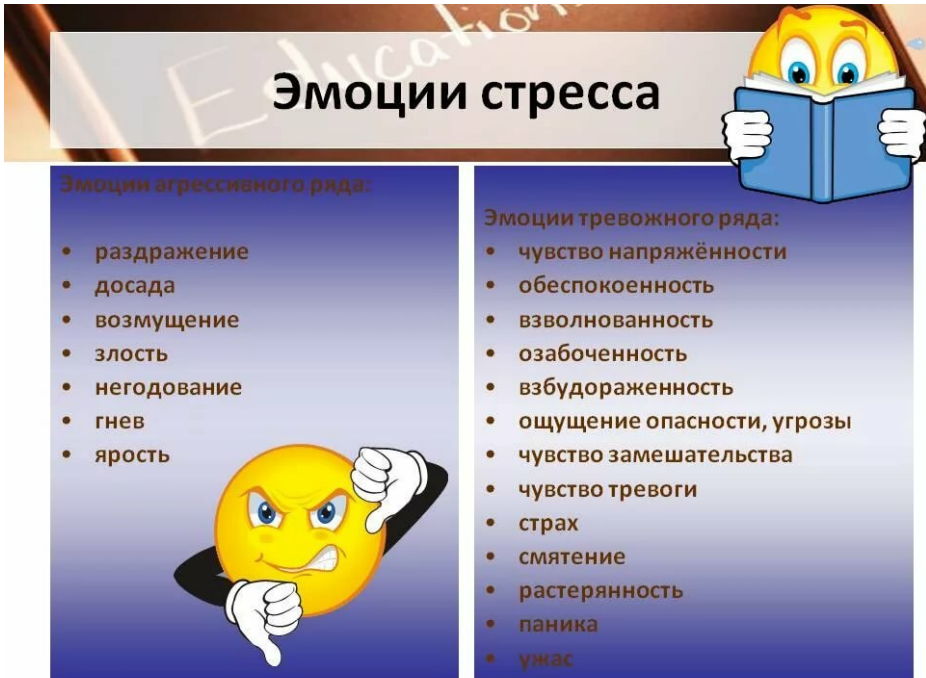


**Задание по психологии для обучающихся 7а и 7б класса**

Класс	Учебный предмет	ФИО учителя	Задания на период с 20.04 по 24.04	Как необходимо представить выполненное задание
7	Психология	Соловьева Н.А.	<p align="center"><b>Занятие «Стресс в нашей жизни» (продолжение)</b></p> 	<p>Как необходимо представить выполненное задание</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какие эмоции у человека вызывает стресс?</li> <li>2. Какие здоровые и нездоровые способы преодоления стресса вы знаете?</li> <li>3. Какие способы преодоления стрессовых состояний вы используете в своей жизни?</li> </ol>

## Здоровые и нездоровые способы преодоления стресса

Здоровые способы преодоления стресса ( для примера)



Нездоровые способы преодоления стресса ( для примера)

## Некоторые советы по преодолению стресса



снимать стресс с помощью табака или алкоголя бессмысленно. Проблемы, вызвавшие стресс, никуда не денутся, а здоровье пострадает

снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка (бег, быстрая ходьба, прогулка, езда на велосипеде, танцы, бассейн)



нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним. Внимательно проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания: возможно, имевшие место события не заслуживают столь сильных эмоций

**Вывод:** Наиболее эффективны здоровые способы, так как вторые возможно и снимают стресс и тревожность, но ценой своего собственного здоровья. Употребление ПАВ создает лишь иллюзию снятия стресса, а через некоторое время человек понимает, что все осталось по-прежнему. Переедание вредно для здоровья, а ругань, брань и агрессия могут разрушить отношения с другими людьми и самого человека изнутри.

## Рекомендации по профилактике и преодолению стрессовых ситуаций

1. Ставьте перед собой цели! Ключевую роль в защите от стрессов играет осознание своих жизненных целей. Отсутствие целей – один из самых сильных стрессов.
2. Улыбайтесь! Хорошей профилактикой стресса является чувство юмора. Оно позволяет переоценить значимость событий и помогает преодолеть негативные эмоции.
3. Не бойтесь физических нагрузок! Отрицательные последствия морально-психологических перегрузок усугубляются при отсутствии физических нагрузок. Чем более напряжённый в психологическом плане был день, тем большая физическая нагрузка требуется организму.

## Пути преодоления стресса

Человек может разряжаться от стрессовых воздействий смехом. Смех – это могучее лечебное средство. Под воздействием смеха организм человека оздоравливается. Железы внутренней секреции улучшают свою деятельность, снимаются головные боли и утомления.

Сердце начинает работать в благоприятном ритме, нормализуется давление. В течение дня для поддержания хорошего настроения нужно смеяться не менее 10 минут.

