**Godzina wychowawcza klasa 6c Eliza Nawrocka**

Witam Was bardzo serdecznie na godzinie wychowawczej, której temat brzmi:

Temat: **Co to jest stres i jak sobie z nim radzić?**

Zastanówcie się, jakich odpowiedzi udzielilibyście na poniższe pytania.

1.Przypomnij sobie sytuacje, w których czułeś się zestresowany ?

2. Pomyśl, jakie odczucia fizyczne towarzyszyły wyżej wymienionym sytuacjom ?

3. Jakie myśli wywołuje u ciebie nieprzyjemna sytuacja, zdarzenie, czyli stres?

4. Czym według ciebie jest stres?

Przeczytajcie sobie informacje na temat stresu:

W różnych sytuacjach ludzie odczuwają stres, czyli zdenerwowanie, podekscytowanie. Napięcie nerwowe jest nieodłączną częścią naszego życia. Ważne jest to, czy potrafimy sobie radzić z napięciami emocjonalnymi. Według Charlesa Spielberga „stres jest to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie”. Jakie są oznaki stresu w różnych sferach życia?

**W sferze biologicznej** to pocenie się, napięcie mięśni, szybkie bicie serca, suchość w ustach, bóle głowy, bezsenność, niestrawność itp.

**W sferze emocji** to lęk, zamykanie się w sobie, nerwowość, rozdrażnienie, złość, czasem depresja.

**W sferze sprawności myślenia** to zapominanie, brak koncentracji, brak zainteresowania, luki w pamięci.

**W sferze zachowań** to drżenie, tiki nerwowe, impulsywność, nerwowy śmiech, nerwowe zachowania, np. bawienie się elementami ubioru lub przypadkowymi przedmiotami, obgryzanie paznokci, palenie papierosów, sięganie po alkohol i leki.

**W sferze filozofii życiowej** to bezradność, kwestionowanie wszystkich wartości, zagubienie.

Gdy pojawia się czynnik, który wywołuje stres, organizm człowieka reaguje dwojako: walczy z nim albo ucieka. Trzeba jednak wiedzieć, że do prawidłowego funkcjonowania człowiekowi jest potrzebny optymalny poziom stresu, gdyż zbyt niski powoduje:

* znudzenie
* przekonanie, że wszystko jest bez sensu
* brak zainteresowania i zaangażowania
* odpływ energii
* poczucie bezużyteczności
* urastanie prostych problemów do ogromnych rozmiarów
* depresja

Natomiast zbyt wysoki poziom stresu powoduje:

* lęk
* zaburzenia fizyczne
* zwolniony refleks
* brak koncentracji
* zaburzenie myślenia

Optymalny stres powoduje:

* odprężenie fizyczne
* przypływ energii
* wzrost wiary w siebie i w swe możliwości
* zaangażowanie w wykonywane zadania
* prawidłowe funkcjonowanie

Ludzie różnią się poziomem tolerancji na stres. On sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły. Problem powstaje dopiero wtedy, gdy poziom stresu odczuwamy jako zbyt duży w stosunku do naszych możliwości. Optymalny poziom stresu jest wręcz potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu każdego człowieka.

**Na zakończenie zastanów się, jak ty radzisz sobie ze stresem? Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które mogą ci się przydać w przyszłości.**

1. Chodzę na długie spacery.
2. Słucham muzyki.
3. Proszę kogoś o radę.
4. Sprawiam sobie przyjemność (jaką?) .................................................................................................................

..................................................................................................................

..................................................................................................................

1. Czytam.
2. Biorę kąpiel.
3. Pozwalam sobie na wyrażenie złości, np. krzyczę, uderzam w poduszkę itp.
4. Śpię.
5. Wypowiadam się w twórczości: piszę, maluję, śpiewam, gram na instrumentach.
6. Dzielę się uczuciami z przyjacielem, rodziną.
7. Zajmuję się moim hobby (jakim?) ...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................
8. Uprawiam sport.
9. Mówię o czymś innym, zmieniam temat.
10. Koncentruje się na zadaniu umysłowym, np. rozwiązuję krzyżówki, rebusy itp.
11. Pomagam komuś innemu.
12. Oglądam film.
13. Inne sposoby. ...................................................................................................................................................................................................................................................................

Przypominam, że w razie potrzeby, czy jakichkolwiek pytań możemy się komunikować za pośrednictwem Messendżera, zarówno indywidualnie , jak też całą klasą. Pozdrawiam wszystkich. p.Eliza