

STRES POD KONTROLĄ

JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ

NA CO DZIEŃ



CELE LEKCJI

Będiesz wiedzieć:

1



Czym jest stres.

2



Jakie są objawy stresu w Twoim ciele i zachowaniu.

3



Do kogo możesz zwrócić się o pomoc w sytuacji nadmiernego stresu.

Zdrowie psychiczne



CELE LEKCJI

Będziesz umieć:

1



Radzić sobie ze stresem.

2



Wykonać proste ćwiczenia relaksacyjne, które cię uspokoją i wyciszą.

Zdrowie psychiczne



POSTAWY

Będziesz:

1



Rozumieć, że w trudnych chwilach warto szukać wsparcia u innych.

2



Podjmować działania, które pomagają utrzymać równowagę psychiczną i emocjonalną.

Zdrowie psychiczne



CO TO JEST EUSTRES I DYSTRES?

EUSTRES –
„DOBRY” STRES

1

Jest to pozytywny rodzaj stresu, który mobilizuje do działania.

2

Sprawia, że jesteśmy bardziej skoncentrowani, uważni i gotowi do podjęcia wyzwania.

3

Zwykle trwa krótko i pomaga nam osiągnąć cel.



CO TO JEST EUSTRES I DYSTRES? CD.

EUSTRES – PRZYKŁADY

- ✓ Lekkie zdenerwowanie przed występem na scenie.
- ✓ Trema przed zawodami sportowymi.
- ✓ Mobilizacja do nauki przed ważnym sprawdzianem.

Źródło: [Jak pokonać stres?](https://zpe.gov.pl) – materiał na zpe.gov.pl



CO TO JEST EUSTRES I DYSTRES?



CO TO JEST EUSTRES I DYSTRES? CD.

DYSTRES – PRZYKŁADY

- ✓ Częste kłótnie w domu.
- ✓ Poczucie braku wsparcia.
- ✓ Zbyt duża ilość obowiązków w szkole przez wiele tygodni.

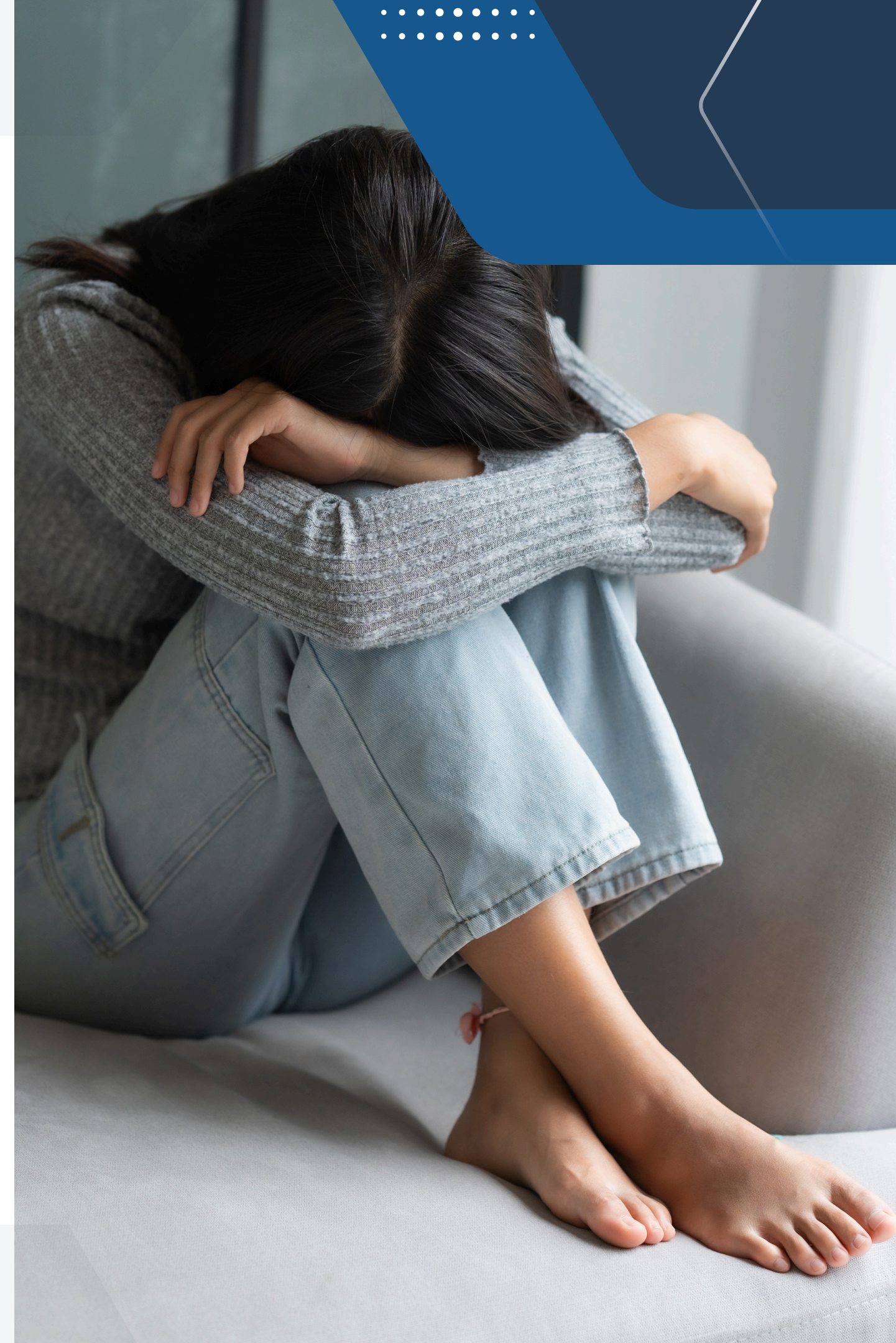
Źródło: [Jak pokonać stres?](https://zpe.gov.pl) – materiał na zpe.gov.pl



