## LEKCJA 5

# *Temat: Zdrowie psychiczne*

### *Formy realizacji:*

- edukacja dla bezpieczeństwa.

### *Cele szczegółowe:*

- zapoznanie uczniów z zagrożeniami dla zdrowia wynikającymi z nieprzestrzegania zasad higieny psychicznej.

### *Cele operacyjne:*

Po zakończeniu zajęć uczeń:

- wyjaśnia podstawowe pojęcia: higiena psychiczna, zdrowie psychiczne, stres,
- wskazuje źródła stresu najczęściej występujące w środowisku życia młodego człowieka oraz w szkole,
- wskazuje pozytywne aspekty oddziaływania stresu i przykłady, kiedy stres może stać się niebezpieczny dla zdrowia człowieka,
- wskazuje choroby i dolegliwości będące skutkiem nadmiernego stresu,
- wyjaśnia sposoby postępowania pozwalające łagodzić skutki nadmiernego stresu.

### *Metody nauczania:*

- pogadanka,
- ćwiczenia praktyczne.

### *Pomoce dydaktyczne:*

- rzutnik komputerowy,
- slajdy,
- arkusze papieru,
- flamastry,
- plansza ze sposobami radzenia sobie ze stresem,
- karta pracy ucznia.

### *Formy aktywizacji uczniów:*

- dyskusja,
- praca w grupach.

### *Spis slajdów*

| Nr | Tytuł |
|---|---|
| **25.** | Podstawowe pojęcia z zakresu higieny psychicznej |
| **26.** | Stres i jego oblicza |
| **27.** | Przyczyny stresu |
| **28.** | Skutki nadmiernego stresu |
| **29.** | Sposoby radzenia sobie ze stresem |
| **30.** | Warunki zachowania zdrowia psychicznego młodzieży |
| **31.** | Przyczyny niepowodzeń szkolnych. |

## PLAN ZAJĘĆ ZE WSKAZÓWKAMI METODYCZNYMI

| Lp. | Czynności | Czas |
|---|---|---|
| 1. | Czynności wstępne - podanie przez nauczyciela tematu i celu zajęć oraz wyjaśnienie pojęcia higieny psychicznej i zdrowia psychicznego. | 2 min |
| 2. | Rozdanie przez nauczyciela każdemu uczniowi przygotowanej karty pracy ucznia z zestawem ćwiczeń. Uczeń wpisuje własne przemyślenia dotyczące zagadnień podanych w ćw. 1-3. Karta i zapiski na niej służą refleksji własnej ucznia i tylko on może decydować, czy będą one udostępniane w trakcie dalszej dyskusji. Ćwiczenia 1-3 mają na celu uświadomienie uczniom źródeł stresu oraz indywidualnych różnic w reagowaniu na sytuacje stresujące. | 6 min |
| 3. | Pogadanka nauczyciela połączona z dyskusją na temat najbardziej stresujących dla uczniów sytuacji, sposobów reagowania na nie oraz działań podejmowanych w celu rozładowania napięcia towarzyszącego stresowi. Nauczyciel zwraca uwagę uczniom, że to nie zdarzenia same w sobie, ale to, co człowiek myśli o nich, działa przygnębiająco. I jak ważne jest pozytywne myślenie. Podaje definicje stresu, np. wg Selye'a i wyjaśnia, że stres jest nieodłącznym elementem życia oraz spełnia również pozytywną rolę. Groźne dla zdrowia jest nagromadzenie stresu i brak możliwości jego rozładowania. | 10 min |
| 4. | Podział klasy na 3 grupy, wybór liderów, przekazanie grupom arkuszy papieru, flamastrów oraz tekstu polecenia z ćwiczenia do wykonania, które ma na celu uświadomienie zmian dokonujących się w organizmie pod wpływem stresu. Przemyślenia zapisywane są na arkuszu papieru. | 5 min |
| 5. | Prezentacja przez liderów pracy poszczególnych grup. | 5 min |
| 6. | Nauczyciel prosi uczniów, aby wykonali ćwiczenie nr 4 z karty pracy ucznia, następnie rozwiesza na tablicy planszę z identyczną, jak w uczniowskim ćwiczeniu, tabelą sposobów radzenia sobie ze stresem i odczytuje po kolei wszystkie sposoby. Osoby, które zaznaczyły przedstawiany sposób wstają i wpisują swoje imię w odpowiednie pole. Gdy wszyscy wpiszą swoje imiona - powstają listy osób o identycznych sposobach radzenia sobie ze stresem, mogących w trakcie dyskusji wymieniać się własnymi doświadczeniami w tym zakresie | 12 min |
| 7. | Podsumowanie zajęć – samodzielne rozwiązywanie krzyżówki zamieszczonej w karcie pracy ucznia. | 5 min |

