

Temat „Aktywny styl życia, jako sposób radzenia ze stresem”

a) Wiadomości

Uczeń:

- zna sposoby konstruktywnego radzenia sobie ze stresem,
- wie, jak długotrwały stres wpływa na zdrowie
- wie, jak aktywny obraz życia wpływa pozytywnie na zdrowie na radzenia ze stresem.

b) Umiejętności

Uczeń potrafi korzystać z konstruktywnych sposobów radzenia ze stresem.

2. Metoda i forma pracy

Metoda pracy: burza mózgów, wykład, zajęcia praktyczne.

Forma pracy: indywidualna, grupowa, zbiorowa.

3. Środki dydaktyczne

Materiały plastyczne (arkusz papieru, flamaster). Może być wykorzystana gra „5 sekund”

4. Przebieg zajęć

1) Faza przygotowawcza

Rundka wstępna:

Przywitanie się.

Bierzemy małą miękką piłkę i rzucamy ją do uczniów zadając pytania (według zasad gry 5 sekund) każdy uczestnik ma tylko 5 sekund na udzielenie odpowiedzi na pytania (na przykład: wymień: 3 gatunki drzew, 3 metalowe przedmioty albo 3 uczelnie wyższe i t.d) Upływ czasu mierzony jest za pomocą specjalnego

czasomierza w postaci kuleczek spadających po spirali.

2) Faza realizacyjna

- Po rundce pytamy, co czuli podczas zabawy? Czy był to dla nich stres? Jak stres się przejawia? Zapisujemy odpowiedzi o przejawach stresu na tablice fizjologiczne (np. przyspieszone bicie serca), emocjonalne (np. odczucie lęku), poznawcze (natłok myśli, pogorszenie pamięci, uwagi)

Dzielimy klasę na kilka grup

Dajemy każdej grupie zadania wypisać na karteczce sposoby radzenia sobie ze stresem

Po upływie 5 minut pytamy każdą grupę o znane im sposoby radzenia sobie ze stresem. Zapisujemy odpowiedzi na tablice.

- Dyskusja

Po każdej odpowiedzi zadajemy pytanie, czy ten sposób radzenia jest destrukcyjny czy konstrukcyjny i dlaczego. Zostawiamy na tablice tylko konstruktywne sposoby radzenia ze stresem.

Mini wykład

Stres a zdrowie

Krótkotrwały stres o małym natężeniu ma mały wpływ na zdrowie. Natomiast stres silny lub długotrwały osłabia nasz układ odpornościowy. Ponieważ pod wpływem kortyzolu, który w chronicznym stresie jest produkowany prawie bez przerwy, zmniejsza się liczba białych ciałek krwi oraz zdolność organizmu do wytwarzania przeciwciał. Coraz więcej badań wskazuje, że osoby zestresowane są bardziej narażone na niektóre nowotwory. Przewlekły stres często wyzwała lub zaostrza objawy chorób z autoagresji, np. Cukrzycę, chorobę Hashimoto.

Endorfiny i kortyzol

Pytamy grupę, czy wiedzą, jak nazywa się hormon stresu?

A hormon , który neutralizuje hormon stresu?

Kortyzol jest hormonem stresu i jest odpowiedzialny za reakcję walki lub ucieczki.

Pod wpływem kortyzolu następuje przekierowanie glukozy z mózgu do mięśni, naczynia krwionośne, się zwężają, rytm bicia serca się przyspiesza. Pod wpływem kortyzolu pojawiają się problemy z pamięcią długotrwałą, trudniej jest myśleć kreatywno. Taki stan podwyższonej gotowości powinien być krótkotrwały, gdyż jest niezwykle destrukcyjny. Osoby podatne na stres mają przesuszoną skórę. Która może mieć niezdrowy szary odcień. Może pojawić skłonność do chorób autoimmunologicznych, m.in. łuszczycy, płytki paznokci zaczynają pękać, łuszczyć się i rozdwajać. Żeby organizm wrócił do właściwego funkcjonowania, potrzebne są m.in. endorfiny.

Endorfiny tak silnie wpływają na nasze emocje, że dzisiaj są zaliczane do hormonów szczęścia.

Obecność endorfin zmienia skład chemiczny krwi, co powoduje, że serce zaczyna bić spokojnie, oddech się reguluje, mięśnie się odpuszczają. Działanie kortyzolu zostaje w ten sposób zneutralizowane.

Jak można zwiększyć poziom endorfin?

1. Znakomitą opcją na polepszenie samopoczucia i zadbanie o wzrost endorfin są ćwiczenia fizyczne.

Według zaleceń naukowców opartych na zaleceniach Światowej Organizacji Zdrowia człowiek potrzebuje co najmniej 30 minut aktywności fizycznej dziennie o umiarkowanej intensywności przez 5 dni w tygodniu lub co najmniej 20 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności przez 3 dni w tygodniu. Naukowcy z Tajwanu są nawet zdania, że 13-minutowy spacer codziennie może nawet wydłużyć życie o 3 lata.

Pytania do grupy:

Jakim sportem się zajmują lub chcieli by się zajmować?

Odpowiedzi zapisujemy na tablice.

Wybieramy najbardziej popularny sport.

Mini prezentacja

Nauczyciel zwraca się do uczniów: „Wyobraźmy, że Kortyzol i Endorfin są zwykłymi ludźmi. Spróbujmy ich narysować.

