

Beata Soczawa

Współpraca:

Maria Janowska,

Wojciech Smolarski,

Piotr Weryszko

Postępowanie w czasie katastrof – stres długotrwały

Czas trwania spotkania: 3 godziny lekcyjne

Formy i metody pracy: burza mózgów, mapa myślowa, praca z podręcznikiem, praca w grupach, wykład ilustrowany, pogadanka, praca indywidualna, praca z internetem.

Cele lekcji:

a) **ogólne:**

- zapoznanie z potencjalnymi zagrożeniami czasu pokoju oraz zasadami postępowania w czasie zagrożeń,
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za stan środowiska naturalnego,
- zapoznanie uczniów z przyczynami i mechanizmem stresu oraz zależnością między sposobem reagowania na stresory a typem osobowości,
- doskonalenie umiejętności pracy w grupach,
- rozwijanie umiejętności myślenia analitycznego i logicznego;

b) **operacyjne – uczniowie:**

- wymieniają zagrożenia środowiska naturalnego oraz rodzaje katastrof i awarii,
- potrafią określić zasady postępowania w czasie różnych zagrożeń oraz zaplanować odpowiednie działania,
- potrafią rozpoznać fazy reakcji na stres,
- zdają sobie sprawę z zależności sposobu reagowania na stres a typem osobowości,
- znają techniki radzenia sobie ze stresem,
- potrafią racjonalnie zorganizować pracę w grupie.

Materiały i środki dydaktyczne: podręcznik, prezentacja przygotowana przez nauczyciela, foliogram, rzutnik pisma, arkusze papieru, flamastry, puste kartki, kartki z testami na osobowość, komputery z dostępem do internetu lub broszury informacyjne o *Zasadach postępowania na wypadek różnych zagrożeń* (do wyboru).

Przebieg zajęć

Lekcja zaplanowana jest na trzy jednostki lekcyjne.

Pierwsza z nich przeznaczona jest na omówienie rodzajów zagrożeń czasu pokoju. Do tych zajęć nauczyciel przygotowuje arkusze papieru, flamastry i puste kartki oraz krótką prezentację (lub foliogramy) ze zdjęciami obrazującymi poszczególne katastrofy.

Lekcja druga przeznaczona jest na omówienie postępowania w czasie katastrof. Powinna być rozpoczęta prezentacją prac poszczególnych grup oraz pogadanką na temat zagrożeń lokalnych. Do tej lekcji również potrzebne będą arkusze papieru i flamastry. Wskazane również byłoby aby w czasie lekcji uczniowie mieli dostęp do internetu w celu wyszukania potrzebnych informacji. Jeżeli jest to niemożliwe – nauczyciel przygotowuje materiały dla klasy – do ściągnięcia ze strony internetowej: www.wzk.opole.uw.gov.pl („Zasady postępowania na wypadek różnych zagrożeń”).

Na lekcji trzeciej uczniowie omawiają psychologiczne skutki sytuacji kryzysowych. Na te zajęcia nauczyciel przygotowuje foliogram obrazujący fazy reakcji na stres oraz kartki z testami na osobowość.

Część wprowadzająca:

Po przywitaniu uczniów i sprawdzeniu obecności nauczyciel zapisuje na tablicy hasło „Zagrożenia” i prowadzi od niego trzy strzałki z następującymi hasłami: „katastrofy naturalne”, „katastrofy spowodowane działalnością gospodarczą człowieka”, „terroryzm”. Następnie wyjaśnia uczniom cel lekcji i prosi aby podawali swoje skojarzenia odnośnie tych haseł (przy każdym z podhaseł stoi inny uczeń i wpisuje propozycje kolegów). Następnie nauczyciel prosi uczniów o otwarcie podręczników i uzupełnienie schematu.

Część realizacyjna:

Nauczyciel prezentuje uczniom pokaz zdjęć obrazujących różne katastrofy (w formie prezentacji Power Point lub na foliogramach) i krótko je omawia. Następnie dzieli uczniów na grupy, którym rozdaje puste kartki i prosi uczniów o opracowanie definicji do każdego z haseł. Po ok. 10 minutach prosi liderów o odczytanie swoich definicji. Następnie rozdaje grupom arkusze papieru i flamastry i poleca rozrysowanie mapy myślowej z tablicy, uzupełnionej o opracowane definicje i schematyczne rysunki na tych arkuszach. Na koniec tej części lekcji grupy prezentują efekty swojej pracy.

W kolejnej części nauczyciel prosi uczniów aby wymienili spośród opisanych zagrożeń te, które mogą się zdarzyć w okolicy, w której mieszkają a następnie dokonali wyboru spośród nich takich, które zdarzają się najczęściej. Następnie nauczyciel dzieli klasę na osiem grup. Każdej grupie nauczyciel rozdaje arkusze papieru i flamastry oraz przydziela jedno hasło i poleca opracować zasady postępowania w takim przypadku na podstawie wiadomości ze strony internetowej www.wzk.opole.uw.gov.pl lub broszur informacyjnych przygotowanych przez nauczyciela. Pod koniec tej części grupy prezentują efekty swojej pracy.

