



STRESAS

Stresas ir jo įveika

8 klasė



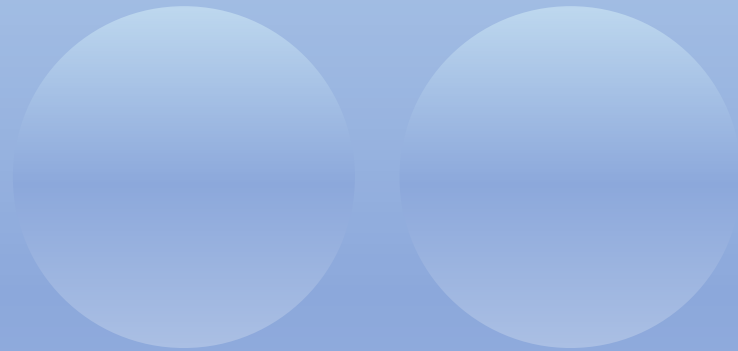
KAS YRA STRESAS?

STRESAS



Stresas – tai **natūrali mūsu kūno reakcija** į fizinius, protinius ar emocinius iššūkius.

STRESAS



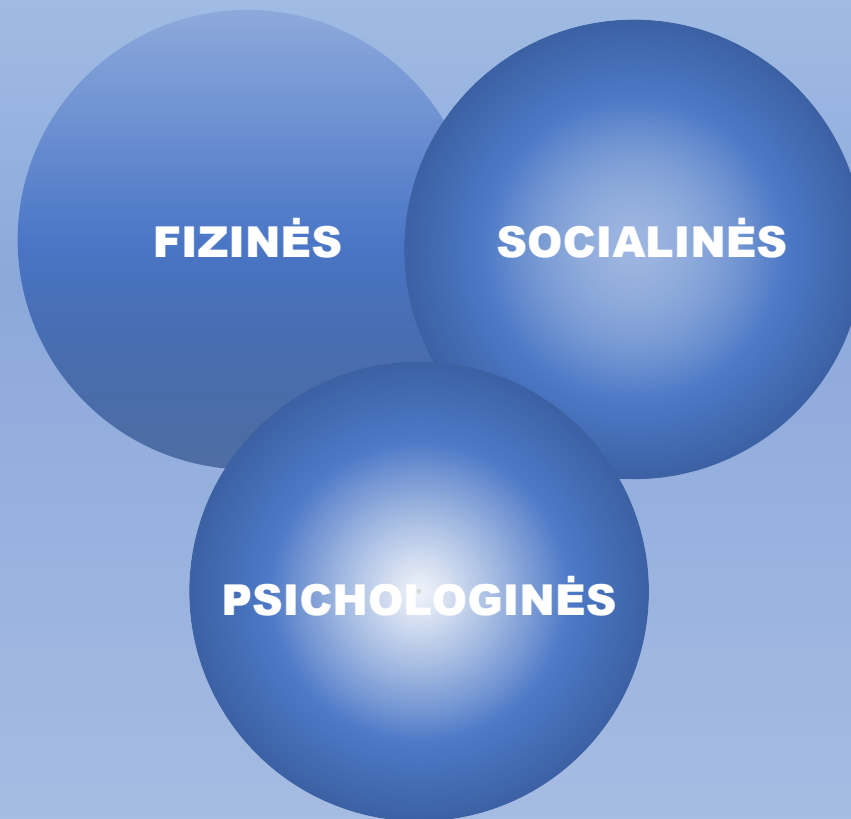
Stresas atlieka **svarbią funkciją** – paruošia mus susidūrimui su tam tikra sudėtinga situacija, padeda sutelkti dėmesį, panaudoti turimą energiją.

STRESAS



Per didelis, ilgą laiką trunkantis arba dažnai pasikartojantis stresas, kurio nepavyksta sumažinti, gali mus paveikti neigiamai.

STRESO PRIEŽASTYS



STRESO PRIEŽASTYS



FIZINĖS

- Lūžusi koja
- Triukšminga aplinka
- Privatumo trūkumas

STRESO PRIEŽASTYS



SOCIALINĖS

- Pavėlavimas į pamoką
- Perėjimas į kitą klasę
- Susipykimas su draugais

STRESO PRIEŽASTYS

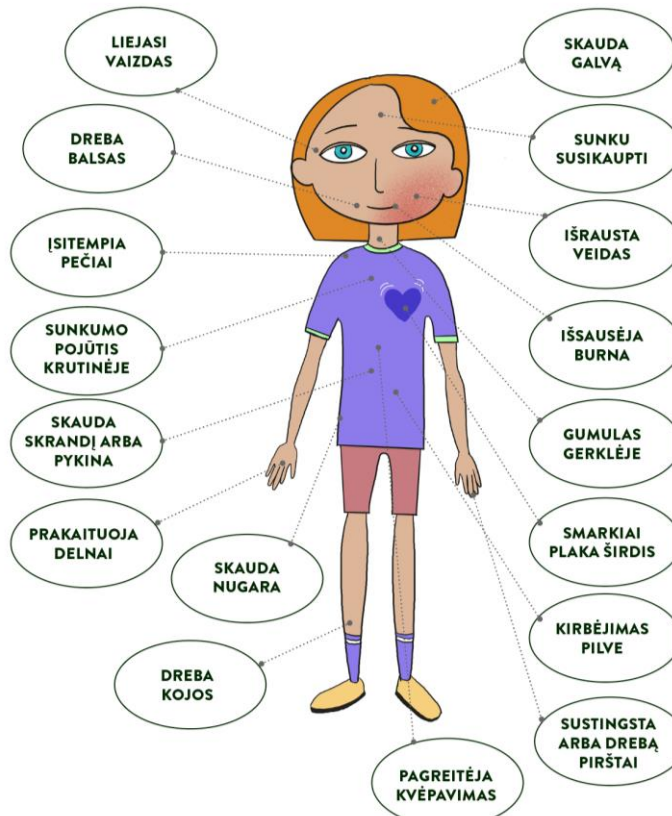


PSICHOLOGINĖS

- Nerimas, ar pasiseks kontrolinis darbas
- Baimė, ką pagalvos kiti
- Noras patikti

STRESO POŽYMAI KŪNE

KAIP NERIMAS REIŠKIASI MANO KŪNE



KAS PADEDA SUVALDYTI STRESĄ?



