzi
- motywowanie do podejmowania działań prowadzących do redukcji stresu
- wzmacnianie samooceny uczniów i uczennic

- utrwalenie informacji dotyczących źródeł wsparcia i pomocy w stresie

Cele operacyjne:

Uczeń, uczennica:

- rozpoznaje oznaki stresu
- rozróżnia pozytywne i negatywne skutki stresu
- wie, jak radzić sobie z napięciem psychicznym
- wie, jakie przekonania prowadzą do lekceważenia stresu
- potrafi wykonać proste ćwiczenie oddechowe
- wie, do kogo może zwrócić się z prośbą o pomoc w trudnej sytuacji

Środki dydaktyczne:

Film „Jak radzić sobie ze stresem?”,

<https://www.youtube.com/watch?v=Gqj2MuoiItA>, [dostęp: 01.06.2023

Dostosowania: Materiał filmowy z wykorzystaniem prostego języka i uproszczonych grafik. Brak napisów i tłumaczenia migowego. W przypadku osób niesłyszących wymagane jest wsparcie drugiej osoby np. tłumacza migowego.

Quiz wykonany w aplikacji Quizizz (załącznik 1)

Dostosowania: Uczniowie i uczennice udzielają odpowiedzi w swoim tempie. Informacja zawarta w pytaniach i odpowiedziach przekazywana jest wizualnie i werbalnie.

Materiał „Mity na temat stresu” (załącznik 2)

Dostosowania: Stwierdzenia sformułowane są prostym językiem. Stwierdzenia są wypowiedziane przez nauczyciela oraz są pokazywane - dostępne w formie wizualnej – paski z wydrukowanymi stwierdzeniami, czcionka bezszeryfowa, prosta, rozmiar 20 pkt.

Karty TAK, NIE, NIE WIEM, NIE MAM ZDANIA (załącznik 3)

Dostosowania: Karty z prostymi komunikatami, umożliwiają pracę w przestrzeni klasy poprzez wyznaczenie miejsca dla osób o podobnych poglądach. Czcionka bezszeryfowa, prosta, rozmiar 120 i 150 pkt. Możliwość pełnego uczestnictwa w zadaniu dla osób z dysfunkcjami wzroku, słuchu, niepełnosprawnością ruchową i niepełnosprawnością intelektualną.

Ćwiczenie oddechowe (załącznik 4)

Dostosowania: indywidualne wynikające z funkcjonowania ucznia lub uczennicy. Uczniowie i uczennice siedzą podczas wykonywania ćwiczenia.

Metody pracy:

- odwrócona klasa
- dyskusja moderowana
- działania praktyczne

Formy pracy:

- praca indywidualna,
- praca grupowa.

Tok zajęć:

a) faza wprowadzająca do wykonania przed lekcją (odwrócona klasa)

- Nauczyciel udostępnia materiał filmowy „Co to jest stres i jak sobie z nim radzić?”, <https://www.youtube.com/watch?v=kv-9dTy8XOE> uczniom i uczennicom na lekcji poprzedzającej lub w dniu ustalonym z uczniami uczennicami, nie później niż 2 dni przed planowaną lekcją.

- Zadaniem uczniów i uczennic jest zapoznać się w domu z materiałem
- **b) faza realizacji:**
- Plan aktywności:
 - a) Rozpoczęcie lekcji – 5 minut
 - b) Wprowadzenie do tematu i weryfikacja opanowania treści materiału filmowego – 10 minut
 - c) Praca w grupach – 15 minut
 - d) Podsumowanie lekcji, informacja o kolejnych aktywnościach – 15 minut
- Weryfikacja zrozumienia materiału filmowego. Quiz w aplikacji Quizizz SUPER. Uczniowie i uczennice dołączają z zachowaniem anonimowości (opcja „Fabryka nazw”, quiz przygotowany w wersji tekst + nagranie audio („Pytanie i odpowiedź dźwiękowa”).
- Omówienie pytań i odpowiedzi w quizie.
- Nauczyciel stawia pytanie „Skoro sposoby radzenia sobie ze stresem są dobrze znane i dość proste do zastosowania, dlaczego, Waszym zdaniem, tak wiele osób ich nie stosuje na co dzień?” Proponuje, aby w ramach poszukiwania odpowiedzi zweryfikować przekonania dotyczące stresu.
- Praca techniką „Dialog na 4 ściany”. Opis: Celem tej metody jest przeprowadzenie dialogu w sposób angażujący wszystkie osoby, jednocześnie pozwalający na uczestnictwo w bezpieczny sposób. Metoda wykorzystuje pracę z przestrzenią i ciałem. Należy przygotować salę - usunąć ze środka krzesła i ławki. Na podłodze pod czterema ścianami lub na ścianach należy umieścić oznaczenia (kartki): „tak”, „nie”, „nie wiem”, „nie mam zdania”. Uwaga! „Nie wiem” interpretujemy jako braki poznawcze (brak

