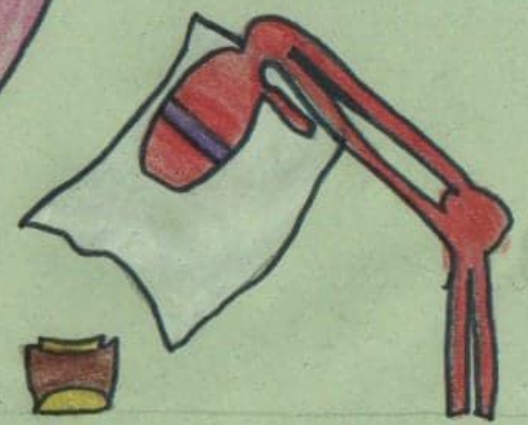
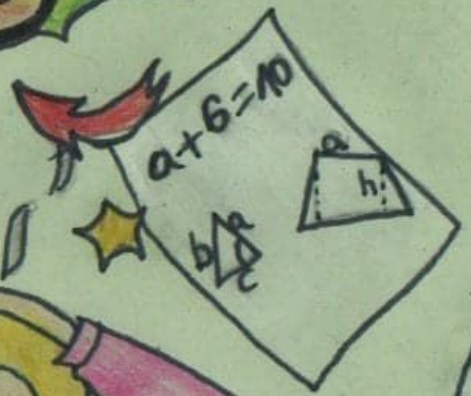
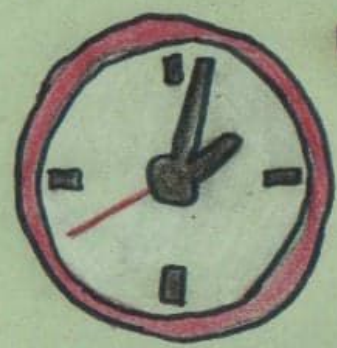


STRESS





CO TO WŁAŚCIWIE JEST ?

STRES TO REAKCJA ORGANIZMU NA RÓŻNE SYTUACJE TRUDNE, KTÓRYCH DOŚNIADCZAMY. MOGĄ TO BYĆ SYTUACJE NIEZWYKŁE, PRZYKRE, BOLESNE, ZAGRAŻAJĄCE. MOŻEMY ODCZUWAĆ STRES NP. PRZED SPRAWDZIANIEM, EGZAMINEM, PRZED WAŻNYM WYSTĄPIENIEM, WIZYTĄ U DENTYSTY.

STRES TOWARZYSZY NAM W CIĄGU CAŁEGO ŻYCIA. POJAWIA SIĘ W SYTUACJACH TRUDNYCH. WIĄŻE SIĘ Z PRZEŻYWANIEM SILNYCH NAPIĘĆ, KTÓRE ODCZUWAMY JAKO PRZYKRE CZY NIEPRZYJEMNE.

STRESU NIE DA SIĘ UNIKNAĆ, ALE MOŻNA NAUCZYĆ SIĘ Z NIM RADZIĆ. WARTO TROCHĘ SIĘ O NIM DOWIEDZIEĆ, ŻEBY NÓC GO POKONAĆ.

PODWZGÓRZE - FRAGMENT MÓZGU, KTÓRY PILNUJE PRODUKOWANIA SUBSTANCJI (HORMONÓW) PRZEZ ORGANIZM. JEŚLI KTÓREGOŚ HORMONU JEST ZA DUŻO ZATRZYMUJE „FABRYKĘ” I OTNIERA INNĄ, PRODUKUJĄCĄ SUBSTANCJĘ, KTÓRA JEST PRZECIWIENIWNEM POPRZEDNIEJ.



NADNERCZE - taka „czapeczka” dla nerek. **NERKI** oczyszczają krew, a **NADNERCZE** je chroni wytwarzając hormon, który w przypadku niebezpieczeństwa przyspiesza bicie serca i oddech; dodaje siły, dzięki czemu możemy np. szybciej uciec przed goniącym nas psem. Kiedy jesteśmy bezpieczni wytwarzają inną substancję, która spowalnia oddech i bicie serca oraz pozwala się nam uspokoić.



PŁUCA - rozszerzają się (czyli rozciągają jak nadmuchany balon) podczas niebezpieczeństwa po to, żeby organizm miał więcej tlenu. Tlen jest potrzebny, żeby np. szybciej biec.



SERCE - przyspiesza razem z szybszym oddechem. Jeżeli krew szybciej płynie to szybciej przenosi do komórek w całym ciele tlen i pokarm. Tam komórki zmieniają to na energię, dzięki której szybciej biegamy, mamy więcej siły.



UKŁAD TRAWIENNY - zmniejsza swoją aktywność, czyli pracuje wolniej. To, co zjedliśmy czeka dłużej w żołądku zanim to organizm wykorzysta. Żołądek czasem się wtedy kurczy jak balon, z którego schodzi powietrze. Możemy wtedy odczuwać ból brzucha.



WĄTROBA - ... to znaczy, że to, co jemy wątroba zamienia na bardzo prostą substancję, a jest nią cukier [czyli glikogen zamienia się w glukozę]. Cukier natomiast daje dużo energii.



JAK WPŁYWA NA NAS STRES?

