

Код на активноста	Име на активноста
-------------------	-------------------

SDG3-SDGfP

**Здравствена формула**

### Цели на активноста

Да се даде идеја што е здрав начин на живот; да ги натера учениците да размислуваат за потребата да бидат здрави, воведувајќи здрав начин на живот; да ја објасни улогата на здравјето во животот и активноста на човекот; развој на општеството.

- продолжува да ги запознава учениците со концептот „здравје“;
- да го продлабочи знаењето на учениците за факторите кои ја зајакнуваат и ослабуваат здравје;
- продолжува да формира идеи за здрав начин на живот кај адолесцентите.
- промовира одговорен однос на учениците кон нивното здравје;
- продолжува со формирањето и развојот на моралните квалитети на индивидуална;
- унапредување на хигиенското образование.

### Опис на активноста (во детали)

- ❖ Материјали- тестови, табла со зборовите „Здравствени фактори“, табели „Штетата од пушењето“, „Штетата од алкохолот“, постери со поговорки и изреки за здравјето.
- ❖ Времетраење – Текот на часот-48 минути
- ❖ Број на групи - неколку групи ученици (5-то одделение, на возраст од 11-12 години)

### Инструкции за едукаторот

#### 1. Организациски момент - 2 минути

Наставник: Здраво драги ученици. Честитки, што значи “ти посакувам добро здравје”! Дали некогаш сте се запрашале зошто кога се поздравуваат луѓето со посакуваат “добро здравје” еден на друг? Веројатно затоа што здравјето на луѓето е најважната вредност. Но, за жал, за здравјето почнуваме да зборуваме кога ќе го изгубиме! Денес имаме необична лекција, денес не сте само гледачи на акциите што ќе се случуваат на сцената - денес заедно со вас ќе претставиме формула за здравје, успехот на нашата заедничка кауза ќе зависи од секој од вас.

Секое објаснување е тим, како што знаете, каде што треба да имате јасност и кохерентност. Од овие квалитети зависи успехот на тимот. Во текот на целата лекција, секој тим може да заработи поени и потоа ќе го одредиме победникот.

## **2. Ажурирање на знаењата на учениците - 5 минути**

Секој сака да биде паметен, силен, убав, здрав. Низ вековите, луѓето развиле правила за оптимално однесување, по кои можете најефективно да го одржувате здравјето на телото на парфемот. Дури и деветнаесеттиот германски филозоф Артур Шопенхауер вели: Генерално, нашата среќа се заснова на здравјето. Со него сè станува извор на задоволство, додека без него апсолутно ни едно надворешно добро не може да испорача задоволство.

Но, да се вратиме на почетокот. Пред да изведеме формула за здравје, ајде да разјасниме од што зависи нашето здравје?

Учениците нудат одговори. Најактивните учесници добиваат поени.

- Здравје е кога ништо не боли;
- Здравје е кога се чувствувате добро;
- Здравје - од зборот „здрavo“;
- Здравјето е флексибилност и хармонија;
- Здравјето е издржливост;
- Здравјето е хармонија;
- Здравје - кога човек има добар апетит;
- Здравјето е убавина;
- Здравје е кога ништо не ве спречува да уживате во животот;
- Здравјето е сила;
- Здравје е кога добро спиеете;
- Здравје - кога ќе се разбудите наутро весели и весели;
- Здравје – кога сте спремни да работите каква било работа итн.

До 1940 година, здравјето не значеше болест. Лицето кое нема знаци на болест се смета за здраво.

Првата фаза се карактеризира со спротивставување на концептите на "здравје - болест".

Втората фаза од толкувањето на здравјето е поврзана со вклучувањето во неговата дефиниција на концептот на надворешната средина: здравјето е состојба на телото

во која функциониите на неговите органи и систем се избалансирани со надворешната средина и не постојат болни промени. Здравјето не е само отсуство на болест, тоа е состојба на физичка, ментална и социјална благосостојба.

Затоа се поканети претставници од секоја заедница кои се добро запознаени со здравствените проблеми. Ако одговорите точно, правите чекор напред; ако одговорите погрешно, се враќате чекор назад.