# MATERIAŁ POMOCNICZY DLA NAUCZYCIELA

### *1. Podstawowe pojęcia*

Higiena psychiczna to całokształt zabiegów i starań zmierzających do utrzymania zdrowia psychicznego, a także dyscyplina naukowa, której przedmiotem jest badanie i ustalanie czynników sprzyjających zachowaniu zdrowia psychicznego. Celem jej jest ochrona i stworzenie warunków korzystnych dla zdrowia psychicznego jednostki lub pewnej grupy, np. młodzieży szkolnej.

Zdrowie psychiczne rozumiane jest jako optymalna zdolność jednostki do normalnego i wszechstronnego rozwoju i funkcjonowania umysłowego. Są to zarówno pozytywne przemiany środowiska wewnętrznego danej jednostki (głównie praca mózgu i układu nerwowego, hormonalnego i narządów zmysłów) jak i jej dodatnie oddziaływanie na środowisko zewnętrzne.

### *2. Teoria stresu i jego oblicza*

Podstawy teorii stresu jako zjawiska, które daje się zdefiniować charakterystycznymi procesami, stworzyli fizjologowie na podstawie zmian, jakie powoduje w organizmie działanie bodźców środowiska. Walter Cannon (1871-1945), a później Hans Selye (1907-1982) zauważyli, że silne bodźce, niezależnie od ich natury, powodują powstawanie emocji, wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie częstości skurczów serca i częstości oddychania.

W obiegowym pojęciu stresem określa się stany emocjonalne spowodowane różnymi czynnikami środowiska życia i pracy zawodowej, które mogą mieć niepożądane konsekwencje zdrowotne lub powodują ogólną, nieokreśloną uciążliwość życia. Przywykło się sądzić, że stres jest czymś złym, zapominając o tym, że określony poziom tego zjawiska jest niezbędny i chroni przed uczuciem znużenia i znudzenia. Bez stresu nie da się żyć. W jednym z czasopism porównano go do prądu, który sprawia, że żarówka świeci mocnym blaskiem, a radio gra na pełnych obrotach. Ale gdy popłynie za dużo prądu, żarówka pęka, a radio nadaje się tylko do kosza. Podobnie ze stresem - cała sztuka polega na tym, by utrzymać właściwe napięcie. A gdy jest go za dużo - umieć je rozładować.

**Stres to reakcja mobilizacyjna organizmu człowieka, umożliwiająca zaadoptowanie się do wymagań stawianych przez środowisko, w którym żyje.**

Zjawisko stresu towarzyszy człowiekowi od zarania dziejów. Jest to zespół fizycznych i psychicznych reakcji na zagrożenia ze strony otaczającego środowiska, które uruchamiają lawinę procesów biochemicznych w organizmie. W nadnerczach powstają duże ilości hormonów stresu: kortyzolu i adrenaliny, pod wpływem których napinają się mięśnie, rozszerzają źrenice, wyostrza się słuch, podnosi się ciśnienie krwi. W ciągu kilku sekund człowiek jest gotowy, np. do walki lub ucieczki. Dawniej, kiedy człowiek już uporał się z zagrożeniem, napięcie mijało, funkcje organizmu wracały do normy, a on miał czas, by się odprężyć i odpocząć. We współczesnym świecie stres ukazał inne oblicze. Co prawda, także dziś mobilizacja całego organizmu skutecznie pozwala przezwyciężać rozmaite trudności życiowe, ale w odróżnieniu od naszych przodków - często nie mamy szans odprężyć się na tyle, by wszystkie funkcje organizmu wróciły do normy.

