

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA
STRESAS IR JO ĮVEIKA (9 kl.)

A UŽDUOTIS: EUSTRESO IR DISTRESO SKIRTUMAI

Situacija nr. 1

Goda yra 9 klasės mokinė, po dviejų dienų jos lauka svarbus matematikos kontrolinis darbas. Kadangi semestro galas, jai labai svarbu gauti gerą pažymį ir pagerinti savo vidurkį. Goda nerimauja, jaudinasi, ar jai pasiseks sėkmingai baigti mokslo metus. Ji jaučia, kad jai galvojant apie atsiskaitymą, ima stipriai plakti širdis, padažnėja kvėpavimas. Ji susidaro labai detalų mokymosi planą, kuriuo bandys vadovautis ruošdamasi kontroliniui darbui. Ant popieriaus lapo ji surašo visas temas, kurias planuoja pakartoti ir pavyzdinius uždavinius, kuriuos mokysis išspręsti. Sudariusi planą ji ryžtingai imasi darbo. Godai labai smalsu, koks bus jos rezultatas.

Šioje situacijoje veiksja jaučia (teisingą atsakymą apibraukite):

1. Eustresą
2. Distresą

Išvardinkite ir aprašykite, kokie išoriniai ar vidiniai ženklai tą parodo:

1.
2.
3.
4.
5.

Parašykite keletą situacijų, kada esate jautęsi panašiai:

1.
2.
3.
4.