

Scenariusz lekcji bibliotecznej
Temat: Gdy strach nas przerasta - scenariusz w oparciu
o fragment książki Yann Martell'a *Życie Pi*.
Lekcja dla starszych klas szkoły podstawowej oraz szkół ponadpodstawowych.

Autor: Grażyna Wodała

Cele lekcji:

uczeń po zajęciach potrafi

- nazwać to, czego się boi,
- wyjaśnić, czym jest strach,
- wskazać, jak walczyć z tym, co wywołuje strach,
- zdystansować się od strachu.

Metody, techniki i formy pracy :

- pogadanka, dyskusja, praca z tekstem, praca w grupach, burza mózgów, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne

Środki dydaktyczne:

Yann Martell: *Życie Pi*, Warszawa, Wyd. Znak, 2008 s.201-203

Michał Tombak – Droga do zdrowia, [online], [dostęp 23 maja 2019], dostępny w Internecie:

<http://zdrowa-odnowa.pl/prawidlowe-oddychanie-roznie-techniki-wedlug-michala-tombaka/>

film

<https://www.youtube.com/watch?v=-HpYJO5EEiA> [dostęp 23 maja 2019]

<https://www.youtube.com/watch?v=j3wztOVRudQ> [dostęp 23 maja 2019]

TOK LEKCJI :

Faza wprowadzająca:

Sprawy organizacyjno - porządkowe

Nauczyciel

Inicjuje rozmowę o emocjach, a zwłaszcza o strachu. W życiu bywa, że strach nas przerasta, nie każdy jest tylko strachem wyimaginowanym, fobią. Co to może być?

Uczniowie

Mówią o fizycznych objawach strachu – ucisk w splocie słonecznym, ból głowy, splątanie języka, pojawiające się dreszcze, zanik pamięci, obezwładnienie, szybki oddech....

Faza realizacyjna:

Nauczyciel :

Odczytanie fragmentu – Yann Martell: *Życie Pi*, Warszawa, Wyd. Znak, 2008 s.201-203

Każdy uczeń otrzymuje tekst.

Uczniowie opowiadają na pytania w grupach – rozmowa, burza mózgów

Zadanie 1

Czym jest strach?

Zadanie 2

Czego najbardziej/najczęściej się boimy?

Zadanie 3

Czy strach jest zdrowy dla człowieka, czy może jest zupełnie odwrotnie?

Zadanie 4

Jakie zagrożenia wiążą się z życiem w ciągłym strachu?

Zadanie 5

W jaki sposób możemy opanować swój strach, jak możemy sobie z nim poradzić?

Podsumowanie

Nauczyciel podsumowuje np.: każdy z nas może mieć inny, najlepszy dla niego sposób radzenia sobie ze strachem. Dużym wsparciem w rozwiązywaniu takich sytuacji mogą być koledzy, przyjaciele, a także odpowiednie techniki relaksacyjne.

Na zakończenie demonstruje znalezione w Internecie materiały i przy muzyce relaksacyjnej ćwiczy z uczniami oddychanie przeponą.