

CAREER COUNSELLING



PRACTICAL APPROACH

Plan lekcji *Biologia*

Wiek uczniów	16-18 lat
Temat	Radzenie sobie ze stresem.
Dodatkowe przedmioty	Godzina wychowawcza
Cele	Określenie jak skutecznie badana osoba radzi sobie w sytuacjach trudnych; czy potrafi pracować pod dużą presją i dużym emocjonalnym napięciem; w jakim zakresie wykorzystuje umiejętności przeciwdziałania negatywnym skutkom stresu.
Liczba osób na grupę	Praca indywidualna
Czas aktywności	5-15 min
Narzędzia	Test.
Kompetencje	Kompetencje osobiste.
Ewentualne działania przygotowawcze	Przypomnienie czynników wewnętrznych i zewnętrznych, które powodują stres.
Oczekiwane rezultaty	Każdy uczeń będzie mógł określić jaki typ pracy powinien wybrać w zależności od reagowania na stres.
Spodziewane trudności podczas realizacji wśród uczniów	Wydłużenie czasu pracy uczniów.
Kontynuacja działania	Omówienie sposobów radzenia sobie ze stresem.



CAREER COUNSELLING



PRACTICAL APPROACH

CZAS	STRATEGIA DZIAŁANIA, PROCEDURA	METODA, NARZĘDZIA
3 MIN	Przypomnienie czynników wewnętrznych i zewnętrznych, które powodują stres.	Tablica multimedialna, komputer
12 MIN	Wykonanie testu oraz zapoznanie się z wynikami.	Platforma

