

Czym jest stres? Jak sobie z nim radzić?

Masz dwie lekcje na realizację tego tematu.

1. Zapoznaj się z prezentacją, albo przeczytaj tekst z podręcznika st. 185-189.
2. Wykonaj zadania 1, 2, 3, 4, 5 ze str. 94-95 w zeszyte ćwiczeń.



Czy stres jest do czegoś potrzebny?

Obejrzyj fragment filmu (3min 45 sek.)

<https://youtu.be/4RzwbrscOD0>.

Zamiast tego możesz przeczytać tekst z podręcznika na str. 185.

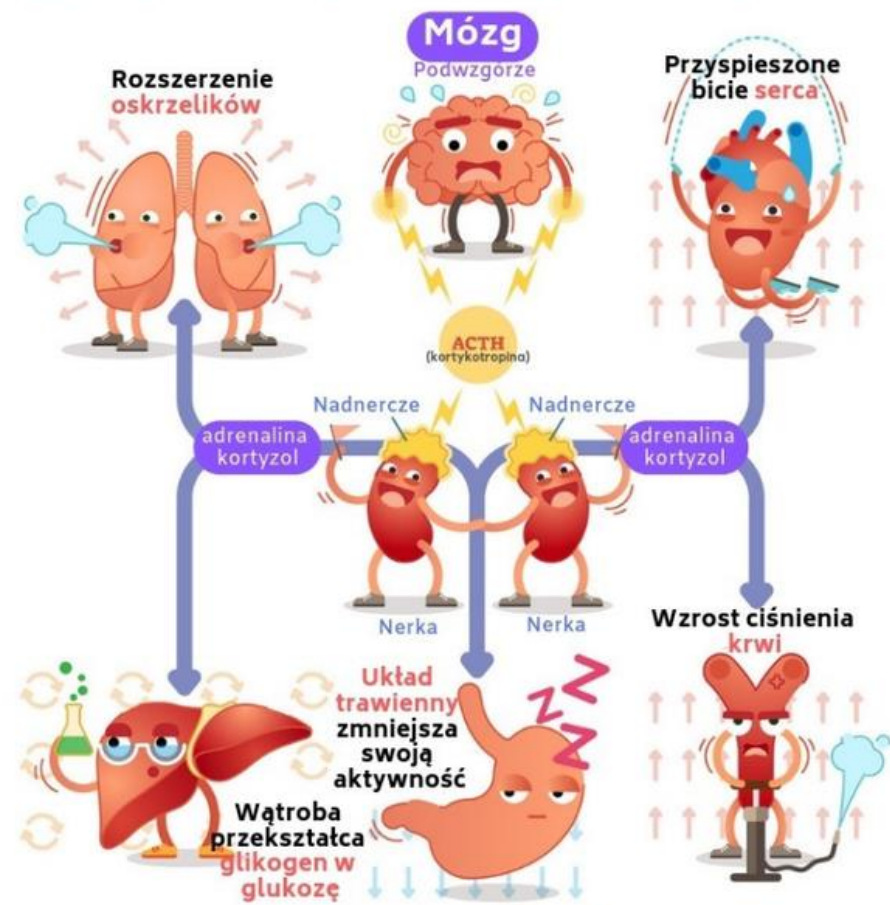
RODZAJE STRESU



Przyspiesza akcję serca, oddychanie, powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi, zwiększa wydzielanie adrenaliny. Wskutek tego organizm szybciej reaguje na bodźce

Zaaburza równowagę emocjonalną, zakłóca pracę serca, wywołuje nadciśnienie tętnicze, powoduje rozwój nerwicy, natręctwa albo depresji.

JAK NASZ ORGANIZM REAGUJE NA STRES?

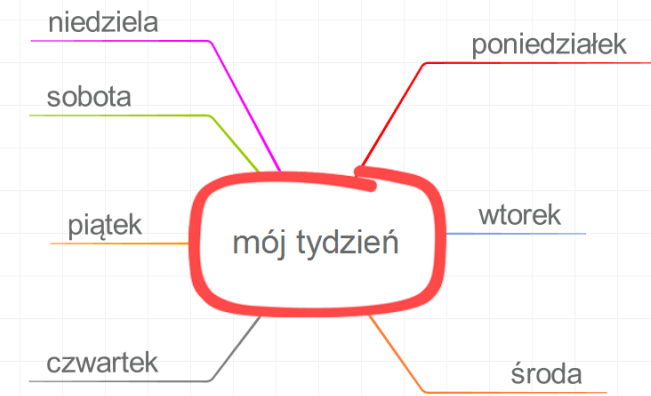


JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM?

