

Уважно прочитайте що я пишу!

1. Опрацювати параграфи 18-20
2. Виконати завдання та роботу відправити НА ЕЛЕКТРОННУ АДРЕСУ school1oz2020@gmail.com (Тільки на ел.пошту!)
3. Роботи приймаю до 03.04.2020р. 16.00
4. Оцінки будуть оголошено після 03.04 у зворотньому напрямку (з якої ел.пошти надійшла робота, на ту саму адресу відправлю оцінку.
5. Будь ласка, не поспішайте. Всі відповіді на питання є в підручнику.
6. Завдання 11 підібрано для вас. Я знаю, що ви любляете сучасні гаджети та вмієте ними чудово керувати. У вас є нагода використати свої навички з користю - для оцінки.

Завдання

1. Дати визначення терміну «стрес»
2. Які є види стресу?
3. Як організм реагує на стрес?
4. Ознаки хронічного стресу
5. Перерахувати чинники стресу в екстремальних ситуаціях
6. Що означає «стимулятори». Чому їх категорично не рекомендують вживати?
7. Складові позитивного мислення, які допомагають подолати стрес
8. Що впливає на стресову стійкість людини
9. Назвіть позитивні чинники, які створюють надійний захист від стресу.
10. Виконати самостійно у зошиті тест на самооцінку стресостійкості (стр.122) та результат написати (ТІЛЬКИ РЕЗУЛЬТАТ)
11. Виконати будь-яку вправу для зняття стресу (стр. 123) (на власний розсуд), записати відео і додати окремим файлом до роботи)
12. Скласти Правила щодо запобігання стресу