

## Урок здоровья «Стресс и стрессоустойчивость»

**Цель урока:** повышение осведомлённости учащихся 8 класса о стрессе, его причинах и способах преодоления, формирование навыков управления стрессом и повышения стрессоустойчивости.

### Задачи урока:

1. Определить понятие стресса и его основные признаки.
2. Рассмотреть причины стресса у подростков.
3. Изучить способы преодоления стресса.
4. Познакомить учащихся с понятием стрессоустойчивости и её развитием.
5. Сформировать навыки управления стрессом и повышения стрессоустойчивости.

### Ход урока:

#### 1. Вступительная часть (5 минут):

- Приветствие учащихся и объявление темы урока.
- Обсуждение ожиданий и опасений учащихся относительно темы урока.

#### 2. Теоретическая часть (20 минут):

**Стресс** — это когда организм реагирует на что-то сильное. Это может быть что-то новое или необычное, и организму нужно приспособиться.

Стресс может проявляться по-разному.

##### Физиологические признаки:

- Сердцебиение становится чаще.
- Давление повышается.
- Голова болит.
- Мышцы напрягаются.
- Человек плохо спит.
- Проблемы с желудком.
- Организм становится слабее и чаще болеет.

##### Психологические признаки:

- Человек становится раздражительным.
- Он тревожится.
- Ему трудно сосредоточиться.
- Память становится хуже.
- Человек чувствует себя беспомощным.
- Ему не хочется заниматься тем, что раньше нравилось.

Ещё стресс может влиять на поведение человека:

- Он может есть больше или меньше обычного.
- Он может начать пить алкоголь.
- Человек может перестать общаться с людьми.
- Он может откладывать дела на потом.
- Человек может перестать следить за собой.
- Он может чаще ссориться с другими людьми.

Стресс может быть и полезным, и вредным. Если он не слишком сильный и не длится долго, то он может помочь человеку стать сильнее и лучше работать. Но если стресс слишком сильный или длится долго, то он может навредить здоровью. Поэтому важно уметь справляться со стрессом.

### Причины стресса у подростков.

Подростковый возраст — это период, когда организм и психика активно развиваются и меняются. В это время подростки могут испытывать множество новых эмоций и переживаний, а также сталкиваются с различными проблемами и трудностями. Всё это может привести к стрессу. Вот некоторые из причин стресса у подростков:

1. **Учёба.** Высокие требования в школе, большая нагрузка, подготовка к экзаменам и контрольные работы могут вызывать стресс у подростков. Также они могут испытывать давление со стороны родителей и учителей, которые ожидают от них хороших результатов.
2. **Отношения со сверстниками.** Подростки часто стремятся быть принятыми своими сверстниками и боятся быть отвергнутыми. Это может привести к конфликтам, травле и другим проблемам, которые вызывают стресс.
3. **Семейные конфликты.** Подростки могут испытывать стресс из-за конфликтов в семье, например, из-за развода родителей, ссор или непонимания.
4. **Проблемы с самооценкой.** Подростки часто сравнивают себя с другими и могут испытывать неуверенность в себе. Это может привести к стрессу и депрессии.
5. **Гормональные изменения.** В подростковом возрасте происходит гормональная перестройка организма, которая может вызывать эмоциональные колебания и стресс.
6. **Давление со стороны общества.** Подростки часто испытывают давление со стороны общества, которое ожидает от них соответствия определённым стандартам. Это может привести к стрессу и тревожности.
7. **Проблемы с друзьями или близкими.** Конфликты с друзьями или близкими людьми могут вызывать стресс у подростков.
8. **Переживание потери.** Подростки могут испытывать стресс после потери близкого человека или расставания с другом.
9. **Проблемы с физическим здоровьем.** Подростки могут испытывать стресс из-за проблем со здоровьем, таких как хронические заболевания или травмы.
10. **Проблемы с психическим здоровьем.** Подростки могут страдать от депрессии, тревожности, биполярного расстройства или других психических заболеваний, которые вызывают стресс.