Chociaż stres faktycznie ma dwa oblicza (pozytywne i negatywne), to jednak częściej mówi się o jego negatywnych konsekwencjach. Uczeni amerykańscy ułożyli listę najbardziej stresujących sytuacji życiowych, która w skali punktów stresowych od 100 do 1 przedstawia się następująco:

Wydarzenia smutne

| | |
|---|---|
| • śmierć bliskiej osoby | - 100 |
| • rozwód lub separacja | - 65 |
| • choroba, wypadek | - 63 |
| • utrata pracy, przejście na emeryturę | - 50 |
| • problemy finansowe | - 40 |

Wydarzenia radosne

| | |
|---|---|
| • zawarcie związku małżeńskiego | - 50 |
| • ciąża, narodziny dziecka | - 40 |
| • awans | - 36 |
| • święta i inne uroczystości rodzinne | - 12 |
| • wyjazd na urlop | - 8 |

W Polsce podobne badania prowadził Instytut Badania Opinii i Rynku PENTOR SA i uzyskał wśród otrzymanych odpowiedzi poniższe, najczęściej podawane przyczyny stresu:

Najbardziej stresujące sfery życia
- codzienna praca - 36%,
- relacje, sprawy codzienne - 26%
- problemy finansowe - 24%,
- problemy zdrowotne -18%,
- zajęcia szkolne, na uczelni - 16%,
- życie w pośpiechu, presja czasu - 4%,
- budowanie kariery zawodowej - 3%,
- codzienne sytuacje - 3%.

Najbardziej stresujące sytuacje
- konflikty w rodzinie - 23%,
- choroba własna lub wśród bliskich osób - 20%,
- brak pieniędzy, konieczność oszczędzania -19%,
- egzamin, klasówka, kolokwium - 13%,
- obawa utraty pracy - 11%,
- konflikty ze znajomymi, przyjaciółmi - 8%,
- ogólnie zajęcia w szkole, na uczelni - 7%,
- opieka nad dziećmi - 5%,
- rozmowa z szefem - 5%

Długotrwałe i częste doświadczanie napięcia nerwowego prowadzić może do rozwoju dolegliwości somatycznych, poważnych chorób, osłabienia odporności organizmu oraz większej podatności na różnorakie schorzenia organiczne. Silny stres sprzyja też trwałemu osłabieniu psychicznemu, podatności wobec stanów depresyjnych, a czasem nawet skłonnościom samobójczym. Złe skutki stresu widać również w sferze kontaktów społecznych. Przekroczenie optymalnego poziomu stresu może wpływać negatywnie na sprawność myślenia, zakłócać sferę emocji, a także zaburzać zachowanie.

Możliwe zakłócenia funkcji umysłowych to:
- osłabiona koncentracja,
- kłopoty z pamięcią,
- obniżony refleks,
- osłabienie krytycyzmu,
- problemy z podejmowaniem decyzji.

Problemy emocjonalne wynikające ze stresu to:
- wzrost napięcia psychicznego,
- stany lękowe: od uczucia niepokoju po panikę,
- uczucie bezradności, przygnębienia, apatii aż po depresję,
- uczucie gniewu, rozdrażnienia mogące prowadzić do wybuchów agresji,
- pogorszenie samooceny,
- problemy z kontrolowaniem emocji (podniecenie, wesołkowatość, złość itp.).

Zaburzenia funkcji umysłowych i emocjonalnych mogą prowadzić do takich zmian w zachowaniu, iak m.in.:

- brak energii i osłabienie chęci do działania,
- wzrost absencji w pracy (lub w szkole) z powodu odczuwania rzeczywistych lub urojonych dolegliwości,
- przerzucanie odpowiedzialności na innych,
- nadużywanie leków, alkoholu i narkotyków,
- występowanie dziwnych form zachowania, nietypowych dla danej osoby,
- konflikty z otoczeniem, wyładowywanie stresu na słabszych od siebie,
- zjadanie nadmiernych ilości jedzenia lub niejedzenie,
- trudności w zasypianiu, bezsenność lub senność nadmierna,
- problemy z wysławianiem się, nasilenie jąkania.