WPŁYW STRESU NA ZDROWIE FIZYCZNE, PSYCHICZNE, EMOCJONALNE I SPOŁECZNE

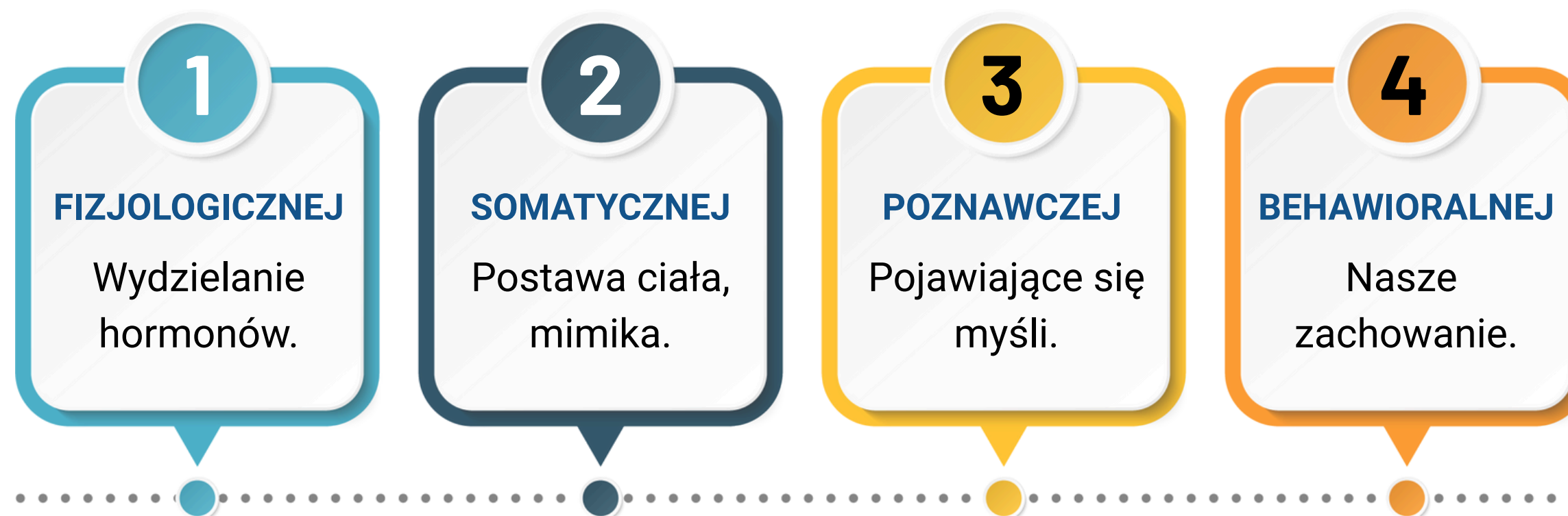
Stres działa na nas na wielu poziomach. Na płaszczyźnie fizycznej powoduje zmiany, takie jak wahania hormonów, wzrost ciśnienia krwi czy problemy z funkcjonowaniem narządów. Te fizyczne objawy mają z kolei wpływ na nasze samopoczucie i emocje, co może prowadzić do gorszych relacji z innymi.

