Jesteśmy w trudnej sytuacji. Wy musicie się sami się uczyć nie możecie wychodzić z domu. Ja zamiast do was mówić i was słuchać to siedzę i piszę. Taka Trudna sytuacja wywoduje w nas stres. Spróbuje wam przybliżyć czym jest stres i jak sobie z nim poradzić.

**Czym jest stres?**

Stres to ogólna reakcja organizmu na trudności, zagrożenia, niepewności, zakłócenia równowagi, sytuacji zadaniowej wymagającej zwiększonego wysiłku. Taką właśnie rzeczywistość zafundował nam koronowirus.

Rekcja organizmu na czynniki powodujące stres składa się z 3 faz(etapów)

1. **Faza reakcji alarmowej**- organizm mobilizuje zasoby, występują zmiany w naszym organizmie, wzrost ciśnienia krwi, napięcia mięśniowego pojawiają się emocje takie jak strach, niepokój czy też irytacja.
2. **Faza adaptacji-**organizm pracuje na wysokich obrotach wydatkuje więcej energii czerpie z rezerw by podołać wyzwaniom.
3. **Faza wyczerpania-**następuje spadek wydolności, wracają objawy z fazy reakcji alarmowej mogą pojawić się trwałe zmiany w organizmie np. choroba

Ta sama sytuacja u jednych może wywołać stres a u innych nie.

Stres który nie przekracza pewnego poziomu jest mobilizujący i sprzyja podejmowaniu działań. Natomiast nadmiar stresu bywa paraliżujący wywołuje problemy z koncentracją, pamięciom wywołuje lęk i zamęt w głowie, zwolniony refleks, mylenie stron ciała (prawa, lewa).Brak stresu powoduje poczucie zniechęcenia, brak zainteresowania i zaangażowania, odpływ energii z ciała, depresję wmawianie że wszystko jest bez sensu a proste prace są wyjątkowe trudne.

Można sobie ze stresem poradzić a oto proste sposoby:

* Ruszaj się. Wiem że nie można wychodzić, ale można ćwiczyć w domu. Część z was chodziła na aerobik i może z tego skorzystać , macie zadawane ćwiczenia z WF, możecie zrobić kilka skłonów, pompek, przysiadów. Podam wam ćwiczenie relaksujące. Pierwsze z nich jest na oddychanie. Usiądźcie skrzyżnie, ręce luźno wdech -ręce bokami do góry , wydech- ręce bokami w dół.

Stań na palcach z rękami do góry wytrzymaj tak 15-20 sekund. To ćwiczenie na rozciągania. Stań szeroko w rozkroku połóż ręce na podłodze wytrzymaj tak 15-20 sekund. Przeciągnij się ta jak po przebudzeniu wciągaj powietrze nosem a ustami wypuszczaj.

* Pamiętaj jedz zdrowo pij dużo wody jedz owoce i jarzyny tak aby dostarczyć wszystkich potrzebnych składników organizmowi. Powstrzymaj się od cipsów przed komputerem a zjedz pokrojone jabłko. W stresie pomaga kawałek gorzkiej czekolady 75% kakao.
* Uśmiechaj się organizm który się śmieje nie może jednocześnie odczuwać stresu, więc śmiej się jak najczęściej o każdej porze i do wszystkich. Nawet sztuczny i wymuszony uśmiech potrafi znacznie poprawić samopoczucie.
* Zrób plan dnia .Pamiętaj by w planie dnia nie zbrakło czasu na hobby, wysiłek fizyczny, czy kontakt ze znajomymi (telefoniczny ,przez Messengera czy skajpa). Rób tylko jedną rzecz na raz bo nie skończysz żadnej.
* Popatrz na to z innej strony. Poszukaj dobrych stron tej sytuacji,(np. mogę dłużej pospać) myśl pozytywnie, a wszystko będzie dobrze.

Przypominam że pomagam z matematyki mój numer 507898586

Życzę wesołych świąt i mokrego dyngusa

Do zobaczenia druhna