### Способы преодоления стресса.

Чтобы справиться со стрессом, можно использовать различные методы. Вот некоторые из них:

1. **Физическая активность.** Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение. Это может быть бег, йога, плавание или любой другой вид активности, который вам нравится.
2. **Общение с близкими.** Разговор с друзьями или родственниками может помочь вам выразить свои чувства и получить поддержку.
3. **Хобби.** Занятие любимым делом может помочь отвлечься от проблем и расслабиться. Это может быть рисование, музыка, чтение или что-то ещё.
4. **Медитация.** Медитация помогает снизить уровень стресса и улучшить концентрацию. Вы можете попробовать разные техники медитации, чтобы найти ту, которая вам больше всего подходит.
5. **Дыхательные упражнения.** Глубокое дыхание помогает расслабиться и снизить уровень стресса. Вы можете попробовать разные техники дыхания, чтобы найти ту, которая вам больше всего нравится.
6. **Полноценный сон.** Недостаток сна может привести к стрессу и ухудшению настроения. Старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки.
7. **Правильное питание.** Здоровая пища может помочь улучшить настроение и снизить уровень стресса. Старайтесь есть больше овощей, фруктов и белковой пищи.

8. **Отдых.** Не забывайте отдыхать и расслабляться. Это может быть прогулка на свежем воздухе, чтение книги или просто отдых на диване.

Важно помнить, что каждый человек уникален, и то, что помогает одному, может не помочь другому. Поэтому важно найти те методы, которые подходят именно вам. Если вы чувствуете, что не можете справиться со стрессом самостоятельно, обратитесь к специалисту. Психолог или психотерапевт поможет вам разобраться в своих чувствах и найти способы преодоления стресса.

**Понятие стрессоустойчивости.** Определение понятия стрессоустойчивости и её значения для подростков.

**Стрессоустойчивость** — это умение не волноваться и хорошо работать, когда что-то идёт не так или, когда трудно. Это помогает не терять голову и не нервничать.

Так как подростки часто сталкиваются со стрессом из-за учёбы, общения со сверстниками, семейных проблем и других факторов, то важно развивать стрессоустойчивость, чтобы научиться справляться с трудностями и сохранять психологическое здоровье.

**Значение стрессоустойчивости для подростков:**

1. **Умение справляться с трудностями.** Стрессоустойчивые подростки могут сохранять спокойствие и ясность ума в сложных ситуациях, что позволяет им находить эффективные решения проблем.
2. **Самоконтроль и дисциплина.** Развитие стрессоустойчивости помогает подросткам контролировать свои эмоции и поведение, что важно для поддержания дисциплины и достижения целей.
3. **Психологическое здоровье.** Стресс может негативно влиять на психологическое состояние подростков, вызывая тревогу, депрессию и другие проблемы. Стрессоустойчивые подростки меньше подвержены таким последствиям.
4. **Успешность в учёбе и карьере.** Способность сохранять спокойствие и продуктивность в стрессовых ситуациях может помочь подросткам достичь успеха в учёбе и будущей карьере.
5. **Социальные навыки.** Стрессоустойчивые подростки могут лучше общаться со сверстниками и взрослыми, сохраняя спокойствие и уверенность в себе.

Важно отметить, что развитие стрессоустойчивости — это процесс, который требует времени и усилий. Подростки могут развивать это качество, учась контролировать свои эмоции, находить способы расслабления и отдыха, а также обращаясь за поддержкой к близким людям или специалистам.

**Развитие стрессоустойчивости.**

Одним из способов развития стрессоустойчивости является **позитивное мышление**. Позитивное мышление помогает нам сосредоточиться на положительных аспектах жизни, находить хорошее в любой ситуации и не заикливаться на негативе. Вот несколько советов, которые помогут вам развить позитивное мышление:

1. **Цените маленькие радости.** Обращайте внимание на приятные моменты жизни, например, на улыбку ребёнка, красивый закат, вкусный обед. Это поможет вам увидеть хорошее в повседневной жизни.
2. **Записывайте свои достижения.** Ведите дневник успехов, в который вы будете записывать свои достижения, даже самые маленькие. Это поможет вам укрепить уверенность в себе и почувствовать свою значимость.
3. **Используйте аффирмации.** Аффирмации — это позитивные утверждения, которые помогают изменить мышление и поведение. Например, вы можете повторять себе: «Я уверен в себе», «Я способен справиться с трудностями» и т. д.

