

Temat: Jak razić sobie ze stresem?

Proszę o uważne zapoznanie się z tekstem:

1. Oto przykładowe sposoby radzenia sobie ze stresem:

chodzenie na długie spacery, malowanie lub rysowanie, praca w ogrodzie, słuchanie muzyki, bieganie, czytanie książki, uprawianie gier zespołowych, medytowanie, gra na instrumencie muzycznym, hodowanie w domu zwierzątka, posiadanie praktycznego hobby np. majsterkowanie, chodzenie na wycieczkę do lasu, uprawianie sportu, pisanie opowiadań, wierszy, pamiętnika.

Są to pozytywne sposoby zwalczania stresu.

Dlaczego?

O co można je uzupełnić?

2. Wymienione wyżej sposoby relaksowania się stanowią jeden z elementów tzw. **„trójkąta dobrego samopoczucia” (relaks – gimnastyka – właściwa dieta, bogata w różnorodne składniki odżywcze).**

3. **Aby poziom naszego stresu był optymalny, czyli korzystny dla nas, należy nauczyć się umiejętnego gospodarowania czasem.**

Wykonywane przez Ciebie czynności możemy podzielić na trzy grupy:

1. czynności podstawowe, takie jak jedzenie, spanie, higiena osobista, obowiązki domowe,
2. czynności związane ze szkołą, nauką,
3. Twój czas wolny np. uprawianie sportu, czytanie.

Zastanów się, czy:

- Twoje najbardziej czasochłonne zajęcia są jednocześnie zajęciami najbardziej lubianymi?
- ulubione zajęcia zajmują Ci dużo czasu?
- każdego dnia przeznaczasz pewną ilość czasu na te same zajęcia, np. odrabianie pracy domowej?

Oto dziesięć strategii umiejętnego gospodarowania czasem:

1. Uszereguj zadania stojące przed Tobą od najbardziej do najmniej ważnego i przeznacza na nie odpowiednią ilość czasu.
2. Skoncentruj się na sprawach najpilniejszych, a nie na dawnych porażkach czy czekających Cię

problemach.

3. Nie rób kilku rzeczy naraz.

4. Większe zadania realizuj etapowo.

5. Nie zapomnij przeznaczyć każdego dnia trochę czasu na relaks i rekreację.

6. Zapamiętaj powiedzenie „Spiesz się powoli”. Nie goń – pracuj w optymalnym dla siebie tempie. Powolność jest lepsza od gorączkowego pośpiechu.

7. Bądź elastyczny w planowaniu swojego czasu. Zawsze rezerwuj sobie trochę czasu na załatwienie spraw, których nie sposób przewidzieć.

8. Prowadź kalendarz zajęć.

9. Zastanawiaj się nad obranymi celami i zmieniaj je w razie potrzeby.

10. Pamiętaj, że niektórych zadań nie musisz realizować w ciągu jednego dnia. Rozłóż je w czasie.

Zastanów się, które strategie stosujesz?

Które strategie chciałbyś wypróbować?

4. Zastanów się w jakiej dziedzinie życia (np. życie rodzinne, przyjaźń, sport, nauka) odniosłeś/odniosłaś **sukces** w tym roku kalendarzowym. Sformułuj kilka zdań na ten temat.

- czy trudno jest ci wymienić odniesione sukcesy?

- co pomogło ci osiągnąć sukces?

- czy w dziedzinie, w której odniosłeś/odniosłaś sukces stawiałeś/stawiałaś sobie jakieś cele?