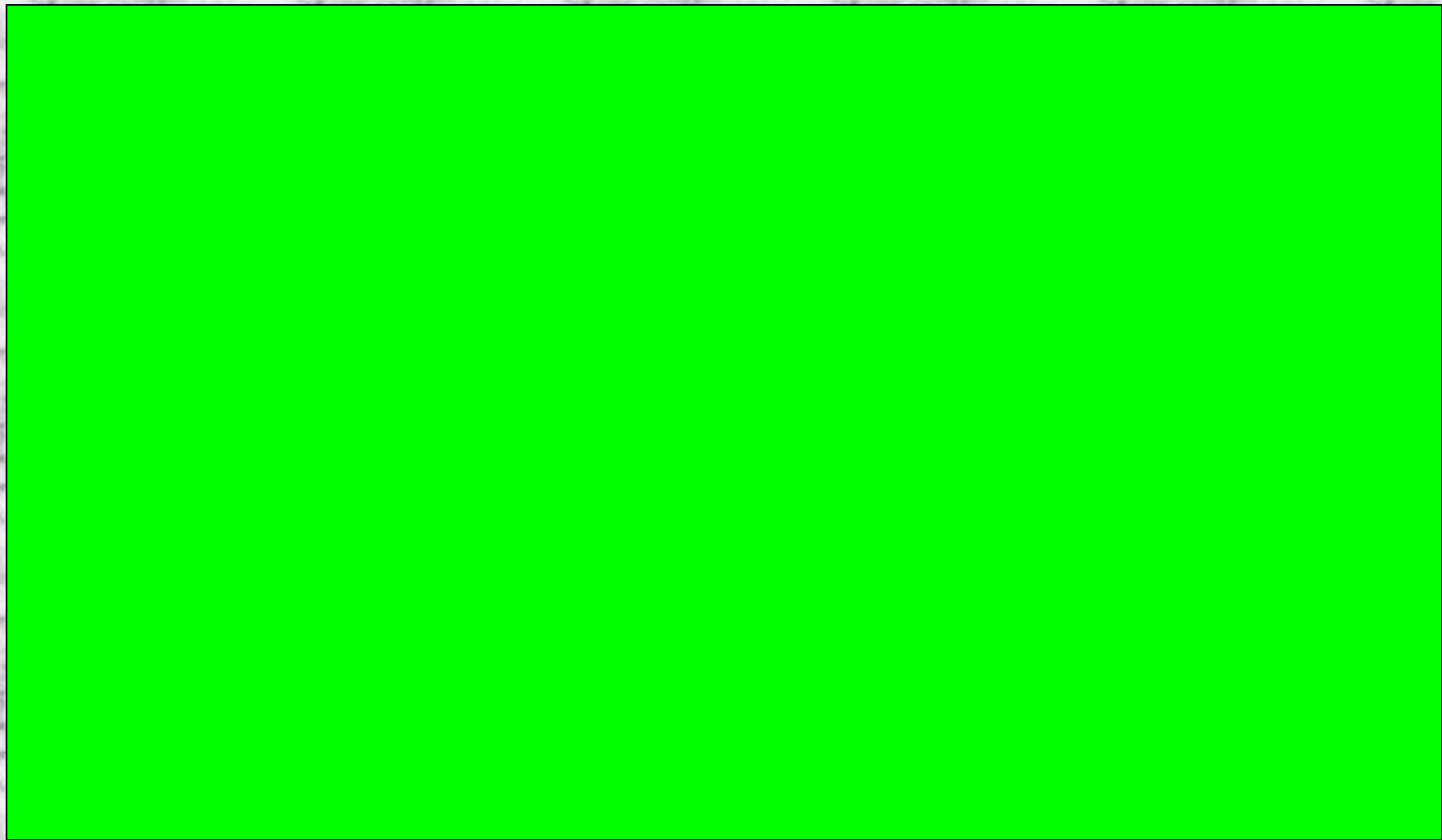


урок 27



Д/З: 6.3







1. СТРЕСС (от английского stress — напряжение), состояние напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий.

2. СТРЕСС - особое состояние организма человека и млекопитающих, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель.

Стресс!

физиологические изменения в организме.





Стресс!

