

3. OBNIŻANIE POZIOMU AGRESJI

Radzenie sobie ze stresem

Temat: Kiedy potrzebny jest stres?

Cele

- Uczeń dowie się, że stres może być pozytywny i pożyteczny
- Uczeń pozna prozdrowotne sytuacje stresu pozytywnego – eustresu.
- Uczeń dowie się, jak inni radzą sobie ze stresem.

Pomoce dydaktyczne: kartki papieru, pisaki

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka – Co stresuje młodzież? Co stresuje ciebie?

II. Rozwinięcie

1. Burza mózgów - Co to jest stres? Jakie są przyczyny , objawy stresu?
2. Rozmowa z uczniami na temat stresu pozytywnego i negatywnego.
3. Praca w zespołach:

Zespół I. Kiedy odpowiedni poziom stresu jest nam potrzebny?

Zespół II. Kiedy stres nas ogranicza, blokuje działania?

Zespół III. Mój sposób na „zły stres”

III. Zakończenie

Rundka: Co się dzieje, gdy ludzie nie kontrolują poziomu własnego stresu.

Radzenie sobie w sytuacji konfliktu

Temat: Komu służą „ustawki” ?

Cele:

- Uczeń dowie się , czym różni się kibic od kibola.
- Uczeń zrozumie, jakie zagrożenia wynikają z chuligańskich bójek.
- Uczniowie określą swoje normy i wartości związane ze sportem i kibicowaniem.
- Uczeń w przyszłości będzie umiał dokonać właściwego wyboru i ocenić problem.

Pomoce dydaktyczne: papier, pisaki

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

1. Czy byłeś kiedyś na zawodach sportowych i kibicowałeś jakiejś drużynie.

Co by było, gdyby to było zakazane? Czy coś by się w sporcie zmieniło?

2. Przedstawienie definicji „ustawka”: starcie fizyczne dwóch grup ludzi bądź dwóch osób, zazwyczaj deklarujących przynależność do innych grup kibicowskich identyfikujących się głównie z klubami piłkarskimi, a także innych dyscyplin sportowych. Starcie zwykle oparte jest na określonych zasadach i odbywa się o ustalonej porze i w ustalonym miejscu.

II. Rozwinięcie

1. Praca w grupach. Przygotowanie plakatu:

I grupa: Cechy kibica. (ubiór, mowa, zachowanie)

II grupa: Cechy kibola

III grupa: „Ustawki” między rówieśnikami jako sposób na rozwiązanie konfliktu.

IV grupa: Komu służą „ustawki”? (po co ludzie chodzą na „ustawki”)

Prezentacja prac.

III. Zakończenie

Rundka: Jak inaczej można zaspokoić potrzeby, które są ważne w „ustawkach”?

CZY WYPITY ALKOHOL „ŁAGODZI” OBYCZAJE?

Podnoszenie samooceny

Temat 1: Samoocena wpływa na jakość naszego życia.

Cele:

- Uczeń określi swoje mocne strony.
- Uczeń kształtując swoją dobrą samoocenę nie będzie szukał uznania kolegów w sposób nieakceptowany społecznie.

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Co to znaczy mieć dobrą samoocenę? Jak się czuje człowiek, który ma samoocenę zaniżoną?

II. Rozwinięcie

Rozmowa: Skąd wiemy, jacy jesteśmy?

Kto wpływa na naszą samoocenę?

Dlaczego dobra samoocena jest dla nas ważna?

Rundka: Co dobrego umiem powiedzieć na swój temat? W jakiej dziedzinie jestem dobry, osiągam sukcesy?

III. Zakończenie

Rozmowa: Czym się różni życie człowieka z dobrą samooceną, od osoby z samooceną zaniżoną?

Temat 2: Ruch usprawniający pamięć i koncentrację uwagi.

Cele:

- Uczeń poszerzy swoją wiedzę na temat funkcjonowania pamięci oraz rozwijanie kreatywności .
- Uczeń będzie przestrzegał reguły gier oraz zdrowej rywalizacji

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

1. Wyjaśnienie procesu funkcjonowania pamięci. Prawa zapamiętywania. Jak to wykorzystać w szkole? Uświadomienie uczniom, że lepsza pamięć i koncentracja ułatwia naukę.

II. Rozwinięcie

1. Zabawa pamięciowa. (podajemy ciąg cyfr, kolejna osoba odtwarza i dokładnie 1 itd.)
2. Zabawa doskonaląca koncentrację i pamięć ruchową: wykonywanie kilku czynności jednocześnie, dzięki czemu mózg pozostaje czujny i rześki.

3. Jednoczesne zataczanie dużych kół ramionami, mruganie powiekami i kiwanie potakująco głową - przez 10 sekund.
4. Obracanie oczami zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara i kiwanie głową w obie strony przez 10 sekund.
5. Podskakiwanie na jednej nodze i udawanie gry na gitarze - przez 10 sekund.
6. Zabawa doskonaląca pamięć ruchową – kinestetyczną: U. dobierają się w pary. Każdy przygotowuje sekwencję 5-6 gestów. Zadaniem partnera jest powtórzenie gestów w tej samej kolejności po jednokrotnym pokazie.

