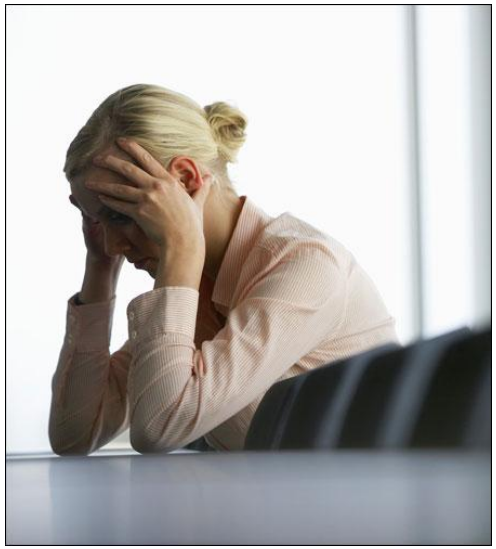
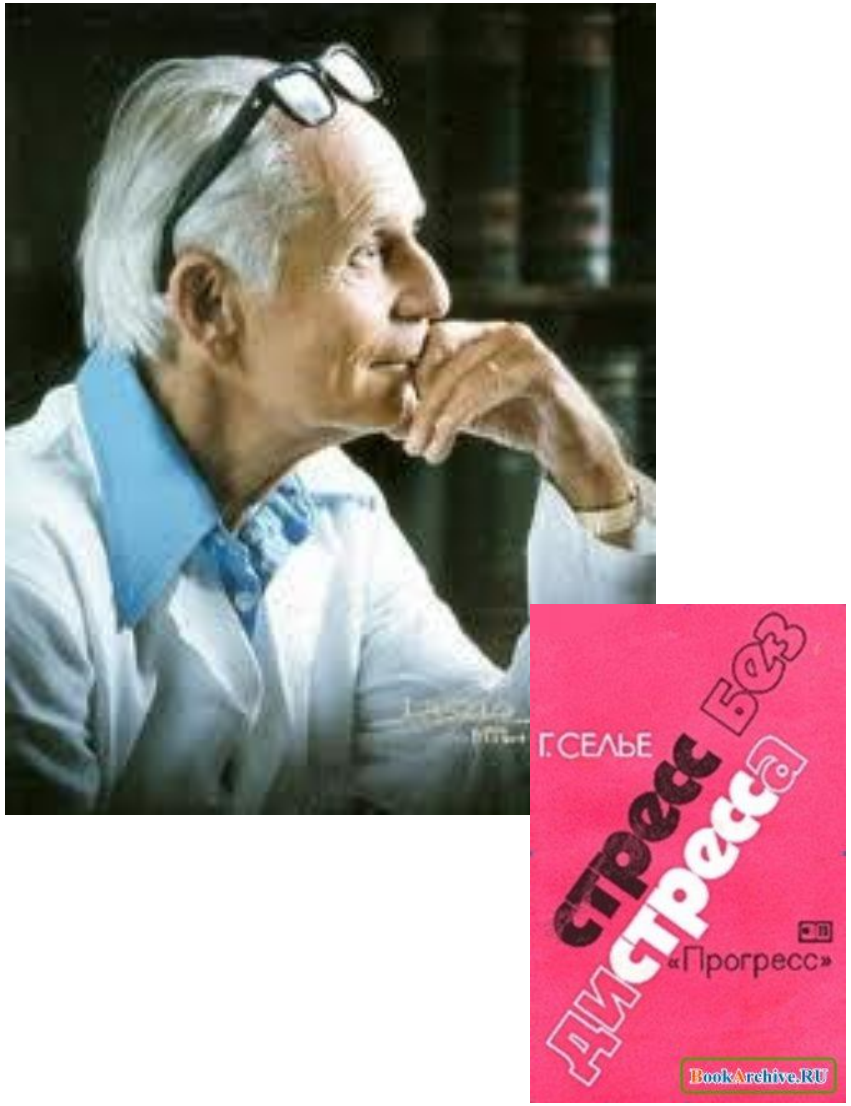
Стресс – разрушитель нашего организма

Стресс –англ. «напряжение»

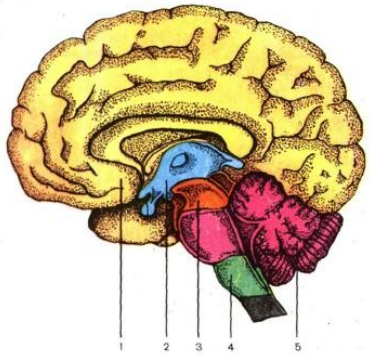


Ганс Селье (1907 – 1982)



«Стресс – состояние напряжения у человека в условиях перестройки его деятельности на более высокий уровень, необходимый для успешного решения возникающих перед ним задач»

Факторы, разрушающие здоровье



Всё от нервов!

