

# Керування стресами

7 клас

Учитель – Боса Т.Г.

Стійкість до стресів є вродженою.

Залежить від спадкових особливостей і стану здоров'я.

Не залежить від нашого бажання, сили волі чи характеру.

Максимальний рівень загального благополуччя гарантує максимальні резерви стійкості, а низький робить людину набагато уразливішою

# Негативні наслідки вживання стимуляторів

Дія стимуляторів занадто сильна

Дія стимулятора нетривала

Неминуча швидка адаптація  
(приспосування)

# Фізичні способи контролю за стресами

Фізичні вправи

Раціональне  
харчування

Відпочинок і сон

Уміння планувати  
і розставляти  
пріоритети

# Емоційні способи керування стресом

Май своє хобі,  
захоплення

Отримуй позитив  
від спілкування  
“ Стався до інших  
так, якби ти хотів  
щоб ставилися  
до тебе ”

Насолоджуйся  
кожною миттю.  
Вмій шукати у  
всьому позитив

# Духовні способи керування стресом

Уяви собі своє майбутнє.

Крокуй до нього.

У житті буде багато випробувань,  
хвилювань, але тільки ти сам є  
будівельником своєї долі.

Все в твоїх руках.