STRES

bóle głowy
napięte mięśnie
duszności
problemy trawienne
nadmierna pobliwość
poszerzenie źrenic
bóle łędźwione
choroby skóry
częste infekcje

rozkojenie
koszmary
negatywne myśli
trudności w planowaniu
natręctwo myślowe
trudność w podejmowaniu decyzji

zmiany nastroju
depresyjność
drażliwość
dłosać
apatia
nieufność
lęk
wyobcowanie
strach

tiki nerwowe
drzenie rąk i nóg
przejadanie się
bezsennaść
niepokój

PSYCHOLOGIA

Obszar
PROSPOWECZNY

Obszar
SPOŁECZNY

Obszar
FOZNAWCZY

BIOLOGIA

SYTUACJE
STRESOWE MOJEMY
ZNALEZĆ
W RÓŻNYCH
Obszarach

EMOCJE

Silne emocje,
nowe emocje,
nieprzyjemne, gwałtowne
emocje

OBSZAR SPOŁECZNY

Dawne sytuacje,
konflikty, bycie ofiarą
lub świadkiem
przemocy...

BIOLOGIA

Głód, hałas,
brak snu,
temperatura,
choroba

OBSZAR ROZWANCZY

Za dużo informacji,
za dużo etapów zadania,
abyt szybko lub za wolno
podawane informacje,
informacje zbyt trudne
do zrozumienia,
abyt długo
skupienie uwagi

OBSZAR PROSPOŁECZNY

Robienie czegoś dla kogoś,
kiedy się tego nie chce,
poczucie winy, konieczność
nadzenia sobie z emo-
cjami innych

CO MOŻE STRESOWAĆ LILKĘ PODCZAS ZDALNEJ LEKCJI?

PREŚJA CZASU
MA NIKONAĆ ZADANIA
W OKREŚLONYM CZASIE

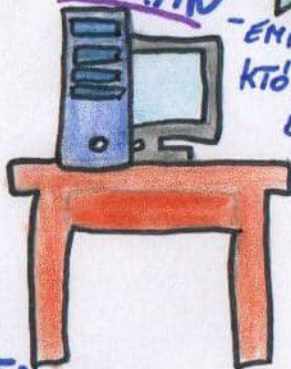


LILKA SMUCI SIĘ
I ZŁOŚCI, ŻE NIE
NIE ROZUMIE.
MYŚLI, ŻE JEST
GŁUPIA (ATO
NIEPRAWDA!)

HAŁAS ZA
OKNEM



EKRAN - EMITUJE ŚWIATŁO,
KTÓRE MĘCZY
OCZY


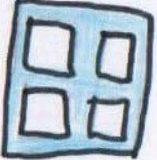




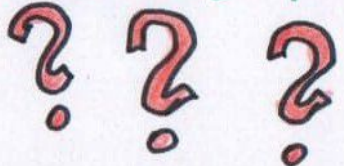



LEKCJA
MUSI SIĘ
SKUPIĆ

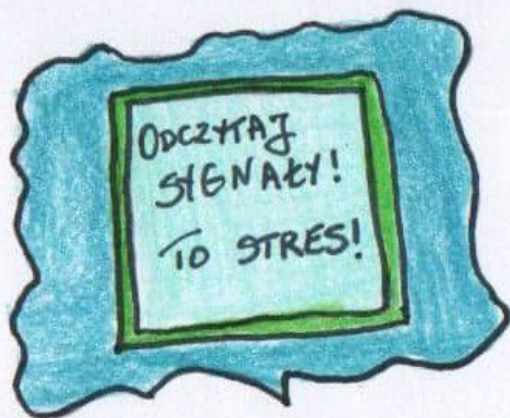


RODZENISTWO
DOMAGA SIĘ
ŁABAWY

CO MOŻE ZROBIĆ LILKA, ŻEBY ZMNIJSZYĆ STRES?

- ZAMKNAĆ DRZWI DO POKOJU, BY NIE PRZESZKADZAŁO RODZIEŃSTWO 
- ZAMKNAĆ OKNO, BY ZMNIJSZYĆ HAŁAS 
WYMIETRZYĆ POKÓJ PRZED NAUKĄ ORAZ W TRAKCIE PRZERW
- ROBIĆ PRZERWY W NAUCE - OCZY ODPOCZYNĄ OD EKRAŃ, MOŻE POBAWIĆ SIĘ W TYM CZASIE Z RODZIEŃSTWEM, ODPOCZYNEK PONDZIĘTEŻ LEPIEJ SIĘ SKUPIĆ NA KOLEJNYCH ZADANIACH    
- POPROSIĆ O POMOC RODZICA LUB NAUCZYCIELA
GDY CZEGOŚ NIE WIEMY, ZAWSZE MOŻEMY ZAPYTAĆ, NAUCZYCIEL JEST PO TO, ŻEBY WYJAŚNIĆ, GDY CZEGOŚ SIĘ NIE ROZUMIE.
NAUCZYCIEL NA PENO Z CHĘCIA POKOŻE I UCIESZY SIĘ Z KONTAKTU Z UCZNIEM.  

5 KROKÓW DO SAMOREGULACJI



JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI BĘDĄC W DOMU?