1. Przewiduj trudne sytuacje.
2. Dystansuj się od przykrych sytuacji.
3. Ucz się jak rozładować negatywne emocje.
4. Odpoczywaj.

1. Przewiduj trudne sytuacje

- Planuj swoje zajęcia.
- Pracuj systematycznie.
- Nie odkładaj rzeczy, które musisz wykonać.
- Przygotowuj się do lekcji.



2. Dystansuj się od przykrych sytuacji:

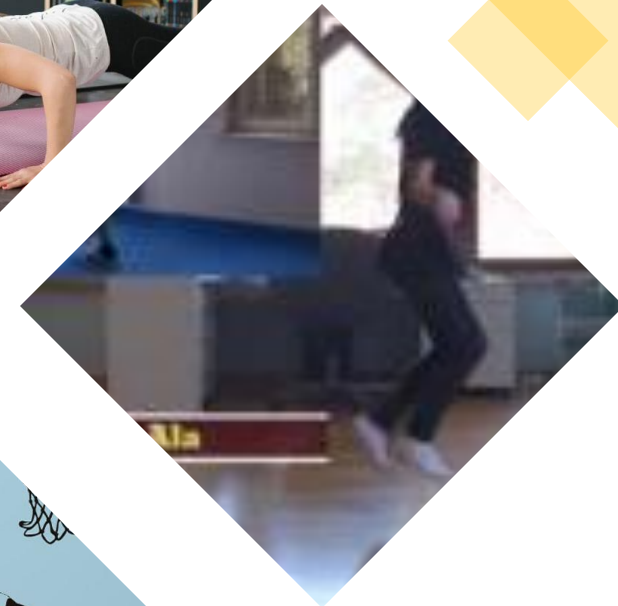
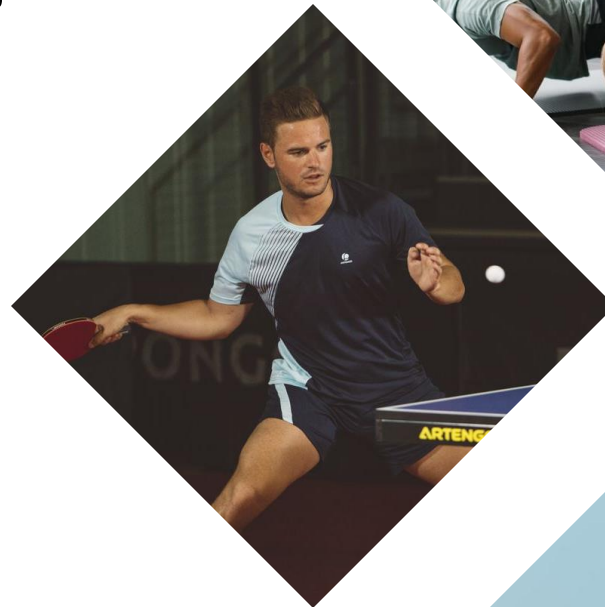
- porozmawiaj z kimś bliskim – rodzicem, koleżanką, kolegą, nauczycielem.

Jest dzisiaj wiele sposobów komunikowania się z przyjaciółmi.



