

KLASA VI

Temat: O PRESJI RÓWIEŚNICZEJ

Cel ogólny:

Uświadomienie osobistego wpływu i odpowiedzialności za radzenie sobie w trudnych sytuacjach.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- wie, czym jest w kontaktach koleżeńskich presja grupy,
- zna definicję asertywności,
- wie, jakie są zasady asertywnego odmawiania i potrafi je zastosować
- rozumie dwoistość działania stresu,
- uświadamia sobie osobisty wpływ na radzenie sobie w sytuacjach trudnych.

Metody i formy pracy:

Praca z filmem, rozmowa kierowana, odgrywanie ról, praca w parach i grupach, burza mózgów, ranking.

Materiały i pomoce dydaktyczne:

- arkusz papieru, kolorowe pisaki
- zadania do pracy grupowej- /załącznik 1/
- film” Ani kroku wstecz” z serii „Rodzinne przeboje”
- podręcznik WDZ z serii „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI
- ćwiczenie dla klasy VI
- prezentacja multimedialna:

Slajd1- presja grupy

Slajd 2-asertywność

Slajd 3- stres

Slajd 4- zasady asertywnego odmawiania

Slajd 5i 6 – dwa oblicze stresu

Slajd 7 – skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem

Slajd 8 – myśl dominująca

Przebieg zajęcia :

1. Wprowadzenie
2. Emisja filmu „Ani kroku wstecz”, rozmowa kierowana ,praca w grupach- prezentacja definicji/prezentacja multimedialna - /slajdy 1,2,3/
3. Sztuka asertywnego odmawiania – odgrywanie ról
Prezentacja zasad asertywności – /slajd4/, wykonywanie ćwiczenia 1 z zeszytu ćwiczeń-
” Asertywna postawa”, odgrywanie scenek- asertywna odmowa.
4. Jak pokonać stres – praca w parach, burza mózgów
prezentacja slajdów-5i6 –„ dwa oblicza stresu”, wykonywanie ćwiczenia3 z zeszytu ćwiczeń
„Jak pokonać stres”, uczniowie zapisują na tablicy sposoby radzenia sobie ze stresem
np./słuchanie ulubionej muzyki, sport, film, spotkanie z przyjaciółmi, ulubiony posiłek/
scenki w wykonaniu uczniów, prezentacja slajdu7/radzenie sobie ze stresem/zakończenie
zajęć prezentacja slajdu 8- myśl podsumowująca.

5.