**TEST Z WIEDZY O STRESIE DLA KLAS 4,5**

(podkreśl prawidłową odpowiedź)

1. Pozytywny rodzaj stresu to :

a) dystres

b) eustres

c) stresor

2. Zaznacz 5 objawów stresu:

* Przyspieszony puls
* Rozszerzone źrenice
* Uczucie głodu
* Suchość w gardle
* Ból brzucha
* Atak śmiechu
* Ból gardła
* Uczucie szczęścia
* Poczucie bezpieczeństwa

3. Jakie metody zaliczamy do sposobów radzenia sobie ze stresem? Zaznacz 3.

* Porady u lekarza specjalisty
* Aktywność fizyczna
* Palenie papierosów
* Picie alkoholu
* Wypoczynek
* Regularny sen
* Objadanie się słodyczami

4. Zaznacz 4 najczęstsze powody stresu :

* Egzaminy
* Klasówki
* Nieszczęśliwa miłość
* Niepowodzenia w szkole
* Wygrana w konkursie
* Nuda
* Samotność
* Wysoka średnia ocen
* Wygrane zawody sportowe
* Konflikty rodzinne

5. Uzupełnij zdania:

Z badań wynika, że sposoby radzenia sobie ze stresem zależą od …......., wieku oraz osobowości. Ogólnie, można stwierdzić, że stres pojawia się zwykle wtedy, gdy mamy do czynienia z czymś………., nieznanym, a jednocześnie brakuje nam ……………i schematu postępowania w danej sytuacji. Przyczyny stresu są bardzo różne. Dotyczą zarówno sfery ……………jak i prywatnej.