

## **Stres jest czymś zupełnie naturalnym.**

Odczuwa go każdy z nas, ale niektórzy radzą sobie z nim lepiej...  
W jaki sposób? O tym właśnie dziś porozmawiamy, byście i Wy wiedzieli,  
jak skuteczniej przeciwstawiać się stresowi!

### **1. Sytuacje stresujące...**

**Zadanie:** Narysuj sytuacje, które Cię najczęściej stresują (Może to zawody? Może publiczne recytowanie wiersza? Może niska ocena? A może sytuacja, gdy ktoś krzyczy lub śmieje się z Ciebie?)

### **2. Oznaki stresu.**

**Zadanie:** Na podstawie informacji z filmiku i własnej wiedzy zaznacz na poniższej sylwetce człowieka w jaki sposób reagujemy na stres (Jakie części ciała i jak się zachowują? Dorysuj strzałki i opisz reakcję).



### 3. Radzenie sobie ze stresem.

**Zadanie:** Stres się przydaje, gdy mobilizuje nas do działania, ale nie możemy pozwolić, by miał nad nami kontrolę. Dlatego warto ćwiczyć i znaleźć sposób, który nam najlepiej pomaga w walce ze stresem. Rozwiąż poniższe zadanie skreślając te przykłady, które nie są dobrym sposobem na radzenie sobie ze stresem. Następnie zaznacz (otaczając kółkiem) te sposoby, które Ty z powodzeniem stosujesz.

1. Dużo jem.
2. Chodzę na długie spacery.
3. Kłóczę się ze wszystkimi dookoła.
4. Słucham muzyki.
5. Proszę kogoś o radę.
6. Szukam nowych informacji, które pomogą mi rozwiązać problem.
7. Pomagam komuś innemu.
8. Czytam.
9. Oglądam telewizję, aby nie myśleć o problemach.
10. Biorę kąpiel.
11. Pozwalam sobie na wyrażenie złości, np. krzyczę, uderzam w poduszkę itp.
12. Wypowiadam się w twórczości: piszę, maluję, śpiewam, gram na instrumencie.
13. Idę na zakupy.
14. Włączam komputer i gram do nocy.
15. Rozmawiam z przyjacielem lub rodziną.
16. Zajmuję się moim hobby (jakim ?).....
17. Uprawiam ćwiczenia fizyczne.
18. Mówię o czymś innym.
19. Staram się wyspać.
20. Inne sposoby:.....

**\*Zadanie dla chętnych:** Poćwicz techniki relaksacyjne!

*Technikami relaksacyjnymi nazywamy ćwiczenia, które sprawiają, że jesteśmy w stanie się uspokoić, opanować i odprężyć, głównie poprzez uspokojenie i wyrównanie oddechu oraz odprężenie mięśni.*

*Podstawową techniką relaksacyjną są ćwiczenia oddechowe – bardzo powoli i spokojnie nabieramy powietrza nosem, po czym bardzo spokojnie i bardzo powoli wypuszczamy je ustami. Powtarzamy kilka razy.*

*Dobłą metodą na rozluźnienie mięśni jest ćwiczenie polegające na napinaniu na kilka sekund całych partii mięśni i ich rozluźnianie – napinamy mięśnie brzucha, czekamy kilka sekund, puszczaemy. Podobnie robimy z mięśniami ud, łydek, dłoni (zaciskamy dłonie w pięść).*