### **3. Формирање на концептот за „здравје“ и идеи за здрав начин на живот**

#### **Загревање - 5 минути**

1. Дали се согласувате дека вежбањето е извор на виталност и здравје? (Да.)
2. Дали е вистина дека гума за цваќање ги зачувува забите? (Не.)
3. Дали е вистина дека кактусите испуштаат зрачење од компјутер? (Не.)
4. Дали е вистина дека повеќе од 1.000 луѓе умираат од пушење секоја година? (Да.)
5. Дали бананите навистина ве расположуваат? (Да.)
6. Дали е вистина дека морковите го забавуваат процесот на стареење на телото? (Да.)
7. Дали е вистина дека постојат безопасни лекови? (Не.)
8. Дали е лесно да се откажете од пушењето? (Не.)
9. Дали е вистина дека млекото е поздраво од јогуртот? (Не.)
10. Дали возрасните повеќе од децата ќе ги скршат нозете? (Да.)
11. Дали е вистина дека недостатокот на сонце предизвикува депресија? (Да.)
12. Дали е вистина дека во лето можете да складирате витамини цела година? (Не.)
13. Дали е вистина дека на деца под 15 години не им е дозволено кревање тегови? (Да.)
14. Дали е вистина дека треба да пиете по 2 чаши млеко секој ден? (Да.)
15. Дали е вистина дека на детето му требаат 8 часа сон навечер? (Не.)

Секој што дал повеќе од 10 точни одговори добива поени и седнува. А на другите им се нуди да направат чекор напред. Ве молиме наведнете се и допрете го подот со дланките. Потоа држете ги рацете зад грб и седнете неколку пати. Како можете да го наречете ова што го правиме сега? (Загревање, физичка активност, вежбање, со еден збор - активен животен стил!) Дали го поддржува здравјето или не? (Да.)

**3 минути** - на таблата пишува „Здравствени фактори“. Наставникот пишува „активен животен стил“ во полето за позитивни резултати.

Ве молиме кренете ги рацете, кои никогаш не биле болни. И кој повеќе од еднаш годишно? И кој е повеќе од 2 пати годишно.

Болни или не	Број на ученици
Никогаш не биле болни	
Повеќе од еднаш годишно	
Повеќе од двапати годишно	

**20 минути-** Видете, навикнати сме на тоа дека е природно човек да се разболи! Но, ова е погрешна поставка! Да го промениме начинот на размислување и да запомниме: природно е човекот да е здрав! Научниците докажуваат дека човек треба да живее 150-200 години! На пример, старите Грци верувале дека умирањето на 70-годишна возраст е речиси исто како и умирањето во лулка. Според историчарите, животниот век на Пелазгите (старогрчки: Πελασγοί) се палеобалкански племиња, најстарите жители на Јужниот Балкан, кои според старогрчките автори се луѓето кои ги населувале териториите на античка Грција пред Грците. Притоа до крајот на деновите ја задржуваа својата виталност и не побелуваа.

Денес, лекарите велат: здравјето на луѓето зависи 10% од наследноста, 5% од работата на лекарите. Останатите 85% се во рацете на самиот човек. Тоа значи дека нашето здравје зависи од нашите навики, од нашите напори да го зајакнеме. Различни фактори влијаат на животниот век на луѓето - наследноста, околината, лошите навики, начинот на живот. Сега ви предлагам да ги пресметате годините што се ослободени од природата за да ги процените вашите шанси за долговечност со помош на тест составен од американски лекари.

Учениците пополнуваат тестови на крајот од лекцијата.

Колку и да звучи банално, но здравјето е основа за просперитетен живот, успешна кариера. Таа е многу висока, луѓето одамна ја сфатиле вредноста на здравјето и се трудат да го зачуваат уште од мали нозе.

За да се одржи нивото на ефикасност, Јапонците почнуваат да се "зајакнуваат" на 4-годишна возраст. големиот ментален стрес бара голема физичка издржливост. Значи, еден од факторите кој позитивно влијае на здравјето е "зајакнувањето"

Наставник. Често прашувам: „Како да се "зајакнам" за да не настамам?

Некои веќе успеале да постигне резултат по ова прашање - престанаа да се плашат од студот и забораваја на настинките. Но, многумина, и покрај "зајакнувањето", повторно се разболеа и нормално престанаа да се "зајакнуваат".

