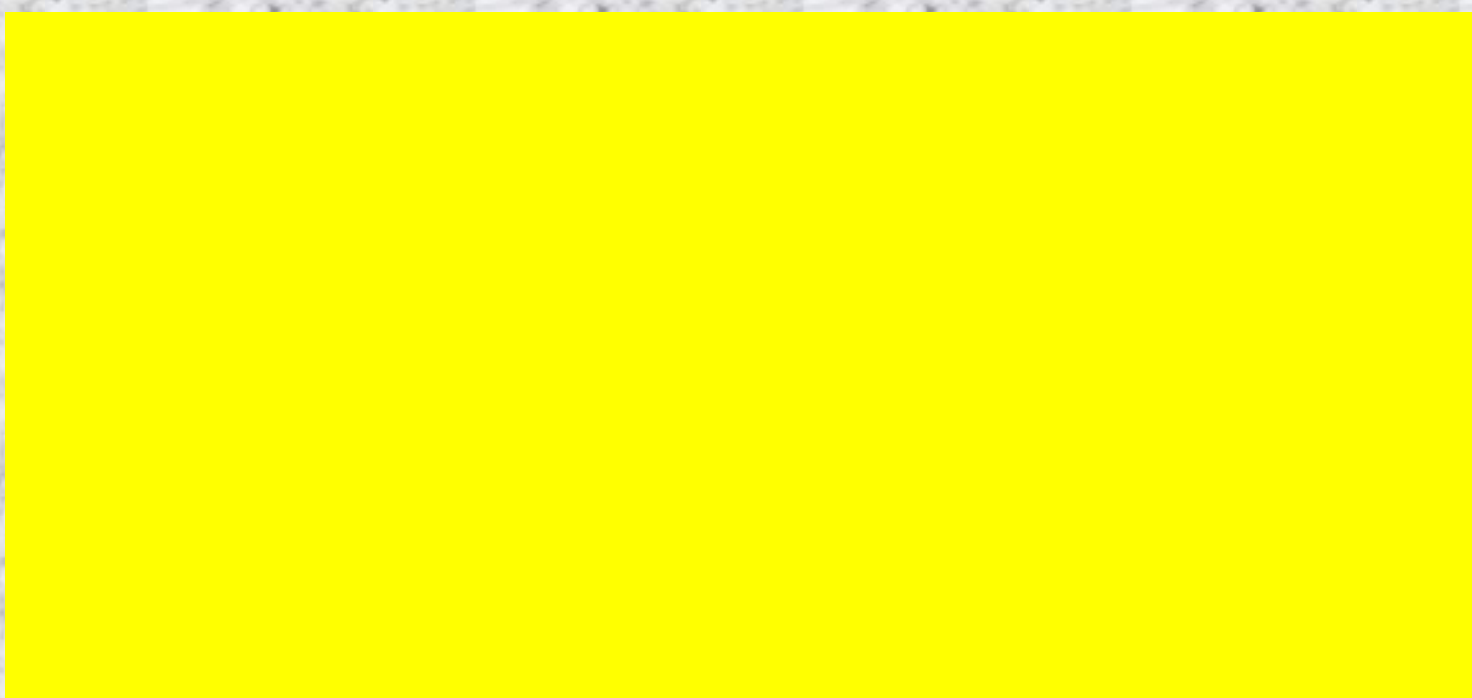


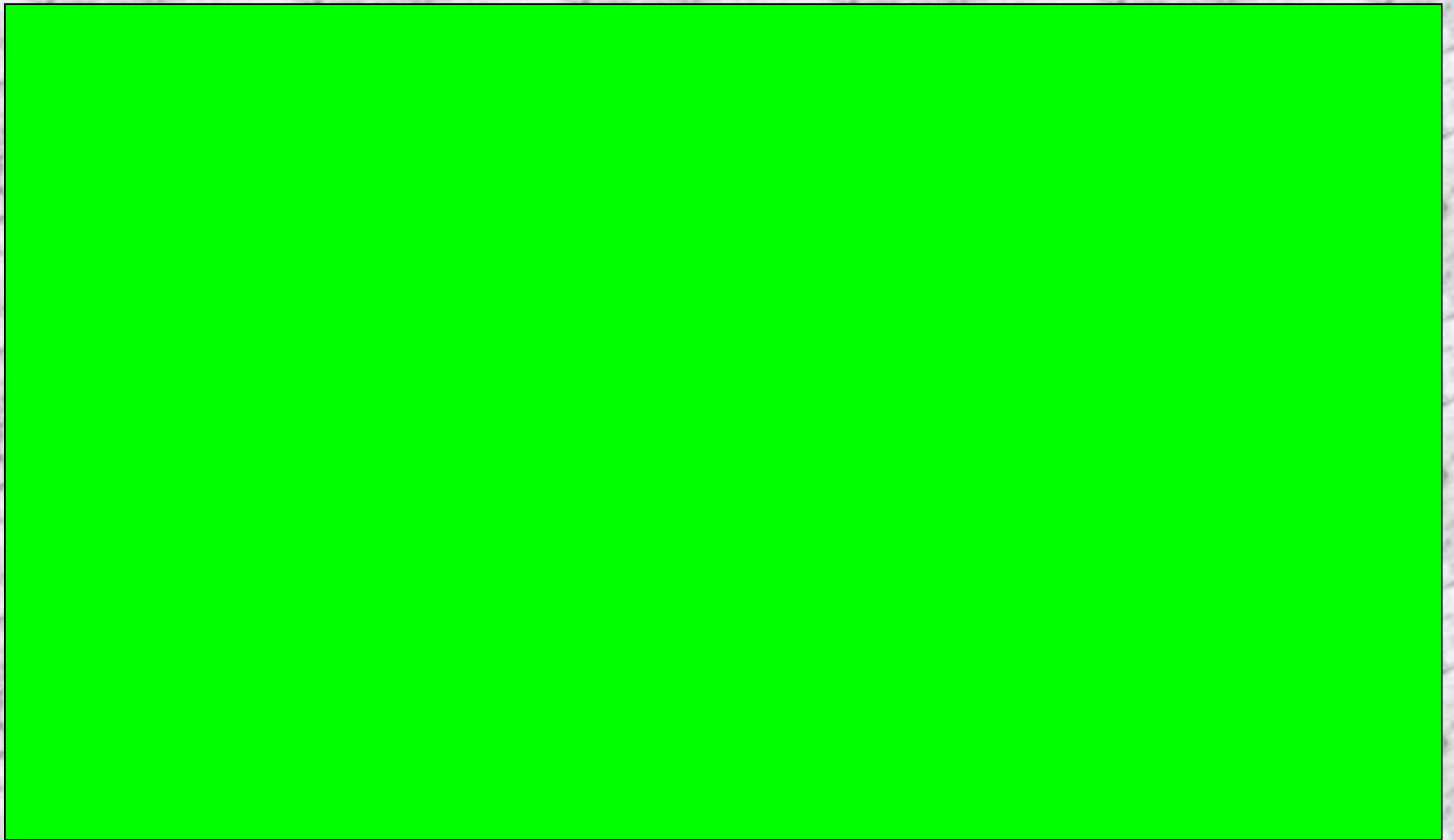
7  
К  
Т  
Я  
С

# УРОК 27



Д/З: 6.3







**1. СТРЕСС** (от английского stress — напряжение), состояние напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий.

**2. СТРЕСС** - особое состояние организма человека и млекопитающих, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель.

Стресс!

физиологические изменения в организме.





# Стресс!

## физиологические изменения в организме.

- **Повышение давления**
- **Учащение пульса**
- **Замедление пищеварения**
- **Увеличение сахара в крови**
- **Ускорение дыхания**
- **Многое другое**



# Здоровье - это состояние полного

Один из многих

...

физического благополучия.

физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

физического, духовного и социального благополучия.

отсутствия болезней и физических дефектов.

