

# Stres pod kontrolą – jak sobie z nim radzić na co dzień?

## SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



### Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 5. Zdrowie psychiczne, punkt 3.** [uczeń] *omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?”.*

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach IV–VI.



**Pojęcia kluczowe:** stres, eustres, dystres, konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem



## Cel główny

Kształtowanie postawy dbałości o zdrowie psychiczne poprzez rozpoznawanie oddziaływania stresu na ciało i umysł oraz stosowanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie, wzmacniających poczucie własnej wartości i skuteczności.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie stresu;
- rozpoznaje objawy stresu w swoim ciele i zachowaniu;
- proponuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, szuka ich;
- wskazuje osoby i instytucje, do których można zwrócić się o pomoc w sytuacji nadmiernego stresu;
- wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne pomagające obniżyć napięcie psychiczne.

### Postawy

Uczeń:

- jest zmotywowany do poszukiwania sposobów ograniczania stresu w codziennym życiu;
- rozumie potrzebę szukania wsparcia w trudnych chwilach;
- podejmuje działania służące utrzymaniu dobrostanu psychicznego i emocjonalnego.



## Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca zbiorowa.



## Metody pracy

- analizowanie i rozwiązywanie problemów: burza mózgów, analiza przypadku;
- dyskusja: dyskusja moderowana;
- metoda praktyczna: ćwiczenie praktyczne (technika relaksacyjna).



## Pomoce dydaktyczne

- komputer i rzutnik lub tablica multimedialna;
- film „[Wpływ stresu na organizm człowieka](#)” z lekcji o tym samym tytule na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej;
- prezentacja multimedialna;
- karta pracy;
- kartki formatu A3;
- karty-sytuacje do ćwiczenia o eustresie i dystresie;
- kredki lub mazaki w trzech kolorach (czerwony, żółty, niebieski);
- link i instrukcja do ćwiczenia „[Odczuwanie ciężaru ciała](#)” w lekcji „[Jak oswoić stres](#)” na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej.



## Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja aktywności uczniów podczas pracy indywidualnej, w parach i grupach;
- ocena zaangażowania i trafności wypowiedzi w trakcie dyskusji moderowanych i podsumowań;
- weryfikacja umiejętności wskazywania konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem (na podstawie pracy w grupach i refleksji indywidualnych).

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

### Wprowadzenie

Nauczyciel zapisuje na tablicy temat lekcji i odczytuje go na głos: **Stres pod kontrolą – jak sobie z nim radzić na co dzień?**

Następnie proponuje wykonanie krótkiego zadania. Uczniowie mają minutę na zapisanie na kartce jak największej liczby nazw miast w Polsce (lub słów zaczynających się na wybraną literę, np. M). W trakcie wykonywania zadania nauczyciel odlicza czas, przypominając uczniom: „Minęło już 15 sekund...”, „Zostało jeszcze 30 sekund”, „Uwaga, ostatnie 10 sekund!”.



Po upływie wyznaczonego czasu nauczyciel przerywa ćwiczenie i inicjuje dyskusję:

- Jak się czuliście podczas wykonywania tego zadania?
- Czy ktoś poczuł się zdenerwowany, że nie zdąży albo że inni poradzą sobie lepiej z tym zadaniem?
- Co działo się z Waszym ciałem – czy serce biło szybciej, czy mieliście przyspieszony oddech?

Po wysłuchaniu wypowiedzi uczniów nauczyciel zbiera ich obserwacje na tablicy (np. „pośpiech”, „zdenerwowanie”, „szybkie bicie serca”). Mówi: „Wszystkie te reakcje to nic innego jak objawy stresu. Stres pojawia się, gdy czujemy presję albo mamy poczucie, że sytuacja nas przerasta. Dziś sprawdzimy, jak działa stres i co możemy zrobić, by sobie z nim radzić”.



2

### Co stres robi z naszym ciałem?

Nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia filmu „[Wpływ stresu na organizm człowieka](#)” z lekcji o tym samym tytule na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej (czas trwania: 5 min, 38 s).

Przed projekcją filmu zapisuje na tablicy trzy pytania:

- W jakich sytuacjach stres może odgrywać pozytywną rolę?
- Jakie hormony zaczynają wydzielać się na początku w sytuacji stresowej i w jaki sposób wpływają one na organizm człowieka?
- Jakie choroby lub zaburzenia mogą być skutkiem przewlekłego stresu? Wymień co najmniej pięć przykładów.

Zadaniem uczniów będzie uważne obejrzenie filmu i zanotowanie odpowiedzi na pytania. Następnie uczniowie pracują w parach i porównują swoje notatki. Chętne osoby przedstawiają odpowiedzi na forum klasy. Nauczyciel uzupełnia i porządkuje odpowiedzi.