Друг лесен начин за "зајакнување". Тој е безбеден и достапен. Факт е дека постојат делови од телото кои може да се "зајакнат" за да се зајакне целото тело. Тоа се, пред сè, нашите нозе. Започнете со нив. Потребно е да скокате боси на улица или на балкон барем неколку секунди. Буквално во секунди. И веднаш потоа облечете волнени чорапи, дури и специјално загреани однапред. По неколку дена ќе почувствувате дека настинката почнува да ви опаѓа, станува пријатна, а нема ни трага од настинка.

Наставник. За да зборуваме за здравјето, неопходно е да се запамети за стресот. Не чекаа на секој чекор. Велат дека ненадејното будење и станување е веќе стресно. Лекциите се стресни. Патот е стресен. Родителите се скараа... Расперија со пријателите ... Значи ... Но мора да научите да избегнувате замор, нервен стрес, да бидете енергични и ефективни.

Обидете се да ја одредите вашата физичка состојба со усогласување на нејзината содржина, во листот со одговори наспроти бројот на изјавата, ставете го одговорот „да“, во спротивно - „не“. Ако не сте сигурни за изборот, ставете ги двата одговори.

Се чувствувам како апсолутно здрава личност.

1. Во последно време почнувам да ме нервираат работи за кои сум смирен.
2. Станав летаргична и рамнодушна.

3. Тешко ми е да ги имам на ум делата што треба да се направат денес.
4. Во последно време ми е потешко да учам.
5. Имам рамномерен и мирен карактер.
6. Ме мачат болки во слепоочниците и челото.
7. Имам срцев удар.
8. Тешко ми е да се концентрирам на некоја задача.
9. Понекогаш ми се гади.
10. Често ме боли глава.
11. Престанав да ги сакам моите учења и хоби.
12. Постојано сакам да спијам во текот на денот.
13. Моите роднини почнаа да забележуваат дека мојот карактер се влошува.
14. Ми се допаѓа да работам во тим.
15. Одам на училиште со задоволство.
16. Најчесто имам немирен сон.
17. Се чувствувам уморно цело време

Пополнете и пресметајте ги вашите поени:

одговори	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
+	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
-	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0

Ако добиете повеќе од 6 поени, тоа укажува на присуство на почетна форма на хроничен замор.

Наставник. Секој што има собрано повеќе од 6 поени треба да размислува за порационално секојдневие, да го намали обемот на работа, можеби, да ги нормализира односите со врсниците и родителите. Ако сте победиле или сте научиле до тој степен што чувствувате: "Не можам повеќе да издржам!" - мора да ја отворите чешмата и да ги ... миете рацете. Не ги ни мијте, само држете ги под ладна вода. Секако, подобро би било да излезете на свеж воздух, да одите или да трчате

брзо, да направите некои вежби за дишење. Но, ако тоа не е можно, ќе помогне ладна вода, која го ублажува заморот и веројатно напнатоста, па дури и стресот. Животот понекогаш претставува непријатни изненадувања: затоа расположението е безначајно, депресивно, понекогаш очајно, а понекогаш и безнадежно. Секако, ова има најштетно влијание врз здравјето. Што можете да советувате овде? Главната работа е да не се закачувате на вашите проблеми! Запомнете ги добрите работи што ви ги дал животот.

Наставникот пишува „добро расположение“ на таблата.

Наставник. Друг голем ослободувач од стресот е песната. Кога се чувствувате лошо, обидете се да пеете. И денес твојот соученик пее за тебе. (Се пушта музика на дете кое пее.)

Наставник. Вашиот аплауз не е само благодарност до пејачката, туку и масажа на вашите дланки, а преку нив масажа на вашите внатрешни органи. Докажано е дека колку повеќе аплаузи во салата, толку е подобро расположението на публиката. Затоа, многу уметници, пред да пеат, бараат од публиката да аплаудира.

Наставник. Еден начин да се биде среќен, според Американците, е да се биде физички активен. Не е сосема јасно зошто, но секоја физичка активност на здравиот човек му дава вистинско задоволство. Според некои научници, за време на вежбањето во мозокот се произведува еден вид природен лек, што доведува до еуфорија. За ова трчање, скијање, било кој спорт, танцување и многу повеќе.

