

24.01.2023

Клас: 7-Б

Предмет: основи здоров'я

Вчитель: Андреева Ж.В.

Тема: **Поняття про стрес.**

Мета: сформувати в школярів поняття про стрес.

Базові поняття

й терміни: стрес, фази стресу.

Тип уроку: вивчення нового матеріалу.

Хід уроку

I. Організаційний етап

II. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності

Обговорення проблемної ситуації

«Галинка спускалася з гори на санчатах. Раптом вони трохи звернули й понеслися прямо на дерево. Галинка бачила це дерево й могла б щось зробити, аби в нього не врізатися. Але вона навіть не поворухнулася. Удар був сильний, і вона потрапила в лікарню».

III. Вивчення нового матеріалу

Розповідь учителя з елементами бесіди

1. Стрес. Фази стресу

У перекладі з англійської мови «stress» — це напруга, тиск, натиск. Теорію стресу розробив у 1930-ті рр. канадський учений Ганс Сельє. Саме він уперше довів, що **стрес** — це універсальна реакція організму на небезпеку. І не має значення, чи йде мова про фізичний стан (хвороба), чи про психологічний стан (страх, горе, сварка).





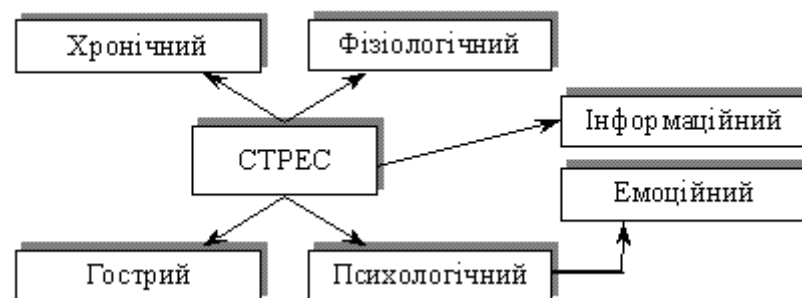
Розвиток стресу проходить три фази.

Першу фазу називають фазою тривоги. Під час цієї фази виробляється гормон адреналін, і весь організм доводиться до стану бойової готовності: частіше б'ється серце, підвищується тиск, напружуються м'язи. Організм готовий почати боротьбу, захистити себе або нападом запобігти новому удару. Помірний стрес під час цієї фази корисний, тому що він сприяє підвищенню працездатності.

Друга фаза — фаза опору. Організм витрачає свої резерви й розв'язує завдання, які стоять перед ним. Але якщо ця стадія триває довго й організм не відпочиває, то сили закінчуються, і починається третя фаза.

Третя фаза — фаза виснаження. З'являється слабкість, знижується працездатність. Організм потребує відпочинку. Якщо такого відпочинку немає, то ми можемо занедужати.

2. Види стресу.



3. Фактори, що викликають стрес

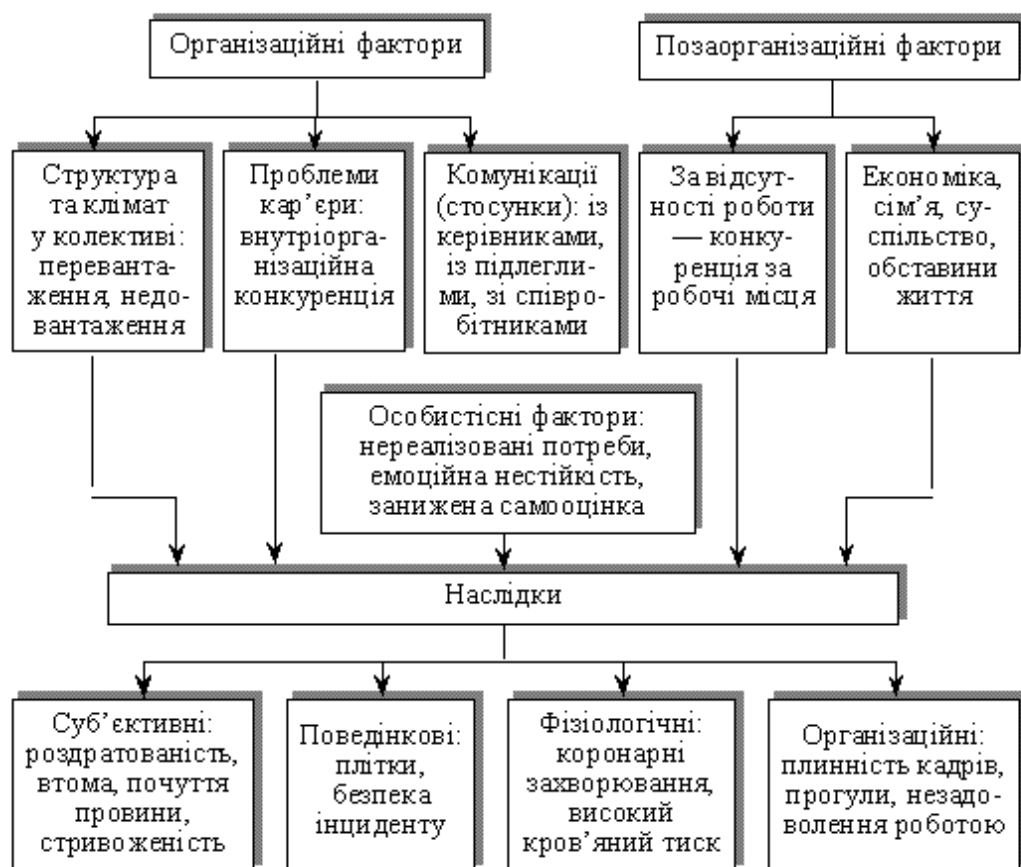
Стрес — це реакція на ситуацію, в якій людина зазнає перенапруги. Наприклад, дуже сильні переживання можуть викликати емоційний стрес. Необхідність запам'ятати перед іспитом велику кількість різної інформації може викликати інтелектуальний стрес. Перебування на спеці — температурний стрес. При ушкодженнях] організму може виникнути больовий стрес.

