**GODZINA WYCHOWAWCZA - klasa 5 A**

**Temat: Stres – „pomagacz” czy „przeszkadzacz”?**

**Zastanówcie się nad odpowiedziami na następujące pytania:**

• Z czym kojarzy się Wam słowo „stres”?

• Jakie sytuacje Was stresują?

• Co odczuwacie, gdy stajecie w obliczu sytuacji stresującej?

• Czym jest stres?

,,Stres jest to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie.”

To reakcja organizmu na jakiekolwiek stawiane mu wymagania fizyczne i psychiczne.

Przyczyną stresu są bodźce, które zmieniają stopień gotowości człowieka do działania i określane są jako stresory.

Dzięki nim życie nie jest monotonne, krótkotrwały stres jest zjawiskiem mobilizującym, pomaga nam przezwyciężać trudności.

Dobre opanowanie radzenia sobie ze stresem zapewni nam komfort życia - uchroni przed nudą, ale i przed zmaganiami ponad nasze siły.

**Wykonajcie ćwiczenie- wyniki omówimy na lekcji online**

 Jakie wy radzicie sobie ze stresem? – przeanalizuje, które reakcje są dla Ciebie charakterystyczne:

1. Dużo jem.

2. Chodzę na długie spacery.

3. Kłócę się ze wszystkimi dookoła.

4. Słucham muzyki.

5. Proszę kogoś o radę.

6. Szukam nowych informacji, które pomogą mi rozwiązać problem.

7. Pomagam komuś innemu.

8. Czytam.

9. Oglądam telewizję, aby nie myśleć o problemach.

10. Biorę kąpiel.

11. Pozwalam sobie na wyrażenie złości, np. krzyczę, uderzam w poduszkę itp.

12. Wypowiadam się w twórczości: piszę, maluję, śpiewam, gram na instrumencie.

13. Idę na zakupy.

14. Włączam komputer i gram do nocy.

15. Rozmawiam z przyjacielem lub rodziną.

16. Zajmuję się moim hobby (jakim ?)...............................................................

17. Uprawiam ćwiczenia fizyczne.

18. Mówię o czymś innym.

19. Staram się wyspać.

20. Inne sposoby:.........................................................................................................................

Zastanówcie się,
które sposoby radzenia sobie w sytuacji stresującej wybrane przez Was są **pozytywne.**

**Oto inne sposoby radzenia sobie z nadmiernym napięciem: różnorodne techniki relaksacyjne, projektowanie pozytywnych wydarzeń, pozytywne myślenie i wizualizacja.**

Proste ćwiczenia relaksacyjne i rozluźniające napięcie:

1. Weź głęboki wdech i powoli wypuszczaj powietrze licząc w myślach jak najdłużej.

2. Napinaj i rozluźniaj poszczególne partie mięśni. Najpierw napinamy i rozluźniamy mięśnie nóg, potem mięśnie brzucha, następnie grzbietu.

Wizualizacja, to ćwiczenie, które możemy wykonać w spokojnym miejscu, w swoim pokoju.

1. Włącz płytę z muzyką relaksacyjną.
2. Usiądź wygodnie.
3. Spokojnie zamknij oczy.
4. Ręce ułóżcie lekko na kolanach.
5. Oddychaj swobodnie. Poczuj całe swoje ciało: stopy, nogi, brzuch, ramiona i ręce, głowa. Wszystko jest ciężkie, ale tobie jest dobrze.

Poproś rodzica lub rodzeństwo, aby na głos, ale spokojnie, odczytał Ci ten tekst:

*Widzisz błękitne niebo i piękną zieloną łąkę. Idziesz wolno, oddychasz głęboko świeżym powietrzem. Na trawie błyszczą w słońcu żółte mlecze. W dali widać staw i rozłożyste wierzby. Kładziesz się na świeżej trawie i patrzysz w niebo. Pojawiają się białe obłoki. Jeden z nich przypomina żaglowiec. Inny łabędzia. Jest wspaniale. Czujesz się rozluźniony, spokojny. Jesteś całkowicie bezpieczny. Czujesz na swojej twarzy cieple promienie słońca. Oddychasz spokojnie, bez wysiłku. Wszystkie troski są daleko od tego miejsca, są nieważne. Czujesz się spokojny, odprężony i silny. Teraz możesz już wracać. Potrafisz cieszyć się chwilą, dostrzegać piękno świata. Jesteś wartościowym człowiekiem, który potrafi się troszczyć o siebie i innych. Za chwilę otworzysz oczy i staraj się, by te odczucia w tobie pozostały. (nauczyciel wycisza muzykę) Poczuj znowu swoje ciało. Głowę, ramiona, ręce, brzuch, nogi i stopy. Twoje ciało budzi się. Usłysz co dzieje się wokół ciebie i powoli otwórz oczy.*

Jak czujesz się po wykonanym ćwiczeniu?

Pozytywne myślenie:

Kiedy spotyka cię rozczarowanie, zawód, czy stoisz przed trudną sytuacją, pomyśl, co poradziłbyś swojemu najlepszemu przyjacielowi i spróbuj tak pomyśleć o sobie.

Na zakończenie obejrzyjcie poniższy filmik:

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU&t=3s>