

Oswoić stres - oswoić swoją niepewność

Ochrona i promocja zdrowia.
Realizacja zadań wynikających z Programu-
wychowawczo-profilaktycznego ZSG

- Stres jest reakcją biologiczną każdego organizmu - normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia.
- Stres towarzyszy każdemu z nas. Jest naturalną reakcją na codzienne wyzwania i życiowe zmiany - nie tylko negatywne, ale i pozytywne.

- Jednym ze sposobów na dobre samopoczucie, udane życie jest radzenie sobie ze stresem.
- To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to, jak na niego reagujemy! Bardzo często stres jest wywoływany poprzez negatywne myślenie.

Niski poziom stresu powoduje:

- spadek motywacji, apatię i znużenie.
- przekonanie, że wszystko jest bez sensu
- depresję
- brak zainteresowania i zaangażowania
- odpływ energii
- poczucie bezużyteczności
- urastanie prostych rzeczy do ogromnych zadań

Zbyt wysoki poziom stresu powoduje:

- lęk
- zwolniony refleks
- brak koncentracji
- zaburzenia myślenia
- zaburzenia koncentracji

Optymalny stres powoduje:

- odprężenie psychiczne
- przyływ energii
- wzrost wiary w siebie
- zainteresowanie, zaangażowanie w wykonywane zadania
- prawidłowe funkcjonowanie

Stres sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły.

- Nie ma złych uczuć – złe bywają sposoby reagowania na różne sytuacje, wynikające z braku umiejętności radzenia sobie z emocjami.

Walcz ze stresem

- Ważne jest abyś zdał sobie sprawę, że jesteś odpowiedzialny za swój własny poziom stresu. Bardzo często jest on związany ze sposobem, w jaki myślisz o świecie.
- Naucz się kontrolować poziom stresu - zwiększać go, gdy potrzebujesz pobudzenia i obniżać, gdy czujesz się przytłoczony.

Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami:

- Naucz się lepiej gospodarować czasem - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia.
- Stawiaj sobie realistyczne cele - ustal co chcesz osiągnąć i w jakim czasie.
- Rozwijaj w sobie poczucie humoru - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie.

Metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami:

- Nie staraj się być perfekcjonistą - każdy popełnia błędy.
- Nie martw się o rzeczy na które nie masz wpływu.
- Warto wiedzieć, że Twoje myśli są powiązane z Twoim samopoczuciem
- Wniosek- możesz wpływać na to, jak się czujesz

Metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami:

- Miej czas dla siebie - zrób sobie przyjemność. Wyłącz telefon, usiądź wygodnie w fotelu lub idź na spacer
- Porozmawiaj z kimś kto może cię wysłuchać
- Uprawiaj sport