И уште еден запис се појавува на нашата табла во колоната со позитивни факти - „спортски“. Наставник. Здравјето не е само лична работа за секого. Здравиот човек живее полн живот и носи големи придобивки за општеството. Здравиот начин на живот е систем на човекот однесување, вклучувајќи физичка култура, креативна активност, висок морален однос кон луѓето околу себе, општеството и природата. Човекот е под влијание на социјалната средина во која живее - општеството во целина, семејството, познаниците, колегите. Ова ми се случува цел живот. Децата копираат возрасни, за тинејџерите е важно мислењето на нивните врсници. Но, влијанието на другите може да биде не само позитивно, туку и негативно.

Наставник. За жал, физичка, ментална, морална и економска штета на човекот и општеството предизвикува пијанство, алкохолизам, зависност од дрога и таква штетна навика како што е пушењето. За жал, сите овие пороци се широко распространети меѓу младите. Младите понекогаш не сфаќаат каква штета може да им нанесе на нивното здравје.

И сега по едно лице од секоја екипа да учествува во натпреварот.

Има многу изреки и изреки за пијанството. Обидете се да објасните како го разбирате нивното значење.

Конкурс за поговорки

1. Пијаното море е до колена, а локвата до ушите.
2. Она што го мисли трезно е на јазик на пијаница.
3. Пиењето до дното не значи да се види добро.

Наставникот предлага да се дополни списокот со поговорки и изреки од учениците. Најактивните добиваат поени, а зборот алкохол е напишан во колоната со негативни фактори на таблата.

Наставник. Во 1988 година, Светската здравствена организација го прогласи 31 мај за Светски ден без тутун. Светската заедница доби задача да се погрижи проблемот со пушењето да исчезне во 21 век. Откажувањето од пушењето е тешко, но можно.

Прашање до учениците: какво влијание има пушењето врз човечкото тело?

(Учениците одговараат.)

Најактивните и најактивните одговори добиваат поени.

По дискусијата за прашањето, наставникот го запишува пушењето во колоната со негативни фактори на табла.

Наставник. Еден од најсериозните проблеми на нашето време е употребата на дрога. Зависноста од дрога, која се развива како канцероген тумор, влијае не само на



телото, туку и на душата. Колку подоцна се препознае оваа болест, толку е потежок процесот на лекување, кој, за жал, не секогаш води до целосно закрепнување. Во целиот свет постои еден парадоксален факт: и покрај сите напори во борбата против дрогата, свеста на младите за вистинските последици од употребата на дрога опаѓа. Ова делумно се должи на активното воведување на голем број митови за дрогата во создавањето на младите луѓе.

#### **4. Конечна синтеза - 10 минути**

Секоја група имаше задача да разоткрие еден од овие митови.

*Тим 1. Првиот мит: „Обидете се - сите се обидуваат“.*

Статистиката покажува дека почесто жртви стануваат адолесценти со ниски психолошки основи на вакви лажни аргументи: конфликт, ситна кражба, измама, со неурамнотежен карактер.

Таквите луѓе не се способни за намерна активност, тие лошо се снаоѓаат на училиште. Подоцна стануваат дилери на дрога, што е неизбежно, бидејќи само така можат да обезбедат пари за дрога.

*Тим 2. Мит два: обидете се да немате штетни последици.*

Тоа е лага. Зависноста од некои лекови може да се појави по една или две дози. Постојат индивидуални разлики во чувствителноста на телото и смртта е можна со првата инфекција. Во услови на тајно занаетчиско производство на лекови, невозможно е да се ослободите од штетните нечистотии и да се дозира точно супстанцијата што може да доведе до тешко труење.

*Тим 3. Третиот мит: „Пробајте го - ако не ви се допаѓа, престанете да го земате“.*

Многумина се убедени дека нема да има посебни проблеми, бидејќи личноста со одредена волја, во состојба на непосредна волја, е во состојба веднаш и неповратно да се откаже од дрогата. Но, кога се користи каков било лек, „лесен“ и „тежок“, пред се трпи волјата. Што се случува, она што нарколозите го нарекуваат „пад на енергијата“: волјата на поединецот слабее, тој станува неспособен за продуктивна активност, често престанува да учи, ја напушта работата. Во моментот, медицината не е во состојба да обезбеди ефикасна помош на зависниците од дрога, бидејќи не

постојат вистински средства во својот арсенал за сузбивање на менталната зависност.

