

Materiały z doradztwa zawodowego dla 7b

Wpisz do zeszytu przedmiotowego:

Temat: Stres – wróg czy przyjaciel?

1. Stres.

Stres określa go jako stan organizmu, w którym dochodzi do zachwiania równowagi między zasobami organizmu a obciążeniami, którym organizm ten jest poddany. Wyróżniamy dwa rodzaje stresu – stres pozytywny i negatywny.

2. Osobowość a radzenie sobie ze stresem.

Indywidualne odczuwanie stresu zależy nie tylko od liczby i natężenia czynników stresujących, ale również od indywidualnych różnic przejawiających się w typie osobowości, a osobowość jak reprezentuje dana osoba typ osobowości. Wyróżniamy dwa główne typy osobowości — typ A i B.

Obejrzyj film – w google wpisz: Stres – wróg czy przyjaciel? Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Rozwiąż kwestionariusz – Typ osobowości – patrz załącznik.

Pamiętaj włożyć uzupełniony kwestionariusz do teczki.