07.02.2023

Клас: 7-Б

Предмет: основи здоров’я

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

**ТЕМА. Стресова стійкість. Керування стресом.**

**Мета:** сформувати в учнів поняття “стресова стійкість”; ознайомити зі способами керування стресом та техніками самодопомоги та допомоги під час стресу; вчити застосовувати техніки самоконтролю.

**ХІД УРОКУ:**

**І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**ІІ. АКТИВІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ І ПРАКТИЧНОГО ДОСВІДУ УЧНІВ**

**1. Пригадайте:**

1. Що таке стрес?
2. Які симптоми стресу?

**2. «Займи позицію «Так», «Ні»**

«Все, що судилося людині, обов’язково трапляється з нею. Стре­си слід сприймати як належне: покарання за поганий вчинок, ви­пробовування сили духу, загартовування волі, тренування життє­вих навичок тощо».

**ІІІ. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ**

1. **«Мозковий штурм»**

Пригадайте знайомі рекламні ролики. Чи є серед них ті, де б звучали подібні фрази: «Щоб уникнути стресу, ...», «Заспокоїтись, треба заспокоїтись...», «Залізні нерви...», «Як залишати спокій?..»

1. **Проблемне запитання**

* *Що саме пропонують рекламодавці? Які способи боротьби зі стресами пропонують?*
* Наука сьогодні не стоїть на місці і пропонує різні методи бороть­би зі стресом. Але кожна людина з-поміж усіх може вибрати індиві­дуально свій, який їй найбільше підходить. Вибір методу — це вже особиста думка і справа кожної конкретної людини, адже скільки людей — стільки й думок, якими б суб’єктивними вони не були.

**IV. ПОВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ**

1. **Вступне слово вчителя**

* Щоб стрес нас не вбив, нам треба вміти з ним впоратися.

В англійській мові є спеціальний термін, що описує процес нашої взаємодії зі стресом, — «копінг» (*coping*), який можна перекласти як «подолання». Вміти оцінити рівень стресу, керувати ним (а не навпаки), засвоїти навички самодопомоги і допомоги у разі стресу — завдання нашого уроку.

1. **ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**
2. **Робота з терміном. Копінг як фактор стресостійкості**

У найширшому розумінні ***копінг*** — це процес, за якого ми на­магаємося впоратися з обставинами, котрі ми сприймаємо як явне психологічне перевантаження, що часом перевищує наші внутрішні резерви. Очевидно, що успішність подолання стресу залежить від наших ресурсів — чим їх більше й чим вони різноманітніші, тим ліпше.

*Зовнішні ресурси*містять час, гроші, соціальну підтримку, а також інші радісні життєві події.

*Внутрішні ресурси*складаються з двох речей: властивого нам сти­лю подолання стресу й наших внутрішніх, особистих якостей- це називають також *стресостійкістю.*

**2. Стресова стійкість**

Стресами різного ступеня інтенсивності «багате» життя кожної людини. Проте одні вміють їм протистояти, а інші — ні.

Усіх людей умовно можна поділити на дві групи:

* *до першої групи*належать ті, хто погано переносить шум, галас, поспіх, тобто головними стресочинника ми є надмірні подразни­ки. Це так звані «черепахи», які не можуть ефективно працюва­ти, якщо поруч хтось є, якщо на результати їхньої праці дуже чекають чи мають їх оцінювати. «Черепахи» віддають перевагу спокою, тиші, прагнуть працювати на самоті;
* *друга група*— «скакові коні», навпаки, погано реагують на брак подразників, монотонну діяльність, обмеження в контактах. Цих людей дратує тиша, вони люблять працювати з увімкне- ним приймачем або телевізором. Якщо на виконання завдання лишається мало часу або хтось дуже чекає на результати їхньої роботи, вони краще концентрують увагу, швидше діють.

Організм кожної людини має межу, доки може протистояти стресу. Якщо вплив стресорів настільки сильний, що перехо­дить межу, за якою людина вже не може боротися, говорять, що нервове напруження більше за стресову стійкість. Отже, стресова стійкість — це і є та межа, яку ще називають «порогом терпіння», «точкою кипіння», «останньою краплею».

1. **Підлітки, хронічний стрес і стимулятори робота з підручником**

**Інформаційне повідомлення. Що таке керування стресами**

Існує безліч ефективних і цілком безпечних способів, що допомагають керувати стресами. Керувати – означає «впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямку». Розрізняють фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні способи керування стресом.

**Вправа «Веселка»**

**Мета :** сприяти на релаксацію, концентрацію, ауторегуляцію дихання уц

Зручно сядьте, заплющте очі, глибоко і спокійно дихайте. Протягом 1-2 хвилин уявляйте легку, чарівну веселку, прекрасну гору барв і себе — у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви від­почиваєте. Вас поступово заповнює почуття спокою, розслаблення...

Роздивіться уважно всі барви веселки. Які кольори ви бачите? Зафіксуйте кожен колір. Відчуйте, як їх зміна (червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий) дає можливість радіти вашим душі та тілу. Відчувши повний спокій і задоволення, сконцентруйтеся на цьому стані. Розплющте очі, поділіться враженнями з іншими.

* Чи важко було виконати вправу?
* Які почуття виникли під час вправи?

