



Streso įveika gamtoje

PAMOKOS PLANAS

TIKSLAS: Ugdyti mokinių gebėjimus atpažinti ir valdyti stresą per gamtos patyrimus, skatinant emocinį intelektą ir savirūpą.

UŽDAVINIAI:

- **Atpažinti stresą:** ugdyti gebėjimus atpažinti streso požymius tiek savo, tiek gamtos pavyzdžiais.
- **Susitapatinti su gamta:** skatinti supratimą, kaip gamta reaguoja į stresorius ir kaip tai atspindi mus pačius.
- **Praktikuoti streso įveikos metodus:** suteikti mokiniams praktinių įgūdžių, kaip naudotis gamtos ištekliais streso valdymui.
- **Refleksija apie emocijas:** Skatinti vaikus dalintis savo patirtimi ir simbolizuoti jausmus naudojant natūralius elementus.

PAMOKOS TRUKMĖ: 45 min.

VIETA: Vilniaus Vingio parkas ar bet kuri gamtinė aplinka, kurioje nesigirdi miesto triukšmo.

KLASĖ: 5, 6, 7, 8, 9, 10.

MAKSIMALUS DALYVIŲ SKAIČIUS: 20.

METODAI: Patirtinis ugdymas, diskusija.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Nevaržanti judesių, oro sąlygas atitinkanti apranga.

TEMA / SKYRIUS DALYKO PROGRAMOJE:

- **Fizinis ugdymas:** B5. Atpažįsta streso požymius, taiko prevencijos, įveikos ar prisitaikymo strategijas.
- **Gyvenimo įgūdžiai:** A1. Atpažįsta, įvardija, valdo emocijas, elgesį, taiko nerimo, streso įveikos metodus.
- **Gamtos mokslai.** F1. Įvardija save kaip gamtos dalį, apibūdina organizme vykstančius procesus ir pokyčius remdamasis gamtos mokslų žiniomis, paaiškina sveikos gyvensenos principus ir jų laikosi.

UGDOMOS KOMPETENCIJOS:

- Pažinimo kompetencija.
 - Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija.
-

PAMOKOS EIGA:

1. Įžanga (5 min.)

- Įveskite mokinius į temą atviru klausimu: „Kas yra stresas?“
- Mokiniams pasidalinus, užduokite vedamąjį klausimą: „Kokie stresoriai veikia žmogaus kūną?“
- Pereikite nuo „Aš“ prie „Aš ir gamta“ – įveskite mokinius į temą, kad žmogus yra gamtos dalis, tad ir mūsų patiriami išgyvenimai, mūsų kūne vykstantys procesai irgi yra paralelė tam, kas vyksta visoje gamtoje. Paskatinkite vaikus galvoti apie gamtoje esančius stresorius, pvz., oro sąlygą (žaibus, vėją, lietų, šaltį..)

2. Streso ir gamtos paralelės (10 min.)

- Pasivaikščiokite po gamtą, ieškodami augalų, kurie gali būti veikiami oro sąlygų (pvz., sniego, saulės, lietaus).
- Bendroje diskusijoje aptarkite, kaip šie gamtos elementai reaguoja į stresą (pvz., medžiai, kurie išgyvena šaltį, arba augalai, kurie kenčia nuo sausros).
- Skatinkite vaikus sulyginti gamtos reakcijas su savo emocijomis ir elgesiu, pvz., kaip mes reaguojame, kai jaučiamės stresuoti.

3. Praktinė užduotis – gamtos pajautimas (15 min.)

- Paprašykite mokinių nuo šios akimirkos nebekalbėti, nebendrauti su bendraklasiais tiek verbaliai, tiek neverbaliai. Pakvieskite nurimti, atsipalaiduoti ir sekti jūsų instrukcijomis.
- Palengva pakvieskite įgalinti skirtingus pojūčius: pirmiausia – absoliučiai nutilti ir įsiklausyti į miško garsus, klasei pilnai nurimus – pakvieskite mokinius užuosti mišką, po kurio laiko – akimis patyrinėti regimą gamtą, vėliau – ją lytėti, tyrinėti skirtingus paviršius. Jei sezonas leidžia ir aplink yra valgomų augalų – pakvieskite jų paragauti.

4. Patirtis iš gamtos (5 min.)

- Padėkokite mokiniams už susikaupimą, pakvieskite likti tyloje.
- Pasidalinkite su mokiniais, kad daugybė pasaulyje egzistuojančių sprendimų – ar tai būtų žmonių santykiai, ar technologiniai išradimai, yra gamtoje tobulai vykstančių procesų atkartojimai. Kaip ir visas pasaulis, taip ir kiekvienas asmeniškai, galime įsikvėpti iš gamtos ir perimti jos išmintį.
- Pakvieskite moksleivius aplinkoje rasti vieną daiktą iš gamtos, ar tai būtų akmenėlis, ar šakelė, medžio lapas ar bet kas – pasirinktas objektas turi simbolizuoti tai, kokį jausmą jie nori išsinešti iš šios veiklos. Mokytojas užduotį atlieka kartu su mokiniais.

5. Refleksija (10 min.)

- Bendrame rate pakvieskite mokinius pasidalinti, kokį simbolį kiekvienas jų pasirinko ir kokį jausmą iš patyrimo gamtoje nori išsinešti.