



HASŁO:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Poziomo:

- 1) dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami jednostki, a wymogami sytuacji
- 2) może być optymistyczne lub pesymistyczne
- 3) ostry i nagły uraz (najczęściej w przeszłości), który może wywołać zaburzenia psychiczne i somatyczne
- 4) wskaźnik masy ciała
- 5) podstawowy proces życiowy, który zbilansowany może ustrzec przed wieloma chorobami ustrojowymi
- 6) Najważniejsza część układu nerwowego kręgowców zbudowana z istoty białej i szarej
- 7) wykorzystywane przez jednostkę do zaspokojenia potrzeb lub realizacji celów, np. wewnętrzne
- 8) zaburzenie psychiczne charakteryzujące się obniżeniem nastroju i napędu psychoruchowego
- 9) substancja, która nadużywana prowadzi do wielu dysfunkcji np. otępień i drżenia rąk
- 10) inteligencja, to zdolność do rozpoznawania własnych stanów afektywnych

Pionowo:

- 1) proces polegający na polepszaniu własnych umiejętności poprzez ciągle ćwiczenie, może być np. kondycyjny lub asertywności
- 2) świadomość samego siebie, zdawanie sobie sprawy z doświadczanych aktualnie doznań
- 3) aktywność, ukierunkowana na ruch i wysiłek wpływająca korzystnie na funkcjonowanie organizmu
- 4) szybkie działanie, które na dłuższą metę jest szkodliwe
- 5) relaks, odprężenie
- 6) substancja nazywana potocznie "hormonem szczęścia"
- 7) proces, który aktywnie utrzymuje stałość środowiska wewnętrznego. Jest to stan, w którym organizm przeżywa, ale ponosi tego niepomyślnie skutki
- 8) faza snu, podczas której występują bardzo szybkie ruchy gałek ocznych
- 9) "Szlachetne, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz" pisał J. Kochanowski