Prawidłowe odpowiedzi (na podstawie filmu):

- Pytanie 1: Stres może odgrywać pozytywną rolę np. w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa. Organizm reaguje mobilizacją – przyspiesza reakcje, zwiększa energię i pomaga szybciej poradzić sobie z problemem (czas nagrania: 1:09–1:35).
- Pytanie 2: W sytuacji stresowej wydzielają się adrenalina i noradrenalina. Powodują one m.in. szybsze bicie serca, lepsze krążenie krwi, napięcie mięśni i przyspieszony oddech – dzięki czemu organizm może sprawniej działać (czas nagrania: 1:58–2:17).
- Pytanie 3: Przewlekły stres może prowadzić do chorób i zaburzeń, takich jak: nadciśnienie tętnicze, zaburzenia pracy serca, nerwica, choroby układu pokarmowego, bóle głowy, trudności z koncentracją, silne napięcie mięśni (czas nagrania: 2:52-4:22).

### 3

## Po czym poznasz, że zjada Cię stres?



Nauczyciel rozdaje uczniom kartę pracy „Gdzie mieszka stres?” i mówi: „Wiecie już, czym jest stres. Teraz sprawdzimy, jak czujecie go w ciele. Na karcie pracy znajduje się schemat ludzkiego ciała.

Za chwilę odczytam różne objawy stresu, a Waszym zadaniem będzie zaznaczyć na schemacie miejsca ich występowania oraz określić, jak silnie i jak często je odczuwacie. Użyjcie do tego trzech kolorów kredek lub mazaków. Nie ma tutaj złych odpowiedzi, bo każdy z nas odczuwa stres trochę inaczej. Chodzi o to, żebyśmy wspólnie odkryli, jak złożone są reakcje naszego ciała na stres. Kolorem czerwonym oznaczcie bardzo silne objawy, żółtym – objawy umiarkowane, a niebieskim – objawy bardziej emocjonalne lub te, które czujecie w głowie”.

Następnie nauczyciel kolejno z listy odczytuje objawy stresu:

- Głowa – ból, ucisk, zawroty, „mgła w głowie”.
- Twarz – napięta szczęka, zgrzytanie zębami, zaciskanie ust, rumieńce.
- Gardło – suchość, trudność w przełykaniu, „gula w gardle”.
- Klatka piersiowa i serce – przyspieszone bicie serca, ucisk w klatce, trudności z oddychaniem.
- Ramiona i kark – napięcie, sztywność, bóle mięśni.
- Ręce – spocone dłonie, drżenie palców.
- Brzuch i żołądek – ból, skurcze, „ścisk w żołądku”, nudności.
- Plecy – spięte mięśnie, bóle.
- Nogi – drżenie, uczucie „miękkich kolan”.
- Całe ciało – ogólne napięcie, pocenie się, zimne dłonie i stopy, zmęczenie.

Po zakończeniu zadania nauczyciel prosi chętnych uczniów o zaprezentowanie i omówienie swoich kart. Jeśli nikt nie chce się podzielić wynikami pracy, nauczyciel dziękuje za zaangażowanie i sam podsumowuje wykonane zadanie. Mówi:



„Objawy, które zaznaczyliście, to sygnały od organizmu: *Coś się dzieje, musimy działać!* Rozpoznanie, jak w naszym ciele pojawia się stres, to pierwszy krok do panowania nad nim. Teraz sprawdzimy, co możemy zrobić, by odzyskać spokój”.

## 4 Jak zapanować nad stresem?

Nauczyciel omawia różnice między eustresem a dystresem, odwołując się do prezentacji multimedialnej dołączonej do scenariusza. Następnie dzieli klasę na małe grupy (po 4–5 osób).

Każda z grup losuje kartkę z przykładową sytuacją:

- Trema przed szkolnym przedstawieniem.
- Powtarzające się kłótnie w domu między rodzicami.
- Krótki czas na przygotowanie do ważnego sprawdzianu.
- Za dużo zadań domowych przez dłuższy czas.
- Stres przed zawodami sportowymi.
- Ciągłe poczucie samotności.

Zadaniem grup będzie określenie, czy dana sytuacja powoduje eustres, czy dystres, oraz przygotowanie mapy sytuacji. Aby to zrobić, należy:

- w środku umieścić kartę z opisem sytuacji,
- wokół niej zapisać, co może się w niej dziać z ciałem, emocjami, myślami i zachowaniem,
- dopisać propozycje sposobów radzenia sobie w tej sytuacji.

Każda grupa przymocowuje swoją kartkę magnesami do tablicy i krótko omawia wyniki pracy.

Następnie uczniowie w aplikacji Mentimeter tworzą listę strategii radzenia sobie ze stresem. Każdy może wpisać maksymalnie trzy sposoby – te, które najbardziej do niego pasują (można korzystać z propozycji zapisanych wcześniej na kartkach albo dodawać własne). Nauczyciel porządkuje i uzupełnia wyniki, tworząc wspólną listę skutecznych strategii.

