

ZADANIE DO WYKONANIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Klasy 7

Data: 24.04.2020 r. 1 i 2 godzina lekcyjna

Drogi uczniu!

Dzisiaj na lekcji poznasz pojęcie stresu i jego wpływ na zdrowie człowieka. Zdobędziesz wiedzę potrzebną do radzenia sobie ze stresem.

Temat 1: Stres wróg czy przyjaciel?

Temat 2: Jak poradzić sobie ze stresem?

Temat 1: 1 godzina lekcyjna

Stres jest obecny w życiu każdego z nas. W wielu przypadkach jest swego rodzaju bodźcem, który motywuje nas do działania, jednak równie często może być źródłem narastającej frustracji i kłopotów zdrowotnych. Nadmiar stresu niekorzystnie wpływa na naszą psychikę i zdrowie, dlatego należy z nim walczyć.

Co to jest stres?



Stres jest reakcją organizmu na zewnętrzne bodźce, które wymagają od nas **szybkiej adaptacji do aktualnych warunków**. Uważany jest za doświadczenie nieprzyjemne, powodujące fizyczny i psychiczny dyskomfort. Stres może towarzyszyć nam w szkole, w pracy, w domu, podczas kontaktu z bliskimi lub obcymi osobami. Gdy znajdujemy się w tak niekomfortowej sytuacji, nasz organizm zaczyna produkować tzw. hormony stresu. Ich rolą jest mobilizacja wszystkich układów, aby poradzić sobie z trudną sytuacją. Hormony te to adrenalina oraz noradrenalina, które działają na układ krążenia i mięśniowy, oraz kortyzol, który wpływa m.in. na stężenie glukozy we krwi i metabolizm białek, tłuszczów i aminokwasów. Stężenie hormonów stresu w organizmie ulega ciągłym przemianom, co jest zjawiskiem naturalnym. Problem pojawia się wówczas, gdy ich wysoki poziom utrzymuje się przez dłuższy czas.

Teraz włącz komputer i obejrzyj krótki film o stresie.
Oto link do filmiku pt. „Stres wróg czy przyjaciel” (odc.2)

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU>

Temat 2: 2 godzina lekcyjna

Jakie są objawy stresu?

Stres może objawiać się na różne sposoby, a symptomy te mogą się nasilać, szczególnie przy przewlekłym narażeniu na sytuacje stresowe. To zaś wpływa na cały organizm i odbija się na naszym zdrowiu i samopoczuciu.

Wysoki poziom adrenaliny może powodować **wzrost ciśnienia tętniczego krwi**, objawiając się przyspieszonym tętnem i bólem w klatce piersiowej. W dłuższej perspektywie stan ten **sprzyja rozwojowi chorób układu krążenia**. Ponadto wysoki poziom hormonów stresu powoduje bóle i zawroty głowy, bóle mięśni i uczucie ciągłego zmęczenia. Chroniczne stres może się odbić także na kondycji naszej skóry, na której mogą pojawić się: czerwone plamy, trądzik, pokrzywka. Często w wyniku stresu osłabieniu ulegają włosy, czego efektem jest ich wypadanie. Charakterystycznym objawem stresu jest **ból brzucha**. W stresie nasz organizm **zwiększa produkcję kwasów trawiennych oraz napięcie śluzówki żołądka i dwunastnicy**. W efekcie możemy odczuwać zgagę, pieczenie w żołądku i ból. Mogą też wystąpić biegunki lub zaparcia. Wszystkie te dolegliwości osłabiają naszą odporność, co sprzyja częstszym infekcjom.

Stres wpływa również na naszą kondycję psychiczną. Osoby zestresowane przeważnie skarżą się na zaburzenia snu oraz występowanie tików nerwowych. Są też bardziej rozdrażnione i skłonne do agresywnych reakcji, co wpływa na jakość życia rodzinnego i towarzyskiego.

Negatywne skutki stresu

Przewlekły stres jest **niezwykle groźny dla naszego zdrowia**. Nie bez powodu kortyzol nazywany jest "hormonem zabójcą", szczególnie w połączeniu z wysokim stężeniem adrenaliny. Podwyższony poziom hormonów stresu prowadzić może do rozwoju poważnych **schorzeń układu krążenia**, w tym zaburzeń tętna, arytmii i częstoskurczów oraz miażdżycy. Towarzyszący im wysoki poziom glukozy we krwi prowadzić może do **otyłości i rozwoju insulinooporności**, a w dalszej perspektywie **cukrzycy typu 2**.

Jak poradzić sobie ze stresem?

Pozbycie się stresu ze swojego życia jest praktycznie niemożliwe. Można jednak podejmować różne działania, aby **zapanować nad stresem lub mocno go ograniczyć**.

- **Zróżnicowana dieta** - brak pewnych składników odżywczych i minerałów może wpływać na naszą równowagę emocjonalną, dlatego warto pomyśleć o dobrze zbilansowanej diecie. Osoby narażone na stres powinny zadbać o to, by na ich talerzach znalazły się produkty bogate w magnez (np. kakao, gorzka czekolada, orzechy i pestki), potas (banany, ziemniaki, strączki), cynk (pestki dyni, strączki,

orzechy, jajka), wapń (przetwory mleczne, produkty zbożowe) oraz witaminy z grupy B (mięso i podroby, ryby, strączki, zboża). Nie można zapomnieć także o nienasyconych kwasach tłuszczowych, które znajdziemy w olejach roślinnych i nasionach oraz rybach morskich i owocach morza.

- **Aktywność fizyczna** - regularnie uprawiany wysiłek fizyczny pomaga radzić sobie ze stresem. W trakcie treningu skupiamy się na ćwiczeniach, zapominając o sytuacjach stresowych, dodatkowo dbamy o kondycję.
- **Muzykoterapia** - spokojna muzyka pozwala się zrelaksować, uspokaja i wycisza emocje. Pomocne są także odgłosy natury, jak dźwięk padającego deszczu, śpiew ptaków, czy dźwięki lasu.
- **Techniki oddechowe** - głębokie oddychanie pomaga obniżyć poziom stresu, jednak wymaga ono pracy przepony, dzięki czemu organizm jest lepiej dotleniony. Powietrze należy wdychać nosem i wydychać ustami, w pozycji leżącej lub siedzącej.
- **Ziołowe środki uspokajające** - pomocne w ukojeniu nerwów są różne środki na bazie ziół. Warto szukać herbatek i suplementów z dodatkiem ekstraktu z melisy, kozłka lekarskiego, szyszek chmielu lub wyciągiem z zielonej herbaty.

Dziękuję za współpracę

Do usłyszenia na następnych zajęciach