Źródło: [Wpływ stresu na organizm człowieka](#) – materiał na [zpe.gov.pl](#)



WPŁYW STRESU NA ZDROWIE FIZYCZNE, PSYCHICZNE, EMOCJONALNE I SPOŁECZNE CD.

Nasz stan fizyczny oddziałuje na psychikę i emocje, ale też nasze emocje i myśli mają ogromny wpływ na ciało. Kiedy czujemy smutek lub przygnębienie, często brakuje nam siły na jakąkolwiek aktywność fizyczną. Emocje to stany, które wywołują w naszym organizmie zmiany na wielu płaszczyznach:

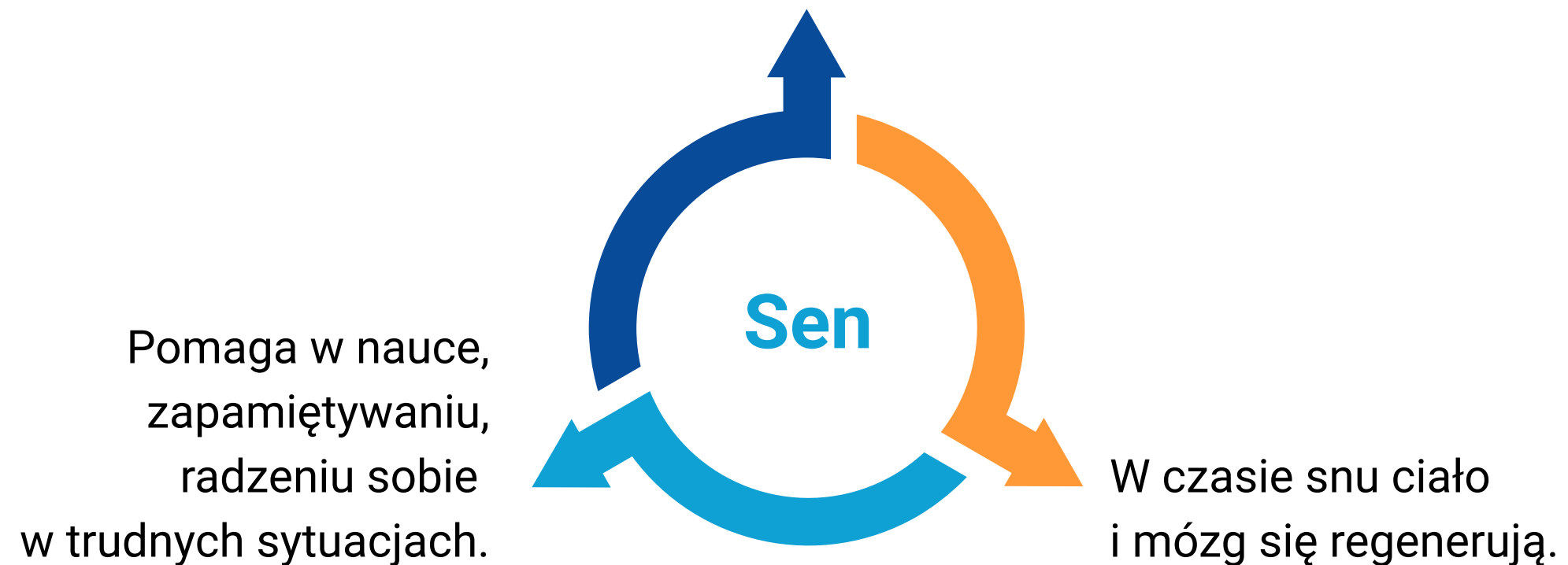


Źródło: [Wpływ stresu na organizm człowieka](#) – materiał na [zpe.gov.pl](#)

Zdrowie psychiczne

SEN, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZABAWA – FUNDAMENT DOBREGO SAMOPOCZUCIA

W wieku 6–13 lat: 9–11
godzin snu na dobę.