Равновесие организма  
в системе  
"природа - человек"

Отсутствие  
болезни

Нормальная работа  
организма

**Постоянные  
критерии здоровья**

Полное физическое,  
духовное, умственное и  
социальное благополучие

Способность  
приспосабливаться к  
изменениям в  
окружающей среде

Способность полноценно  
учиться, трудиться,  
общаться с людьми

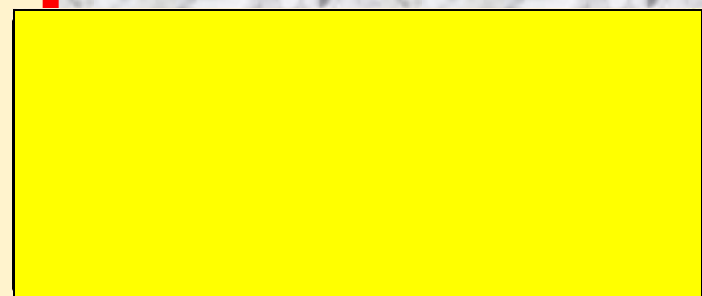
Стремление  
к творчеству



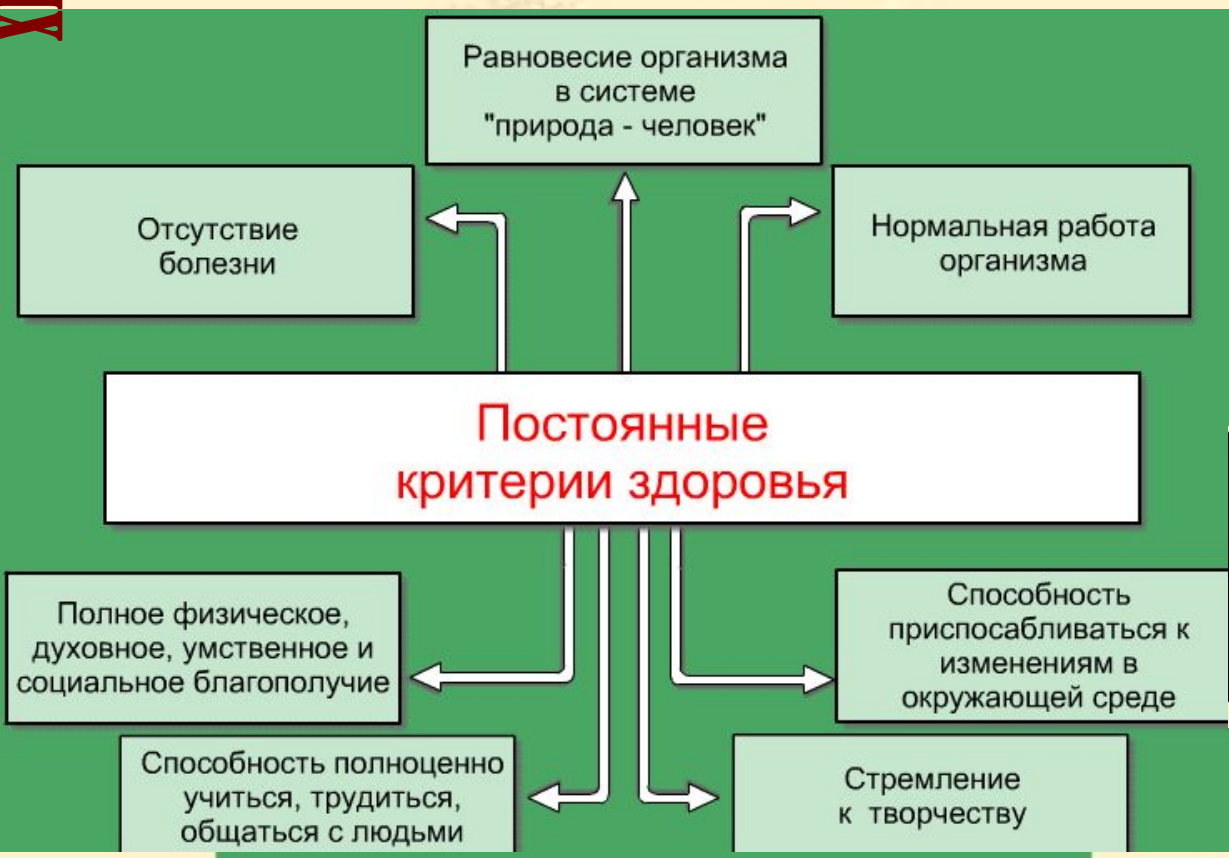
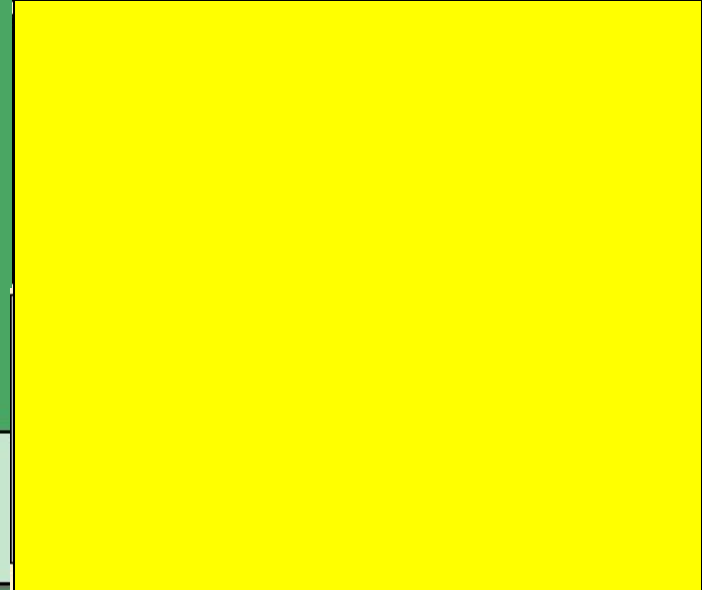
# Здоровье - это состояние полного

