













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> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>  Kontroluj czas przed ekranem</li> <li><input type="checkbox"/>  Odkładaj smartfon</li> <li><input type="checkbox"/>  Wyłącz powiadomienia</li> <li><input type="checkbox"/>  Nie rób wielu rzeczy naraz</li> <li><input type="checkbox"/>  Trenuj swój mózg w sposób analogowy</li> <li><input checked="" type="checkbox"/>  <b>Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych</b></li> <li><input type="checkbox"/>  Szukaj zainteresowań poza siecią</li> <li><input type="checkbox"/>  Planuj czas bez internetu</li> <li><input type="checkbox"/>  Zadbaj o swój sen</li> <li><input type="checkbox"/>  Dbaj o relacje</li> </ul>
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 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, w których ludzie odczuwają stres.</li> <li>3. Zadaj uczestnikom pytanie, po czym poznać, że ktoś czuje 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,</li><li>- ktoś się zaczyna jąkać,</li><li>- ktoś nagle nie wie, co powiedzieć itp.</li></ul> <p>5. Powiedz, że można odczuwać mały stres lub bardzo duży.</p> <p>6. Do zobrazowania natężenia stresu użyj balonu lub woreczka foliowego.</p> <p>7. Napętniaj stopniowo powietrzem balon lub woreczek (mało powietrza to mały stres, więcej powietrza to większy stres).</p> <p>8. Kiedy balon lub woreczek znacznie zwiększy swą objętość, zapytaj uczestników, co można zrobić, aby zmniejszyć stres.</p> <p>9. Przy każdej odpowiedzi na ten temat powoli wypuszczaj powietrze z balonu lub woreczka.</p> <p>10. Na końcu podsumuj, że ludzie mogą odczuwać stres na wiele sposobów i mają swoje metody, aby sobie radzić ze stresem.</p> <p>11. Zachęć uczestników do podzielenia się tym, co im pomaga w sytuacjach, kiedy sami czują stres.</p>
<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>

