

KLASA III 2 godz. 1.04.2020r. , 2.04.2020r.

## **Temat: Metody i techniki radzenia sobie ze stresem**

Cele lekcji:

- uczeń: -poznaje termin „stres”, „stresor”
- rozróżnia pozytywne i negatywne skutki stresu.
- potrafi radzić sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach

### **Czym jest stres?**

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

### **Po czym poznasz, że jesteś zestresowany – najczęstsze objawy stresu**

Czasem stres jest na tyle podstępny wrogiem, że nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że działa akurat w tym momencie. Po czym możesz poznać, że towarzyszy Ci stres? Poniżej znajdziesz jego najczęstsze objawy:

- przyspieszony oddech
- suchość w gardle
- zwiększona potliwość
- fale zimna lub gorąca
- skurcze żołądka
- napięcie w okolicy mięśni szyi i barków
- trudności z koncentracją
- bóle głowy
- rozdrażnienie
- wybuchowość
- bezsenność
- poczucie zmęczenia i brak energii
- obniżona wydolność fizyczna i umysłowa
- szczykościsk
- nudności
- nagłe zmiany nastroju

Jak radzić sobie ze stresem przed ważnym wydarzeniem

<https://www.youtube.com/watch?v=-tEpfkN8WLo>

### **Jak zredukować stres?**

Jak już wspomniałam, stresu nie da się uniknąć i nie do końca mamy na niego wpływ. Jednak to, co zdecydowanie zależy od nas, to sposób w jaki sobie poradzimy z napięciem i jak będziemy mierzyć się z wyzwaniem.

Wysiłek fizyczny zdecydowanie jest jednym z najlepszych sposobów na rozładowanie stresu. W celu zredukowania stresu, zalecana jest szczególnie umiarkowana aktywność fizyczna, niezbyt intensywna, a najlepsze i zarazem najtrwalsze efekty można osiągnąć przy aktywności dłuższej niż 45 min.

Jeśli jednak nie masz aż tyle czasu, to poniżej przedstawiam kilka krótkich i przydatnych ćwiczeń, które pomogą Ci w walce ze stresem.

### **Ćwiczenia oddechowe**

<https://www.youtube.com/watch?v=6CEqxDd1Coc>

### **Joga na Stres - Spokój i Relaks, trening relaksacyjny**

<https://www.youtube.com/watch?v=q03w1haHWfw>

### **Ściskanie piłki**

Ściskanie piłki może pełnić także funkcję rozluźniającą i zmniejszającą napięcie.

**Trening funkcjonalny-TABATA. Trening metaboliczny. HIIT - Interwał z obciążeniem ciała.**

[https://www.youtube.com/watch?v=2qo-j9-\\_0bs](https://www.youtube.com/watch?v=2qo-j9-_0bs)

### **Ćwiczenia izometryczne**

<https://www.youtube.com/watch?v=5W4dF2FXqjs>

### **Odpoczynek**

[https://www.youtube.com/watch?v=Ff\\_Qwb1AaMw](https://www.youtube.com/watch?v=Ff_Qwb1AaMw)

### **Masaż i akupunktura**

### **Medytacja/modlitwa**

<https://www.youtube.com/watch?v=GAwOfNxfY4>

### **Sen**

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

**Muzyka**

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Ck-nkwWpbE](https://www.youtube.com/watch?v=_Ck-nkwWpbE)

**Rozmowa i przebywanie z pozytywnymi ludźmi – zadbaj o otoczenie.**

**Dotyk i przytulanie się**

**Jedz zdrowo**

<https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU>

**Ćwicz wspólnie z instruktorami.**

Nadal uczymy się i gramy w szachy z komputerem, kolegą, koleżanką.

Strona internetowa <https://www.chess.com> › play › computer

Powodzenia.