Стрес може бути спричинений різними діями й подіями. Але реакція організму на них буде однакова. **Стрес** — це комплекс пристосувальних реакцій до всіляких складних умов. Поїздка в інше місто, переїзд із квартири на квартиру, перехід до іншої школи — усі ці події можуть викликати стрес.

Треба також зазначити, що люди по-різному реагують на ситуацію, в якій може виникнути стрес. Для когось знайомство з новою людиною — це стрес, а хтось інший знайомиться спокійно, не зазнаючи при цьому стресу. Стійкість до стресу — це загальна властивість організму, а не тієї ситуації, яка викликає напругу.

Різна реакція на однакову ситуацію

Новачок у класі може поводитися по-різному. Те, що для однієї людини може бути стресом, для іншої є нормальною ситуацією.



3. Ознаки стресу

Оскільки під час стресу організм перерозподіляє енергетичні ресурси, щоб підготуватися до фізичної напруги, опору, активної боротьби, то першими ознаками стресу є:

- прискорення пульсу (серце аж калатає!);
- прискорення дихання (воно стає швидким й уривчастим);
- підвищення кров'яного тиску (прилиття крові до м'язів);
- різке збільшення кількості гормонів — біологічних регуляторів процесів, які відбуваються в організмі.

Усі ці зміни відбуваються незалежно від тебе, тому що це дуже-дуже старі механізми захисту, які людина одержала у спадок від своїх предків.

Під час стресу змінюється й твій емоційний стан. З'являється страх, тривога, почуття небезпеки. Ці емоції говорять тобі, що треба мжити якихось заходів, аби врятувати себе, вчасно розпочати якісь дії.

До психологічних характеристик стресу належить також збудження, відчуття нестачі часу, втрата почуття гумору, неможливість зосередитися на повсякденних справах.

Сила стресу може бути різною. Сильний стрес не сприяє розв'язанню посталих проблем. Іноді людина, яка зазнала стресового впливу, просто нічого не робить, аби позбутися страху, й опиняється в ще більшій біді. Недарма кажуть, що страх паралізує.

Розгляньмо таку ситуацію. Виникла проблема — потім з'являються негативні думки про те, що я з нею не впораюся,— потім іде бездіяльність — потім настає негативний результат і нове напруження, спричинене цим негативним результатом. Якщо ж налаштувати себе на подолання ситуації, то ланцюжок буде інакшим: проблема — думки про те, як з нею впоратися,— дії, які допомагають вирішити проблему,— позитивний результат!

Стрес — це універсальна реакція організму на небезпеку, комплекс пристосувальних реакцій до будь-яких складних умов. При стресі організм перерозподіляє енергетичні ресурси, щоб підготуватися до фізичної напруги, опору, активної боротьби.

IV. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів

Виконайте [тест](#) щоб визначити ваш ступінь схильності до стресу.

V. Домашнє завдання Написати есе (7-10 речень) на тему: «Стрес – це не те, що з нами трапляється, а те, як ми це сприймаємо».

Зворотній зв'язок із вчителем: HUMAN, електронна адреса — zhannaandreeva95@ukr.net