Jeżeli taki stan przedłuża się, stanowi to zagrożenie dla zdrowia i psychiki. Na szczęście rzadko zdarza się, by wszystkie z powyżej przytoczonych objawów „przedawkowania" stresu występowały razem. Wszyscy jesteśmy wyposażeni w naturalne mechanizmy obronne (jak choćby płacz), pozwalające obniżać napięcie związane ze stresem. Ponadto radzimy sobie z problemami stosując różnorakie sposoby wynikające z doświadczenia. Te, których używamy najczęściej składają się na nasz indywidualny styl radzenia sobie ze stresem. Wskazać można dwa podstawowe style zmagania się ze stresem:

- koncentracja na problemie,
- koncentracja na emocjach.

Osoby skoncentrowane na problemie próbują aktywnie przekształcać stresową sytuację lub swój własny sposób reagowania na nią. W tym celu:

- planują, jak rozwiązać problem, potem realizują zamierzone działania krok po kroku,
- starają się uzyskać od kogoś poradę, wsparcie,
- próbują akceptować fakt, że coś już się stało i szukają w tym pozytywnych stron zamiast skupiać się na negatywnych,
- traktują negatywne doświadczenia jako naukę, co pomaga im rozwijać się i doskonalić posiadane już umiejętności radzenia sobie.

U osób stosujących styl skoncentrowany na emocjach aktywne działanie przesuwa się niejako na dalszy plan. Najważniejsze staje się opanowanie silnych negatywnych uczuć wywołanych przez sytuację stresową.

To, w jaki sposób radzimy sobie ze stresem, zależy zarówno od rodzaju sytuacji stresowej (stresora), jak i od naszych osobistych cech. Jednak specjaliści uważają, że najbardziej efektywne i godne polecenia sposoby radzenia sobie zarówno z codziennymi uciążliwościami, jak i z problemami większej wagi to:

- aktywne działanie,
- gotowość akceptowania zaistniałej sytuacji i szukania w niej dobrych stron („nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”),
- szukanie wsparcia społecznego.

Problemy radzenia sobie ze stresem dotyczą także młodego pokolenia. Są trudniejsze do rozwiązania, gdyż generalnie dotyczą osób o mniejszym doświadczeniu życiowym, u których jeszcze nie w pełni mogły ukształtować się umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Nakładają się tu jeszcze dodatkowo, charakterystyczne dla wieku dojrzewania, problemy emocjonalne. Stąd, szczególną rolą wychowawców jest, by w tym okresie życia poświęcać młodemu człowiekowi wiele uwagi, uświadamiać mu zagrożenia wynikające z nadmiernego nagromadzenia emocji, wyposażać w umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem, wspomagać w pozytywnym myśleniu i zwiększaniu wiary w siebie.

### *3. Problemy występujące w zachowaniu młodzieży w wieku dorastania*

Okres dorastania, obejmujący przedział wiekowy od 12 do 18 roku życia, przedstawiany jest jako czas wewnętrznego niepokoju i zewnętrznych konfliktów z ludźmi dorosłymi. Młodzi ludzie mają wówczas duże problemy z zaakceptowaniem zmian fizjologicznych i anatomicznych związanych z procesem dojrzewania, a także nowych ról społecznych. Rozwój wyższych form myślenia i typowy dla tego wieku krytycyzm prowadzi do podważenia wielu wartości i norm postępowania. Pojawia się wtedy wiele form zaburzeń zachowania, które

wcześniej nie występowały, jak np. psychozy, depresje, tendencje antyspołeczne, ucieczki z domu, porzucanie szkoły, próby samobójcze, zażywanie środków uzależniających oraz czyny przestępcze młodocianych.

Zaburzenia zachowania warunkowane są przez liczne czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Do pierwszych należą organiczne uszkodzenia mózgu o różnorodnym pochodzeniu, do drugiej zaliczane są negatywne wpływy tkwiące w środowisku społecznym młodego człowieka, jak np. dom rodzinny, szkoła oraz grupy rówieśnicze. Prowadzone badania naukowe wykazały, że tylko nieliczne przypadki powyższych zaburzeń są kontynuacją wcześniej występujących. Znaczna większość pojawia się po raz pierwszy w okresie pomiędzy 10 a 15 rokiem życia. Młode osoby, u których one występują, przejawiają także duże trudności w podejmowaniu obowiązków i zadań oczekiwanych od nich ze strony otoczenia społecznego, co w rezultacie prowadzi do pogłębiania się konfliktów z dorosłymi, głównie z rodzicami i nauczycielami.

