

**Data: 03.04.2020r. Godzina wychowawcza, klasa 5g, Katarzyna Cierkowska- Gendek**

**Temat: Jak sobie radzić ze stresem?**

Usiądź wygodnie i zastanów się co to jest stres? Co kojarzy Ci się z tym słowem?

Wymień trzy sytuacje stresujące, których doświadczyłeś w ostatnim czasie.

Pomyśl jakie są oznaki stresu , jak np. Twoje Ciało reaguje na stresujące sytuacje?

Odtwórz prezentację multimedialną:

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU> „Stres - wróg czy przyjaciel”

Poziom stresu w naszym życiu może być „dobry” lub „zły”. Stres „dobry” działa motywująco na nasze działanie, stres „zły” nas paraliżuje.

Odpowiedz na pytania z ankiety:

**Sposoby radzenia sobie ze stresem:**

1. Dużo jem.
2. Rozmawiam z przyjacielem.
3. Kłócę się.
4. Zamykam się w sobie.
5. Słucham muzyki.
6. Gram w gry komputerowe.
7. Idę na zakupy.
8. Oglądam telewizję.
9. Tańczę.
10. Idę na spacer.
11. Inne:.....

Istnieją nieskuteczne techniki w walce ze stresem, do nich zaliczmy objadanie się, kłótnie, zamykanie się w sobie, ale też bagatelizowanie napięcia czy pesymizm.

Na koniec zajęć zapoznamy się z technikami relaksacyjnymi.

Stań w rozkroku, rękami uniesionymi w górę naśladuj gałęzie drzew poruszające się na wietrze. Ćwiczenie powtórz 10 razy. Podczas wykonywania kolejnego ćwiczenia usiądź po turecku na ziemi, opierając ręce na udach, dłonie są otwarte, zwrócone wewnętrzną stroną do siebie, weź głęboki wdech, rozkładaj ręce, aż znajdować się będą równoległe do ziemi, wypuszczając powietrze składaj ręce do pozycji wyjściowej .

Dziękuję za współpracę.

Życzę zdrowia i serdecznie pozdrawiam