Przykłady sposobów radzenia sobie w poszczególnych sytuacjach:

- Trema przed występem – ćwiczenia oddechowe, próba generalna z kolegą/koleżanką, rozmowa z nauczycielem.
- Klótnie w domu – rozmowa z zaufaną osobą, znalezienie spokojnego miejsca do wyciszenia się, zadzwonienie na telefon zaufania 116 111.
- Mało czasu na sprawdzian – dzielenie materiału na części, robienie przerw, powtórka z koleżanką/kolegą.
- Za dużo zadań domowych – sporządzenie planu dnia, rozmowa z rodzicami/nauczycielem, chwila odpoczynku.
- Stres przed zawodami – rozgrzewka, skupienie na wysiłku, rozmowa z trenerem.
- Samotność – dołączenie do kółka zainteresowań lub drużyny sportowej, rozmowa z kimś zaufanym, wsparcie pedagoga/psychologa.

## 5

### Jak troszczyć się o siebie, by nie dać się stresowi

Uczniowie zostają w grupach z poprzedniego ćwiczenia. Każda z nich otrzymuje jeden z tematów omówionych w prezentacji dołączonej do scenariusza:

- Sen
- Aktywność fizyczna
- Zabawa
- Planowanie czasu
- Dieta
- Pozytywne myślenie
- Szukanie wsparcia

Grupy w ciągu trzech minut ustalają trzy rzeczy, które warto robić w danym obszarze, aby czuć się lepiej, oraz wyjaśniają, dlaczego jest to ważne w radzeniu sobie ze stresem.

Po upływie czasu przedstawiciele grup prezentują swoje pomysły. Nauczyciel wysłuchuje każdej wypowiedzi i – korzystając z prezentacji – uzupełnia lub dopowiada te treści, które nie zostały wymienione przez uczniów.

## **6** Podsumowanie – dyskusja moderowana

Lekcja kończy się krótkim ćwiczeniem relaksacyjnym, które pozwala uczniom wyciszyć się i podsumować w ciszy to, czego doświadczyli.

Nauczyciel mówi spokojnym głosem:



„Usiądźcie wygodnie, zamknijcie oczy i spróbujcie przez chwilę skupić się na swoim oddechu. Pomyślcie, co było dziś dla was ważne. Jaką jedną rzecz zabieracie ze sobą, aby lepiej dbać o siebie i radzić sobie ze stresem?”.

Po chwili ciszy chętne osoby mogą się podzielić swoimi refleksjami.

Nauczyciel podkreśla:



„Pamiętajcie, że nie zawsze trzeba radzić sobie ze stresem samemu. Jeśli czujecie, że jest go za dużo, porozmawiajcie z kimś zaufanym – w domu albo w szkole (z nauczycielem, pedagogiem, psychologiem, wychowawcą). Możecie też zadzwonić na telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – **116 111** – gdzie zawsze ktoś wysłucha i doradzi”.

## **7** Zadanie domowe – opcjonalne

Nauczyciel rekomenduje uczniom wykonanie ćwiczenia relaksacyjnego, które pomaga rozluźnić się i uspokoić. Ćwiczenie „[Odczuwanie ciężaru ciała](#)” jest dostępne w lekcji „[Jak oswoić stres](#)” na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej.



## Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- materiał filmowy z audiodeskrypcją i napisami;
- uproszczenie poleceń i stosowanie krótkich komunikatów;
- wsparcie wizualne (ikonki, grafiki, kolory);
- praca w małych grupach dla uczniów potrzebujących wsparcia.



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja łączy refleksję uczniów z multimediami i ćwiczeniami praktycznymi, angażując różne style uczenia się. Szczególnie cenne jest ćwiczenie z kartą pracy „Gdzie mieszka stres?“, które pomaga dostrzec objawy napięcia i stanowi punkt wyjścia do nauki technik relaksacyjnych oraz sposobów radzenia sobie ze stresem.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej ([zpe.gov.pl](http://zpe.gov.pl)) w lekcjach [online, dostęp dn. 12.08.2025]:

- [„Jak oswoić stres?”](#);
- [Wpływ stresu na organizm człowieka](#).



## Bibliografia

- Jankowska M., (2020), [„Zarządzanie emocjami. Krok w stronę zdrowia psychicznego”](#), Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji [online, dostęp dn. 3.09.2025].
- Morawska E.J., (b.r.), [„Radzenie sobie z emocjami”](#), Warszawa: Instytut Amity [online, dostęp dn. 3.09.2025].

## Gdzie mieszka stres?

### KARTA PRACY

Zaznacz, gdzie w ciele odczuwasz objawy stresu. Kolorem czerwonym oznacz bardzo silne objawy, żółtym – objawy umiarkowane, a niebieskim – objawy bardziej emocjonalne lub te, które czujesz w głowie.

