

## **Tema opționalului: „Stresul”**

**Clasa: a XI-a**

**Profesor: Botorcu Oana-Marilena**

**Școala Gimnazială nr. 1 Bascov**

**Liceul Teoretic Iulia Zamfirescu Mioveni, jud. Argeș**

### **1. Argument**

Această temă face parte din opționalul “Educație pentru sănătate”, care se studiază pe parcursul unui an de studiu. Studiarea acestei discipline este necesară pentru elevi deoarece vor ști modalitățile de păstrare a sănătății și, de asemenea, vor învăța cum să lupte cu bolile. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, “sănătatea este acea stare de bine complet, fizic, mintal și social.”

Această temă îi va ajuta pe elevi să cunoască și să recunoască diferitele semne ale stresului și vor discuta modalități de prevenire a acestuia.

În cadrul acestui opțional elevii vor cunoaște importanța fiecărui organ din corp și cum să păstreze fiecare dintre aceste organe în stare funcțională cât mai bună.

### **2. Competențe specifice**

- Autocunoașterea, depistarea riscurilor comportamentale individuale și a modalităților de evitare a acestora;
- Caracterizarea diferitelor semne ale stresului;
- Cunoașterea semnelor stresului pentru a recunoaște existența lui;
- Cunoașterea unor modalități de diminuare a efectelor dăunătoare ale stresului;
- Cunoașterea alimentației în condiții de stres;
- Cunoașterea câtorva reguli pentru a evita stresul.

**3. Materiale necesare:** Câte un exemplar dintr-un material numit “Căutarea cuvintelor”, în care elevii vor trebui să găsească cuvintele ascunse, care reprezintă câteva semne ale stresului.

### **4. Procedeu:**

1. Formați perechi și rugați fiecare pereche să se gândească la un anumit moment din viața lor în care s-au simțit stresați. Explicați-le că acest lucru se putea întâmpla pentru că erau presați de responsabilitatea sarcinii sau, dimpotrivă, de lipsa preocupării. Totodată, e posibil ca starea respectivă să fi durat destul de puțin sau foarte mult (câteva săptămâni sau chiar luni). Cum s-au simțit? Ce “simptome” au experimentat? Cum au tins să-și modifice comportamentul? Rugați-i să discute răspunsurile la aceste întrebări.
2. Dați fiecărei perechi câte o copie din materialul “Căutarea cuvintelor”, explicându-le că acest material conține o serie de 22 de cuvinte care se pot constitui ca semne/simptome

de stres. Le pot identifica? Când au terminat sarcina(10-15 minute), dați foaia cu răspunsurile.

3. Cum sunt acești termeni în comparație cu cei pe care i-au identificat ei inițial în prima discuție? Rugați-i să sublinieze termenii care se regăsesc și în lista lor personală.

#### **5. Procesare:**

- Au fost surprinși de vreunul dintre termenii prezenți pe foaia de lucru?
- Este adevărat că oamenii reacționează diferit la stres?
- Este stresul neapărat rău pentru organism? Când poate avea efecte negative?
- Care sunt modalitățile de evitare a stresului?
- Care este legătura cu activitatea fizică?

#### **6. Temă pentru acasă:**

Căutați propriile voastre idei cu privire la cauzele stresului. Gândiți-vă la cauze care pot stresa alte persoane, cum ar fi părinții voștri. De asemenea, evenimentele plăcute pot fi stresante. Discutați, în perechi, despre aceste cauze și despre strategii de evitare a acestora.

## **STRESUL**

Stresul este o stare intensă și neplăcută care pe termen lung are efecte negative asupra sănătății, performanțelor și productivității. Stresul este o reacție individuală și este rezultatul interacțiunii dintre exigențele mediului pe de o parte și resursele, capacitățile și posibilitățile individului pe de altă parte.

O situație poate fi stresantă pentru majoritatea oamenilor, dar ea poate să nu fie evaluată și trăită în același mod de o persoană sau de alta.

Unii indivizi sunt capabili să se adapteze mai eficient. Un agent stresant îi impulsionează pe unii să realizeze mai mult și le poate structura viața într-un nou mod.

Alte persoane nu se adaptează tot atât de bine și acest fapt are ca rezultat nu numai o slabă performanță și o productivitate scăzută, ci și îmbolnăvirea, dereglarea metabolismului.

Existența stresului poate fi recunoscută prin apariția unor modificări de ordin fizic, intelectual, emoțional, de comportament.

1. Simptome fizice: dureri de cap, tensiune, stare de oboseală, palpitații, dificultăți respiratorii, stări de vomă, stare de leșin, transpirație excesivă etc.
2. Simptome pe plan intelectual: dificultăți în luarea deciziilor, tulburări de memorie, incapacitatea de concentrare, tulburări ale somnului, stare de îngrijorare, persistența gândirii negative, decizii pripite, lipsa de ordine în gândire.
3. Simptome pe plan emoțional: nervozitate și iritabilitate, anxietate, sentimentul de insecuritate, proastă dispoziție, sensibilitate mare la critici, deprimare, sentiment de

încordare nervoasă, lipsa motivației, pierderea încrederii în sine, lipsa satisfacției în muncă.

4. Schimbări de comportament: neliniște, agitație, sociabilitate redusă, insomnie, pierderea apetitului sau supraalimentare, tendința de a minți pentru a acoperi greșelile, comportament necorespunzător(tendința de a se certa, abuzuri verbale etc).

Pentru a diminua efectele dăunătoare ale stresului trebuie să:

- Identificăm cauzele stresului și să le eliminăm;
- Recunoaștem importanța unei vieți sănătoase într-un mediu sănătos;
- Mâncăm sănătos;
- Ne dezvoltăm capacitatea de cooperare cu ceilalți oameni;
- Facem sport și alte activități pentru relaxare;
- Cerem ajutor când situația în care ne aflăm este dificilă și nu găsim răspunsuri singuri.

Alimentația și stresul:

Alimentele care provoacă stresul sunt:

- Zahărul- 80%
- Cafeaua- 79%
- Alcoolul- 55%
- Ciocolata- 53%

Alimentele care diminuează stresul sunt:

- Apa- 80%
- Legumele- 78%
- Fructele- 72%
- Peștele- 52%

Stresul determină secreția în corp a unor hormoni nocivi(cortizol) care Secătuiesc organismul de vitamine. Ei duc la încordarea mușchilor și la creșterea tensiunii.

Vitamina B susține buna funcționare a creierului și a celulelor sale, ea ajută organismul în transformarea hranei în energie.

Recomandări pentru a evita stresul:

- La cel mult 2 ore de învățat sau muncă este necesară o pauză de 10 minute;
- Planificarea activității zilnice, dar cu intervale libere pentru orice neprevăzut;
- Concentrarea pe rând asupra fiecărei sarcini pe care vrei s-o rezolvi;
- Când este necesar cere ajutor celor mai indicate persoane;
- Descoperirea plăcutului în acțiunile simple: dormitul, mâncatul, plimbatul, fără a crede că aceasta este tot ceea ce îți poate oferi viața;
- Evitarea neliniștilor și tensiunilor;
- Necesitatea existenței unei persoane de încredere cu care să poți vorbi deschis.