

Citiți lecția din manual: *Sănătatea persoanei și a mediului*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Sănătatea persoanei și a mediului: Surse de stres și strategii de prevenire

1. Surse de stres

- organismul uman, pentru a supraviețui, este construit să răspundă provocărilor vieții;
- modul în care creierul și corpul răspund oricărei solicitări copleșitoare și/sau periculoase se numește stres;
- stresul este un răspuns biologic de alertă, diferit de la om la om, care face corpul să răspundă la solicitări sau la amenințări („*Luptă sau fugi!*”), ce poate fi salvator în cazul unei amenințări, dar periculos atunci când este prelungit (cronic);
- factorii stresori (sursele de stres) sunt evenimente, situații, condiții ale mediului, suficient de intense sau de frecvente, care solicită reacții de adaptare din partea noastră: teste de evaluare, schimbarea locuinței, mutarea la altă școală, conflictele, divorțul părinților, bolile cronice, decesul în familie, lipsurile materiale, abuzurile și catastrofele naturale;
- stresul poate avea consecințe asupra sănătății fizice și mentale, influențându-ne negativ acțiunile și comportamentele, dar, în același timp, ne ajută să ne adaptăm noilor situații.

2. Strategii de prevenire a stresului

- nu stresul în sine contează, ci modalitatea noastră de a reacționa în fața acestuia;
- resursele individuale de adaptare la stres se modelează în funcție de nevoile personale: prieteni, familie, specialiști, încrederea în rezolvarea de probleme, căutarea de informații, noile tehnologii, relaxare, umor, autoapreciere și pasiuni;
- pentru a preveni apariția stresului anumiți factori stresori pot fi evitați, iar alții pot fi resemnificați (interpretați într-un mod care să ne aducă mai puțin stres): testele de la școală pot fi considerate ca fiind o modalitate de a vedea ce anume mai avem de învățat.
- câteva dintre cele mai la îndemână strategii de prevenire a stresului sunt următoarele:
 - a. Ne organizăm activitățile pentru a nu fi luați pe nepregătite;
 - b. Respectăm ritmul biologic: planificăm activitatea de învățare atunci când simțim că ne concentrăm mai bine și putem asimila cu ușurință informația (de obicei dimineața);
 - c. Adoptăm un stil de viață sănătos și dormim suficient (la pubertate, recomandat peste 9 ore/noapte);
 - d. Căutăm persoane cu care să vorbim despre cauza stresului (membri ai familiei și prieteni);
 - e. Dezvoltăm hobby-uri și pasiuni;
 - f. Ne facem un jurnal în care scriem gândurile noastre și ce simțim.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=Nz9eAaXRzGg>

https://www.youtube.com/watch?v=ILvpaw_Ze38

Fișă de lucru: *Sănătatea persoanei și a mediului: Surse de stres și strategii de prevenire*

Clasa a V-a a adus multe schimbări în viața voastră școlară. Descrieți gândurile și emoțiile voastre la începutul anului școlar. Pe o scară de la 1 la 10, cât de mare a fost stresul legat de acest eveniment? Ce ați făcut pentru a vă simți mai bine? Descrieți experiența în minim 5 rânduri.



BIBLIOGRAFIE:

1. Radu, Mădălina, Ciocâlțeu, Ioana-Andreea, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert-Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Aramis, București, 2022.
2. Ipate-Toma, Cristina, Crivac, Bălcău, Ștefania, Badea, Ana-Maria, Iordănescu, Valeria, Gheorghe, Mariana Carmen, Mitroi, Marinela-Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2022.
3. Cârstocea, Elena, Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Art Klett, București, 2022.
4. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Booklet, București, 2022.
5. Călineci, Marcela Claudia, Boca, Cristiana Ana-Maria, Barbu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura CD Press, București, 2022.
6. Oancea, Ana-Maria, Popescu, Doina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Corint Logistic, București, 2022.
7. Bărbulescu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Litera, București, 2022.
8. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Active Learning, București, 2022.