*Тим 4. Четвртиот мит за постоењето на „безопасни“ лекови.*

Нема безопасни лекови! Не сите дроги создаваат физичка зависност, но сите тие имаат штетно влијание врз личноста. Менталната зависност често се развива дури и со употреба на „лесни“ дроги: се губи интересот за она што се случува во мојот живот, исчезнува желбата за работа, учење, човек престанува да се интересира за тоа како изгледа.

Наставник. Секој може да стане предмет на внимание на „добротвор“ кој се обидел да ја привлече најопасната „професија“ за некоја личност. Во овој случај, секој човек мора да биде подготвен одлучно да ја отфрли таквата тортура и да запомни дека овој „убав“ пријател обично ги следи најсебичните цели, користејќи сурово неискусни.

Запомнете дека еден од зависниците нема да го продолжи примерот со дрогата, секој сакаше само да се обиде, да ја задоволи љубопитноста. А крајот, по правило, е трагичен: човечката судбина, самиот живот е уништен!

Наставникот го запишува зборот зависност во колоната со негативни фактори на табла.

Наставник. Како што рече еден од „познатите“ нутриционисти: „Генерација на луѓе кои се хранат здраво само ќе го оживеат човештвото и ќе ги направат болестите толку ретки што ќе се гледаат како на нешто извонредно“. На едно младо растечко тело му требаат 30 различни видови храна секој ден. Но што, сега кажете си.

Секоја асоцијација на својот постер треба да ги наведе производите потребни за човечкото тело. Тимот кој подобро ќе се справи со оваа задача ќе добие поени.

Наставник: Значи, ги анализирајте главните фактори кои влијаат на здравјето. Каков заклучок може да се извлече? Како да се заврши фразата „Формулата за здравје е ...? Дали нашата земја е здрава или не, зависи од вас и од мене, од секој од нас!

## **5. Резиме на часот. Рефлексија - 5 минути**

### **Совети (трикови) за едукаторот**

На крајот од лекцијата, сумирајќи ги резултатите, идентификувајте ги најактивните учесници кои собрале голем број поени.

## Евалуација

### Домашна задача - Задачи на учениците

**Пополнете ја здравствената книшка. Во колоната „Мои постапки“ запишете такви настани како посети на лекар, доколку е потребно, придржување кон дневната рутина, совети од лекари и родители, спорт, исхрана итн.**

Мои болести, несовршености во препораките од лекарите, Мојот изглед, специјалисти за лоши навики, постапки на родители

Моето здравје и екологија

Пред вас е тест составен од американски лекари. Обидете се да пресметате колку години природата ви дозволила.

Тест

Просечниот животен век на луѓето постојано се зголемува. Но, сите, се разбира, се заинтересирани за сопствените шанси за долговечност. Веројатно овој тест ќе разјасни многу. Одговорете на прашањата целосно искрено и размислете за некои од нив. Можеби треба на некој начин да го промените вашиот животен стил. Годиците не се важни. Не е важно дали имате 14 или 50. Но колку побрзо се откажете од лошите навики, толку подобро. Така:

- ★ Земете го бројот 72. Од него треба да ги одземете или додадете точките означени како резултат на вашите одговори.
- Ако сте маж, одземете 3 од 72. Жените треба да додадат 4 на 72.
- Просечниот животен век на мажите е 69 години. Жени - 76 години.
- Ако живеете во град со население од над 1 милион, одземете 2 години.
- Ако живеете во град со население од помалку од 10 илјади луѓе, додадете 2 години.
- Ако планирате да се занимавате со ментална работа во иднина, одземете 3 години; ако планирате да работите физичка работа, додаде 3.