Стр.40, ст. «Стресс»

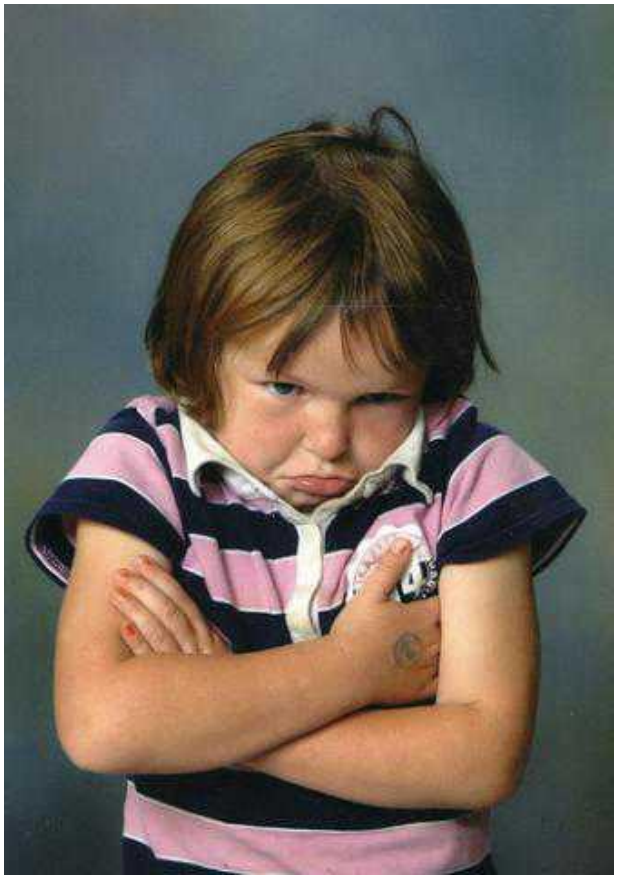
1. Определение стресса?
2. Группы стрессовых факторов?
3. Какое влияние на организм оказывает положительный и отрицательный стресс?

Вреден ли стресс? Надо ли его всегда избегать, охранять себя от перегрузок, жить в тепличной обстановке?

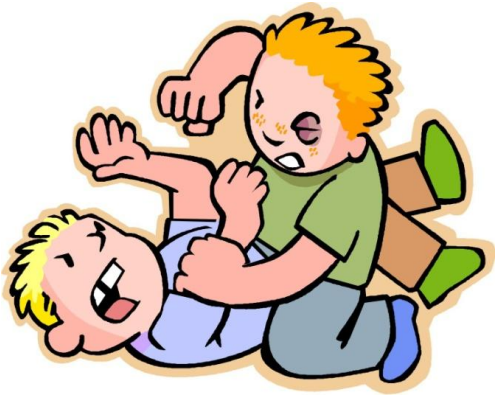
Ганс Селье: «Полная свобода от стресса означает смерть»

Что произойдет с человеком:
если не будет эмоции голода …
если не будет эмоции страха …
Если не будет эмоции стремления … (нет интеллектуального развития)

