**Приложение 5**

**Тема:** ***Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом.***

**Цели:**1.Сформировать представление о стрессовом состоянии и способах совладения с ним.

2. Показать учащимся возможности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях.

3. Научить противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.

**Методическое оснащение:** Логическая загадка «Три криминалиста», анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом», плакат «Способы борьбы со стрессом», методика снятия стресса, упражнение «Консилиум», «Дискуссионные качели», репродукции картин ,например, И. Репина «Иван Грозный и сын его Иван», К. Флавицкого «Княжна Тараканова».

**Ход:**

***Вводная часть***.1.Актуализируются знания уч – ся о способности человека *к адаптации*. Предлагается загадка «Три криминалиста». Далее рассматриваются примеры приспособления организма к изменениям к окружающей среде: почему человек, замерзнув, дрожит, почему в жару люди потеют и т. д.

После вывода о способностях человека к физиологической адаптации, обсуждается вопрос **«Существует ли психологическая адаптация?»**

2. Актуализация знаний уч – ся о негативных эмоциональных и стрессовых состояниях. Демонстрируются репродукции, внимание уч –ся обращается на различное состояние персонажей.

***Основная часть****.* 1. Даётся определение понятия «стресс» или самим учителем, или учеником (готовит сообщение). Подчёркивается, что *стресс –* это реакция организма (рассматривается схема «Стресс» ).*Стресс* – это изменение состояния организма ,в том числе положительном, вынуждающем человека приспосабливаться. Уч – ся перечисляют ситуации, при которых необходима психологическая адаптация. Вводится понятие *стресса как фактора,* тренирующего приспособленные возможности человека. Предлагается продолжить фразы **«Стресс** **вреден для спортсмена (врача, учителя), потому что …» и «Стресс полезен для спортсмена (врача, учителя), потому что …»**.

Заполняется **таблица** по мере ответов уч – ся на вопрос **«Что человек делает и что человек** **чувствует в следующих ситуациях…»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ситуации | Человек чувствует | Человек делает |
| Перед экзаменом  На финальном матче  Во время поездки на метро  После крупного выигрыша  После ссоры с друзьями  После сильного шума ночью в соседней квартире |  |  |

При обобщении обращается внимание уч – ся на эффект суммирования стрессовых факторов. Подчёркивается вред, наносимый длительным стрессом иммунной системе и общему состоянию здоровья.

2. Формирование представлений о способах борьбы со стрессом. Предлагается **анкета** «Умеете ли вы справляться со стрессом?» Демонстрируется **плакат** «Способы борьбы со стрессом». Уч – ся предлагается подумать, какой из способов является оптимальным для них. При разговоре необходимо подчеркнуть неэффективные способы борьбы со стрессом (алкоголь и наркотики) и обращаться к эффективным (см. плакат). Существует три варианта противостояния стрессу: **атака, уход, компромисс.** Можно предложить обсудить **ситуацию:** «У тебя проблемы по математике. Выбери вариант противостояния». Нужно обсудить достоинства и недостатки выбранных вариантов.

***Заключительная часть.***Отработка личной стратегии борьбы со стрессом. Класс делится на две группы. Упражнение «Консилиум». При подведении итогов речь идет о специалистах, которые могут помочь в стрессовых ситуациях. «Дискуссионные качели»: «Стресс вреден, если…», « Стресс полезен, если…»

**Приложение**

**1. «Три криминалиста»**

Шерлок Холмс, Джеймс Бонд, майор Пронин поспорили – кто из них быстрее без фонаря поймает грабителя, который безлунной ночью должен проникнуть в неосвещенный королевский сад. В ожидании полночи криминалисты занимались каждый своим делом: Холмс читал, Бонд смотрел телевизор, а Пронин отправился в соседнюю комнату, выключил свет и о чем – то задумался. В 12 часов грабитель проник в сад, криминалисты выбежали на улицу, и майор Пронин первым схватил его. Почему он был первым?

Правильный ответ: его глаза быстрее адаптировались к ночной темноте, т. к. до этого он находился в темной комнате.

*Примечание.* Персонажи могут быть иными.

**2. Упражнение «Консилиум»**

Учащиеся становятся учениками по стрессу. 1 – я группа – специалисты по стрессам, связанных с учебой; 2 – я – по стрессам, не связанным с учебой. Задача участников – рассказать о наиболее типичных для ваших пациентов стрессовых ситуациях, особенностях их реакций, способах помощи.

**3. «Дискуссионные качели»**

При обсуждении того или иного вывода (понятия, представления), уч – ся делятся на две группы. Одна из этих групп должна найти доводы «за», а другая – «против»

**Дополнительная информация: Всемирный день здоровья 7 апреля**

Здоровье не продать и не купить

Не выменять в аптеке на варенье

Давай же друг, бросай-ка ты курить,

Про алкоголь забудь до дня рожденья

Когда здоров - ты бодр, готов к свершеньям

Здоровье окрыляет - согласись

Гимнастикой, любимым видом спорта

Здоровье укреплять ты не ленись

Всемирный день здоровья отмечается в день создания Всемирной организации здравоохранения – ВОЗ – в 1948 году. За время, прошедшее с этого момента, членами Всемирной организации здравоохранения стали около двухсот государств мира.

Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года. Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни, и решить, что им нужно сделать, чтобы здоровье людей во всем мире стало лучше.