

## **ZAJĘCIA Z WYCHOWAWCĄ**

### **KLASA III**

poniedziałek, 01.02.2021 r.

#### **TEMAT: Stres – wróg zdających egzaminy.**

#### **Jak się przed nim uchronić?**

1. Podanie przez uczniów skojarzeń ze słowem „stres” – burza mózgów. Wspólne zdefiniowanie pojęcia „stresu”.
2. Omówienie czynników wywołujących stres oraz sfer życia, w których występują stresujące sytuacje: dom, szkoła, życie prywatne. Podanie przez uczniów stresujących sytuacji, które bezpośrednio ich dotyczą.
3. Dyskusja na temat: „Czy można uniknąć stresu?”.
4. Wymienienie przez uczniów symptomów stresu znanych im z doświadczenia lub obserwacji innych osób. Pogrupowanie ich na objawy fizjologiczne i psychiczne.
5. Omówienie przykładowych sposobów radzenia sobie ze stresem, np. kontrola oddechu, rozluźnianie mięśni, wyciszanie, rozwijanie koncentracji, wizualizacje, pozytywne myślenie, rozmowa z bliską osobą, ćwiczenia fizyczne, techniki relaksacyjne.
6. Rozmowa o stresie jako czynniku mobilizującym do działania oraz motywującym do zmian.

Spotykamy się na lekcji, korzystając z Microsoft Teams.

Mój e-mail: [k.kata@lodubienka.pl](mailto:k.kata@lodubienka.pl)

Pozdrawiam. ☺

K. Kata