

## Materila adresat cadrelor didactice

### PROIECT DIDACTIC

**Profesor psihopedagog: Man Adina**

**Disciplina: consiliere și orientare**

**Tema: “Rezolvarea problemelor în luarea deciziilor”**

**Subiectul: Semnele stresului**

**Scopul: conștientizarea principalelor semne ale stresului și combaterea acestora**

**Obiective operaționale:**

**La sfârșitul lecției predate elevii trebuie:**

- să cunoască sensul cuvântului stres
- să-și dezvolte capacitatea de analiză a elementelor teoretice prezentate
- să perceapă principalele semne ale stresului
- să identifice consecințele stresului
- să dezvolte abilități de comunicare

**Metode si procedee:**

- conversația, explicația, studiul de caz, lucrul în echipă, munca independentă, turul galeriei, discuția individuală, dezbaterile

**Mijloace de învățământ:**

- ecusoane, flipchart, marcare, post-it, fișe de lucru, videoclip

**Forma de organizare: activitate frontală, individuală, pe grupe**

**Durată: 50 min.**

**Bibliografie:**

**Dirigenția și consilierea – ghid metodologic**

### DESĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

“Surâsul – singura noastră FORMĂ DE PROTECȚIE”(T. Mușatescu)

<b>Etapile lecției</b>	<b>Activitatea profesorului</b>	<b>Activitatea elevului</b>	<b>Metode si procedee</b>	<b>Mijloace didactice</b>
------------------------	---------------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------

<b>1.Moment organizatoric 2min.</b>	Verifică prezența și existența resurselor materiale. Salutarea invitaților.	Își pun ecusoanele cu numele lor.	conversația	Activitate frontală Prinderea ecusoanelor
<b>2. Verificarea cunoștințelor lecției anterioare 5min.</b>	Se vor verifica noțiunile temei predate anterior: „Fii asertiv!”. Va adresa elevilor întrebări legate de conținuturile temei anterioare: Ce este asertivitatea, agresivitatea, nonasertivitatea? De ce elevii evită să se comporte asertiv? În situația în care luați o notă mică la un test și sunteți de părere că profesorul a fost nedrept în sistemul de notare cum procedați în mod asertiv? Dar agresiv sau nonasertiv?	Elevii răspund la întrebări. Pentru situația dată răspunsurile sunt: Asertiv: Întrebă politicos profesorul dacă poate discuta pe marginea testului, indicând faptul că răspunsul este corect și trebuie reconsiderată nota. Agresiv: Îi aruncă profesorului nervos hârtia în față și îl acuză de nedreptate. Nonasertiv: Nu face nimic în privința asta.	conversația	Activitate frontală
<b>3.Captarea atenției 5min.</b>	Se va realiza printr-o povestire despre un băiețel numit Ben: <b>vezi anexa 1.</b> Profesorul întreabă elevii dacă educația este importantă. Profesorul le aduce aminte faptul că în acest an vor susține examenul de Bacalaureat pentru care este necesar să se pregătească și emoțional, să facă față presiunii numite „stres”.	Elevii răspund , spunând că educația este importantă pentru succesul în viață.	Studiul de caz  Conversația	Activitate frontală
<b>4.Anuntarea temei si a obiectivelor 3min.</b>	Astăzi vom discuta și vom dezbate tema “Semnele stresului”.La sfârșitul orei vom ști să operăm cu termenii “stres” și vom identifica semnele stresului.	Elevii notează titlul lecției predate.	explicația	Activitate frontală
<b>5.Derularea lecției 20min.</b>	Se explică termenul „stres”.  Stresul este nociv? Profesorul întreabă care sunt consecințele negative ale stresului.  Vizionarea unui clip- discuții pe baza acestuia.	Elevii notează: stres=a te simți copleșit de circumstanțe, fără a ști însă ce să faci în mod adecvat. Elevii coștientizează importanța stresului în obținerea succesului, dar nu pe perioade lungi. O persoană stresată rezolvă mai greu problemele sau ia decizii.	explicația  conversația	Activitate frontală