Jednym ze skutków współczesnej cywilizacji i związanego z nią nieustannego wzrostu tempa życia są nerwice lękowe, które dotykają coraz młodszych ludzi. Częstość występowania nerwic w Polsce ocenia się na 20-25% ogółu ludności. Powstawanie nerwic u dzieci i młodzieży jest związane z występowaniem w środowisku domowym czy szkolnym czynników stresogennych. Gdy stres przekroczy możliwości przystosowawcze ich psychiki, wtedy pojawiają się reakcje bezradności, niepokoju, przygnębienia, lęku, strachu, gniewu lub agresji. Objawy nerwicy, w zależności od wieku dziecka mogą wyrażać się płaczem, kaszlem, bólami brzucha, nudnościami, wymiotami, niepokojem ruchowym, zaburzeniami snu itp.

Przyczyny nerwicy lękowej mogą tkwić zarówno w środowisku szkolnym jak i domowym. Wśród tych szkolnych najczęściej wymienia się: niepowodzenia w nauce, strach przed nauczycielem, zagrożenia związane z różnymi sytuacjami konfliktowymi. Wśród domowych - lęk przed karą, zbyt rygorystyczni lub niekonsekwentni rodzice, przesadny liberalizm lub nawet brak zainteresowania ze strony rodziców itp.

### *4. Zadania higieny psychicznej w odniesieniu do dzieci i młodzieży*

Zadania te polegają na stworzeniu warunków rodzinnych, szkolnych i społecznych, które sprzyjają harmonijnemu rozwojowi psychiki oraz uodparniają na niekorzystne wpływy współczesnych warunków życia. Nabierają one szczególnego znaczenia wobec wymagań, jakie stawiane są dzisiaj uczniowi czy później pracownikowi - nieustanna koncentracja uwagi i konieczność wykonywania złożonych zadań umysłowych. Jednocześnie nie można zapominać o tym, że psychika człowieka podlega nieustannemu działaniu wielu zmiennych bodźców, co może przekraczać jego zdolności adaptacyjne i powodować negatywne reakcje stresowe.

Szybkie tempo życia, nadmiar informacji, wysokie wymagania społeczne - to tylko kilka przykładów czynników powodujących wzmożone stany napięcia emocjonalnego, które mogą prowadzić do zaburzenia równowagi psychicznej i narastania konfliktów wewnętrznych.

Wśród czynników, które sprzyjają zachowaniu zdrowia psychicznego są głównie te, które pozwalają na harmonijne współistnienie jednostki i jej otoczenia społecznego. W odniesieniu do ucznia będą to:
zachowanie właściwych proporcji między nauką, pracą, zabawą, snem i wypoczynkiem, przestrzeganie zasad higieny pracy umysłowej, znajomość zasad postępowania w stosunkach między ludźmi (życzliwość, uprzejmość, uczynność, sprawiedliwość, poszanowanie godności innych osób) i umiejętność ich stosowania w kontaktach społecznych, właściwa atmosfera w szkole i w domu pozwalająca na konsekwentną realizację planów wychowawczych, ale jednocześnie respektująca potrzeby i możliwości rozwijającej się osobowości młodego człowieka i stwarzająca każdemu uczniowi szanse na odniesienie sukcesu.

Racjonalne zaplanowanie rozkładu codziennych zajęć ucznia powinno zapewniać odpowiednią liczbę godzin snu, unormować czas przyjmowania posiłków, optymalnie zorganizować pracę szkolną i domową oraz przewidzieć wystarczający, odpowiednio zorganizowany wypoczynek dzienny połączony z jak najdłuższym przebywaniem na świeżym powietrzu, a także stworzyć warunki do zachowania ładu i spokoju.

**Tabela 9. Przeciętne zapotrzebowanie na sen w wieku szkolnym**

| Wiek | Liczba godzin snu |
|---|---|
| 7-12 lat | 10-12 |
| 12-16 lat | 9 |
| 16-18 lat | 8 |

Najważniejsze zasady dotyczące higieny pracy umysłowej to:

- przygotowanie odpowiednich materiałów do pracy oraz stanowiska pracy (prawidłowe oświetlenie, wywietrzony pokój, cisza, ład i czystość),
- koncentracja na wykonywanych zadaniach, bez rozpraszania się na inne sprawy,
- odpowiednia motywacja do pracy,
- przestrzeganie określonych terminów wykonywania swych obowiązków (np. godzin nauki),
- po 0,5 godziny intensywnej pracy umysłowej odpoczynek przez 5-10 minut,
- co 10-15 minut krótkie, 10-20 sekundowe przerwy, np. na kilka ruchów palcami, kilka głębokich oddechów, spojrzenie w dal.

