



Teenagers Dealing with Stress

Na ovom času, učenici su istraživali kako stres utiče na njih i kako se nositi s njim. Kroz grupni rad, razmjenjivali su iskustva o stresnim situacijama te su zajedno razvijali strategije za smanjenje stresa, poput tehnika opuštanja.



Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 1. razred

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Stručno usavršavanje nastavničkog kolektiva

Trajanje

45 minuta

Oblasti

Jezičko-komunikacijsko područje

Predmet

Engleski jezik

Ključne kompetencije

Kompetencija višjejezičnosti

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja

Cilj:

Krajnja svrha poučavanja, tj. moj krajnji cilj ovog časa je da učenici kroz razgovor i diskusiju razumiju šta je stres, koliko utiče na njihovo zdravlje i kako da se kroz razna iskustva drugih učenika oslobode stresa.

Ishodi:

Učenici će na kraju ovog časa moći:

- opisati stres, te probleme i rješenja stresnih situacija,
- uočiti stresne situacije,
- protumačiti rješenja za stresne situacije,
- primijeniti rješenja,
- učestvovati u kreiranju rješenja za probleme,
- predložiti ideje,
- spoznati te koristiti stečena iskustva.

Detaljan opis realizacije

UVODNI DIO ČASA:

(Čas sam održala u prvom razredu Mješovite srednje škole Tešanj, zanimanje Kuhar)

Učenici su podijeljeni u 2 grupe (po 12 učenika).

Donijeli su potrebni materijal za rad u grupi (2 hamer papira, školski pribor, tekstove i slike sa interneta).

Pišem na tabli naslov lekcije "Teenagers Dealing with Stress" i objašnjavam da je zadatak I grupe da napišu šta je to stres, šta ga uzrokuje i koje su to najčešće stresne situacije (problemi) koji ih muče.

Zadatak II grupe su rješenja i ideje kako smanjiti, izbjeći stres kroz njihovo iskustvo i kako se najbolje nositi sa stresom (napisati korake).

GLAVNI DIO ČASA:

Vođe grupe (već određeno) objašnjavanju svojoj grupi zadatak.

Čitaju definicije, razgovaraju o stresu, stresnim situacijama.

Čitaju materijale koje su donijeli, razgovaraju i dogovaraju se koje će materijale zalijepiti na hamer papire.

Svaki učenik u grupi ima zadatak, zadatke su sami birali (jedni iščitavaju tekstove, slažu rečenice, drugi kruže dijelove iz tekstova za koje misle da je bitno da budu na hamer papiru, treći kruže slike i ukrašavaju .

Hodam oko učenika i posmatram ih. Posmatram kako zajedno komuniciraju, ko radi više, ko radi manje. Razgovaram sa učenicima o stresu i tražim njihova rješenja.

Stres kod mladih u današnje vrijeme je jako prisutan zbog školskih obaveza i frustracija, negativnog mišljenja o njima samima, promjenama na tijelu, problema u porodici i u prijateljstvu, nesigurnog okruženja, razvoda roditelja, kroničnih bolesti u porodici, smrti bliskih osoba, promjene adrese i škole, prevelikog očekivanja od njih te finansijskih problema.

Mladi se optereće lošim mislima i stresom pa ih čak dovede i do anksioznosti, povlačenja u sebe, agresije, psihičkih bolesti, prevelikog korištenja cigareta, alkohola, droge i antidepresiva.

Roditelji uveliko mogu pomoći svojoj djeci samo ako ih posmatraju i vode računa o njima, o njihovim promjenama, o promjenama u ponašanju. Jako je bitno biti iskren sa svojom djecom i znati im pomoći, a to mogu tako što će paziti da li stres utiče na njihovo zdravlje, ponašanje, misli i osjećaje. Slušati ih pažljivo, naučiti više o stresu i kako se ponašati u stresnim situacijama i podržavati volju i želju za sportom i ostalim hobijima.

Mladi mogu smanjiti stres sa nekim tehnikama i koracima kao što su da redovno jedu i vježbaju, imaju redovan san, izbjegavaju previše kofeina koji može da im poveća anksioznost, izbjegavaju droge, alkohol i cigarete, da nauče tehnike disanja i opuštanja mišića, vježbaju radnje koje bi izazivale stres kod njih (npr. da se jave da odgovaraju ispred svih u učionici, pripreme prezentaciju), podijele svoje obaveze na sate ili dane, nauče da ne budu negativni, da kažu "Možda sam sada jako nesretan/a, ali će već sutra biti bolje ako se trgnem i tražim pomoć", a ne da kažu sebi "Moj život je užasan!", nauče da uzmu predah iz stresnih situacija, npr. kroz slušanje muzike, crtanja, pisanja, čitanja, razgovora sa prijateljima te da nabave ljubimca i brinu o ljubimcima. Jako je bitno biti okruženim pozitivnim prijateljima koji će ih makar samo slušati i onda zagrliti.

Pomoću ovih metoda i tehnika, mladi mogu dosta uticati na stres i nositi se sa stresom.

Stres ne možemo izbjeći, ali možemo imati za cilj da stres držimo pod kontrolom, da stres umanjimo.

Ako se uspijemo "manje stresirati" za sitnice, onda ćemo biti u mogućnosti da "hendlamo" veće životne izazove.

ZAVRŠNI DIO ČASA:

Pred tablu izlaze po 2 učenika iz svake grupe sa hamer papirima i objašnjavaju, pokazuju i izlažu svoje radove.

I grupa objašnjava šta je stres i probleme (uzroke), a II grupa daje rješenja (ideje) i korake kako se nositi sa stresom.

Sjedaju zatim u krug i gledajući jedni druge razgovaraju o stresu, ko od njih je imao neke stresne situacije i kako su ih prevazišli i koji koraci su najdjelotvorniji za njih.

Na kraju govore svoje mišljenje o času, slikamo se i kažu da im je najbolji dio časa bio završni, jer su se osjećali sigurno u krugu, pozitivno i imali su osjećaj da šta god da kažu, da neće biti ismijani i da će zajednički moći pronaći rješenja za sve.

Praćenje i procjenjivanje

Tokom časa sam razgovarala sa djecom o stresnim situacijama i stresu i kako oni doživljaju stres, kako se bore sa stresom. Analizirali smo definicije, sve korake i rješenja i ideje sa časa.

Povezivali smo stres sa svim što ih okružuje i s čime se trenutno muče / bore.

Pozitivno sam iznenađena njihovim idejama.

Ideje za domaće zadatke (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

Za domaću zadaću, tj.za svaki naredni dan smo se dogovorili da napišemo na tabli najvažnije korake za smanjenje stresa koje će sebi prepisati u svesku (ili slikati na mobitel) i Svako Jutro pročitati i pokušati primijeniti korake.

(3 učenice su se odmah javile i napisale korake na tabli)

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

Grupni rad najviše volim gdje djeca zajednički mogu riješiti svaki zadatak koji im date.

Dati na vrijeme upute za čas, gdje mogu pronaći literaturu, dogovoriti unaprijed grupe i uvijek ih pitati za mišljenje kako bi oni održali čas. Dogovoriti se koji pribor im treba i uvijek i vi sami pronađite literaturu, za svaki slučaj da imate pri ruci.

Metode i tehnike

Metoda razgovora

Collections

Priprema za čas - Srednja škola