

Scenariusz zajęć rozwijających kompetencje emocjonalno - społeczne

Prowadząca - Anna Pidanty

Temat: Stres jest jak przyprawa: w odpowiednich proporcjach podkreśla smak potrawy.

Klasa V

Czas trwania zajęć - 45 minut

Cel główny zajęć

Celem zajęć jest zapoznanie uczniów z pojęciem stresu i jego wpływem na zdrowie i funkcjonowanie człowieka. Zachęcenie do pokonywania trudności i kontrolowania przeżywanych emocji. Wykorzystanie narzędzi zakupionych w ramach Aktywnej Tablicy - Eduterapeutica Lux Kompetencje społeczno-emocjonalne oraz SmartFloor - do pracy z uczniem w szkole (zabawy relaksacyjne, gry logiczne...).

Cele szczegółowe zajęć:

Terapeutyczne:

- rozwijanie otwartości i odreagowanie negatywnych uczuć;
- rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, percepcji wzrokowej oraz myślenia przyczynowo-skutkowego;
- rozwijanie koncentracji uwagi;
- rozwijanie umiejętności planowania i przewidywania, umiejętności rozumienia zasad i stosowania się do nich oraz umiejętności współdziałania, rywalizacji.

Edukacyjne:

- uczenie się rozpoznawania i nazywania emocji;
- opisywanie sytuacji, które wywołują stres;
- nabywanie wiedzy o funkcjonowaniu własnego organizmu;
- uczeń wie i potrafi radzić sobie ze stresem.

Rozwojowe:

- dostrzeganie powszechności występowania stresu w życiu małego dziecka i dorosłego człowieka, określanie jego przyczyn i skutków;
- zaspokajanie potrzeby aktywności ruchowej, zabawy, twórczości;

- stawianie pytań, dostrzeganie problemów, zbieranie informacji potrzebnych do ich rozwiązania, planowania i organizacji działania, a także rozwiązywanie problemów.

Metody i formy pracy: rozmowa kierowana, metody aktywizujące - gry i zabawy, ćwiczenia interaktywne.

Forma: indywidualna i grupowa

Środki dydaktyczne: Laptop z dostępem do łącza internetowego, tablica multimedialna, zasoby internetu - Wordwall, krótka prezentacja multimedialna, program multimedialny Eduterapeutica Lux Kompetencje społeczno-emocjonalne oraz SmartFloor, puzzle - Jigsawplanet, papier, flamastry

Przebieg zajęć

Etap	Planowane czynności	Metody i formy pracy	Materiały pomocnicze	Czas trwania
1.	- Przywitanie uczniów i sprawdzenie obecności. - Układanie puzzli z tematem zajęć. - Zapropowanie uczniom narysowania minki określającej jego nastrój. Rozmowa kierowana podparta pytaniami: "Co przedstawia narysowana mina?", "Jak się czujesz?", "Dlaczego odczuwasz takie emocje?"	Puzzle wygenerowane w Jigsawplanet Rozmowa kierowana	https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=00bdf217da3c zał nr 1	5 min
2.	- Co to jest stres? Kiedy jakieś wydarzenie albo sytuacja sprawia, że odczuwamy silny niepokój albo zakłóca bieg naszego codziennego życia, mówi się, że doświadczamy stresu. Stres jest czymś subiektywnym. - Kelly McGonigal, psycholożka zdrowia i jej badania ukazujące korzystny wpływ stresu na człowieka. - Zmieniając sposób myślenia o stresie, możesz zmienić sposób reagowania organizmu. - Objawy stresu w różnych sferach funkcjonowania człowieka; do czego prowadzi długotrwały stres.	Rozmowa kierowana z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej	https://www.canva.com/design/DAGC44eCzQo/uomQTKOrQLSAjkSQE3rhw/edit	10 min

	- "Domowe " sposoby na stres.			
3.	Sposoby na stres: <u>1) Program wspierający rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych u uczniów w wieku 7-10 - Eduterapeutica Lux</u> <u>Kompetencje społeczno-emocjonalne:</u> (propozycje) Kontrola emocji - techniki odracznia (zagadki) Kontrola emocji - techniki relaksacyjne (baloniki) <u>SmartFloor</u> (propozycje) Rusz głową - Memorki (4), Serowy labirynt (10) (Hit - Odwróć buźki, Sudoku, Zapal żarówki). Mali odkrywcy - Bieżnia (6), Piłka nożna (26), Ocean (23), Rumianki (33). W krainie kolorów - Wyobraź sobie - co oni oglądają, o czym rozmawiają.	Ćwiczenia, gry i zabawy	Wymienione w punkcie 3 programu i aplikacje	25 min
4.	<u>Utrwalenie</u> - Stres – fakty i mity - Oznaki stresu <u>Ewaluacja</u> – Jak ci się podobały zajęcia? (kciuk do góry, kciuk na poziomie, kciuk w dół). Podziękowanie za udział w zajęciach.	Ćwiczenia interaktywne	https://wordwall.net/pl/resource/1525336 (autor: Martkaurbanczyk) https://wordwall.net/pl/resource/27660404/oznaki-stresu (autor: Grzegorz3)	5 min

Prezentacja w Canvie -

<https://www.canva.com/design/DAGC44eCzQo/uomQTKOrQLSAkjsQE3rhw/edit?>

Wykorzystano fragmenty prezentacji Genially, autor agaz76.