Ещё один способ развития стрессоустойчивости — **умение расслабляться**. Расслабление помогает снять напряжение и восстановить силы. Вот несколько способов расслабиться:

1. **Дыхательные упражнения.** Глубокое дыхание помогает снизить уровень стресса и расслабиться. Попробуйте сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточившись на своём дыхании.
2. **Медитация.** Медитация помогает успокоить ум и снять напряжение. Вы можете попробовать медитацию на дыхании, визуализацию или повторение мантры.
3. **Физические упражнения.** Физические упражнения помогают снять напряжение и улучшить настроение. Выберите то, что вам нравится, например, йогу, танцы или бег.

Также важно **уметь справляться с трудностями**. Вот несколько советов, которые помогут вам справиться с трудностями:

1. **Разбивайте задачи на более мелкие.** Большие задачи могут показаться пугающими. Разбейте их на более мелкие, и они станут более выполнимыми.
2. **Ищите поддержку у близких.** Общение с близкими людьми помогает нам чувствовать себя не одинокими и получить поддержку.
3. **Не бойтесь просить о помощи.** Просьба о помощи не делает вас слабым. Наоборот, это показывает вашу уверенность в себе и способность принимать помощь.

### **3. Практическая часть (20 минут):-**

#### **Упражнения на расслабление.**

##### **Упражнение 1. «Мышечное расслабление»**

Лягте или сядьте в удобное положение. Начните с мышц лица и постепенно переходите к другим частям тела. Поочерёдно напрягайте и расслабляйте каждую группу мышц, начиная с мышц лба, затем переходя к глазам, щекам, носу, губам, подбородку, шее, плечам, рукам, груди, животу, спине, бёдрам, ягодицам и ногам. Постарайтесь полностью расслабить каждую мышцу, удерживая напряжение на несколько секунд, а затем расслабляя.

##### **Упражнение 2. «Дыхательная гимнастика»**

Сядьте в удобное положение и закройте глаза. Начните медленно и глубоко дышать, сосредотачиваясь на каждом вдохе и выдохе. Попробуйте увеличить длительность выдоха, чтобы замедлить дыхание. Это поможет снизить уровень стресса и напряжения.

##### **Упражнение 3. «Визуализация»**

Представьте себе спокойное и приятное место, например, пляж, лес или горы. Постарайтесь визуализировать каждую деталь этого места: звуки, запахи, цвета. Погрузитесь в эту картину, представляя себя там и наслаждаясь моментом. Это поможет снять напряжение и расслабиться.

##### **Упражнение 4. «Прогрессивное мышечное расслабление»**

Начните с напряжения мышц ног, затем переходите к мышцам живота, груди, спины, рук и шеи. Напрягайте каждую группу мышц на несколько секунд, а затем расслабляйте. Это поможет осознать напряжение в теле и снизить его.

##### **Упражнение 5. «Медитация на дыхании»**

Сядьте в удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Наблюдайте за каждым вдохом и выдохом, не пытаясь контролировать их. Просто наблюдайте за процессом дыхания, позволяя мыслям уйти на второй план. Это поможет успокоить ум и расслабиться.

### **4. Заключительная часть (5 минут):**

- Рефлексия учащихся.
- Ответы на вопросы учащихся.

Урок с психологом на тему «Стресс и стрессоустойчивость» может помочь учащимся 8 класса лучше понять своё эмоциональное состояние, научиться справляться со стрессом и повысить свою стрессоустойчивость. Это, в свою очередь, может положительно сказаться на их успеваемости, отношениях со сверстниками и семьёй, а также на общем психологическом состоянии.