**Temat lekcji:** Depresja - jak ją rozpoznać i pokonać.

**Cele ogólne**

* Dostarczenie uczniom wiedzy na temat przyczyn, objawów oraz przebiegu depresji.
* Uwrażliwienie, w jaki sposób warto rozmawiać z osobą chorą na depresję.
* Uświadomienie w jaki sposób można sobie poradzić z depresją i uzyskać pomoc.

**Cele operacyjne:**

**Uczeń powinien**

* Rozumieć czym jest depresja i jakie są jej przyczyny
* Wiedzieć jakie są objawy depresji
* Znać kroki, jakie należy podjąć by poradzić sobie z depresją
* Wiedzieć w jaki sposób wspierać osobę z depresją

**Aplikacje internetowe:**

* Mentimenter, Jamboard
* You Tube – film Depresja. Rozumiesz – pomagasz, link: <https://www.youtube.com/watch?v=PNHQO_GmZpU&list=WL&index=10&t=180s>
* Learning Apps – Jak radzić sobie z depresją?, link:

<https://learningapps.org/watch?v=p3a3p0ykn21>

* Dysk Google - Prezentacja „Depresja-jak ją rozpoznać i pokonać”, link:

<https://drive.google.com/file/d/1tN0TAte0A3x9vEPaf1phe-4aDcgyGoKY/view?usp=sharing>

* Canva – Ulotka dla uczniów, link:

<https://www.canva.com/design/DAEWVfI9T08/fExY76o3D8a3oTYKboxijw/view?utm_content=DAEWVfI9T08&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink>

* Formularz Forms – umożliwiający uczniom zadawanie indywidualnych, anonimowych pytań

**Przebieg zajęć:**

1. **Część wprowadzająca**
   1. Wyświetlenie pierwszego slajdu prezentacji, link: <https://drive.google.com/file/d/1tN0TAte0A3x9vEPaf1phe-4aDcgyGoKY/view?usp=sharing>

Przedstawienie eksperymentu – marchewka, jajko i ziarna kawy wrzucone do wrzątku. Marchewka, jajko oraz ziarna kawy mogą symbolizować reakcje ludzi na trudne wydarzenia życiowe. W

* 1. Zadanie pytania: Czy data 23 luty kojarzy wam się z jakimś wydarzeniem?
  2. Zadanie pytania: Co to jest nastrój?

1. **Część główna**
   1. Burza mózgów
   * temat burzy mózgów: Co rozumiem pod słowem depresja?
   * wypisanie pomysłów na tablicy Jamboard lub w Mentimenter
   1. Projekcja filmu: Depresja. Rozumiesz – pomagasz.

(You Tube, <https://www.youtube.com/watch?v=PNHQO_GmZpU&list=WL&index=10&t=180s>)

* Uczniowie odpowiadają na pytania: Jak objawia się depresja u młodego człowieka?, Jak można pomóc osobie chorej na depresję?
  1. Wykład – nauczyciel przedstawia objawy depresji oraz omawia błędne koło depresji.

(wyświetlenie slajdów z prezentacji „Depresja-jak ją rozpoznać i pokonać”, link:

<https://drive.google.com/file/d/1tN0TAte0A3x9vEPaf1phe-4aDcgyGoKY/view?usp=sharing>)

* 1. Wspólne lub indywidualne wykonanie ćwiczenia „Jak radzić sobie z depresją” (link: <https://learningapps.org/watch?v=p3a3p0ykn21>) - uczniowie podsumowują konstruktywne i destrukcyjne sposoby radzenia sobie z depresją.
  2. Swobodna dyskusja na temat:
* Co możemy zrobić, aby zadbać o swój nastrój? oraz wyświetlenie wskazówek z prezentacji (link: <https://drive.google.com/file/d/1tN0TAte0A3x9vEPaf1phe-4aDcgyGoKY/view?usp=sharing>)
* Jak możemy pomóc, gdy ktoś bliski choruje? oraz wyświetlenie slajdu

(link: <https://drive.google.com/file/d/1tN0TAte0A3x9vEPaf1phe-4aDcgyGoKY/view?usp=sharing>)

1. **Część podsumowująca**
   1. Uczniowie dzielą się swoimi refleksjami związanymi z tematem.
   2. Przekazanie uczniom ulotki „Nastoletnia Depresja” , link: <https://www.canva.com/design/DAEWVfI9T08/fExY76o3D8a3oTYKboxijw/view?utm_content=DAEWVfI9T08&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink>

**Źródła:**

1. Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K., *Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać.,* Sopot: GWP 2018,
2. Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K., *Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży.,* Sopot: GWP 2018,
3. [https://forumprzeciwdepresji.pl](https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/kazdy-moze-miec-depresje/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy)

Opracowała:

Joanna Krzyżanowska

Pedagog Szkolny

Zespołu Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich w Bydgoszczy