

# Классный час



**«СТРЕСС: ТИХИЙ  
УБИЙЦА ИЛИ  
ЭЛИКСИР ЖИЗНИ?»**

*Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.*



*И Брехман*



# Факторы риска



1. Нерациональное питание.
2. Нарушение режима труда и отдыха.
3. Вредные привычки.
4. Гиподинамия.
5. Психоэмоциональный стресс.

# Виды стресса



- **физические;**
- **эмоциональные;**
- **поведенческие.**

# Что такое стресс?



Факторы  
риска

Незначительные  
раздражения

Стресс

Заболевания



Тест для определения «спокойного» или «возбудимого» типа поведения (прочтите каждое утверждение и обведите цифру, подходящую оценке вашего поведения: 1- никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – чаще всего, 5 – всегда; в конце сложите обведенные цифры и по ключу узнайте, что означает набранная вами сумма баллов).

## Тест для определения «спокойного» или «возбудимого» типа поведения

1. Я всегда сержусь или раздражаюсь, если приходится стоять в очереди дольше, чем 15 минут. 1 2 3 4 5
2. Я решаю одновременно несколько проблем. 1 2 3 4 5
3. В течение дня мне трудно найти время, чтобы расслабиться и отдохнуть. 1 2 3 4 5
4. Я всегда стараюсь победить в спорте или в игре. 1 2 3 4 5
5. Когда кто – то слишком медленно говорит, я нервничаю, раздражаюсь. 1 2 3 4 5
6. Проигрывая, я сержусь на себя или других. 1 2 3 4 5
7. Мне трудно сделать некоторые вещи. 1 2 3 4 5
8. Я гораздо лучше работаю под давлением или в цейтноте. 1 2 3 4 5
9. Если просто сижу и не занят делом, я смотрю на часы. 1 2 3 4 5
10. Я приношу работу домой. 1 2 3 4 5
11. После пребывания в напряжении я ощущаю возбуждение и прилив энергии. 1 2 3 4 5
12. Я чувствую, что должен взять на себя руководство группой, чтобы дела шли быстрее.  
1 2 3 4 5
13. Чтобы поскорее вернуться к работе, я быстро ем. 1 2 3 4 5
14. Независимо от того, есть у меня время или нет, я все делаю быстро. 1 2 3 4 5
15. Я прерываю людей, если считаю, что они неправы. 1 2 3 4 5
16. Когда дело касается изменений на работе или дома, я упрям и несговорчив. 1 2 3 4 5
17. Если я нервничаю, мне хочется двигаться, чтобы расслабиться. 1 2 3 4 5
18. Я ем быстрее, чем окружающие. 1 2 3 4 5
19. Чтобы ощущать себя нужным и полезным, мне необходимо на работе выполнять несколько заданий одновременно. 1 2 3 4 5
20. Свой отпуск я не использую полностью. 1 2 3 4 5
21. Я считаю себя очень придирчивым к окружающим. 1 2 3 4 5
22. Люди, которые работают не так усердно, как я, меня раздражают. 1 2 3 4 5
23. Мне кажется, что мой день заполнен не до конца. 1 2 3 4 5
24. Я много думаю о работе. 1 2 3 4 5
25. Я легко теряю интерес к чему-либо. 1 2 3 4 5
26. Во время уик – эндов я или работаю, или планирую свою работу. 1 2 3 4 5
27. С людьми, думающими не так, как я, я спорю. 1 2 3 4 5
28. Сталкиваясь с проблемой, я всегда теряюсь. 1 2 3 4 5
29. Я всегда вмешиваюсь в чужой разговор, чтобы ускорить события или если слышу то, с чем не согласен. 1 2 3 4 5
30. Ко всему, что делаю, я отношусь серьезно. 1 2 3 4 5.



«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете».



Ганс Селье



# Способы борьбы со стрессом



**Релаксация** – расслабление организма (аутотренинг).



# Способы борьбы со стрессом



Когда на сердце  
неспокойно станет,  
Когда не в силах  
совладать собой,  
Побудь в лесу на  
солнечной поляне,  
И все печали снимет как  
рукой.

А.К. Целые

- **Окружающая природа как источник положительной и отрицательной энергии.**
- **Правильное питание..**

# Способы борьбы со стрессом



- **Разрядка по восточным методикам.**
- **Плеск воды и благоухание масел.**
- **Цветотерапия.**
- **Переключение на другие виды деятельности.**
- **Смех.**

# «Улыбнись»



# Десять главных заповедей неудачника

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей (больших и маленьких).
  2. Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай все, чтобы его не замечать, или, это совсем невозможно, убеждай себя и всех вокруг, что это, конечно же, случайно, по ошибке и скоро кончится.
  3. Будь во всем последовательным и принципиальным. Ни за что и никогда не меняй своих решений и не отступай от своих принципов.
  4. Выбери одно из двух — или придерживайся чужих советов, или действуй напролом, как придется. Самое главное — не обращай внимания, а то, что в действительности происходит.
  5. Из всех сил уклоняйся от возможностей проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.
  6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Холь и лелей каждую, ни об одной не забывай. Относись к каждой из них как к своему личному достоянию.
- Побольше занимайся самооправданиями. Помни, поиск самооправдания и того, на кого можно свалить вину, — одно из основных интеллектуальных занятий истинного неудачника. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?».
- Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.
- Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю твою дальнейшую жизнь.
10. Избегай любви к себе!

# Десять главных заповедей удачливого человека



1. Будь уверен, что неприятности обойдут тебя стороной.
2. Успех не приходит случайно, стремись к успеху.
3. Не бойся менять свои решения, отступи от своих принципов, если они ошибочны.
4. Не следуй слепо чужим советам, не действуй напролом, как придётся. Самое главное – следи за тем, что происходит вокруг.
5. Проверь себя, свои способности. Не избегай трудных ситуаций.
6. Не занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей. Постарайся забыть о них. Относись к ним как к досадному недоразумению.
7. Если ты виноват - не оправдывай себя, не сваливай свою вину на других. Во всех случаях задавай вопрос «Что делать?» и никогда «Кто виноват?».
8. Относись ко всему легко.
9. Рассматривай каждый неуспех как ступеньку к будущей победе, которое окажет решающее влияние на всю твою дальнейшую жизнь.
10. Люби себя!