Rysujemy Kortyzol

Jak myślicie, jaki ma wyraz twarzy ma Kortyzol, czy jest uśmiechnięty?

(przykładowe odpowiedzi, jest smutny, zdenerwowany, załęczniony). Rysujemy emocje na buźki Kortyzolu.

Jak myślicie, co Kortyzol myśli o sobie, czy jest z siebie zadowolony? (przykładowe odpowiedzi: nie, myśli, że jest do niczego). Zapisujemy myśli Kortyzolu

Jak myślicie, co Kortyzol myśli o innych, czy lubi ludzi? (przykładowe odpowiedzi: nie, myśli, że inni są źli).Zapisujemy myśli Kortyzolu

Jak myślicie, czy jest napięty, czy wyluzowany? (przykładowe odpowiedzi:jest napięty). Rysujemy napięcie, sztywność

Jak myślicie, czy ma zainteresowania, uprawia sport? (przykładowe odpowiedzi: nie)

Jak myślicie, czym się zajmuję w wolnej chwili, czy ma dużo przyjaciół (przykładowe odpowiedzi: niczym, siedzi w domu przy komputerze, jest samotny)

Jak myślicie, czy łatwo idzie mu nauka? Czy jest zadowolony z siebie? (przykładowe odpowiedzi: nie).

Teraz rysujemy Endorfin

Jak myślicie, jaki ma wyraz twarzy ma Endorfin, czy jest uśmiechnięty?

(przykładowe odpowiedzi, tak, jest radosny). Rysujemy emocje na buźki Endorfina.

Jak myślicie, co Endorfin myśli o sobie, czy jest z siebie zadowolony? (przykładowe odpowiedzi: tak, myśli, że jest super). Zapisujemy myśli Endorfina

Jak myślicie, co Endorfin myśli o innych, czy lubi ludzi? (przykładowe odpowiedzi: tak).Zapisujemy myśli Endorfina.

Jak myślicie, czy jest napięty, czy wyluzowany? (przykładowe odpowiedzi:jest wyluzowany). Rysujemy relaks.

Jak myślicie, czy ma zainteresowania, uprawia sport? (przykładowe odpowiedzi: tak). Rysujemy zajęcia sportowe, przykładowe hobby.

Jak myślicie, czym się zajmuję w wolnej chwili, czy ma dużo przyjaciół (przykładowe odpowiedzi: sportem, hobby, ma grono przyjaciół)

Jak myślicie, czy łatwo idzie mu nauka? Czy jest zadowolony z siebie? (przykładowe odpowiedzi: tak, jest zadowolony).

Jak myślicie, kto częściej choruje?

A teraz wyobraźmy, że Endorfin i Kortyzol przygotowują się do egzaminu

Co myśli Kortyzol? Zapisujemy odpowiedzi

Co myśli Endorfin? Zapisujemy odpowiedzi

Mini wykład

Zdrowe myślenie

Kiedy mamy sprawdziany lub egzamin warto myśleć zdrowo.

W zamian – „nie dam rady” (myślenie negatywne), lub „na pewno zdam” (myślenie pozytywne), warto pomyśleć: „postaram się nauczyć najlepiej, jak potrafię”.

Warto myśleć o sobie i innych dobrze.

Ćwiczenia

Powiedzcie po kolei jedno pozytywne zdanie do kolegi/koleżanki.

Po rundce pytamy jak się czują, jakie mają emocje?

Mózg można „oszukać” za pomocą nawet sztucznego uśmiechu i poczuć się lepiej i zwiększyć poziom endorfin.

Ćwiczenia

Skoncentruj się na kącikach ust. Wyobraź sobie (wyobraź sobie, nie wywierając żadnego wysiłku), że usta zaczynają się nieznacznie rozchyłać, tworząc bardzo lekki, prawie niezauważalny uśmiech.

Wyobrażenia spowodują, że twoje usta rozciągną się w uśmiechu i pojawi się na niej ekspresja, którą nazywa się "bryza radości".

Ćwiczenia

Oddech

Tajemnica dobrego samopoczucia jest również związana z oddechem – Dlatego tak ważne jest, aby nauczyć się świadomie oddychać przez przeponę.

Wykonujemy razem z uczniami ćwiczenia oddechowe.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w jakimś miłym, spokojnym miejscu. Zamknij oczy. Rozluźnij każdą część ciała, w której czujesz napięcie. Przez minutę oddychaj wolno i głęboko.

Kwadrat oddechu

Usiądź z wyprostowanym kręgosłupem. Dłonie ułóż na kolanach wewnątrz do góry. Zamknij oczy. Zrób kilka swobodnych oddechów, a następnie zrób wdech, licząc w myślach do czterech, wyobrażając, że rysujesz linię kwadratu, która idzie do góry; zatrzymaj powietrze, znów licząc do czterech, wyobrażając, że rysujesz linię kwadratu poziomą od linii, którą już wykonałeś; zrób wydech w tempie na cztery wyobrażając, że rysujesz linię w dół, i zatrzymaj powietrze wyobrażając, że rysujesz linię kwadratu licząc do czterech,. Powtórz ten "kwadrat oddechu" 10 razy. Podczas oddychania wyobrażaj kwadrat, związany z oddechem.

Zakończenie zajęć.

Pytania czego nauczyliście się podczas tych zajęć?

Co najbardziej się spodobało się podczas zajęć?

Dziękujemy za zaangażowanie się.