Kształtowanie prawidłowych relacji między ludźmi ułatwia szacunek dla obowiązujących zasad społeczno-moralnych i znajomość zasad dobrego wychowania. Umiejętności w tym zakresie kształtują się właśnie w okresie dorastania i wychowawcy powinni zwrócić na to szczególną uwagę.

Szybki rozwój nauki i techniki sprawia, że gwałtownie rosną wymagania szkoły, przez co nauka staje się trudna i nie wszyscy uczniowie są w stanie sprostać stawianym im wymaganiom, co staje się przyczyną ogromnych napięć. Dzieci takie nie czynią odpowiednich postępów w nauce, często otrzymują słabe oceny, żyją w poczuciu krzywdy i niejednokrotnie skazane są na brak sukcesów edukacyjnych. Niepowodzenia szkolne, które mogą przybierać różne formy, wpływają niekorzystnie na ogólny rozwój dziecka, na jego psychikę, motywację, obraz samego siebie.

Przyczyny niepowodzeń szkolnych można rozpatrywać w trzech kategoriach jako:

- przyczyny społeczno-ekonomiczne,
- przyczyny biopsychiczne,
- przyczyny pedagogiczne.

Środowisko, w którym wzrasta i wychowuje się dziecko ma duży wpływ na późniejsze efekty edukacyjne. Warunkiem prawidłowego rozwoju osobowości dziecka jest właściwa atmosfera w domu, zaspokajanie potrzeb dziecka, troska o jego rozwój intelektualny i moralny, o stan zdrowia. Nie bez znaczenia pozostaje także sytuacja materialna rodziny. Stosunek młodego człowieka do nauki w dużym stopniu zależy od postawy rodziców w stosunku do dziecka i do procesu kształcenia. Systematyczne posyłanie dziecka do szkoły, wyposażenie go w niezbędne podręczniki i przybory, zapewnienie odpowiedniego miejsca i ciszy do odrabiania lekcji to podstawowe, choć niewystarczające, czynniki warunkujące osiągnięcie pozytywnych wyników w nauce. Duże znaczenie ma pełna życzliwości atmosfera panująca w rodzinie, wolna od nadmiernych napięć, nerwowości i pośpiechu.

Zachowanie ucznia oraz jego rozwój fizyczny i psychiczny zależy nie tylko od podejmowanych działań wychowawczych, ale również od wrodzonych możliwości i warunków, w jakich się one rozwijają. Na efekty kształcenia wpływają: poziom inteligencji ucznia, jego temperament, cechy charakteru, stan zdrowia oraz rozwój psychomotoryczny. Niezmiernie ważny jest również prawidłowo funkcjonujący układ nerwowy, który pozwala uczniowi panować nad emocjami, podejmować wytężony wysiłek umysłowy i koncentrować się przez dłuższy czas na jednym zadaniu.

Do najważniejszych pedagogicznych przyczyn niepowodzeń szkolnych zaliczyć można: treści, formy, metody, środki nauczania i wychowania, warunki, w jakich przebiega praca dydaktyczno-wychowawcza (np. nadmierna liczba uczniów w klasie), brak właściwego przygotowywania się nauczycieli do lekcji, nieprzystosowanie programów nauczania do możliwości ucznia. W grupie tej znajdują się również czynniki związane z wadliwą pracą ucznia: niechęć do nauki, lenistwo, lekceważenie obowiązków szkolnych. Uświadomienie sobie przez nauczycieli czynników, które wpływają hamująco na osiąganie przez uczniów sukcesu edukacyjnego i są przyczyną różnych zaburzeń w ich zachowaniu, ma ogromne znaczenie. Jest pierwszym i zasadniczym krokiem przy podejmowaniu wszelkich działań diagnostycznych i profilaktycznych prowadzących do wyeliminowania źródeł negatywnych emocji i nadmiernego stresu w szkole.

## ĆWICZENIA DLA GRUP

***Grupa 1***
Napiszcie, jakie zmiany w sferze emocji wywołuje stres?

- .....
- .....

