

Zajęcia z wychowawcą klasa IIb i III bs – 04.05.2020r.

Temat: *Czym jest stres? Jak sobie z nim radzić?*

Witam wszystkich serdecznie.

Na początek obejrzyj film.

<https://www.youtube.com/watch?v=N9Ea3YYAGBA&feature=youtu.be>

STRES – to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie. Stres jest nieodłącznym towarzyszem naszego życia, towarzyszy nam prawdopodobnie od początku istnienia naszego gatunku. Już jako małe dzieci jesteśmy poddawani jego działaniu, kiedy np. musimy na urodzinach cioci przed zgromadzonymi gośćmi deklamować wierszyk, odpowiadać na lekcji na pytania nauczyciela, pisać klasówki, egzaminy itd. Jako dorośli żyjemy intensywniej, zmagamy się z obowiązkami zawodowymi i domowymi, narzekamy na ciągły brak czasu. Często stajemy przed koniecznością podejmowania decyzji warunkach niepewności. Zmagamy się z wysiłkiem fizycznym i umysłowym. Jesteśmy poddawani obserwacji i ocenie przez innych ludzi nic, więc dziwnego, że w naszym życiu towarzyszy nam ciągle napięcie.

Skutki zbyt niskiego poziomu stresu

- poczucie znudzenia i bezużyteczności,
- brak zainteresowania i zaangażowania,
- odpływ energii z ciała,
- depresja – przygnębienie,
- wmawianie sobie, że wszystko jest bez sensu,
- ukazywanie, że proste prace mają wartość bardzo wysokich zadań.

Skutki zbyt wysokiego poziomu stresu:

- podwyższone ciśnienie krwi,
- przyspieszenie akcji serca,
- przyspieszony oddech,
- niestrawność, wymioty,
- suchość w ustach,
- "gęsia skórka",
- wzrost stężenia cukru we krwi,
- drżenie ręki,
- mylenie stron ciała,
- zwolniony refleks,
- lęk i zamęt w głowie,
- brak koncentracji.

JAK POMÓC SAMEMU SOBIE?

1. Rozładuj nagromadzone emocje przez: spacer, gimnastykę, bieganie, gry zespołowe czy towarzyskie (planszowe lub karciane).
2. Zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność (czytanie książki, pielęgnacja kwiatów, słuchanie muzyki, oglądanie filmów).

3. Śmieć się! Śmiech burzy napięcie, rozjaśnia Twoją twarz, rozluźnia mięśnie, przywraca obiektywizm i ożywia nadzieję.
4. Zadbaj o sposób życia - odżywiaj się prawidłowo, śpij odpowiednio długo, zaplanuj czas na rozrywkę.
5. Unikaj hałasu.
6. Nie bierz za dużo spraw na swoje barki.
7. Nie unikaj czytania poradników napisanych przez profesjonalistów.
8. Zaobserwuj i ocen swój stres. Dopóki nie nauczysz się identyfikować czynników wywołujących stres, dopóty nie będziesz potrafił/a sobie z nimi radzić. Dlatego notuj objawy stresów i sytuacje, podczas których się one pojawiają.
9. Pozwól sobie na odpoczynek. Nie mieszaj tego czasu z innymi zajęciami.
10. Oczekuj najlepszego. Nawet jeżeli spotka Cię rozczarowanie, czas przed nim przeżyjesz bez stresu.
11. Naucz się mówić "nie".
12. Zaakceptuj siebie ze wszystkimi zaletami i wadami. Pamiętaj, że nikt nie jest doskonały!

Przypominam, aby na bieżąco śledzić komunikaty związane z koronawirusem na stronie

<https://www.gov.pl/web/koronawirus>

Ważne i bieżące informacje dotyczące nauki znajdziecie na stronie internetowej szkoły:

<http://www.zss.wrzesnia.powiat.pl/>

Pamiętajcie też o nauce. Starajcie się pracować systematycznie. Nie odkładajcie na później tego, co można zrobić teraz. Nauka zdalna obowiązuje do 24 maja 2020r.

Trzymajcie się zdrowo i uważajcie na siebie.

Pozdrawiam

Anna Kulczyńska