

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
STRESAS IR JO ĮVEIKA (8 kl.)

B UŽDUOTIS: STRESO VALDYMO PLANAS

FIZIOLOGINIAI VEIKSNIAI

Parašykite, kas svarbu rūpinantis savo kūnu ir savo savijauta, ką galite daryti kiekvieną dieną:

1.
2.
3.
4.

Parašykite, kokius fiziologinius streso valdymo būdus žinote (fiziniai pratimai, kurie padeda sumažinti stresą), pradėjus staiga kilti stresui:

1.
2.
3.
4.

EMOCINIAI VEIKSNIAI

Parašykite, kas svarbu rūpinantis savo emocine savijauta, ką galite daryti kiekvieną dieną:

1.
2.
3.
4.

Parašykite, kokius jausmus nuraminančius streso valdymo būdus žinote (atpalaiduojančios, mintis nukreipiančios arba mintis keičiančios veiklos), pradėjus staiga kilti stresui:

1.
2.
3.
4.