Po prezentacji, nauczyciel pisze na tablicy słowo „MÓZG” (wokół niego może narysować schematyczny rysunek mózgu człowieka) i prosi uczniów, aby zastanowili się, jakie myśli, uczucia, itp. mogą towarzyszyć człowiekowi narażonemu na sytuację związaną z katastrofą; skojarzenia uczniów zapisuje na tablicy wokół słowa kluczowego. Następnie informuje ich, że wszystkie te czynniki noszą wspólną nazwę „stresory” i omawia krótko ich wpływ na człowieka oraz fazy reakcji na stres (z naciskiem na stres długotrwały) przy pomocy foliogramu nr 1. Na koniec pyta uczniów „czy każdy reaguje jednakowo na ten sam stresor” i po krótkiej pogadance uświadamia uczniom, że sposób reagowania na stres zależy od typu osobowości człowieka. Następnie nauczyciel rozdaje uczniom karty z testami na osobowość i poleca ich wypełnienie. Po podsumowaniu punktów przez uczniów, nauczyciel krótko omawia wyniki testów i informuje uczniów o technikach niwelowania wpływu stresu na organizm człowieka.

Część podsumowująca:

Podsumowując, nauczyciel zwraca uwagę, że nie tylko sama katastrofa może być przyczyną stresu długotrwałego, ale również ciąg zdarzeń jej towarzyszących, czy też będących jej następstwem mogą być jego przyczyną. Zwraca również uwagę na potrzebę umiejętności radzenia sobie ze stresem, aby świadomie eliminować zachowania mogące prowadzić do wystąpienia zjawiska paniki.

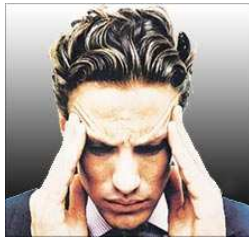
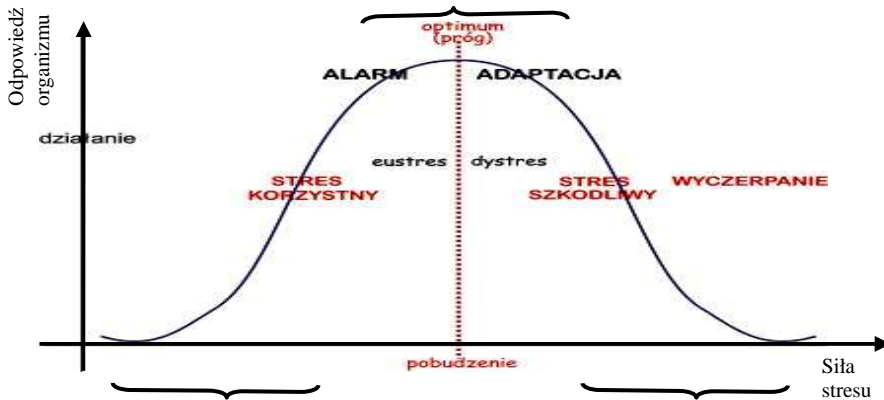
FAZY REAKCJI ORGANIZMU NA STRES



FAZA KRYTYCZNA

Organizm próbuje skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresorem.

Produkuje w nadmiarze hormony podtrzymujące pogotowie stresowe, które jednak obniżają sprawność układu odpornościowego.



FAZA MOBILIZACYJNA

Przygotowuje organizm do walki lub ucieczki

a) reakcje fizjologiczne:

- Przyspieszone bicie serca,
 - Wzrost aktywności gruczołów potowych,
 - Zimna skóra oraz zimne kończyny - dłonie i stopy,
 - Mdłości i Biegunka.
 - Przyspieszony oddech,
 - Napięcie mięśni,
 - Suchość ust,
 - Rozszerzone źrenice
 - Podwyższony poziom glukozy we krwi
- b) reakcje psychologiczne:
- napięcie emocjonalne
 - zdenerwowanie

FAZA DESTRUKCJI

Uogólnione pobudzenie całego organizmu, co prowadzi do przewlekłego stresu, bądź nawet do śmierci. Jest formą obrony organizmu przed stresem. Często przybiera formę agresji, która chwilowo redukuje napięcie, prowadzi jednak do efektu „błędnego koła”.

- lęk, niepokój,
- chaos myślowy, niemożność koncentracji uwagi,
- złe samopoczucie,
- poczucie utraty kontroli i przygnębienie,
- ospałość,
- trudności ze snaniem,
- sięganie po alkohol i papierosy, leki
- zmiana nawyków żywieniowych,
- obniżenie popędu seksualnego,
- zmiany nastroju

Plakat zrobiony przez uczniów na lekcji przeprowadzonej wg powyższego scenariusza



Mapy myśli wykonane przez uczniów do powyższego scenariusza

