

15.01.2025г. Классный час. "Стресс. Методы борьбы со стрессом" в 7-8классах, охват-30уч-ся

Цель: формированию чувства ответственности за свое психологическое здоровье и окружающих людей;

развитию уважительного отношения обучающихся друг к другу, умения слушать друг друга;

познакомить обучающихся с практическими методиками снятия стресса.

Форма классного часа: беседа, лекция.

Ход классного часа

Современный человек постоянно подвергается переживаниям и психическому напряжению, и причин тому – великое множество, будь это сдача экзамена или первый день на работе. При стрессе происходит своеобразная реакция организма на внешнее воздействие негативных факторов.

Для того, чтобы сохранить своё физическое и психическое здоровье, необходимо приспосабливаться к сложившимся условиям.

Стресс - это защитная реакция организма, его готовность принять вызов и встретить жесткую ситуацию в подготовленном состоянии, во всеоружии.

Стресс приводит нас к раздражению, которое затем выливается в гнев и депрессию.

Состояние стресса - психофизическая реакция нашего организма на пугающие или раздражающие ситуации, возникающие в жизни.

Стрессы, страхи, перегрузки постоянно подстерегают современного человека на каждом углу. Стрессоустойчивость - способность человека бороться с нарастающим чувством стресса, сохраняя при этом оптимистический настрой, выдержку, самообладание

Методы снятия стресса разнообразны, прибегая к некоторым из них можно улучшить свое самочувствие и настроение,

Основной источник стресса - это перенапряжение, поэтому бороться с ним помогает отдых, занятие спортом, занятие какой-нибудь деятельностью, душевная беседа...

Любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

Нужно научиться радоваться жизни. Побольше общения и смеха в компании друзей и близких.