III. Zakończenie

Pokaż ćwiczenie, które możesz wykorzystać w czasie odrabiania zadania domowego.

Temat 3: Mogę uczyć się szybciej

Cele:

- Uczeń dowie się, co może poprawić w organizacji nauki własnej.
- Uczeń uświadomi sobie, że ma możliwości poznawcze, które może wykorzystać ucząc się.
- Uczeń zrozumie, że "uczenia się" można się uczyć.

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Ile czasu dziennie poświęcasz na naukę, ile powinienes, aby osiągać lepsze wyniki w nauce?

II. Rozwinięcie

Rozmowa na temat:

- Rodzaje pamięci (wzrokowa, słuchowa, czuciowa, mieszana).
- Kiedy notatki pomagają w nauce?
- Moje mnemotechniki – czyli jak sobie ułatwiam zapamiętywanie?
- Jak odrabiam zadania domowe?
- Jak szybko czytam?
- JAK ALKOHOL I INNE UŻYWKI WPŁYWAJĄ NA UCZENIE SIĘ ?

III. Zakończenie

Rundka: Co po dzisiejszych zajęciach możesz poprawić w organizacji nauki własnej?
Co jeszcze pomaga nam w nauce, jak to wykorzystać?

Stosowanie zasad fair play

Temat 1: Czy zawsze muszę wygrywać?

Cele:

- Uczeń wie, jak ma się zachować w sytuacji zwycięstwa i porażki,
- Uczeń wie, jak wygrywać fair – play,
- Uczeń uświadamia sobie, że porażka może motywować do większego wysiłku.

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Czy zdarzyło ci się kiedyś przegrać? W jakich okolicznościach? Co wtedy czułeś/aś?

II. Rozwinięcie

1. Praca w grupach: odpowiedz na pytanie ; Co to znaczy?

Grupa I: Chcemy wygrywać, ale nie za wszelką cenę.

Grupa III: Umiemy cieszyć się ze zwycięstwa, nie poniżając przeciwnika.

Grupa III: Przyjmujemy porażkę z godnością, nie obrażamy się, nie złościmy, nie obwiniamy przeciwników i organizatorów.

Wypowiedzi uczniów na dany temat.

III. Zakończenie

Rundka: Każdy uczeń zastanawia się nad pytaniem „Czy zawsze muszę wygrywać?”

Swobodne wypowiedzi.

Temat 2: Czy zawsze muszę wygrywać?

Cele:

- Uczeń wie, dlaczego stosowanie dopingu jest szkodliwe dla zdrowia.
- Uczeń rozumie, na czym polega zasada fair play
- Uczeń rozumie, że w sporcie ważniejsze jest zdrowie niż wygrywanie poprzez stosowanie dopingu.

Pomoce dydaktyczne: nie ma

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie

Rundka: Jak sądzisz, dlaczego ludzie nie lubią przegrywać?

II. Rozwinięcie

1. Rozmowa z uczniami na temat zasady fair play, wyjaśnienie pojęcia dopingu w sporcie.
2. Jakie korzyści i straty ponosi sportowiec używający dopingu?
3. Praca w zespołach: Przygotowanie do dyskusji.

Zespół I: Czy można być nieuczciwym w sporcie a uczciwym w życiu?

Zespół II: Jak zachowania z boiska odbijają się na życiu sportowca? Podaj przykłady sportowców, którzy zostali przyłapani na dopingu.

III. Zakończenie

Rundka: Czy w sporcie, w życiu warto wygrywać za wszelką cenę?

Wspólna zabawa bez rywalizacji

Temat : Aktywność fizyczna bez rywalizacji.

Cele :

- Uczeń dowie się, że aktywność fizyczna to nie tylko rywalizacja sportowa, ale również zabawa i pokonywanie własnych słabości.
- Uczeń uświadomi sobie, że sport to okazja do spotkań ze znajomymi, aktywne spędzanie wolnego czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Pomoce dydaktyczne: pocięte zdanie *Uprawianie sportu razem, bez ścigania się, spędzanie aktywnie czasu z rodziną i przyjaciółmi, porównywanie się z samym sobą, a nie z innymi.*

Przebieg zajęć

I. Wprowadzenie

Rundka: Umiem dobrze i lubię.....(wymień dyscyplinę sportową)

II. Rozwinięcie

1. Rozmowa z uczniami na temat:

Czy możliwa jest aktywności fizyczna bez rywalizacji?

2. Ułożenie zdania z wyrazów:

Jaką formę aktywności fizycznej można uznać za aktywność bez rywalizacji?

(Uprawianie sportu razem, bez ścigania się, spędzanie aktywnie czasu z rodziną i przyjaciółmi, porównywanie się z samym sobą, a nie z innymi)

3. Dyskusja: Jakie są „+” i „-” uprawiania sportu bez rywalizacji?

III. Zakończenie

Rundka: Co by było, gdyby w sporcie nie było rywalizacji?