**GALVOJIMAS APIE KĄ NORS,
KAS NUKREIPIA DĖMESĮ**

KAS PADEDA SUVALDYTI STRESĄ?



**AKTYVI FIZINĖ
VEIKLA**

KAS PADEDA SUVALDYTI STRESĄ?



RAMINANTI VEIKLA

A UŽDUOTIS:
MOKAUSI PAŽINTI SAVE

**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
STRESAS IR JO ĮVEIKA (8 kl.)**

A UŽDUOTIS: SAVYBIŲ SĄRAŠAS

Kalbumas

**Gebėjimas
atjausti**

Nuoseklumas

Atsparumas

Patikimumas

**Gebėjimas
spręsti
problemas**

Kūrybiškumas

**Konfliktų
sprendimas**

Organizuotumas

Ryžtingumas

**Dėmesys
detalėms**

**Kritinis
mąstymas**

Draša

**Sprendimų
priėmimas**

**Gebėjimas
planuoti laiką**

Dėkingumas

Pagarba

Savikontrolė

Empatija

**Emocinis
reguliavimas**

**Tikslų
nustatymas**

**Lojalumas/
ištikimybė**

Kantrumas

Disciplinuotumas

Sąžiningumas

**Gebėjimas
prisitaikyti**

Savarankiškumas

Lyderystė

Atkaklumas

**Pagalba
kitiems**

Įžvalgumas

Komandiškumas

**Pasitikėjimas
savimi**

Iniciatyvumas

Smalsumas

Kruopštumas



B UŽDUOTIS:
STRESO VALDYMO PLANAS

**GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
STRESAS IR JO ĮVEIKA (8 kl.)**

B UŽDUOTIS: STRESO VALDYMO PLANAS

FIZIOLOGINIAI VEIKSNIAI

Parašykite, kas svarbu rūpinantis savo kūnu ir savo savijauta, ką galite daryti kiekvieną dieną:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Parašykite, kokius fiziologinius streso valdymo būdus žinote (fiziniai pratimai, kurie padeda sumažinti stresą), pradėjus staiga kilti stresui:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

EMOCINIAI VEIKSNIAI

Parašykite, kas svarbu rūpinantis savo emocine savijauta, ką galite daryti kiekvieną dieną:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Parašykite, kokius jausmus nuraminančius streso valdymo būdus žinote (atpalaiduojančios, mintis nukreipiančios arba mintis keičiančios veiklos), pradėjus staiga kilti stresui:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



C UŽDUOTIS:
SAVAITĖS LAIKO PLANAS

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
STRESAS IR JO ĮVEIKA (8 kl.)

C UŽDUOTIS: SAVAITĖS LAIKO PLANAS

Užpildykite savaitės laiko planavimo lentelę. Prie kiekvieno punkto įrašykite tokį valandų skaičių, kokį, jūsų manymu, skiriate. Valandų neskaičiuokite, nebandykite sutilpti į reikiamą jų skaičių, tai padarysite antroje užduoties dalyje. Atlikę pirmąją užduoties dalį galite pamatyti, kad turite valandų deficitą arba valandų perteklių.

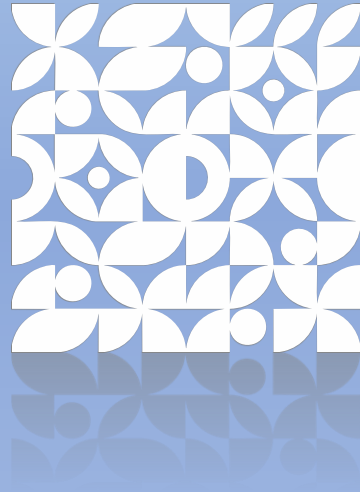
Savaitės valandų biudžeto lentelė:

Veikla	Valandos/minutės
Kiek valandų praleidžiate mokykloje?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate darydami namų darbus?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate miegodami?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate prausdamiesi?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate būreliuose?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate valgydami?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate sportuodami?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate su šeima?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate darydami namų ruošos darbus (tvarkydami kambarį, apsipirkdami ir pan.)?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate žiūrėdami filmus, serialus?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate prie kompiuterio (kompiuterinius žaidimus ar naršydami socialiniuose tinkluose)?	<input type="text"/>
Kiek valandų praleidžiate su draugais?	<input type="text"/>
Kita	<input type="text"/>
Iš viso:	<input type="text"/>

Palyginę savo valandų skaičių su savaitės valandų skaičiumi, parašykite tris pokyčius, kuriuos norėtumėte padaryti (jei savaitės valandas viršijate, kokių veiklų laiką sutrumpintumėte, jei savaitės valandų lieka per daug – kokių veiklų norėtumėte imtis, kad užpildytumėte savo savaitę prasmingomis veiklomis):



REFLEKSIJA



**Pagalvokite ir parašykite,
kurioje situacijoje
šią savaitę
pabandysite pritaikyti
streso valdymo būdą.**

AČIŪ
už dėmesį