***Grupa 2***
Napiszcie, jakie zmiany fizjologiczne (ciśnienie krwi, rytm serca, itp.) wywołuje stres?

- .....
- .....

***Grupa 3***
Napiszcie, jakie zmiany w zachowaniu człowieka wywołuje stres?

- .....
- .....

### *ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI - Ćwiczenie 5*

1. zadania, 2. rodzina, 3. adrenalina, 4. wypoczynek, 5. nerwica, 6. cisza, 7. sen, 8. depresja, 9. szkoła, 10. optymizm 11. sukces, 12. choroba, 13. konflikt, 14. koncentracja, 15. złego, 16. wymagania, 17. gniew.

Hasło: **ZDROWIE PSYCHICZNE**

# KARTA PRACY UCZNIA - LEKCJA 5

## *Temat: Zdrowie psychiczne*

***Ćwiczenie 1***

Poniższa tabela zawiera listę różnych sytuacji, w jakich może znaleźć się młody człowiek. Wstaw znak „X” w rubryce, która najbardziej odpowiada Twoim odczuciom.

| Opis sytuacji | Sytuacja jest dla mnie | | |
|---|---|---|---|
| | **szczególnie stresująca** | **średnio stresująca** | **bezstresowa** |
| Pierwszy dzień w nowej szkole. Wokół nieznane Ci osoby. | | | |
| Nauczyciel robi kartkówkę, której się nie spodziewałeś. | | | |
| Wyjaśnienie nauczycielowi przyczyn braku zadania. | | | |
| Niezdany egzamin na prawo jazdy. | | | |
| Przedstawienie się nieznajomej osobie, np. na prywatce. | | | |
| Idziesz na pierwszą w życiu randkę. | | | |
| Musisz podjąć samodzielnie ważną decyzję. | | | |
| Potrzebujesz pieniędzy i musisz poprosić o nie rodziców. | | | |
| Masz umówioną wizytę u dentysty. | | | |
| Nie możesz dogadać się z bratem, z którym dzielisz pokój. | | | |

### *Ćwiczenie 2*

Wpisz do tabeli myśli, które zazwyczaj towarzyszą Ci poniżej opisanych sytuacji.

| Sytuacja | Moje myśli |
|---|---|
| Nauczyciel oddaje ci wypracowanie, w które włożyłeś wiele wysiłku. Stopień jest niższy niż się spodziewałeś. | |
| Na ulicy mijasz grupę uczniów ze swojej szkoły. Jeden z nich robi jakąś uwagę i wszyscy wybuchają śmiechem. | |
| Jeden z kolegów nazywa cię tchórzem, bo nie chcesz wypić piwa, którym on częstuje kolegów. | |
| Nagle dowiadujesz się, że musisz przywitać dużą grupę gości i wygłosić krótkie przemówienie. | |
| Zaprosiłeś na prywatkę kogoś, kogo naprawdę lubisz, a osoba ta odmówiła. | |

### *Ćwiczenie 3*

Spróbuj sformułować własną definicję stresu:

.....

.....

.....