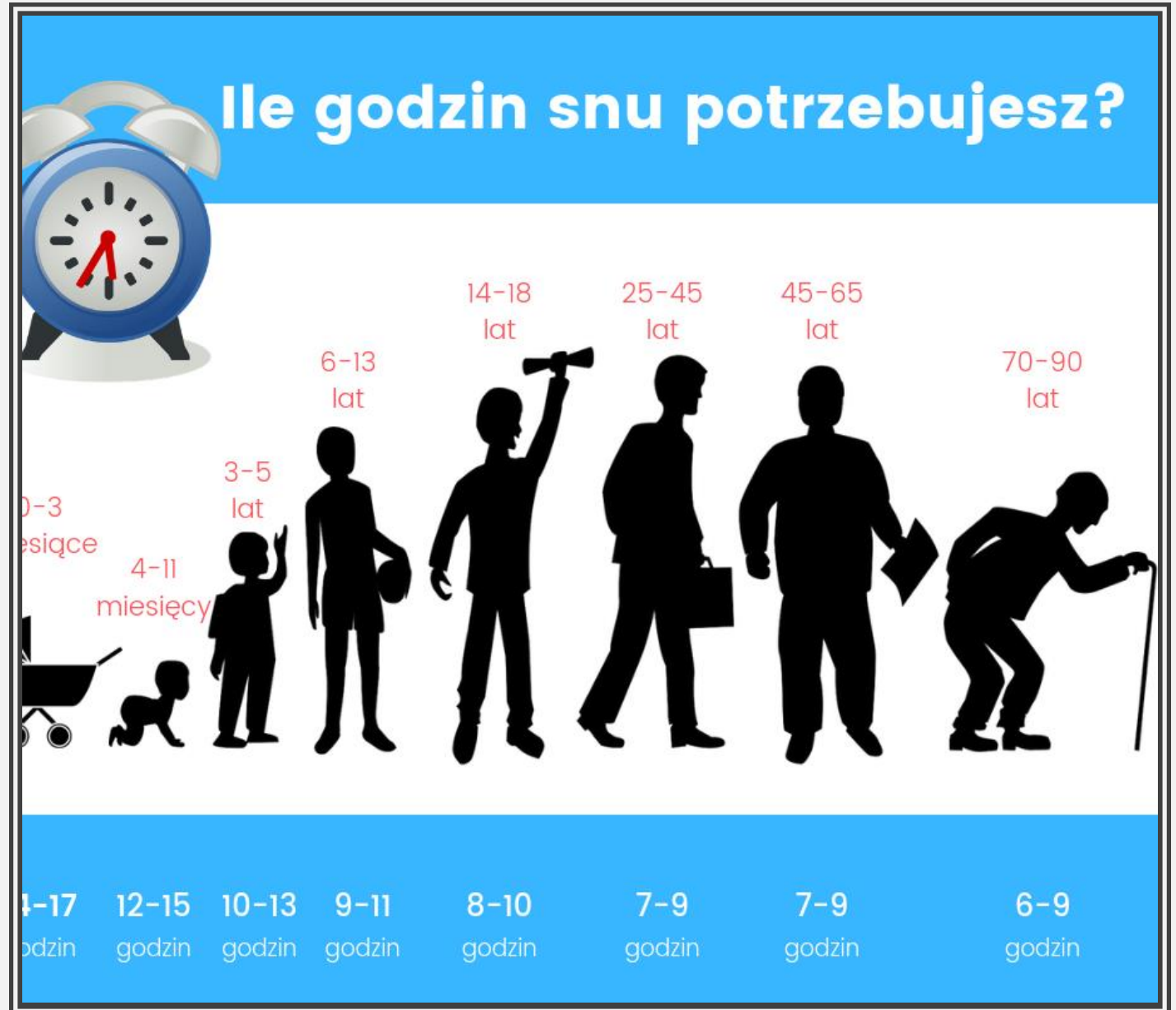
3. Ucz się jak rozładować negatywne emocje

- Uprawiaj sport.
- Dzisiaj jest to utrudnione, ale możliwe.



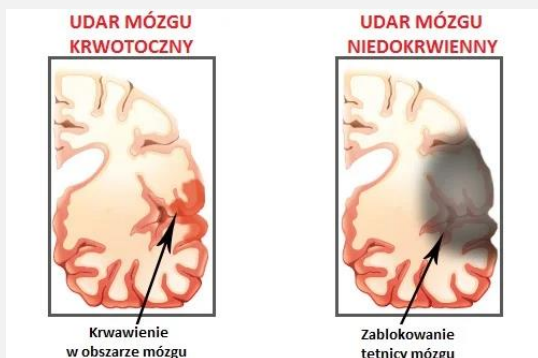
4. Odpoczywaj

- Dobrze się wysypiaj.
- W czasie snu twój układ nerwowy się regeneruje.
- Pamiętaj, aby pokój był wentylowany.
- Zwróć uwagę, że sen nastolatka powinien trwać 8 –10 godzin.



Inne choroby układu nerwowego:

1. Urazy mózgu prowadzą do obumarcia jego części - jest to skutek niedotlenienia mózgu. Najlepiej im zapobiegać.



2. Zapalenie mózgu, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych na skutek zakażenia bakteriami lub wirusami. Nie leczone prowadzą do uszkodzenia mózgu a nawet śmierci.