- Ако вежбате пет пати неделно, најмалку половина час, додадете 4 години, ако три или двапати додадете 2 години.
- Ако во иднина ќе се венчате, додадете 5 години, ако не, одземете една година за секои 10 години sameц (почнувајќи од 25 години)
- Ако постојано спиете повеќе од 10 часа, одземете 4 години, ако нема ништо за 7-8 часа, не одземајте ништо.
- Ако не спиете добро, земете 3 години. Акумулиран замор, како што е премногу сон, е знак за слаба циркулација.
- Ако сте нервозна, воздржана, агресивна личност, одземете 3 години, ако сте мирни, избалансиран - додадете 3 години.
- Ако сте среќни, додадете 1 година, ако сте несреќни, одземете 2 години.
- Ако добиете средно образование, додадете 1 година, ако високо образование - 2 години.
- Ако еден од вашите баба и дедо доживеал 85 години, тогаш додадете 2 години, ако еден од нив ненадејно умре пред да достигнете 50 (умрел од мозочен удар, срцев удар ...), одземете 4 години.
- Ако некој од вашите роднини починал од рак, срцев удар и слично пред да наполни 50 години... одземе 3 години.
- Ако пушите повеќе од три кутии цигари дневно, извадете 8 години, ако 1 кутија - 6 години, ако помалку од кутија - 3 години.
- Ако пиете барем капка алкохол секој ден, отстранете ја 1 година.
- Ако вашата тежина ја надминува нормалната за вашата возраст и висина за 20 кг, одземете 8 години, ако е 15-20, тогаш 4 години, ако е 5-15 кг-2 години.

Конечниот број е возраста до која можете да живеете. Како што можете да видите, различни фактори влијаат на очекуваниот животен век. Наследноста зазема важно место меѓу нив. Но, многу зависи и од личноста лично: од неговите навики, начин на живот. Погледнете ги различните точки на тестот. Уверете се уште еднаш дека пушењето, алкохолот, агресивното однесување, пасивниот начин на живот и другите штетни фактори го скратуваат животниот век.

Влијание има и животната средина. Не случајно тестот содржи прашање

за населбата во која живее лицето. Градовите со население од над 1 милион имаат негативно влијание врз здравјето на луѓето што живеат во нив и, следствено, на нивниот животен век. Зошто мислите дека ова се случува?

Обидете се да најдете фактори за очекуваниот животен век во тестот, во зависност од волјата на личноста.

### Идеи/ Инспирација за иднина

Информации на социјалните медиуми, веб-страница на училиштето.

### Референци/Извори за користење

<https://www.apha.org/what-is-public-health>

### Анекс

Здравствени фактори“ се пишува на таблата Наставникот пишува „активен животен стил“ на терен за позитивни резултати.

Ве молиме кренете ги рацете, кои никогаш не биле болни. И кој повеќе од еднаш годишно? И кој е повеќе од 2 пати годишно.

Обидете се да ја одредите вашата физичка состојба со усогласување на нејзината содржина, во листот со одговори наспроти бројот на изјавата, ставете го одговорот „да“, во спротивно - „не“. Ако не сте сигурни, ставете ги двата одговори.

Се чувствувам како апсолутно здрава личност.

1. Во последно време почнувам да ме нервираат работи за кои сум смирен.
2. Станав летаргична и рамнодушна.
3. Тешко ми е да ги имам на ум делата што треба да се направат денес.
4. Во последно време ми е потешко да учам.
5. Имам рамномерен и мирен карактер.
6. Ме мачат болки во слепоочниците и челото.
7. Имам срцев удар.
8. Тешко ми е да се концентрирам на некоја задача.
9. Понекогаш ми се гади.
10. Често ме боли глава.
11. Престанав да ги сакам моите учења и хоби.
12. Постојано сакам да спијам во текот на денот.
13. Моите роднини почнаа да забележуваат дека мојот карактер се влошува.
14. Ми се допаѓа да работам во тим.
15. Одам на училиште со задоволство.

16. Најчесто имам немирен сон.

17. Се чувствувам уморно цело време

Пополнете и пресметајте ги вашите поени:

Ако добиете повеќе од 6 поени, тоа укажува на присуство на почетна форма на хроничен замор.

Наставник. Секој што има собрано повеќе од 6 поени треба да размислува за порационално секојдневие, да го намали обемот на работа, можеби, да ги нормализира односите со врсниците и родителите. Ако сте победиле или сте научиле до тој степен што чувствувате: "Не можам повеќе да издржам!" - мора да ја отворите чешмата и да ги ... миете рацете. Не ги ни мијте, само чувајте ги под ладна вода. Секако, подобро би било да излезете на свеж воздух, да одите или да трчате брзо, да направите некои вежби за дишење. Но, ако тоа не е можно, ќе помогне ладна вода, која го ублажува заморот и веројатно напнатоста, па дури и стресот.