Witam Was bardzo serdecznie!!!

Dzisiejszy **temat: O presji rówieśniczej.**

Jego celem jest:

* Wyjaśnienie czym jest presja rówieśnicza
* Co to jest stres?
* Jak sobie z nim radzić?

W takim razie „z namysłem” zapoznajcie się z zawartością prezentacji („dyskusja” niech będzie Twoimi przemyśleniami 😊):

<http://www.eufaqt.eu/interventionPL/teenagers/s3_presja.pdf>

Każdy człowiek podlega rozmaitym naciskom ze strony otoczenia (innych ludzi, sytuacji życiowych), które wywołują w nim stan wewnętrznego napięcia. Mówimy wtedy, że znajduje się on pod wpływem **stresu**.

 Najpierw zastanów się nad własną odpowiedzią a potem przeczytaj wymienione propozycje.

**Przykłady sytuacji stresujących:**

* Przedstawienie się nieznajomej osobie np. na spotkaniu;
* Pierwszy dzień w nowej szkole;
* Przemawianie do dużej grupy ludzi
* Proszenie o przysługę;
* Wizyta u dentysty;
* Udział w kłótni;
* …

**Jak może się objawiać stres?**

* Czujemy się nerwowi i roztrzęsieni;
* Dłonie robią się wilgotne lub nawet ogólne pocenie się;
* Sztywny krok, napięcie mięśni różnych partii ciała;
* Biegunka, burczenie w brzuchu;
* Szybsze bicie serca i szybszy oddech;
* Częste bóle głowy;
* Zaciskanie rąk, szczęk;
* Ogólna irytacja, wzburzenie, złość lub zniecierpliwienie;
* …

**Aby nie poddawać się stresowi, warto:**

* Być realistą, choć nie pozbawiać się równocześnie swoich marzeń;
* Rozmawiać o swoich problemach z najbliższymi nam osobami, przyjaciółmi;
* Planować swoje zajęcia, kontrolować czas;
* Nie spieszyć się;
* Robić przerwy w nauce, odpoczywać;
* Spać 6 – 8 godzin na dobę;
* Właściwie się odżywiać, pić dużo niegazowanej wody mineralnej;
* Unikać ludzi „toksycznych”, konfliktowych;
* Kontrolować swój stan zdrowia.

Mam nadzieję, że zapoznanie się z treścią dzisiejszego tematu pomoże Wam

w lepszym radzeniu sobie z presją rówieśniczą i ze stresem 😊

A teraz jedna z zasad radzenia sobie ze stresem:

**ZRÓB SOBIE PRZERWĘ I ODPOCZNIJ**
😊 😊 😊

Pozdrawiam Was bardzo serdecznie!!!