













Data opracowania	29.03.2023
Autor karty	Anna Baranowska
Tytuł	Porozmawiajmy o stresie
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	<b>Zadbaj o cyfrową równowagę</b>
Cel dydaktyczny	<p><b>10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM</b></p> <p> <input type="checkbox"/> Kontroluj czas przed ekranem</p> <p> <input type="checkbox"/> Odkładaj smartfon</p> <p> <input type="checkbox"/> Wyłącz powiadomienia</p> <p> <input type="checkbox"/> Nie rób wielu rzeczy naraz</p> <p> <input type="checkbox"/> Trenuj swój mózg w sposób analogowy</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych</b></p> <p> <input type="checkbox"/> Szukaj zainteresowań poza siecią</p> <p> <input type="checkbox"/> Planuj czas bez internetu</p> <p> <input type="checkbox"/> Zadbaj o swój sen</p> <p> <input type="checkbox"/> Dbaj o relacje</p>
Czas	15 min
Grupa docelowa	6 – 12 lat
Scenariusz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Powiedz uczestnikom, że tematem rozmowy będzie stres.</li> <li>2. Poproś, aby podali przykłady sytuacji, kiedy sami odczuwali stres.</li> <li>3. Zadaj uczestnikom pytanie, po czym poznali, że odczuwali stres.</li> <li>4. Możesz wykorzystać przykłady różnych objawów: <ul style="list-style-type: none"> <li>– boli brzuch,</li> <li>– chce się pójść do toalety,</li> <li>– jest komuś zimno,</li> <li>– jest komuś gorąco,</li> </ul> </li> </ol>





<b>Scenariusz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– pocą się ręce,</li><li>– drży noga lub ręka, albo oko,</li><li>– ktoś nie może usiedzieć w jednym miejscu itp.</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Powiedz, że można odczuwać mały stres lub bardzo duży.</li><li>6. Do zobrazowania natężenia stresu użyj balonu lub woreczka foliowego.</li><li>7. Napętnij stopniowo powietrzem balon lub woreczek (mało powietrza to mały stres, więcej powietrza to większy stres).</li><li>8. Kiedy balon lub woreczek znacznie zwiększy swą objętość, zapytaj uczestników, co można zrobić, aby zmniejszyć stres.</li><li>9. Przy każdej odpowiedzi na ten temat powoli wypuszczaj powietrze z balonu lub woreczka.</li><li>10. Poproś uczestników, aby z postawy stojącej powoli ukucnęli i przyjęli postawę zamkniętą.</li><li>11. Powiedz, że podobnie stres może „ścisnąć” człowieka.</li><li>12. Kiedy sobie uświadomimy, że działa na nas stres, to możemy powolutku rozprostować się, podnieść ręce wysoko do góry i podskoczyć. Zachęć uczestników do tego ćwiczenia.</li><li>13. Poproś uczestników, aby powiedzieli, jak czuli się w postawie zamkniętej, a jak potem w postawie otwartej – wyprostowanej i w podskokach.</li></ol>
<b>Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– działanie stresu można zauważyć przez różne objawy organizmu</li><li>– osoby mogą inaczej się zachowywać, kiedy odczuwają stres, a różne sytuacje w jednych mogą powodować stres, a w innych zupełnie nie</li><li>– poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem</li></ul>
<b>Materiały dydaktyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– balon lub woreczek foliowy</li></ul>

