**5 klasė.**

**Užsiėmimas. Stresas ir jo įveika.**

**Užduoties lapas Nr. 1.**

**Užduotis.** Atsakykite į klausimus užrašydami situacijas, kai jautėte nerimą. Tuomet pažymėkite, kokius fizinius kūno signalus pasirinktoje situacijoje jautėte.

Kokiose situacijose jautėte nerimą?

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pažymėkite, kokiais būdais Jūsų kūnas leidžia suprasti, kad jaučiate nerimą?

* Įsitempia raumenys
* Jaučiasi kirbėjimas pilve
* Pagreitėja širdies plakimas
* Šokinėja mintys
* Išmuša raudonis
* Tampa sunku susikaupti
* Neišeina nusėdėti vienoje vietoje
* Pasidaro labai karšta
* Dreba rankos
* Išsausėja burna
* Pradeda drebėti balsas
* Padažnėja kvėpavimas