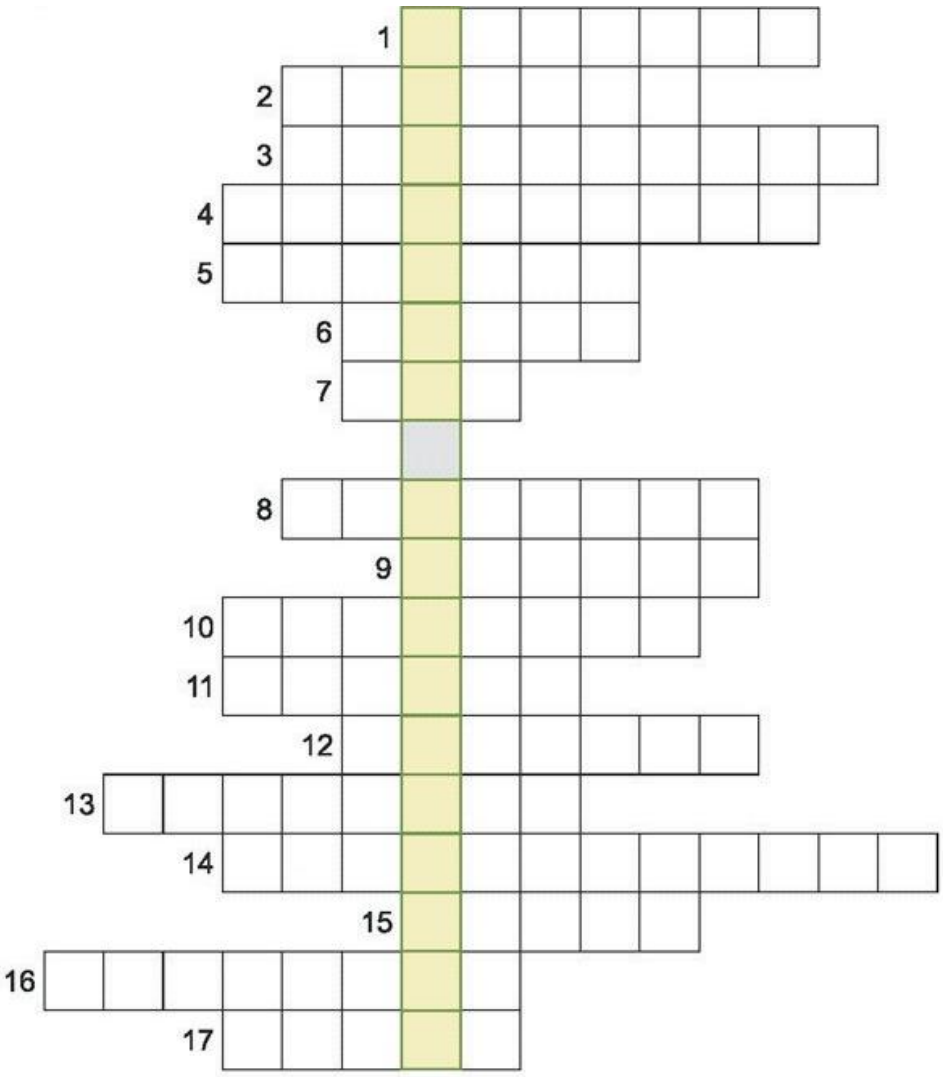
### *Ćwiczenie 4*

Wśród poniżej podanych sposobów radzenia sobie ze stresem odszukaj i zaznacz trzy działania, które są najbardziej typowe dla ciebie.

| | | |
|---|---|---|
| Spaceruję | Oglądam telewizję | Rozmawiam z kimś zaufanym |
| Maluję lub rysuję | Gram na instrumencie muzycznym | Czytam książkę |
| Prowadzę pamiętnik | Majsterkuję | Idę na basen |
| Gram w piłkę | Jeżdżę na rowerze | Słucham muzyki |
| Biorę prysznic | Idę do kina | Pielęgnuję rośliny |

### *Ćwiczenie 5*

Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło:




1. Tym mianem określamy prace domowe uczniów.
2 Nasi najbliżsi, wspierają nas w trudnych sytuacjach.
3. Jeden z hormonów stresu.
4. Jest konieczny po pracy, nauce, pomaga obniżyć poziom stresu.
5. …….. lękowa - to wzmożona pobudliwość i nadmierna wrażliwość na negatywne bodźce zewnętrzne.
6. Brak hałasu, który jest ważny zwłaszcza w czasie nauki.
7. W celu właściwej regeneracji układu nerwowego, w wieku 16 - 18 lat powinien trwać ok. 8 godzin.
8. Chorobliwy stan przygnębienia, apatii.
9. Miejsce nauki współczesnych dzieci; często bywa źródłem stresu.
10. Dostrzeganie pozytywnych stron rzeczywistości, patrzenie na życie przez „różowe okulary”.
11. Pomyślny skutek jakiegoś przedsięwzięcia, powodzenie; pozwala nam się dowartościować.
12. Ogólnie tym mianem określamy różne dolegliwości.
13. Nieporozumienie, kłótnia; może powodować silny stres.
14. Skupienie uwagi.
15. „Nie ma tego ....., co by na dobre nie wyszło”.
16. Gdy są nadmierne w stosunku do możliwości ucznia, mogą być przyczyną niepowodzeń edukacyjnych.
17. Złość, wzburzenie, może być objawem stresu.