

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.
 - Стрес завжди шкідливий для людини.
 - Ознаками гострого стресу є прискорене дихання, тремтіння голосу, рук, колін, сухість у роті, спітнілі долоні.
 - Ознаками хронічного стресу є втрата енергії, хронічна втома, часті та тривалі застуди, головний біль.
2. Оцініть рівень стресу для кожної події (0 — ви на це взагалі не реагуєте, 10 — у вас це викликає дуже сильний стрес).

Контрольна робота

Нове знайомство

Поїздка на море

Сварка з другом

Переїзд

Виступ перед класом

Негативне повідомлення у месенджері

Сильна гроза

Запросити когось у кіно

3. Назвіть щонайменше п'ять здорових способів отримання емоційного задоволення.

4. Оцініть свої досягнення.

Я вмію визначати ознаки та види стресу. ☆☆☆

Я можу пояснити, як виникає ефект самопідтримування стресу.

☆☆☆

Я усвідомлюю небезпеки хронічного стресу. ☆☆☆

Я володію прийомами самоконтролю й управління стресом.

☆☆☆