

## **Propozycja scenariusza zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych**

**Typ szkoły:** szkoła ponadpodstawowa

**Temat zajęć:** Jak zaszczepić się przed tremą

**Klasa:** klasy 1-4

**Cele ogólne:**

**Uczeń poszerzy swoją wiedzę na temat:**

- sposobów radzenia sobie ze stresem podczas występów,
- potrafi wymienić objawy stresu.

**Ewaluacja**

Po zapoznaniu się z prezentacją **uczestnicy powinni wiedzieć:**

- Czym jest trema?
- Rozpoznać objawy tremy.
- Czy stres jest zawsze zły?

**Metody nauczania:** ćwiczeń praktycznych, podająca.

**Formy pracy:** indywidualna, grupowa

**Środki dydaktyczne:** komputer z dostępem do internetu, prezentacja multimedialna i materiały multimedialne.

**Przebieg zajęć**

**Część wstępna:** Zajęcia prowadzone z wykorzystaniem komputera z dostępem do Internetu.

**Część główna:** Nauczyciel prosi uczniów o zapoznanie się z załączoną prezentacją.

Czas 25 minut

## Podsumowanie i utrwalenie wiadomości

- jeżeli zapoznałeś się z załączoną prezentacją i potrafisz odpowiedzieć na postawione wyżej pytania nie sprawi Ci trudności rozwiązanie przykładowego ćwiczenia.

### Ćwiczenie 1

Dokończ wypowiedź:

1. Najczęściej mamy do czynienia z tremą, gdy.....
2. Przed samym występowaniem zrób kilka.....
3. Ćwicząc dokonuj wizualizacji, czyli.....
4. Objawami tremy są.....
5. Do czynników wewnętrznych zalicza.....

Czas 20 minut

**Zadanie dodatkowe**, które potraktuj jako **pracę domową**:

- Napisz przemówienie dotyczące szczepień ochronnych, w którym przekonasz publiczność o słuszności ich zastosowań.

***Swoją pracę prześlij na mój adres e-mail, a w razie jakichkolwiek trudności i wątpliwości jestem dostępna pod e-mailem lub telefonem.***

### I. linki do stron, z której pochodzi grafika użyta w prezentacji:

[Przełgądany 27 stycznia 2021]. Dostęp z:

<https://pixabay.com/pl/illustrations/przem%C3%B3wienie-balon-dyskusja-ba%C5%84ka-1026401/>

[Przełgądany 27 stycznia 2021]. Dostęp z:

<https://pixabay.com/pl/illustrations/bu%C5%BAka-emotikon-zabawny-l%C4%99k-822004/>

[Przełgądany 27 stycznia 2021]. Dostęp z:

<https://pixabay.com/pl/photos/b%C3%B3l-g%C5%82owy-kobieta-twarz-flash-388870/>

[Przełgądany 27 stycznia 2021]. Dostęp z:

<https://pixabay.com/pl/illustrations/m%C3%B3zgu-zdaniem-my%C5%9Bli-psychologia-4065088/>

## II. Inne Źródła

JAK pokonać stres przed wystąpieniem publicznym? [online]. Prezi. [Przełgądany 27 stycznia 2021]. Dostęp z:

<https://prezi.com/4miftgwgyukd/jak-pokonac-stres-przed-wystapieniem-publicznym/>

LAST minute czyli techniki obniżania poziomu tremy przed zbliżającym się wystąpieniem [online]. MARCIN MAŃKA AKADEMIA KOMUNIKACJI I WIZERUNU.

[Przełgądany 27 stycznia 2021]. Dostęp z:

<https://manka-academy.com/last-minute-czyli-techniki-obnizania-poziomu-tremy-przed-zblizajacym-sie-wystapieniem/>

15 kroków do przemówienia [online] ARBIZ. [Przełgądany 27 stycznia 2021]. Dostęp z:

<https://www.arbiz.pl/15-krokow-do-przemowienia.html>

Opracowanie: Izabela Wypych

starszy bibliotekarz

Biblioteka Pedagogiczna w Płocku