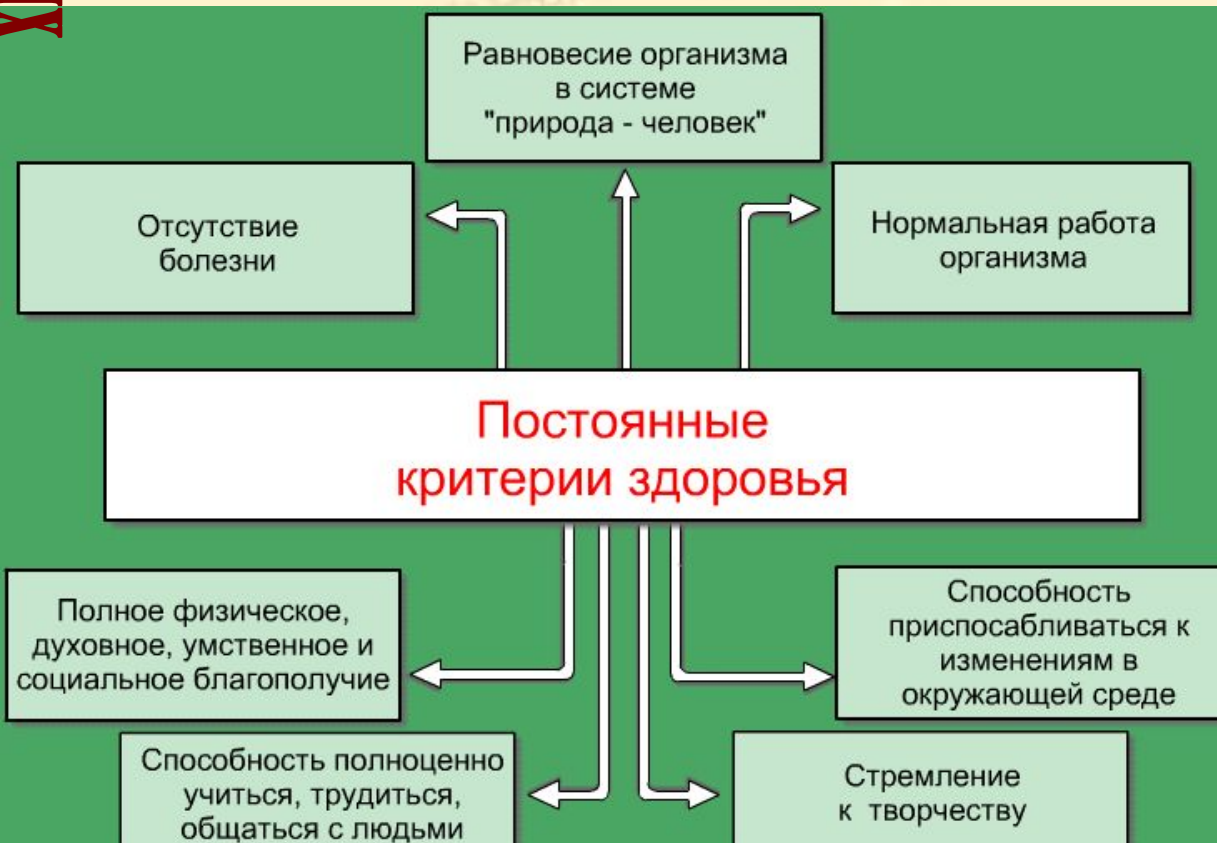
физиологические изменения в организме.

- **Повышение давления**
- **Учащение пульса**
- **Замедление пищеварения**
- **Увеличение сахара в крови**
- **Ускорение дыхания**
- **Многое другое**

Здоровье - это состояние полного

...

Один из многих



физического благополучия.

☐

физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

☐

физического, духовного и социального благополучия.

☐

отсутствия болезней и физических дефектов.

