

Ćwiczenie	Cel	Opis	Czas trwania
Rozgrzewka PRACA W GRUPACH	<ul style="list-style-type: none"> - integracja grupy - wzbudzenie ciekawości związanej z tematyką stresu i zachęcenie do aktywności podczas warsztatu - nawiązanie do stresu w życiu codziennym - możliwość poznania różnych punktów widzenia – praca w grupie, poznanie opinii pozostałych grup 	<p>Prowadzący prosi grupę, by podzieliła się na kilka mniejszych (4-5 osobowych). Każda z grup otrzymuje kartkę i długopis. Zadanie polega na wypisaniu jak największej liczby SKOJARZEŃ, które pojawiają się na myśl o STRESIE.</p> <p>Po wykonaniu zadania prowadzący zachęca grupę do dyskusji: „Co kojarzy wam się ze stresem?” „Co wywołuje u Was reakcję stresową?”</p> <p>Prowadzący prosi, by każda z grup podzieliła się swoimi skojarzeniami. Można również spróbować podzielić wymienione czynniki na grupy, np. szkoła, rodzina, uczucia, rówieśnicy itp.</p>	15 minut + kartki A3, kolorowe pisaki
Słów kilka o stresie – podstawowe założenia teoretyczne	<ul style="list-style-type: none"> - zapoznanie uczniów z tematyką związaną ze stresem - odniesienie teorii do pierwszego zadania 	<p>Prowadzący zapoznaje uczniów z definicją stresu. Podaje również definicje oraz rodzaje stresorów, które są obecne w naszym życiu. Prowadzący nawiązuje również do poprzedniego zadania – stara się łączyć elementy teorii z tym, jak stres definiowali i z czym kojarzyli uczniowie.</p> <p>[1]* Materiały teoretyczne dostępne pod tabelą</p>	10 minut
Jak sobie z tym poradzić? PRACA W GRUPACH	<ul style="list-style-type: none"> - integracja grupy - zapoznanie uczniów z technikami radzenia sobie ze stresem - zachęcenie uczniów do dzielenia się swoimi strategiami 	<p>Prowadzący dzieli uczniów na kilkusobowe grupy (np. poprzez odliczanie, losowanie, dobór losowy). Każda z grup otrzymuje przykład sytuacji stresowej. Zadanie polega na opisaniu jak największej liczby sposobów radzenia sobie z danym problemem.</p> <p>Każda z grup odczytuje na forum klasy swój przykład i sposoby radzenia sobie.</p>	20 minut + kartka z przykładem, kartka AR, kolorowe pisaki

		Miejsce na dyskusję – czy sposoby się powtarzają? Które są najbardziej skuteczne, a które mniej? [2]* Przykłady sytuacji dostępne pod tabelą	
PRZERWA			
Ćwiczenia rozluźniające	- rozluźnienie między intensywnymi zadaniami - zachęcenie do zaangażowania podczas warsztatów - zaprezentowanie sposobów na rozluźnienie	Prowadzący organizuje w klasie ćwiczenie mające na celu rozluźnienie atmosfery oraz odpoczynek myśli od intensywnego wysiłku. Kilka propozycji: - ćwiczenia fizyczne – np. uczniowie stają w okręgu i każdy po kolei wymyśla jakieś krótkie ćwiczenie – np. 2 podskoki, 3 przysiady itp. - ćwiczenia pamięci – prowadzący rozpoczyna historię słowami Dawno temu... lub Historia zaczęła się.. a każdy z uczniów dodaje po jednym zdaniu lub słowie – im dalej, tym trudniej, ponieważ uczniowie powtarzają po sobie kolejne frazy.	10 minut
Narysuj mój stres PRACA W PARACH	- zapoznanie uczniów z objawami stresu płynącymi z naszego organizmu - wprowadzenie do tematyki konsekwencji stresu – jak długotrwały stres wpływa na nasze zachowanie i zdrowie i w do jakich zaburzeń może doprowadzić - praca z ciałem – wzajemny szacunek i empatia	Prowadzący prosi, by uczniowie obrali się w pary, jeśli jest o możliwe dobór może przebiegać losowo. Następnie każda par otrzymuje duży arkusz papieru oraz kolorowy pisak. Jedna osoba z pary kładzie się na arkuszu, natomiast zadaniem drugiej jest obrysowanie jej sylwetki. Na rysunku kolorowymi pisakami zaznaczamy miejsca, gdzie odczuwamy stres (np. serce, głowa, drążce dłonie). Objawy stresu można wypisywać również wokół rysunku. Po wykonaniu zadania każda z par – zgodnie ze wskazówkami zegara przemieszcza się w określonym kierunku i ogląda prace wykonane przez inne pary – tak, by móc obejrzeć wszystkie sylwetki.	20 minut, duże arkusze papieru, kolorowe pisaki

<p>Wszystko będzie dobrze</p>	<p>- wzbudzenie w uczniach poczucia kontroli i sprawstwa - podsumowanie warsztatów</p>	<p>Każdy z Uczniów otrzymuje kartkę i długopis. Polecenie brzmi następująco: Wyobraź sobie, że gdzieś na świecie jest Twój Rówieśnik, który przeżywa aktualnie bardzo intensywny stres (z różnych powodów, zarówno szkolnych, jak i rówieśniczych czy rodzinnych). Napisz do niego krótki list, w którym okażesz mu swoje wsparcie i zrozumienie oraz zapewnisz, że poradzi sobie z tym, co spotyka na swojej drodze. Następnie prowadzący prosi, by każdy z uczniów schował swój list do plecaka lub piórnika i zajął do niego w sytuacji dużego stresu lub napięcia (można również zaproponować wymianę między uczniami).</p>	<p>10 minut, kartka A4</p>
<p>Ewaluacja</p>	<p>- powtórzenie i utrwalenie zdobytych podczas warsztatów informacji</p>	<p>Prowadzący rozdaje każdemu z uczniów 5 żetonów (wyciętych z kartek). Prosi uczniów o opinię dotyczącą warsztatów – jeśli jest na to czas – każdy uczeń może wyrazić ją indywidualnie, jeśli nie, prowadzący może zebrać żetony do pudełka lub kubka. Oceny: 1 żeton – nie podobało mi się 2 żetony – mogło być lepiej 3 żetony – nie było źle, ale niczego ważnego się nie dowiedziałem 4 żetony – dobrze się bawiłem 5 żetonów – te zajęcia były dla mnie ważne i potrzebne</p>	<p>5 minut Żetony wycięte z kolorowych lub białych kartek Pudełko/kubek</p>