<b>6.Evaluarea activității 10 min</b>	<p>Profesorul va distribui elevilor fișele de lucru din anexa 2 pe care elevii le completează cu atenție.</p>	<p>Se va lucra pe grupe , elevii fiind deja așezați în 3 grupe și li se va explica regulile jocului. Fiecare primește un post-it pe care va scrie un semn al stresului.</p>	<p>Lucrul în echipă</p> <p>Lucrul individual</p>	<p>Activitate individuală</p>
	<p>După completarea fișelor elevii răspund la întrebările:</p> <p>Ați fost conștienți de aceste semne ale stresului? Ați fost surprinși de frecvența acestor semne? Sunt și alte semne care ar putea fi adăugate? Ce părere aveți referitor la numărul de semne pe care le-ați bifat? Ce reprezintă faptul că întâlniți adesea aceste semne? În ce măsură v-ar putea fi utile aceste informații?</p>	<p>Fiecare lider va citi răspunsurile. Va fi scosă în evidență frecvența acestor semne..</p> <p>Elevii trebuie să înțeleagă că numărul de semne și frecvența acestora determină în ce măsură e cineva stresat sau nu. Cu alte cuvinte, un semn întâlnit în mod frecvent, nu ar trebui să ne îngrijoreze; însă mai multe semne frecvent și pe o perioadă mai îndelungată de timp indică o reală problemă.</p>	<p>Lucru în grup</p> <p>explicatia</p>	<p>Activitate pe grupe</p> <p>Activitate frontală</p>
<b>7.Încheierea activității 5 min.</b>	<p>Se fac aprecieri asupra participării la lectie si se dau recompense .Se anunta tema pentru data viitoare: „Determinanții stresului”</p>		<p>Conversația</p>	<p>Activitate frontală</p>

## Anexe

### Anexa 1: Povestirea despre un băiețel numit Ben

Băiețelul trăia în Detroit împreună cu fratele și cu mama lui, care se căsătorise de la vârsta de 13 ani și, între timp, divorțase de soțul ei. Numele băiețelului era Ben, însă colegii lui din clasa a cincea îl porecliseră „Prostuțul”.

Profund îngrijorată, mama le-a cerut lui Ben și fratelui său ca, în fiecare săptămână, să facă rezumatul a câte două cărți, pe care să i le aducă ulterior să le citească. Prin urmare, copiii au început să meargă periodic la bibliotecă.

Într-o zi, profesorul de geografie le-a arătat lui Ben și colegilor lui o piatră strălucitoare, neagră, și i-a întrebat dacă știau cum se numea. Nimeni n-a răspuns. Ben a ridicat mâna! În acel moment, s-a întâmplat un lucru memorabil, după cum povestește Ben: „Toți colegii s-au întors către mine, uimiți, și au început să-și dea ghionturi și să râdă, convinși că voi spune cea mai mare prostie din viața mea.”

Făcând abstracție de chicotelile și de hlizelile lor, Ben s-a ridicat în picioare, a rostit numele corect al pietrei și, în plus, a explicat și modul de formare a acesteia. Colegii lui au rămas, desigur, cu gura căscată. Iar Ben a fost încântat de senzația pe care a trăit-o: „În acel moment mi-am dat seama că nu eram prost deloc!” Ben a știut răspunsul la întrebarea profesorului pentru că-l citise într-o carte. Ulterior, el și-a spus: „M-am săturat să mă facă toți prostuți! Ce-ar fi să citesc eu despre toate subiectele de la școală?”

Pe la jumătatea clasei a șasea, Ben ajunsese primul din clasă. De asemenea, el s-a descurcat foarte bine și în liceu și, ulterior, a urmat cursurile Universității Yale, precum și pe cele ale Facultății de Medicină din Michigan, pe care, desigur, le-a absolvit.

La 33 de ani, Ben a ajuns directorul Secției de neurochirurgie pediatrică din cadrul Spitalului Johns Hopkins din Baltimore. În, 1987, doctorul Benjamin Carson a realizat, cu succes, prima operație de separare a doi frați siamezi uniți în parte posterioară a capului. De asemenea, el a inițiat multe alte proceduri chirurgicale.

Ca fapt divers, în copilărie Ben n-a bănuit niciodată că mama lui - care avea numai trei clase - nu era în stare să citească rezumatele cărților pe care trebuiau să le facă el și fratele lui.

## Anexa 2: Fișă de lucru „Semnele stresului”

Instrucțiuni: Bifați categoria potrivită, în funcție de cât de des întâlniți acel semn.

Nr. Crt.	Semnul	frecvent	uneori	deloc
1.	Incapacitatea de a dormi sau somn fără odihnă			
2.	Iritabil, mai indispus decât de obicei			
3.	Creșteri sau scăderi ale apetitului alimentar			
4.	Creșteri în consumul de medicamente/alcool			
5.	Stări bruște de plâns			
6.	Îngrijorare pentru multe lucruri			
7.	Lipsa controlului și a răbdării, țipatul la alții			
8.	Confuzie, nesiguranță			
9.	Dureri de cap, corp tensionat			
10.	Comportament agitat, nerăbdător			
11.	Declin în obținerea realizărilor			
12.	Dificultate în conlucrare cu ceilalți			
13.	Nemulțumiri constante, sentimentul că lucrurile nu sunt în regulă			
14.	Pierderea interesului în general			
15.	Cerință constantă de perfecționare pentru sine sau ceilalți			