...

Один из многих



физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.



# Какова первая помощь в острой стрессовой ситуации межличностного характера?

## Подсказки:

1. Заняться любимым делом
2. Возврату душевного равновесия помогает чувство физического равновесия.

сосчитать до десяти

постараться сделать дыхательные упражнения

не принимать поспешных решений

обязательно продолжать спор до победы

воспользоваться любой возможностью смочить холодной водой лоб, виски, руки



# Какова первая помощь в острой стрессовой ситуации межличностного характера?

## Подсказки:

1. Заняться любимым делом
2. Возврату душевного равновесия помогает чувство физического равновесия.

сосчитать до десяти

постараться сделать дыхательные упражнения

не принимать поспешных решений

воспользоваться любой возможностью смочить холодной водой лоб, виски, руки

# Что не поможет нейтрализовать стресс?

## Один из многих

### Подсказки:

1. Частое применение лекарственных средств
2. Употребление наркотиков и алкоголя

интенсивная мышечная нагрузка

снизить значимость ситуации, которая вызвала стресс

полностью разрешить конфликт, который вызвал стресс

считать ситуацию безвыходной

понять, что из ситуации надо искать выход





# Что не поможет нейтрализовать стресс?

## Один из многих

### Подсказки:

1. Частое применение лекарственных средств
2. Употребление наркотиков и алкоголя

считать ситуацию безвыходной

# Что помогает снятию психологического напряжения (стресса)?

**Многие из многих**

## Подсказки:

1. **Комплекс простых физических упражнений**
2. **Наркотики, алкоголь несут лишь временное облегчение, а в итоге ещё более усугубляют положение.**

занятия физкультурой

занятия релаксацией  
(последовательное мышечное расслабление)

аутотренинг

обсуждение трудной ситуации с надежным и опытным человеком, которому доверяешь

употребление алкоголя



# Что помогает снятию психологического напряжения (стресса)?

**МНОГИЕ ИЗ МНОГИХ**

## Подсказки:

1. **Комплекс простых физических упражнений**
2. **Наркотики, алкоголь несут лишь временное облегчение, а в итоге ещё более усугубляют положение.**

занятия физкультурой

занятия релаксацией  
(последовательное мышечное расслабление)

аутотренинг

обсуждение трудной ситуации с надежным и опытным человеком, которому доверяешь





# Подростковый возраст

Период жизни человека с 12 до 18 лет, когда происходит биологическая, психическая и социальная перестройка организма, ведущая к зрелости,

*Называется*

# **ГИГИЕНА**

**(от греч. hygieinos — здоровый),**

**область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. Гигиена включает ряд самостоятельных разделов (коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, военная гигиена, радиационная гигиена и др.).**



**Особенности развития человека в подростковом возрасте .**

**Значение личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.**