3. Inne:

- Padaczka – utrata kontroli nad ciałem, drgawki, napięcie mięśni;
- autyzm - trudności z nawiązywaniem kontaktu, wyrażaniem uczuć;
- stwardnienie rozsiane – zaburzenia czucia, równowagi, niedowład kończyn, rozpoczyna się między 20-40 rokiem życia;
- choroba Alzheimera – zaburzenia pamięci, utrata samodzielności, zwykle dotyka ludzi starych.

Choroby układu nerwowego, które może wywołać długotrwały stres:



nerwica,
natręctwa,
depresja.



Choroby te można i trzeba leczyć.

- Wykonaj zadania ze str. 94 i 95 w zeszyte ćwiczeń.
- Wykonaj zdjęcia.
- Prześlij na adres:
- zswiergolik@zspstudzienice.pl

MASZ CZAS DO KOŃCA TYGODNIA
PAMIĘTAJ TO NIE JEST ZADANIE DOMOWE
TO SĄ LEKCJE

https://bigosmatematyczny.pl/wp-content/uploads/2018/07/post-it-notes-1284667_1920.jpg

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS7tvfbFW6Xh4-vSE8UFEfwrV9TPjwbT9Yi7zi2ouIAYj058ms2&s>

https://www.psychologia.com/wp-content/uploads/2018/01/IMG_20180125_193053_processed-820x520.jpg

https://pedagogika-specjalna.edu.pl/wp-content/uploads/2018/02/faces-1793994_1280.png

<https://superflavon.eu/public/assets//Ile%20godzin%20snu%20potrzebujesz.png>

<https://ae01.alicdn.com/kf/HTB1iLXmPVXXXcxXpXXq6xXFXXt/Zdrowie-Fitness-Sport-naklejki-cienne-koszyk-wka-Sport-gwiazda-domu-wymienny-winylu-dla-ch-opc-w.jpg>

https://cdn.galleries.smdcloud.net/t/galleries/gf-hDdQ-Wq4g-QrZE_nerwica-u-dzieci-1920x1080-nocrop.jpg

<https://imindmap.pl/wp-content/uploads/2016/05/word-image-5.png>

<https://pieknoumyslu.com/wp-content/uploads/2018/09/komunikacja-2.png>

Źródła grafiki

https://av-school.pl/images/uploads/articles/thumbs_main/w_internecie.jpg

https://img.freepik.com/vector-gratis/la-mada-telefonica_23-2147507804.jpg?size=338&ext=jpg

<https://blog.decathlon.pl/wp-content/uploads/2020/03/ARTENGO-panoplie-PE19-017-Expires-on-10-01-2023.jpg>

<https://agnieszkazapart.pl/wp-content/uploads/2019/02/w-depresji.png>

https://blog.decathlon.pl/wp-content/uploads/2019/12/cwiczenia_w_domu_deska-1.jpg

https://iotwock.info/static/files/gallery/81/thumb__949316_1586892527.jpg

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fslideplayer.pl%2Fslide%2F437192%2F1%2Fimages%2F3%2FIE%25C5%259AU%2BTRWA%2BZBYT%2BD%25C5%2581UGO%252C%2BNI%2BULEGA%2BROZ%25C5%2581ADOWANIU%2BI%2BWYWO%25C5%2581UJE%2BPRZYKRE%2BDOLGLIWO%25C5%259ACI%2BORAZ%2BCHOROBY%2521.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fslideplayer.pl%2Fslide%2F437192%2F2&tbnid=QIA073FI7YOTWM&vet=12ahUKFwjDvIrt6_boAhXMuKQKHfDYB3sOMyGPEGUIARCSAg..i&docid=QCmIjCc0Fe6HfM&w=960&h=720&q=jak%20radzi%2C4%87%20sobie%20ze%20stressem&ved=2ahUKFwjDvIrt6_boAhXMuKQKHfDYB3sOMyGPEGUIARCSAg

https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.laboratoriummozliwosci.pl%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F04%2Fucieczka-przed-stresem-sport-718x1024.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.laboratoriummozliwosci.pl%2Fucieczka-przed-stresem%2F&tbnid=sRbh10h1rlgOM&vet=12ahUKFwjDvIrt6_boAhXMuKQKHfDYB3sOMyGPEGUIARCSAg..i&docid=a0KeXnjMeZINQM&w=718&h=1024&q=jak%20radzi%2C4%87%20sobie%20ze%20stressem&ved=2ahUKFwjDvIrt6_boAhXMuKQKHfDYB3sOMyGPEGUIARCSAg