Co to jest stres?

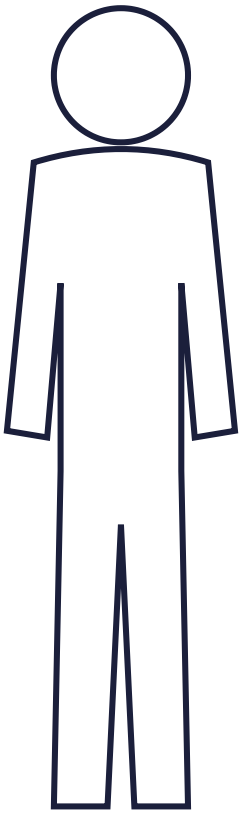
klasy 4–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Co to jest stres?

Stres to reakcja organizmu na wyzwanie albo zagrożenie – na przykład sprawdzian, występ czy kłótnię. Ciało szykuje się do działania: serce bije szybciej, oddech przyspiesza, mięśnie się napinają. Trochę stresu pomaga się zmobilizować. Gdy jest go za dużo albo trwa bardzo długo, męczy i przeszkadza.

1 **Jak Twoje ciało pokazuje stres? Zaznacz na postaci miejsca, w których go czujesz, i podkreśl sygnały z listy.**



- szybsze bicie serca
- spocone dłonie
- ból brzucha lub „motyle”
- napięte mięśnie, zaciśnięte zęby
- ból głowy
- płytki, szybki oddech
- trudność z zasypianiem
- brak apetytu albo podjadanie
- pustka w głowie
- drażliwość, łatwo się złoszczę

Inne: _____

2 **Dokończ zdanie: Najczęściej stresuję się, gdy...**

_____

_____

_____

Termometr stresu

klasy 4–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Każdy stresuje się czymś innym – i to jest w porządku. Oceń, jak bardzo stresuje Cię każda sytuacja: 1 – wcale, 5 – bardzo mocno. Zakreśl liczbę.

Sytuacja	Mój poziom stresu
sprawdzian z matematyki	1 2 3 4 5
odpowiedź przy tablicy	1 2 3 4 5
występ na apelu	1 2 3 4 5
kłótnia z przyjacielem	1 2 3 4 5
pierwszy dzień w nowej szkole	1 2 3 4 5
zawody sportowe	1 2 3 4 5
wizyta u dentysty	1 2 3 4 5
zgubiony telefon	1 2 3 4 5
ktoś pisze o mnie nieprzyjemne rzeczy w internecie	1 2 3 4 5
dużo zadań domowych naraz	1 2 3 4 5

3 **Porównaj wynik z kolegą lub koleżanką. Co Was zaskoczyło?**

Myśli pomocne

klasy 4–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Myśli mają moc

To, co sobie mówimy w głowie, wpływa na to, jak się czujemy. Myśli przeszkadzające można zamienić na pomocne – prawdziwe, ale życzliwe dla siebie. Nie chodzi o udawanie, że wszystko jest super, tylko o spojrzenie z innej strony.

4 **Zamień myśli przeszkadzające na pomocne. Pierwsze trzy to przykłady.**

Myśl przeszkadzająca	Myśl pomocna
Na pewno obleję.	Przygotowałem się / przygotowałam się. Zrobię tyle, ile umiem.
Wszyscy się ze mnie śmieją.	Większość osób myśli o sobie, nie o mnie.
Nigdy tego nie zrozumiem.	Jeszcze tego nie umiem. Mogę poprosić o pomoc.
Jestem beznadziejny/beznadziejna.	
Jak się pomylę, to będzie katastrofa.	
Nie dam rady tego wszystkiego zrobić.	

5 **Napisz swoją myśl przeszkadzającą i zamień ją na pomocną.**

_____

_____

_____

_____

Moja skrzynka narzędzi

klasy 4–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Każdy ma swoje sposoby na stres. Zaznacz te, które Ci pomagają albo chcesz wypróbować.