Стресс может быть вызван и печальным, и приятным событием



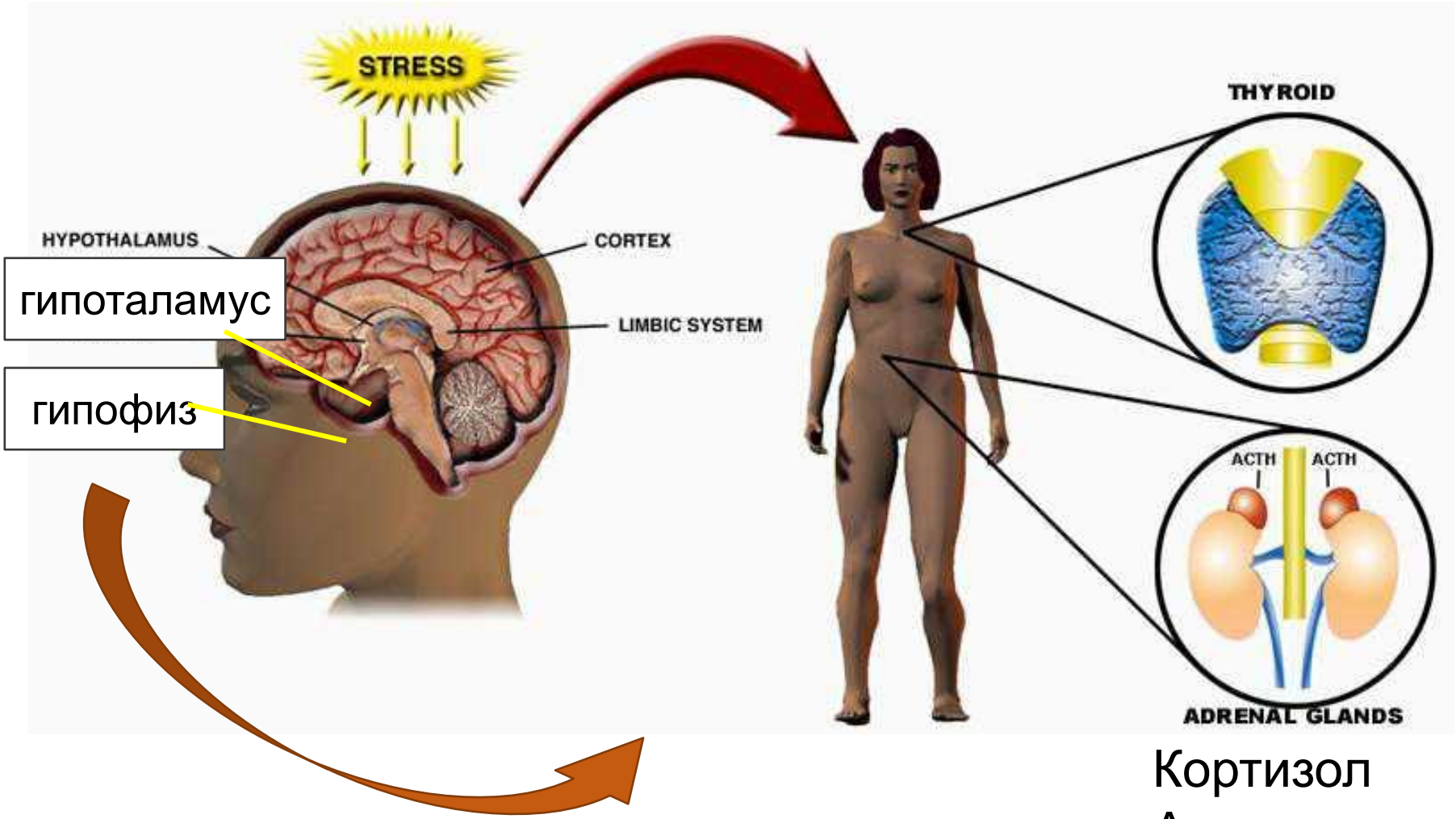
Реакция на стресс разная



Адреналин – гормон «кролика»

Норадреналин – гормон «льва»

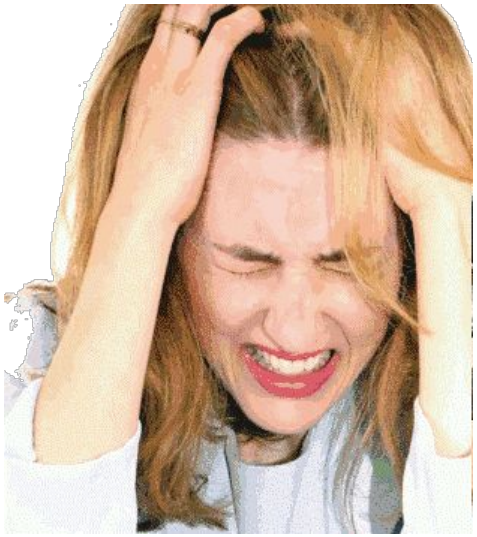
Как организм приспосабливается к ситуации?



Кортизол
Адреналин
Норадренали
н

Стадии развития дистресса, стр.40-41.

1. Состояние тревоги.
2. Сопротивление.
3. Истощения.



