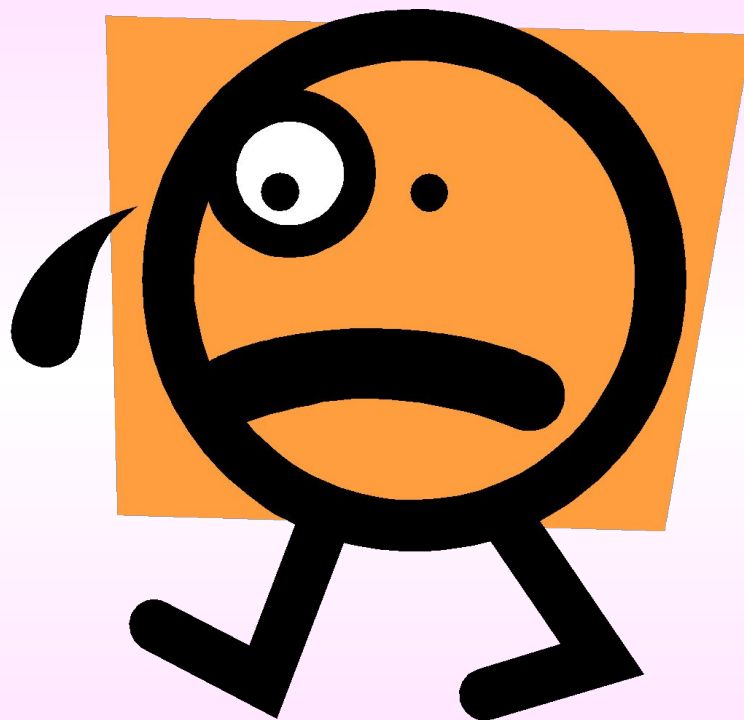


ЭТОТ МНОГОЛИКИЙ СТРЕСС



Урок ОБЖ

СТРЕСС

- это напряженность организма или личности

стрессовое состояние - это состояние нервно-психической напряженности

стрессовые ситуации - это ситуации, вызывающие стрессовое состояние

Соотнесите понятия:

(поставьте знак =)

стрессовое состояние

стресс-факторы

стрессовые ситуации

стресс-реакции

Какие ситуации вызывают стресс?



Приведите примеры таких ситуаций (можно привести примеры из собственного опыта)

Стресс могут вызвать:

- **Зависть;**
- **Неопределенность (нет работы, нет перспектив на будущее);**
- **Чувство бесполезности;**
- **Чувство способности сделать больше, чем получается;**
- **Нерешительность;**
- **Слишком кипучая жизнь, в чрезмерном темпе, с большим грузом забот;**
- **Страх болезни, бедности и т. д.;**
- **Неуспех, провал, позор;**
- **Любое неожиданное событие.**

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ

«ДИСТРЕСС»

разрушительный стресс; опасен для здоровья: ослабляет иммунитет, вызывает истощение нервной системы, нарушение обмена веществ, сердечно-сосудистые заболевания, неврозы.

«ЭУСТРЕСС»

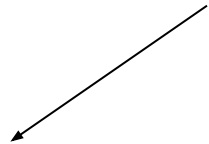
умеренный - активизирующий стресс; в таком состоянии человек чувствует себя мобилизованным, деятельность человека оказывается более эффективной.

Выпишите из учебника определение
понятия «невроз»

Почему неврозы вызывают заболевания сердца, сосудов, органов пищеварения и других систем организма человека?

Используя п 8.3 составьте схему:

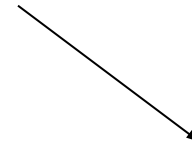
Проявление стресс-реакций у человека



?



?



?

**Устойчивость нервной системы к стрессам во
МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ТИПА *темперамента*,
особенностей *характера* и *отношения к жизни*.**

**Выполните тест на стр. 50
(в учебнике).
Сделайте вывод!**

Вам предлагается выполнить тест психологической гибкости. Человек с высокой психологической гибкостью в неожиданной ситуации может принять быстрое решение без лишнего нервного напряжения. Людям с низким показателем психологической гибкости необходимо все тщательно планировать, т. к. они не могут быстро принять верное решение в критической ситуации.

После выполнения теста сделайте вывод.

Если вы безусловно согласны с утверждением, напишите ответ «да», если не согласны – ответ «нет»

Группа А

- 1. Я часто испытываю тягу к новым впечатлениям.**
- 2. Мне нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной операции на другую, с одного дела на другое.**
- 3. Я могу быстро перейти от покоя (отдыха) к интенсивной деятельности.**
- 4. Я быстро схожусь с новыми людьми.**
- 5. Я быстро засыпаю и пробуждаюсь.**
- 6. Я быстро осваиваюсь в новой обстановке, включаюсь в новое для себя дело.**
- 7. Мне нравится, когда появляются новые люди.**
- 8. Я люблю бывать в новом для себя обществе.**
- 9. мне приходится слышать от окружающих и друзей, что я человек очень деятельный и подвижный.**

10. Новый для меня учебный материал я обычно запоминаю и усваиваю очень быстро, хотя иногда способен также быстро его забывать.

Группа Б

11. Я не люблю заводить новых знакомств.

12. Мне очень трудно расстаться с какой либо мыслью, в которую я когда-то поверил, хотя много убедительных доводов против этой мысли.

13. Новые навыки в какой-либо деятельности, новые привычки формируются у меня медленно, но зато очень прочно.

14. Меня иногда называют флегматичным (или упрекают в медлительности).

15. Я не люблю подвижных игр.

Найдите сумму положительных ответов на утверждения группы А – с 1 по 10. Далее, аналогично найдите сумму положительных ответов на утверждения группы Б – с 11 по 15. Затем из первой суммы вычтите вторую.

Если Вы набрали 8 – 10 баллов – психологическая гибкость является характерным для Вас качеством. Это помогает успешно справляться с новыми и неожиданными ситуациями.

Если Вы набрали 5 – 7 баллов – психологическая гибкость выражена в достаточной мере. Это позволяет не быть застигнутым врасплох в новых и непривычных обстоятельствах.

Если Вы набрали 3 – 4 балла – Вам часто не достаёт гибкости в приспособлении к новым обстоятельствам.

Если Вы набрали 1 – 2 балла – значит нет гибкости в быстро меняющихся обстоятельствах.

Используя п 8.4 составьте конспект в виде одной из предложенных форм:

- радиопередача «Как защититься от стресса?»»

- статья в журнале для подростков «Как защититься от стресса школьнику?»»

- сценарий рекламного ролика «Защита от стресса»»

Домашнее задание

1. Устно ответить на вопросы в учебнике
стр. 53
2. Используя изученную тему, объясните
слова А. С.Пушкина: «Хвалу и клевету
приемли равнодушно и не оспаривай
глупца»

