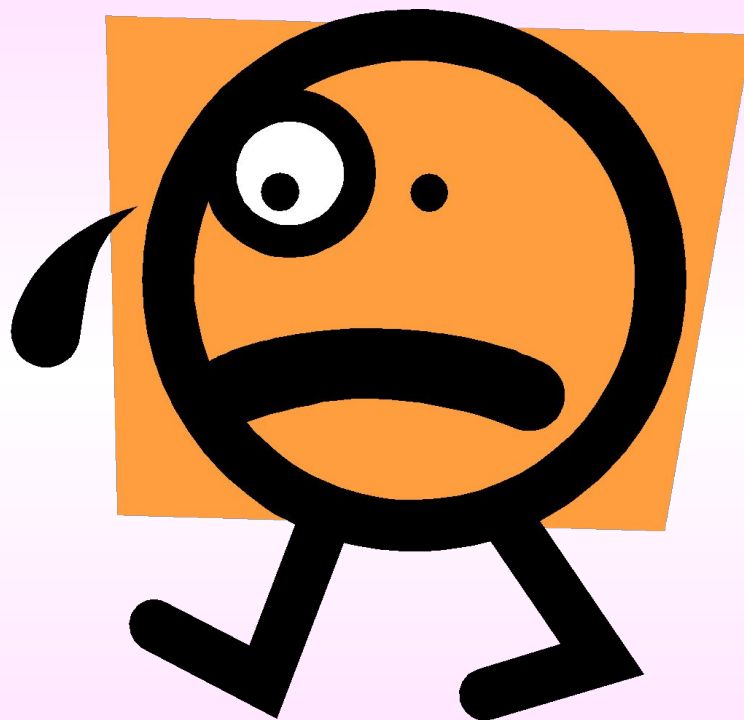


**ЭТОТ МНОГОЛИКИЙ СТРЕСС**



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»**

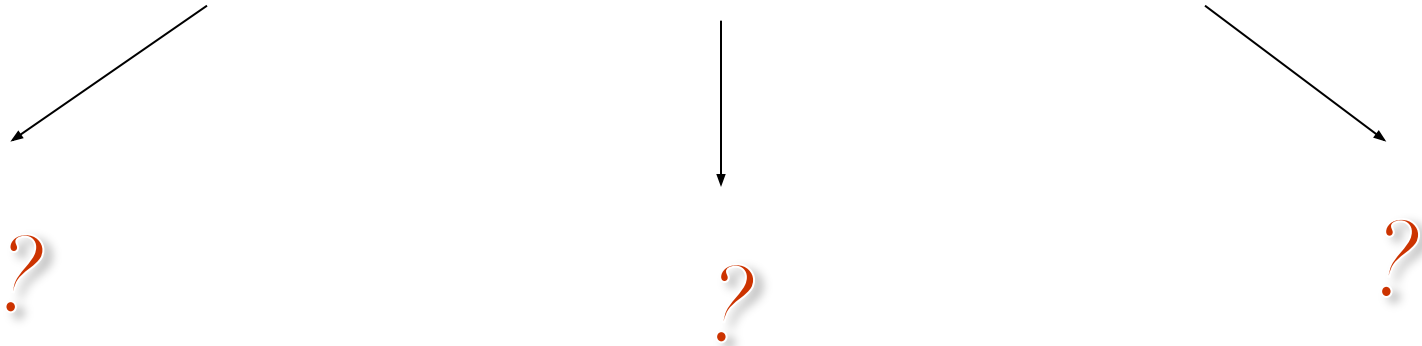
**умеренный - активизирующий стресс; в таком состоянии человек чувствует себя мобилизованным, деятельность человека оказывается более эффективной.**

**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»