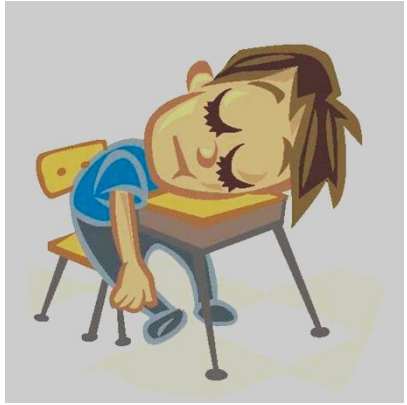
Стр.41, скрепка.

«В организме, как в цепи, рвется слабейшее звено, хотя все звенья одинаково находятся под нагрузкой». Ганс Селье

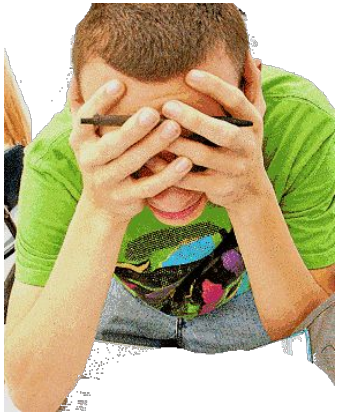
Как вы понимаете это высказывание?

Как противостоять стрессу?

Стр.41, ст. «Профилактика стресса»



Надо охранять себя не от стресса, а от истощения!



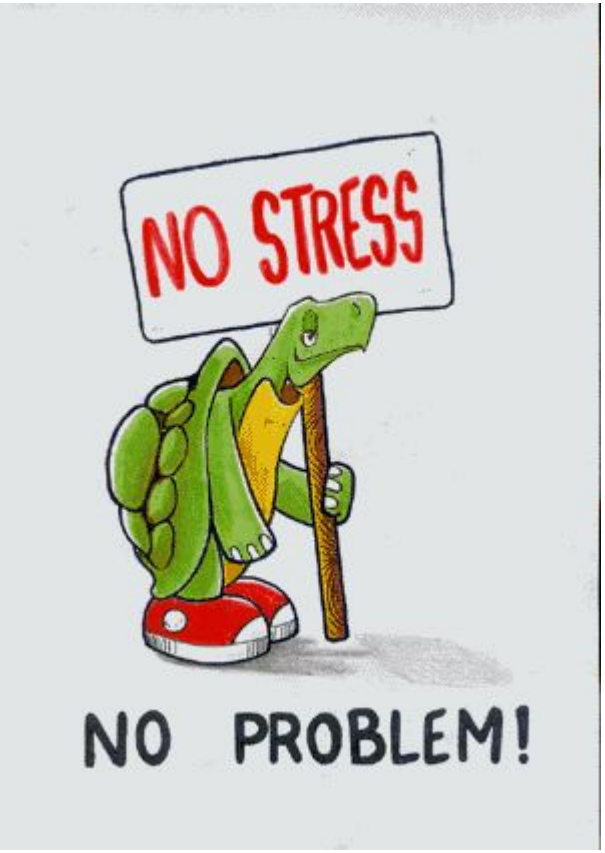
Для укрепления нервной системы:

- Сон;
- Закаливание;
- Правильная организация труда и отдыха.
- Научиться правильно воспринимать ситуацию.

Древние говорили:
«Не грызи свое сердце»

Домашнее задание:

- § 14



Прогоним стресс!

- Учись ко всему относиться с юмором. Вспоминай волшебную фразу "Вас снимает скрытая камера».
- Думай только положительно! Почаще говори себе: "Все будет хорошо!".
- Отличный способ избавиться от плаксивого настроя — в течение дня несколько умываться прохладной водой.
- Заморозим стресс: лень делать специальную гимнастику для лица? Тогда тебе прямая дорога к... морозильнику. Лед — отличное средство, тонизирующее кожу. Сделай поглаживания лица и шеи кусочками льда лицо

Простые упражнения для снятия стресса

Научитесь владеть тонусом мышц лица. На первых этапах освоения упражнений возьмите в помощь зеркало.

1. Сморщите лоб, подняв брови ("удивление") - расслабьтесь. Постарайтесь сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты.
2. Нахмурьтесь ("сержусь") - расслабьте брови.
3. Расширьте глаза ("страх") - расслабьте веки.
4. Расширьте ноздри ("вдыхая запах").
5. Зажмурьтесь ("ужас") - расслабьте веки; сузьте глаза - расслабьте.
6. Поднимите верхнюю губу, сморщив нос ("презрение") - расслабьте.
7. Оскальте зубы ("ярость") - расслабьте щеки и рот.
8. Оттяните вниз нижнюю губу - ("отвращение") - расслабьте.