

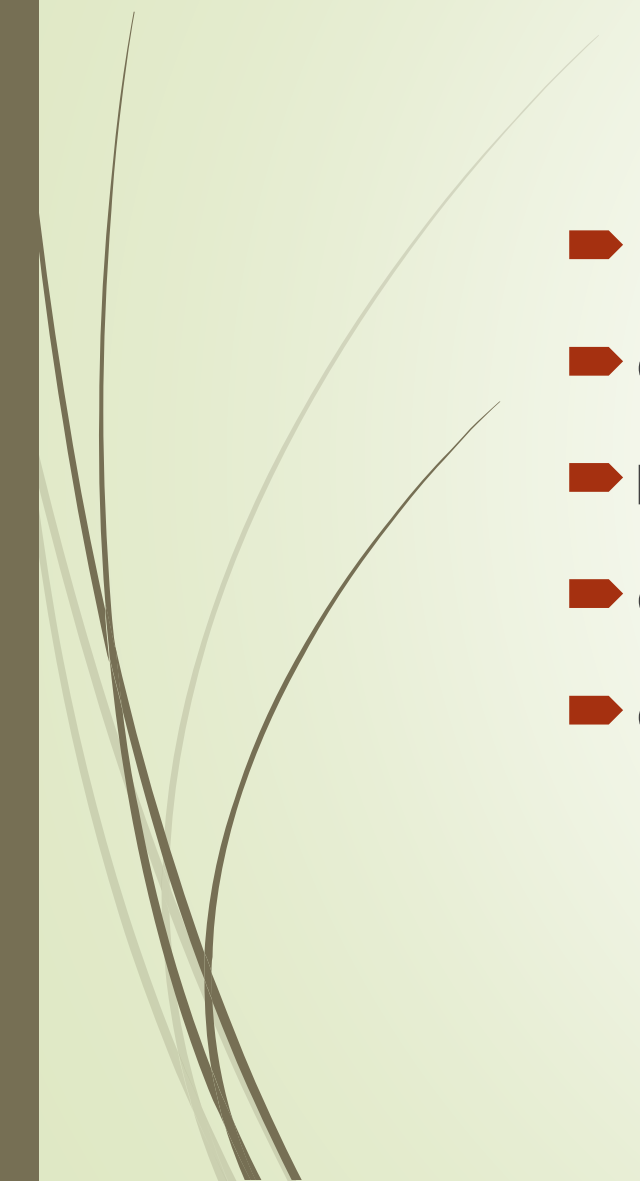


Metody radzenia ze stresem

Transfer, adaptacja oraz wdrożenie innowacyjnych rozwiązań w zakresie rozwijania umiejętności uczniów szkół budowlanych w obszarze języka obcego ukierunkowanego zawodowo i kompetencji personalno-społecznych, w ramach sieci współpracy

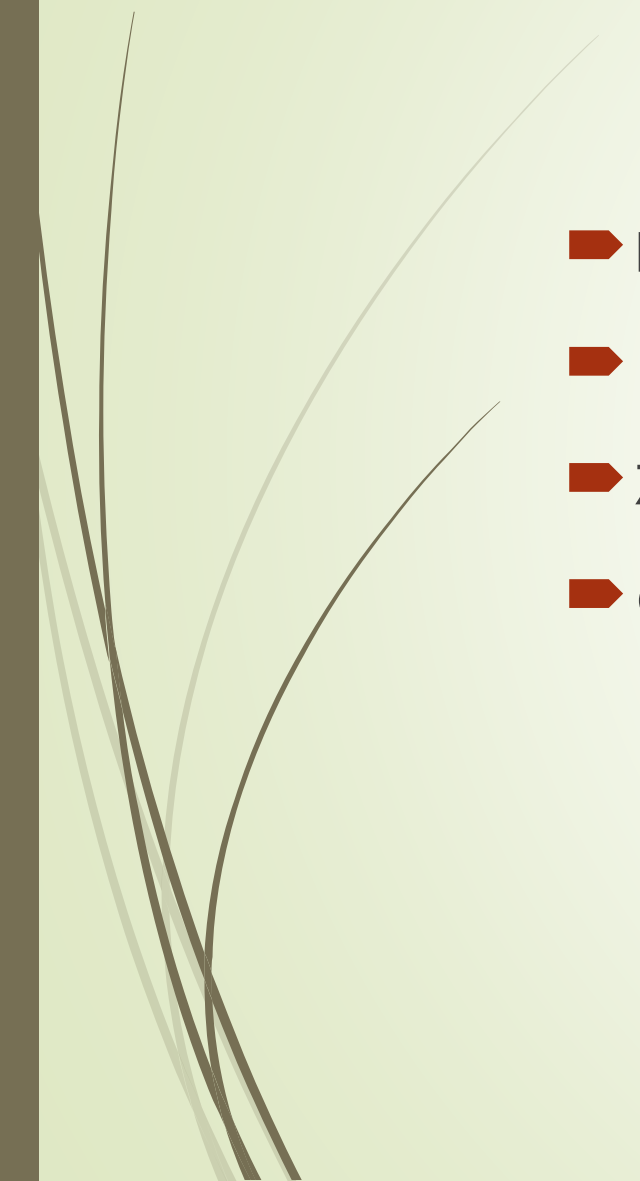


Metody radzenia ze stresem

- pozytywne myślenie,
 - obrócenie trudnej sytuacji w żart,
 - rozmowa z bliską osobą,
 - ćwiczenia fizyczne,
 - ćwiczenia relaksacyjne.
- 



Jak unikać stresu?

- realistyczne wymagania,
 - planowanie czasu nauki,
 - zdrowy styl życia,
 - dbanie o przyjaźnie.
- 



Oznaki stresu

- OBJAWY FIZJOLOGICZNE: pocenie się, drżenie rąk i nóg.
- SPRAWNOŚĆ MYŚLENIA: luki w pamięci, obsesyjne trzymanie się jednej myśli, trudności w koncentracji, zapominanie.
- EMOCJE: lęk, nerwowość, złość, depresja, zamykanie się w sobie.
- ZACHOWANIE: agresja, nerwowy śmiech, tiki nerwowe.