wiedzy, umiejętności), natomiast „Nie mam zdania” jako brak zainteresowania tematem („to mnie nie obchodzi”). Zdania, które są bodźcami do dialogu, powinny mieć prowokacyjny, przerysowany charakter. Powinny zawierać uogólnienia, jak “każdy”, “nigdy”, “wszędzie” itd. Celem tego jest prowokowanie do zajmowania wyrazistego stanowiska i zaangażowania emocjonalnego. Nauczyciel (osoba facylitująca) zaprasza uczniów i uczennice, aby zebrali się w grupie na środku sali. W kolejnych rundach czyta zdania i prosi o ustosunkowanie się do nich poprzez zajęcie miejsca przy którymś z oznaczeń. Następnie moderuje krótki dialog wybierając osoby, które zgłaszają się do odpowiedzi lub zapraszając je do zabrania głosu. W trakcie sesji dialogowej można zmieniać miejsce. Osoba facylitująca pyta osoby zmieniające miejsce o przyczyny zmiany miejsca. Uwaga! W materiale zamieszczono więcej stwierdzeń do omówienia, niż wynika to z typowych możliwości czasowych. Nauczyciel podejmuje decyzję, które stwierdzenia wykorzysta podczas lekcji.

- Podsumowanie zadania: nauczyciel pyta: „W jaki sposób możemy pomóc sobie i innym w przeżywaniu stresu lub doświadczaniu trudnych sytuacji życiowych?”
- Nauczyciel zapisuje odpowiedzi uczniów. W razie potrzeby uzupełnia podane przez uczniów i uczennice informacje od psychologa, pedagoga szkolnego, numer telefonu zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12, numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111

a) faza podsumowująca:

Na zakończenie lekcji proponuje udział w ćwiczeniu oddechowym, które zmniejsza napięcie wynikające ze stresu.

Załącznik 1. Materiał do quizu w aplikacji Quizizz

1. Stres to:

- reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia
- nieuleczalna choroba

2. Depresja może być spowodowana długotrwałym stresem

- prawda
- fałsz

3. Aktywność fizyczna nie jest sposobem radzenia sobie ze stresem

- prawda
- fałsz

4. Do oznak typowych doświadczania stresu należy:

- przyspieszony oddech
- ból gardła

Załącznik 2. Typowe przekonania na temat stresu

Stres to tylko zdenerwowanie
Stres jest zawsze zły
Stres to problem psychologiczny, nie dotyczy ciała
Stres jest wszędzie i nic na to nie poradzisz
Wszyscy ludzie tak samo przeżywają stres
Jeśli nie masz objawów stresu, to znaczy, że nie doświadczasz stresu
Stres ostry jest bardziej niebezpieczny dla zdrowia od stresu codziennego
Nie mam wpływu na przeżywany przeze mnie stres

Załącznik 3. Karty TAK, NIE, NIE WIEM, NIE MAM ZDANIA

TAK

NIE

**NIE
WIEM**

NIE MAM ZDANIA

Załącznik 4. Ćwiczenie oddechowe

1. Nabierz powietrza - weź wdech przez ok 4 sekundy.
2. Zatrzymaj powietrze przez kolejne 4 sekundy.
3. Wypuść powietrze - wydechaj je przez 4 sekundy.
4. Wstrzymaj się przez 4 sekundy przed kolejnym wdechem.

Powtórz czynności 4 razy