



WPŁYW STRESU NA ZDROWIE

ANNA
ROGACKA

SCENARIUSZ LEKCJI

Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Elżbieta Miterka
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk
dr Olga Smoleńska
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019
Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Tytuł lekcji:

Wpływ stresu na zdrowie.

Cele:

- **Główny:** Uczeń wykazuje świadomość wpływu stresu na własne zdrowie.
- **Poznawczy:** Uczeń wyjaśnia, co to jest stres i wskazuje czynniki powodujące stres.
- **Kształcący:** Uczeń posiada umiejętność analizy, klasyfikowania i porządkowania wiadomości oraz twórczego rozwiązywania problemów.
- **Wychowawczy:** Uczeń współpracuje w zespole, posiada umiejętność rozwiązywania problemów w grupie, przyjmowania różnych punktów widzenia.

Metody:

słowna, pracy w grupach, ćwiczeniowa, problemowa, zadaniowa, aktywizująca.

Techniki:

metoda „drama” (wchodzenie w rolę), metoda 6 kapeluszy, metoda kłęбка nici, drzewo decyzyjne, metaplan, kształcenia multimedialnego, metoda doboru losowego.

Formy pracy:

frontowa, pracy w grupach, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

tablica szkoleniowa, prezentacja multimedialna, pisaki, kartki papieru, kłębek nici.

Opis przebiegu lekcji:

Część wstępna:

1. Sprawdzenie raportu. Wzbudzenie zainteresowania tematem lekcji.
2. Nauczyciel przedstawia uczniom prezentację multimedialną na temat „Stres”.

Część główna:

1. Metoda „drama”. Nauczyciel wybiera dwóch uczniów i prosi o zagranie scenki i pokazanie człowieka zestresowanego i człowieka niezestresowanego. Uczniowie przedstawiają swoje role, pozostali wypisują na tablicy cechy człowieka zestresowanego i szczęśliwego.
2. Nauczyciel poddaje propozycję: „Kapelusze”. Uczniowie losują kolory kapeluszy. Sześciu kapeluszom przypisano sześć różnych sposobów myślenia:
 - a. kapelusz niebieski – pełni rolę szefa grupy, kieruje dyskusją, przyznaje głos mówcom, podsumowuje dyskusję,
 - b. kapelusz czerwony – kieruje się emocjami i intuicją,
 - c. kapelusz żółty – jest optymistą, wskazuje zalety i korzyści danego rozwiązania,

- d. kapelusz czarny – jest pesymistą, krytykuje, widzi ujemne strony proponowanych rozwiązań,
- e. kapelusz biały – wydaje opinie wyłącznie na podstawie faktów i liczb, jest obiektywny, używa rzeczowych argumentów, nie poddaje się emocjom,
- f. kapelusz zielony – to osoba myśląca twórczo i bardzo pomysłowa, autor oryginalnych rozwiązań.

Uczniowie uzupełniają zdanie wypowiedziane w sklepie:

- a. Chcę być chory, zamawiam ...
- b. Chcę być zdrowy, zamawiam ...

Uczniowie dyskutują o stresie, wpisując się w rolę określoną przez kolor wylosowanego kapelusza.

3. Metaplan. Klasa dzieli się na dwie grupy, reprezentujące zestresowanych i niezestresowanych. Uczniowie odpowiadają na pytania:
 - a. Jak jest?
 - b. Jak powinno być?
 - c. Dlaczego nie jest tak, jak być powinno?

Uczniowie prezentują swoje przemyślenia.

4. Metoda „drzewo decyzyjne”. Uczniowie tworzą drzewo decyzyjne, wykorzystując zidentyfikowane w poprzednich ćwiczeniach problemy i pomysły. Pomysły rozwiązania to gałązki, główny pień to wspólna decyzja „wartości zdrowia”.

Część końcowa:

1. Metoda „wrzuc strach do kapelusza”. Uczniowie zajmują miejsca w kręgu. Każdy otrzymuje jedną kartkę, na której pisze „stresuje mnie...” i uzupełnia zdanie. Uczniowie wrzucają je do kapelusza. Karteczki są mieszane, losowane i odczytywane.
2. Nauczyciel podsumowuje lekcje. Wystawia wszystkim uczniom ocenę za wykonanie zadania.

Komentarz metodyczny

Uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (opis w programie nauczania).