|  |
| --- |
|  |

**УСТНЫЙ ЖУРНАЛ для 5-11 классов 07.04.2016 г**

**Автор Панфилова Е.А.**

**использован материал сайта** **http://studopedia.ru/3\_18974\_stress-i-distress.html**

Для устного журнала, посвящённого Дню здоровья, который традиционно отмечается 7 апреля, мы подготовили информацию, которая подойдёт всем ученикам нашей школы, так как через некоторое время наступит промежуточная аттестация у учеников 5,6,7,8,10 классов, а у 9 и 11 итоговая. Мы расскажем вам об информационном стрессе и как его не допустить. После нашего доклада будьте готовы задать вопросы своим одноклассникам и поделиться мнением об этой информации. Итак, давайте разберём 3 понятия: стресс, дистресс и информационный стресс.

Стресс — это обязательный компонент жизни. *Стресс* — это напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций. Для того, чтобы было понятно приведём пару примеров. Мать, увидевшая, что её ребёнок попал под тяжеленную бетонную плиту подняла её в состоянии стресса и освободила ребёнка, позже эту плиту поднимали 6 взрослых мужчин, или другой пример, когда, полненький ветеринар, убегая от рогов разъярённого бычка, подтягивался на заборе до тех пор, пока не подбежала подмога, тогда как в обычной жизни он не мог подтянуться и одного раза.

Таким образом *стресс – это* необходимый организму механизм преодоления неблагоприятных внешних воздействий.

Дистресс (в корне слово ДИ – означающее двойной, или затяжной стресс) — это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды. И наша задача стараться не допустить перехода стресса в дистресс.

Быть может, здесь подойдет аналогия с температурой нашего тела. Когда человек заболевает, температура тела повышается. Поскольку ощущения при этом далеки от приятных, большинство из нас тут же стремится ее сбить любыми медикаментами. Однако современная медицина рекомендует другое: до определенного порога (примерно до 38°) температуру сбивать лекарствами не стоит. Ведь ее повышение означает, что активизировалась иммунная система и организм пытается справиться с неполадками своими силами. Напичкав же организм жаропонижающими средствами, мы не столько поможем, сколько помешаем иммунной системе сделать свое дело, дав искусственный сигнал к свертыванию ее активности. Поэтому применение медикаментозных средств снижения температуры оправдано, только если она “зашкалила” за определенный предел (при температуре выше 40 градусов может произойти денатурация белков, которая и приведёт к смерти). То есть когда очевидно, что организм сам не справляется с ситуацией и силы его на исходе. Примерно такая картина и со стрессами.

И, наконец, информационный стресс возникает в результате **3 причин**, крайне актуальных для школьников впору аттестации:

1. Много информации
2. Мало времени
3. Мотивация – всем хочется успешно сдать экзамен и отдыхать летом, не думая о школе до сентября.

Как себя уберечь от информационного стресса? А всё достаточно просто. Нужно грамотно распланировать объём информации, который нужно выучить к аттестации.

1. Узнать когда аттестация.
2. Узнать сколько вопросов вам предстоит выучить, например по литературе.
3. Взять календарь в руки и листочек и составить себе план изучения вопросов.

По сколько вопросов в день вы будете учить.

Наметить то, что уже знаете и нужно повторить.

И дальше только придерживаться этого плана.

Планирование своего времени – является залогом избегания информационного стресса и удачной сдачи аттестации.

ВСЕМ УДАЧИ! Будьте здоровы!

А теперь задайте вопросы друг другу.

Насколько была полезна информация? Почему? Будете ли Вы следовать данным рекомендациям? Почему?