*Аутогенне тренування*— це вплив визначених розумових уста­новок людини на зміну власних уявлень, переживань, відчуттів та інших психічних процесів, а також на стан окремих систем організму з конкретною метою. Тобто аутогенне тренування — це психофізіологічна саморегуляція без лікаря.

1. **Фізичні способи керування стресом**

**Фізичні вправи допомагають майже відразу.** Навіть фізична активність щодня по 20 хвилин значно покращує самопочуття. Особливо корисні плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон).

**Раціональне харчування.** Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто зловживають солодощами. Це допомагає підтримувати рівень цукру в крові для компенсації ослабленої стресом функції гормонів. Однак набагато корисніше їсти овочі, у яких містяться потрібні для подолання стресу вітаміни й мінерали.

**Відпочинок і сон.** Першим симптомом стресового перевантаження є порушення сну: ввечері людина довго не може заснути, вночі часто прокидається, а вранці почувається знесиленою. Це означає, що її біологічний годинник «зламався». Для його відновлення потрібно близько трьох тижнів. Щовечора треба лягати в один і той самий час. Перед сном потрібно провітрити кімнату, прийняти теплу ванну або душ і випити склянку трав'яного чаю або молока з медом.

**Планування часу** – неодмінний складник профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається відразу за кілька справ. Замість того щоб зайнятися всіма справами відразу, краще скласти список того, що хотілося б зробити, і поступово викреслювати те, що вже зроблено. Найважливіші і термінові справи зі списку потрібно виконувати в першу чергу.

Позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Узагальнена формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Однак якщо попри наші зусилля бажання не виконуються, ми звичайно відчуваємо розчарування, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе та інших людей».

***Емоційні способи керування стресом***

Стрес потрібно «проговорити» – висловити свої почуття словами, розповісти про них близькій людині – другові, подрузі, батькам. Проблема, обговорена кілька разів, поступово «зітреться». Можна записати свої думки й почуття. Викладені на папір, вони втрачають свої руйнівні властивості. Щоб заспокоїти емоції, варто відволіктися від них. Допомагають заспокійлива музика, ігри з дітьми і тваринами, відпочинок на природі, вправи на релаксацію.

**Духовні способи керування стресом**

Кожна людина прагне знайти своє призначення, замислюється над сенсом життя, проблемами справедливості. Такі думки можуть посилювати стрес. Ті, хто усвідомив своє призначення або вірять у безсмертя душі, простіше переживають період духовного становлення. Їм також легше заспокоїтися після пережитих випробувань, трагічних подій, важких захворювань, навіть смерті близьких.

**ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК У СТАНДАРТНИХ СИТУАЦІЯХ (ТРЕНУВАЛЬНІ ВПРАВИ)**

1. **«Інтелектуальні прийоми керування стресами»**

Відсторонитися в часі. Запропонуйте учням написати на аркуші паперу подію, яка нещодавно засмутила їх (отримав погану оцінку, посварився з батьками тощо). Попросіть їх скласти папірець навпіл і подумати, як вони ставитимуться до цієї події через рік. Чи матиме вона для них таке саме значення?

*Порівняти свої проблеми з проблемами інших.*Щоб знизити рівень стресу, іноді достатньо подумати про тих, хто страждає, — хворих, немічних, бездомних. Спробувати допомогти комусь.

*Використати почуття гумору.*Наприклад, складати жартівливі пояснення своїм вчинкам. Якщо хтось дуже боїться виступати перед публікою, йому рекомендують уявити тих, хто сидить у залі з ку­медними носиками й вухами, у костюмах клоунів тощо.

1. **ТВОРЧІ ВПРАВИ**
2. **Виконання релаксаційних вправ**
3. *«Гора з плечей»:*виконують стоячи, сидячи чи навіть ідучи. Мак­симально високо підніміть плечі, відведіть їх далеко назад і опустіть. Саме такою має бути щоденна постава.

*Результат:*знімає м’язове напруження в плечовому поясі та спи­ні; підвищує впевненість у собі, поліпшує настрій.

1. *«Дихання животом».*Вдихніть носом, рахуючи до 4-х (напружу­ючи, «надуваючи» живіт), видихніть через рот, рахуючи до 5-ти (живіт «здувається»). Виконуйте, доки не відчуєте заспокоєння. *Результат:*допомагає впоратися зі стресовими ситуаціями, за­спокоює, знімає негативні емоції (гнів, страх, хвилювання).
2. **ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ**
3. **Узагальнювальне слово**

Отже, можна зробити такий висновок. Питання стресу в житті людини є дуже актуальним на сьогодні, бо кожен із нас (хочемо ми того чи ні) піддається його впливу... І хоч повністю позбавитися від стресу неможливо, людина має всі внутрішні резерви організму для того, щоб боротися з ним, і суттєво зменшити його вплив. Завершити наше спілкування мені хотілося б словами Ганса Сельє: *«Нехай для вас стрес буде ароматом і смаком життя...»*

1. **ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

*Обов'язкове:*

* опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми;

додаткові (на вибір, за бажанням):

* скласти «Правила підвищення стресової стійкості».

Зворотний зв’язок із вчителем: HUMAN, електронна адреса – [zhannaandreeva95@ukr.net](mailto:zhannaandreeva95@ukr.net)