- ☐ oddech: wdech nosem na 4, wydech ustami na 6
- ☐ ruch: spacer, rower, taniec
- ☐ rozmowa z kimś zaufanym
- ☐ zapisanie, co mnie martwi
- ☐ spokojna muzyka
- ☐ sen o stałej porze
- ☐ plan: dzielę zadanie na małe kroki
- ☐ czas ze zwierzakiem lub w przyrodzie
- ☐ rysowanie, robótki, klocki
- ☐ przerwa od telefonu
- ☐ zimna woda na dłonie
- ☐ przytulenie bliskiej osoby

Mój plan na trudną chwilę

Gdy czuję stres, zauważam, że _____

Najpierw robię: _____

Potem: _____

Mogę poprosić o pomoc: _____

8 **Narysuj albo opisz miejsce, w którym czujesz się spokojnie i bezpiecznie.**

Przed sprawdzianem i oddech

klasy 4–8

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

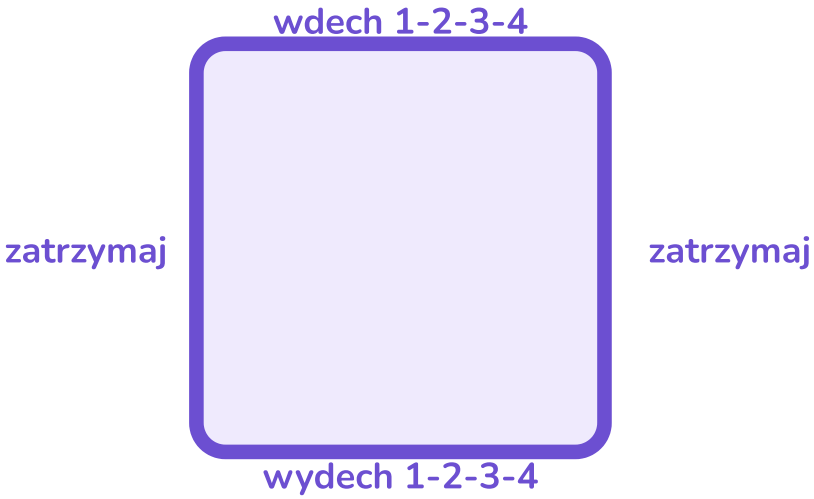
Dzień przed

- Powtarzam krótko, sprawdzam się (fiszki, zadania bez zeszytu).
- Pakuję plecak wieczorem.
- Kładę się spać o zwykłej porze.

Rano i tuż przed

- Jem śniadanie i piję wodę.
- Robię 5 spokojnych oddechów z długim wydechem.
- Mówię sobie pomocną myśl.

6 **Oddech po kwadracie. Wodź palcem po bokach kwadratu: wdech – zatrzymaj – wydech – zatrzymaj, każdy krok na 4.**



7 **Po sprawdzianie: co poszło dobrze? Co zrobię inaczej następnym razem?**

Scenariusz i propozycje odpowiedzi

klasy 4–8

Przebieg lekcji (45 minut)

1) Rozgrzewka (5 min): „Co dziś czuję?" – kciuk w górę, w bok, w dół. 2) Strona 1 (10 min): czym jest stres i jak czuje go ciało – rozmowa, że to normalna reakcja. 3) Strona 2 (8 min): termometr stresu w parach. 4) Strona 3 (10 min): myśli pomocne – wspólnie, potem samodzielnie. 5) Strona 4 (10 min): skrzynka narzędzi i plan. 6) Ćwiczenie oddechu po kwadracie (2 min).

Strona 3 – propozycje myśli pomocnych

„Jestem beznadziejny/a" → „Coś mi nie wyszło, ale wiele rzeczy umiem. Mogę się tego nauczyć." · „Jak się pomylę, to katastrofa" → „Każdy się myli. Błąd pokazuje, co poćwiczyć." · „Nie dam rady" → „Zrobię plan i zacznę od pierwszego małego kroku."

Ważne

Zwróć uwagę na uczniów, którzy na termometrze często zaznaczają 5 albo opisują stres trwający tygodniami (bezsenność, ból brzucha, unikanie szkoły). Porozmawiaj z nimi indywidualnie i z pedagogiem lub psychologiem szkolnym. Materiał wspiera rozmowę, ale nie zastępuje pomocy specjalisty.

Gdzie szukać pomocy – do przekazania uczniom

- **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: bezpłatny, całodobowy; można też napisać przez 116111.pl.
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: bezpłatny, całodobowy, dla dzieci i młodzieży; czat: czat.brpd.gov.pl.
- **112** – numer alarmowy, gdy ktoś jest w niebezpieczeństwie.

Obrazki: Twemoji © Twitter, Inc. i współtwórcy, licencja CC BY 4.0. Materiał: glowkowniadruk.pl – do użytku domowego i szkolnego.