Zdrowie psychiczne



SEN, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZABAWA – FUNDAMENT DOBREGO SAMOPOCZUCIA CD.

Co najmniej 1 godzina dziennie,
najlepiej na świeżym powietrzu.

Poprawia nastrój,
łagodzi stres, pobudza
mózg.



Nie musi to być trening
– mogą być spacery,
zabawy, prace
w ogrodzie.

Zdrowie psychiczne



SEN, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZABAWA – FUNDAMENT DOBREGO SAMOPOCZUCIA CD.

Daje odprężenie i radość.



Pomaga „naładować
baterie”.

Może to być gra,
film, spotkanie
z przyjaciółmi.

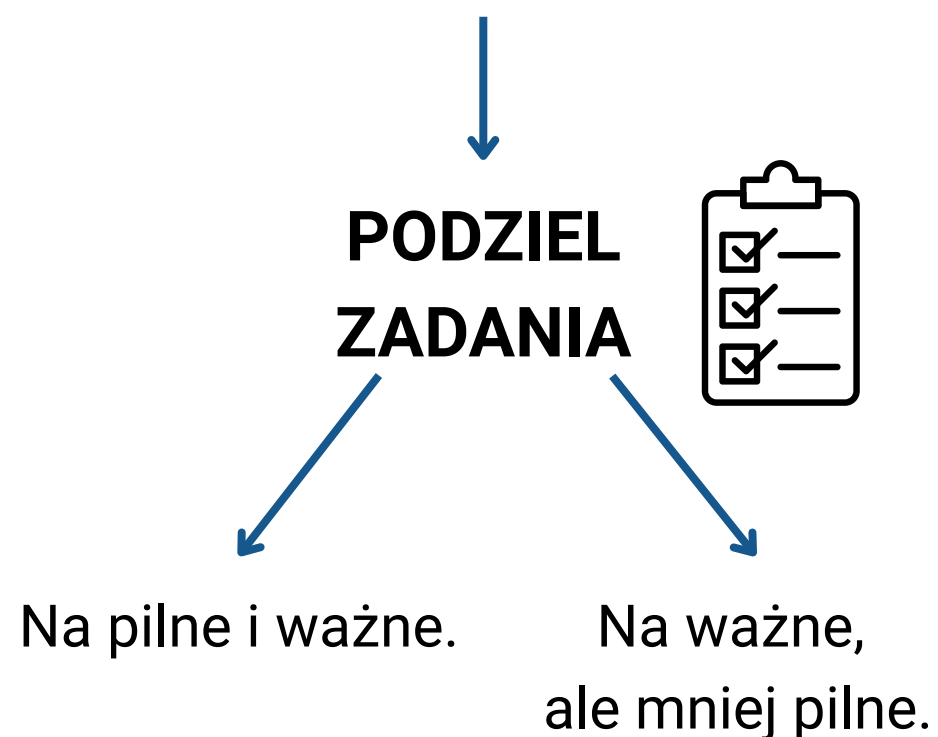
Zdrowie psychiczne



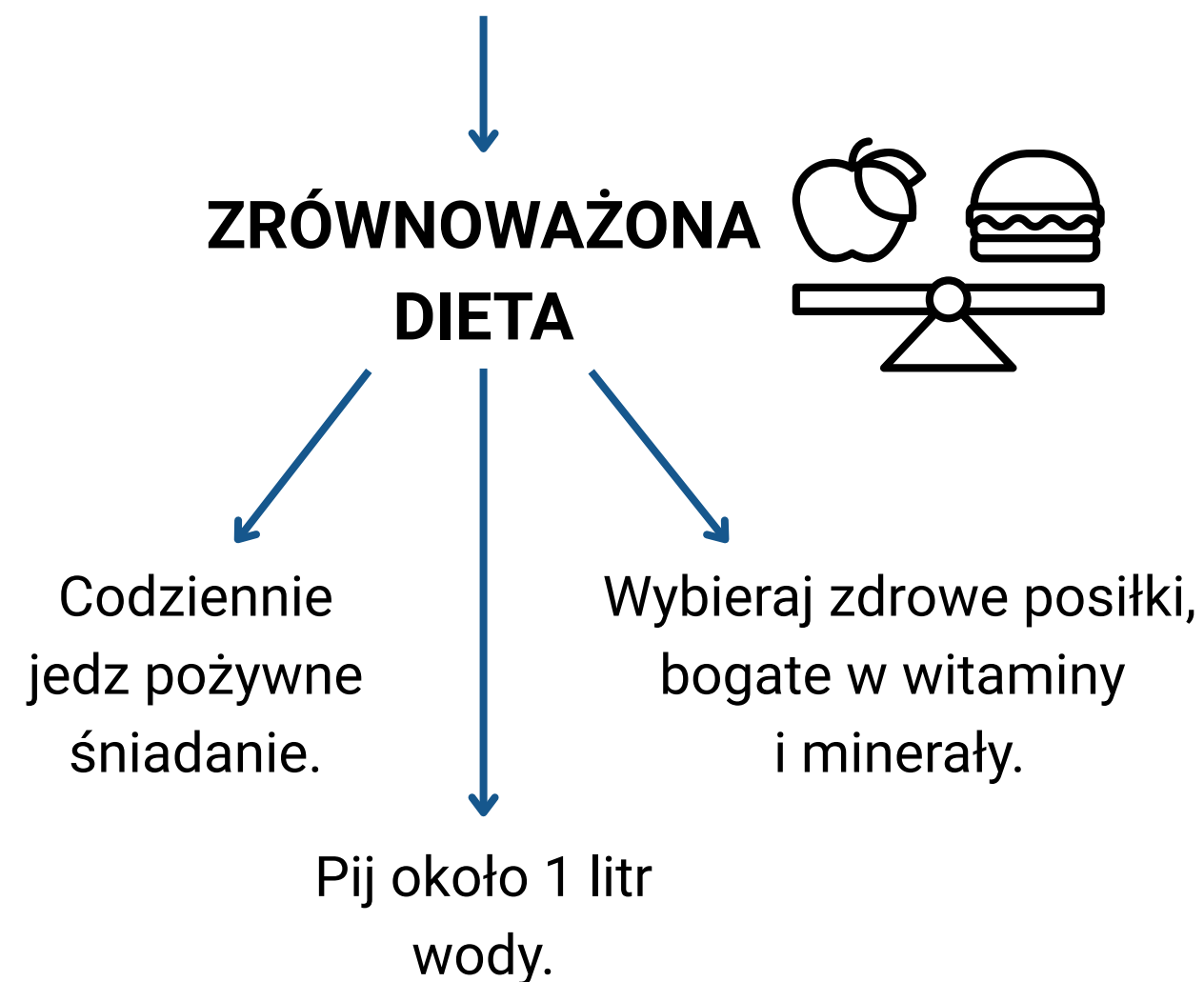
PLANUJ CZAS I DBAJ O DIETĘ

Planuj dzień, uwzględniając czas na odpoczynek.

Nie planuj zbyt dużo – unikniesz dodatkowego stresu.



Jedz zdrowo – unikniesz spadków energii i rozdrażnienia.



Zdrowie psychiczne

MYŚL POZYTYWNIIE I SZUKAJ WSPARCIA

Pozytywne myślenie

1

Bądź życzliwy dla innych.

2

Dobre nastawienie poprawia
relacje z ludźmi.

3

Mniej konfliktów = mniej stresu.

Zdrowie psychiczne



MYŚL POZYTYWNIEM I SZUKAJ WSPARCIA CD.

Pozytywne myślenie

1

Rozmawiaj o problemach z rodziną, przyjaciółmi, nauczycielami.

2

Wspólne spędzanie czasu wzmacnia więzi.

3

Świadomość, że ktoś cię wspiera, ułatwia radzenie sobie z trudnościami.

Zdrowie psychiczne