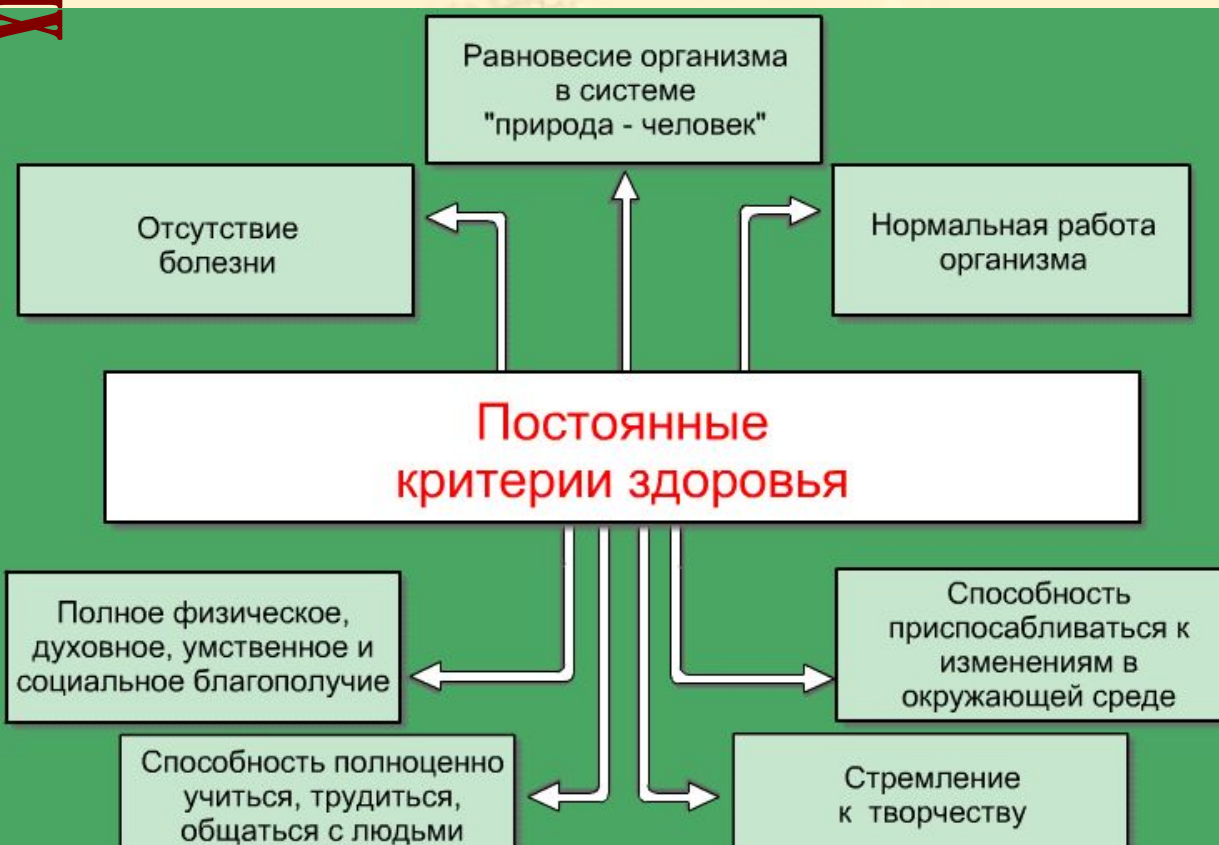
☐



Здоровье - это состояние полного

...

Один из многих



физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Какова первая помощь в острой стрессовой ситуации межличностного характера?

Подсказки:

1. Заняться любимым делом
2. Возврату душевного равновесия помогает чувство физического равновесия.

сосчитать до десяти

☐

постараться сделать дыхательные упражнения

☐

не принимать поспешных решений

☐

обязательно продолжать спор до победы

☐

воспользоваться любой возможностью смочить холодной водой лоб, виски, руки

☐



Какова первая помощь в острой стрессовой ситуации межличностного характера?

Подсказки:

1. Заняться любимым делом
2. Возврату душевного равновесия помогает чувство физического равновесия.

сосчитать до десяти

☐

постараться сделать дыхательные упражнения

☐

не принимать поспешных решений

☐

воспользоваться любой возможностью смочить холодной водой лоб, виски, руки

☐

Что не поможет нейтрализовать стресс?

Один из многих

Подсказки:

1. Частое применение лекарственных средств
2. Употребление наркотиков и алкоголя

интенсивная мышечная нагрузка

☐

снизить значимость ситуации, которая вызвала стресс

☐

полностью разрешить конфликт, который вызвал стресс

☐

считать ситуацию безвыходной

☐

понять, что из ситуации надо искать выход

☐



Что не поможет нейтрализовать стресс?

Один из многих

Подсказки:

1. Частое применение лекарственных средств
2. Употребление наркотиков и алкоголя

считать ситуацию безвыходной

☐

Что помогает снятию психологического напряжения (стресса)?

Многие из многих

Подсказки:

1. Комплекс простых физических упражнений
2. Наркотики, алкоголь несут лишь временное облегчение, а в итоге ещё более усугубляют положение.

занятия физкультурой

☐

занятия релаксацией
(последовательное мышечное
расслабление)

☐

аутотренинг

☐

обсуждение трудной ситуации с
надежным и опытным человеком,
которому доверяешь

☐

употребление алкоголя

☐



Что помогает снятию психологического напряжения (стресса)?

Многие из многих

Подсказки:

1. Комплекс простых физических упражнений
2. Наркотики, алкоголь несут лишь временное облегчение, а в итоге ещё более усугубляют положение.

занятия физкультурой

☐

занятия релаксацией
(последовательное мышечное
расслабление)

☐

аутотренинг

☐

обсуждение трудной ситуации с
надежным и опытным человеком,
которому доверяешь

☐





Подростковый возраст

Период жизни человека с 12 до 18 лет, когда происходит биологическая, психическая и социальная перестройка организма, ведущая к зрелости,

Называется

ГИГИЕНА

(от греч. hygieinos — здоровый),

область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни. Гигиена включает ряд самостоятельных разделов (коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, военная гигиена, радиационная гигиена и др.).

**Особенности развития
человека в
подростковом возрасте .**

**Значение личной
гигиены для сохранения
и укрепления здоровья.**