

|                       |              |         |            |                     |  |              |                        |                       |                     |                      |
|-----------------------|--------------|---------|------------|---------------------|--|--------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|
| Ефективна комунікація | Самоконтроль | Емпатія | Кооперація | Розв'язання проблем | Запобігання конфліктам та розв'язання їх | Асертивність | Самооцінка, самоповага | Повага до прав людини | Гендерна чутливість | Активне громадянство |
|-----------------------|--------------|---------|------------|---------------------|--|--------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|

## Керування стресами



### Мета

Ознайомити з впливом стресу на здоров'я та фізичними, емоційними й духовними способами керування стресом.



### Очікувані результати

Наприкінці цього заняття учні:

- *розпізнають* фізіологічні та психологічні ознаки стресу і стресового перевантаження;
- *пояснюють*, як стрес впливає на здоров'я;
- *називають* фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом.



### Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (*бажано*).



### Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Роздавальні матеріали для учнів.
- Перевірити презентацію та відео до теми.

## Орієнтовний план уроку

|   |       |
|---|-------|
| Стартові завдання                             | 10 хв |
| Руханка «Полювання на Лева»                   | 5 хв  |
| Перегляд відео «Чи може стрес убити?»         | 5 хв  |
| Інформаційне повідомлення «Хронічний стрес»   | 7 хв  |
| Інсценування «Що допомагає мені заспокоїтися» | 10 хв |
| Підсумкові завдання                           | 8 хв  |
| <i>Усього тривалість:</i>                     |       |
|   | 45 хв |

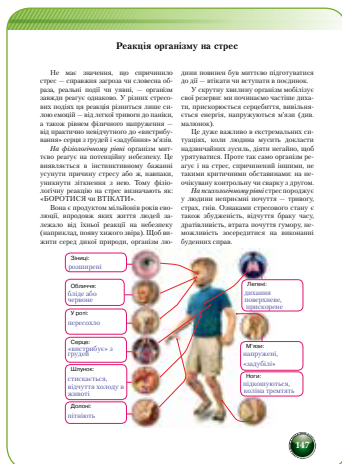
## Рекомендації щодо проведення уроку

### *Відкритий мікрофон*

Якщо в класі понад 20 учнів або не вистачає часу, виконайте вправу в парах.

**Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)**

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих, підведіть підсумок: «На минулому уроці ми дізналися, що таке стрес, яким він буває, які чинники спричиняють стрес і як швидко заспокоїтись у стресовій ситуації».
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні з'ясуємо вплив стресу на людину та її здоров'я».
3. «Мозковий штурм»: «Ознаки стресу». Запропонуйте учням назвати ознаки, за якими вони можуть дізнатися, що перебувають у стресі (підказка в Роздавальних матеріалах для учнів «Реакція організму на стрес»)
4. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по колу назвати своє ім'я і по черзі продовжити фразу: «Коли у мене стрес, то в мене...», (наприклад, підкошуються ноги, тремтять руки, пересихає в роті...)
5. Запропонуйте учням по черзі зачитати інформацію про реакцію організму на стрес із Роздавальних матеріалів для учнів.



**Підсумуйте:** «Реакцію організму на стрес називають "Боротися чи втікати". Вона мобілізує резерви організму».

**Руханка «Полювання на лева»**

- Запропонуйте учасникам стати в коло один за одним. Промовляйте слова і супроводжуйте їх відповідними рухами, діти повторюють за вами.

«Ми йдемо полювати на лева! (Впевнена ходьба по колу або на місці.)

Не боїмося ми нікого! (Заперечувальні рухи головою.)

Ой, а що це? Це болото! Чав! Чав! Чав! (Ходьба з високо піднятими колінами.)

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (Імітування плавання руками.)

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (Гучне тупотіння.)

Ой, а це що? Такий великий! (Показують який.)

Такий пухнастий! (Показують, ніби погладжуючи.)

Ой, так це ж лев! (Присіли, охотили себе руками.)