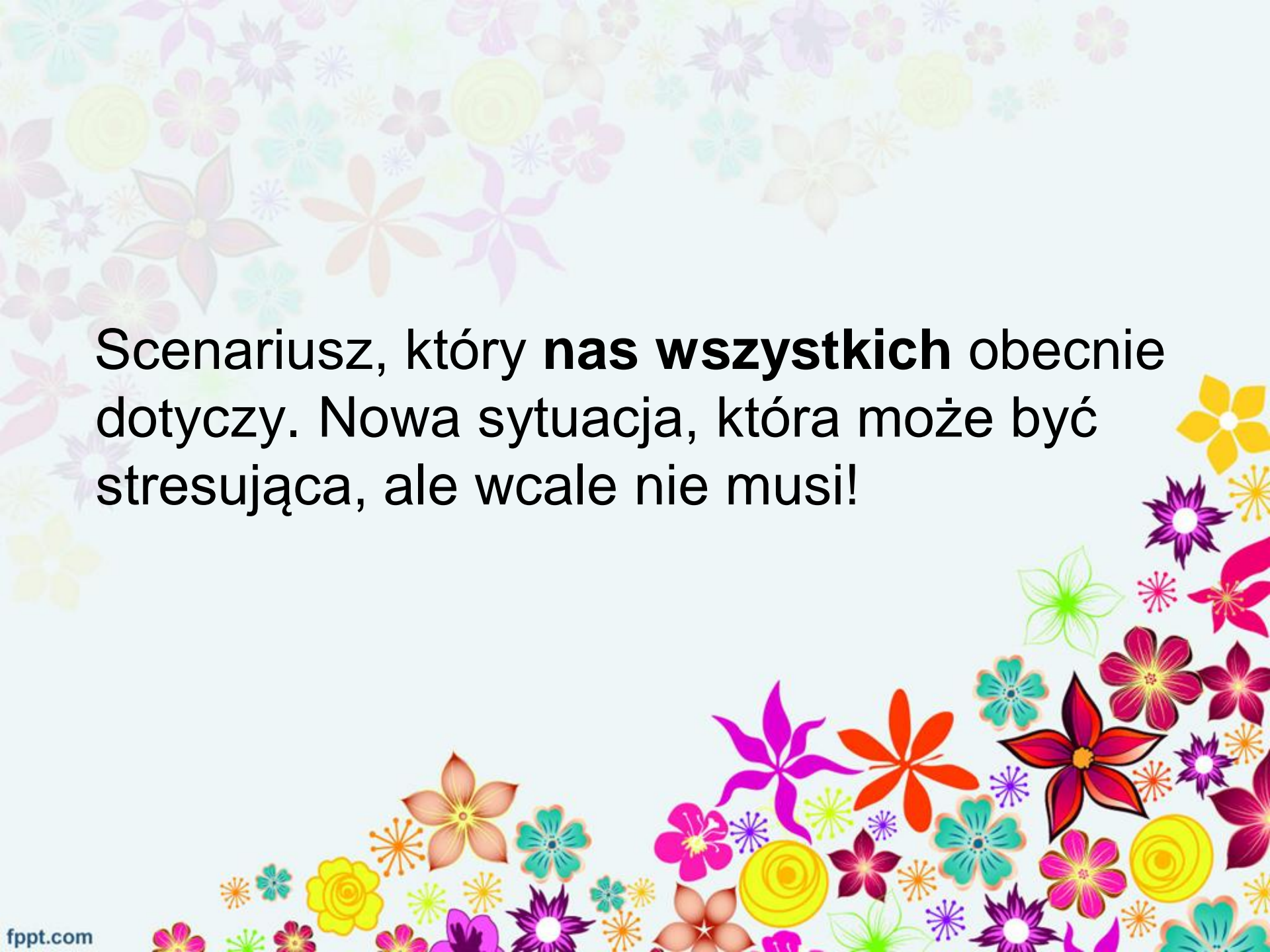
- **Zdrowo się odżywiaj** - pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka.
- **Unikaj używek:** papierosów, kawy, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych mających wpływ na twoją świadomość.

Praktyka- stan zagrożenia epidemicznego



Obecna sytuacja –lekcje online, samodzielna nauka

- Nowa sytuacja
- Nauczyciele przesyłają materiały-często do samodzielnego opracowania
- Sam organizujesz sobie czas na naukę
- Zarządzasz swoim czasem i sobą.
- Otrzymujesz codziennie nową partię materiału z każdego przedmiotu



Scenariusz, który **nas wszystkich** obecnie dotyczy. Nowa sytuacja, która może być stresująca, ale wcale nie musi!

Ważne jest, jak pomyślisz o obecnej sytuacji

- Po pierwsze – nie na wszystko masz wpływ.
- Obecna sytuacja w naszym kraju i w szkole nie jest zależna od nas!
- Pomyśl, że teraz Twoja aktywność uczy Cię nowych umiejętności:
 - organizacji swojej pracy
 - samodzielnej nauki
 - odporności na stres

Twoja aktywność- Twoja odpowiedzialność

- Masz wpływ na to , jak wykorzystasz czas na naukę.
- Warto wiedzieć, że nie wszystko musi się układać tak, jak sobie zaplanujesz.
- Po powrocie do szkoły będzie czas na wspólne podsumowanie i wyciąganie wniosków.

Jesteśmy razem

- Rówieśnicy, koledzy i koleżanki spoza szkoły, wychowawcy, nauczyciele, pedagog, psycholog, dyrekcja.....
- Wszyscy znaleźliśmy się w tej nietypowej sytuacji.
- Napisz do kogoś, jeśli masz z czymś trudność.

Nie działa?- Zapraszamy do kontaktu

- Nie zamartwiaj się, to nie jest powód do stresu.
- Poszukaj wsparcia – pedagog i psycholog szkolny czekają na sygnał od Ciebie.
- Napisz do nas na Librusie –odpowiemy na każdą wiadomość.
- Zapraszamy do kontaktu.