



ÓRATERV

A stressz kezelése

Szint, a diákok életkora:	16 – 18
Tantárgy:	Osztályfőnöki
Érintett tantárgyak:	Biológia
Célok:	Annak meghatározása, hogy a vizsgált személy mennyire hatékonyan birkózik meg nehéz helyzetekben; képes-e nagy nyomás alatt és nagy érzelmi feszültséggel dolgozni; mennyire használja képességeit a stressz negatív következményeinek ellensúlyozására.
A diákok száma csoportban (javasolt):	Egyéni munka
A fő tevékenység időtartama:	5-15'
Szükséges anyagok:	Teszt
Kompetenciák:	Személyes kompetencia
Előkészítő tevékenységek (ha van):	A stresszt okozó belső és külső tényezők emlékeztetése.
Várt eredmények:	Minden diák képes lesz meghatározni, hogy milyen típusú munkát kell választania a stresszre adott reakciótól függően.
Várható nehézségek:	A diákok a vártnál tovább dolgoznak.
További tevékenységek (ha vannak):	A stressz kezelésének módjainak megvitatása.



CAREER COUNSELLING



PRACTICAL APPROACH

Idő	FOLYAMAT (T: TANÁR; D: DIÁKOK)	MÓDSZER
3'	A stresszt okozó belső és külső tényezők emlékeztetése.	Multimédiás tábla, számítógép
12'	A teszt kitöltése és az eredmények megismerése.	