(Далі учні повторюють рухи у швидкому темпі.)

Побігли додому! Через поле! Туп! Туп! Туп!

Через море! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чав! Чав! Чав!

Прибігли додому! (Присіли.) Двері зачинили! (Обхопили себе руками.)

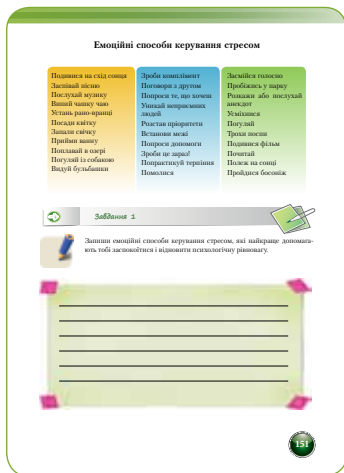
Які ми молодці! (Глядять себе по голові.) Ой, які ми сміливі, не злякалися лева (Аплодують собі.)»

- Запитайте учасників, яка стресова реакція (боротися чи втікати) описана у цій руханці.



шевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації та відпочинку».

- Запропонуйте учням прочитати інформацію «Здорові способи отримання емоційного задоволення» у Роздальних матеріалах для учнів і виконати Завдання 1.



- Запросіть учнів по черзі продемонструвати пантомімою свій улюблений спосіб релаксації.

**Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)**

1. Слово вчителя: «Окрім фізичних та емоційних, існують духовні способи подолати стрес. Комусь допомагає молитва, хтось знаходить утіху в тому, що час лікує всі негаразди», а дехто згадує про перстень царя Соломона.

- Прочитайте притчу.

**Перстень царя Соломона**

Цар Соломон, правитель Ізраїлю, уславився своєю мудрістю. Одного разу він попросив радників зробити йому перстень із написом, який міг би повертати

сильні емоції у протилежний бік — утішати в горі й «опускати на землю» під час триумфу.

Радники довго роздумували над завданням Соломона і зрештою принесли йому перстень, на якому був напис: «І це мине...»

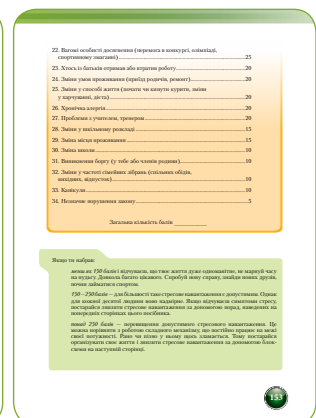
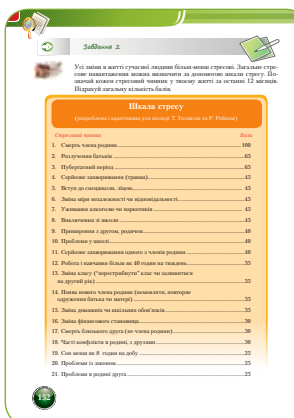
- Поміркуйте і скажіть, що означає напис на перстні.

2. Зачитайте висновки:

- Під час стресу організм мобілізує всі резерви, що виявляється на фізіологічному і психологічному рівнях. Цю реакцію називають «боротися чи втікати».
- Надто сильний або тривалий стрес небезпечний для здоров'я.
- Існують фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом, які допомагають долати сильні стреси і запобігти виникненню хронічних.

3. Домашнє завдання (діти виконують за бажанням)

Слово вчителя: «Організм людини дуже витривалий, аж поки стресове навантаження перевищить певну межу — стресову стійкість. Це можна порівняти з роботою складного механізму, що постійно працює на межі своєї потужності».



- Запропонуйте учням удома визначити свій рівень стресу, виконавши Завдання 2 у Роздавальних матеріалах для учнів.
- 4. Завершальна вправа. Запропонуйте учням сісти спокійно, заплющити очі, глибоко видихнути і вдихнути, уявляючи, що вони видихають проблеми, а вдихають радість.