



Streso įveika gamtoje

MĖDŽIAGA MOKYTOJUI

IDĖJOS SKIRTINGOMS VEIKLOS LOKACIJOMS:

- [Vilniaus miesto parkų žemėlapis](#)
- [Pažintiniai takai Vilniuje](#), norint praplėsti veiklą pridedant pasivaikščiojimą gamtoje.

ŽMOGAUS PATIRIAMO STRESO POŽYMIAI.

Fiziniai požymiai:

- Galvos skausmas.
- Raumenų įtampa (ypač kaklo ir pečių srityse).
- Širdies plakimo pagreitis.
- Skrandžio sutrikimai (pykinas, vėmimas), pilvo skausmas.
- Sumažėjęs energijos lygis.
- Miego sutrikimai.
- Mergaitėms ir merginoms – mėnesinių ciklo sutrikimas.

Emociniai požymiai:

- Nerimas ar baimė.
- Liūdesys ar depresija.
- Dirglumas ar pyktis.
- Negatyvus mąstymas.
- Sumažėjusi motyvacija.

IŠVADOS, PRIE KURIŲ SIŪLOMA PRIEITI SUSITAPATINANT SU GAMTA.

I. Tam, kad augalas augtų ir žydėtų, jam reikalinga pakankamai saulės, vandens, ne per staigios šilumos ar šalčio, vėjo, ar juolab – audringų sąlygų. Taip ir žmogus savimi turėtų nuosekliai rūpintis, kad nenuvystų kaip ta perlaistyta ar nepalaistyta gėlė ant namų palangės, ar pavasarį lauke pražydę žiedai, nukamuoti netikėto sniego ir šalčio.

II. Gyvenimas, kaip ir jūra, – banguoja. Vyresnių (7-tų ir aukštesnių) klasių mokinius baigdami veiklą galite pakviesti prisijaukinti banglentininco mąstyseną:

Gyvenimas, kaip jūra, turi savo bangas – pakilimus ir nuosmukius, kuriuos ne visada galime kontroliuoti. Dažnai mes laikomės gerų akimirų ir kovojame su sunkumais, tačiau „surferiai“

demonstruoja kitokią mąstyseną. Jie nesipriešina bangoms, o leidžiasi į jas. Jie džiaugiasi kiekviena akimirka, net jei ji trumpa, ir juokiasi iš kritimų, nes žino, kad tai yra augimo dalis. „Surferių“ mąstysena mus kviečia priimti gyvenimo pokyčius su optimizmu ir atsparumu. Kiekvienas nuosmukis ir pakilimas yra tiesiog dalis kelionės. Mokykimės džiaugtis akimirkomis ir sutikti naujas bangas horizonte, nes jos neša ne tik iššūkius, bet ir galimybes. Priimdami gyvenimo netvarumą, galime išmolti džiaugtis kiekviena akimirka ir sugrįžti po kritimų su nauja jėga, pasiruošę sugauti kitą bangą. Pasitikime gyvenimo tėkmę su „surferių“ mąstysena – leiskime sau plaukti kartu su bangomis ir džiaugtis kiekvienu mūsų kelionės momentu.