**Проект**

**«Помогаем пережить стресс**»

Аудитория: 10-11 классы

Сроки: февраль

**Күйзелістен шығар жол**

**Помогаем пережить стресс**

**Цель:**
Формирование навыков преодоления стресса, понимания его природы и воздействия на психическое и физическое здоровье, а также развитие эффективных методов саморегуляции.

**Задачи:**
– Ознакомить с понятием стресса и его причинами.
– Обсудить последствия стресса для здоровья.
– Научить методам управления стрессом.
– Развить навыки саморегуляции, релаксации и спокойного реагирования на стрессовые ситуации.

**Оборудование:**
– Презентация
– Раздаточные материалы (карточки с ситуациями стресса и методами его преодоления)
– Бумага и маркеры
– Видео о стрессе и способах его преодоления

**Ход занятия**

**1. Вступительное слово учителя (5 минут):**
– Стресс — это естественная реакция организма на изменения. Он может быть как положительным, так и отрицательным. Сегодня мы научимся справляться с ним.
– Как вы думаете, что такое стресс? Какие ситуации в вашей жизни вызывают стресс?

**2. Информационный блок (10 минут):**
**Что такое стресс?**
Стресс — это реакция организма на внешние или внутренние раздражители (стрессоры), которые нарушают привычное течение жизни и вызывают тревогу, напряжение и беспокойство.

**Основные виды стресса:**
– Эустресс (положительный стресс) — когда стресс стимулирует нас к действию.
– Дистресс (негативный стресс) — когда стресс вызывает усталость, напряжение и может вредить здоровью.

**Основные причины стресса у школьников:**
– Учебная нагрузка
– Конфликты с одноклассниками или учителями
– Проблемы в семье
– Ожидания родителей и собственные ожидания
– Неопределенность в будущем

**Последствия стресса:**
– Утомление, депрессия
– Нарушения сна и аппетита
– Раздражительность, тревожность
– Проблемы с концентрацией и памятью

**3. Упражнение «Что вызывает стресс?» (10 минут):**
Родителям раздаются карточки с различными ситуациями (например, «перегрузка домашними заданиями», «конфликт с другом», «страх перед экзаменом»).
Задача: определить, является ли ситуация положительным или отрицательным стрессом.
Обсуждение: какие ситуации вызывают положительный, а какие — отрицательный стресс.

**4. Методы преодоления стресса (10 минут):**
– Физическая активность: прогулки, спорт
– Дыхательные упражнения: глубокие вдохи и выдохи
– Медитация и релаксация: способы расслабления мышц
– Общение с близкими и друзьями: поддержка помогает снизить тревогу
– Визуализация: представление себя в расслабленной ситуации (например, на пляже)

Провести практическое упражнение на расслабление (глубокие дыхательные упражнения или короткая медитация).

**5. Обсуждение (5 минут):**
– Какие способы преодоления стресса вам известны?
– Что помогает вам лично справляться с трудными ситуациями?
– Как вы себя чувствуете после выполнения дыхательных упражнений?

**6. Заключение (5 минут):**
– Стресс — это нормально, важно учиться с ним справляться. Каждый человек может выбрать для себя методы расслабления и восстановления.
– Постоянная практика расслабления и здоровое отношение к жизни помогут вам быть более устойчивыми к стрессовым ситуациям.

**Отражение:**

– Что нового вы узнали о стрессе?
– Какие методы из предложенных вам понравились больше всего?
– Как вы будете использовать их в повседневной жизни?