

# Урок - тренінг

Основи здоров`я

---

Вчитель Інна Леонідівна Тверда

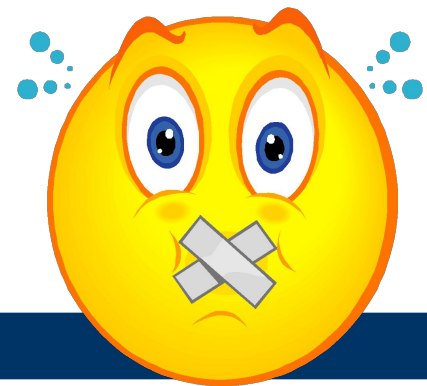
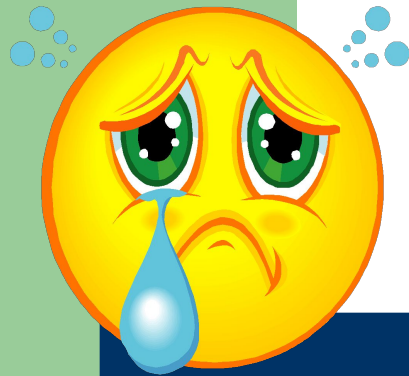
# Правила роботи групи

- Слухати і чути (один говорить – всі слухають).
- Виявляти доброзичливість.
- Говорити тільки по темі.
- Не критикувати: кожний має
- право висловити свою думку.
- Бути активним.
- Зберігати правило піднятої руки.

# Тема

Емоції та почуття

Значення почуттів та емоцій  
у спілкуванні



# Завдання

- Визначити природу емоцій, їх види, проявлення;
- Встановити роль емоцій в житті людини;
- Навчитись розвивати емоційну компетентність, уміння правильно висловлювати почуття;
- Тренінг навичок самоконтролю

# ВІДЧУТТЯ



# Відчуття

- Найпростіші психічні явища, що виникають у результаті подразнення органів чуттів та збудження відповідних центрів мозку.
- Відчуття повідомляють про властивості навколишнього світу і внутрішній стан організму.

# ЕМОЦІЇ



# Емоції

- Швидкоплинні переживання, підсвідома експрес-оцінка відчуттів.
- Це реакції, що виникають у відповідь на дію зовнішніх і внутрішніх подразників.
- Емоції можуть бути викликані не лише реальними, а й уявними подіями.



# ПОЧУТТЯ



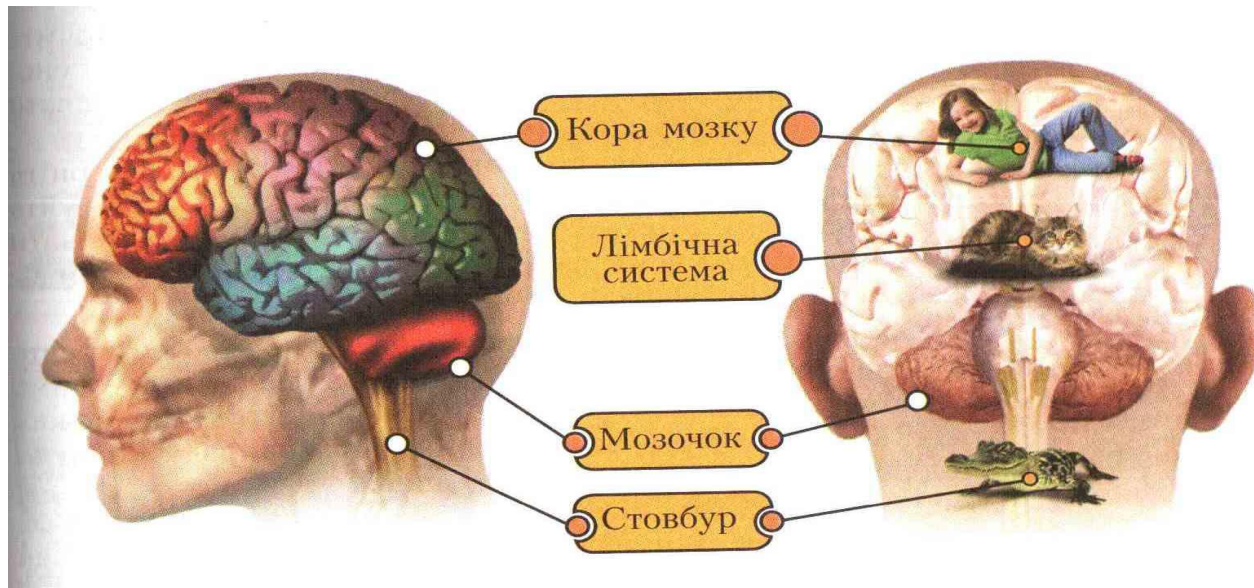
# Почуття

- Стійкі емоційні ставлення.
- Формуються довше і зазвичай не зникають МИТТЄВО.
- Можна образитися на друга, що він не зателефонував (емоція), але не переставати любити його (почуття).

# Поміркуйте

- Які з цих відчуттів, емоцій і почуттів переживати приємно, а які – неприємно?
- Чому?

# За що відповідають відділи ГОЛОВНОГО МОЗКУ



# Позитивні емоції



# Негативні емоції



# ЕМОЦІЇ

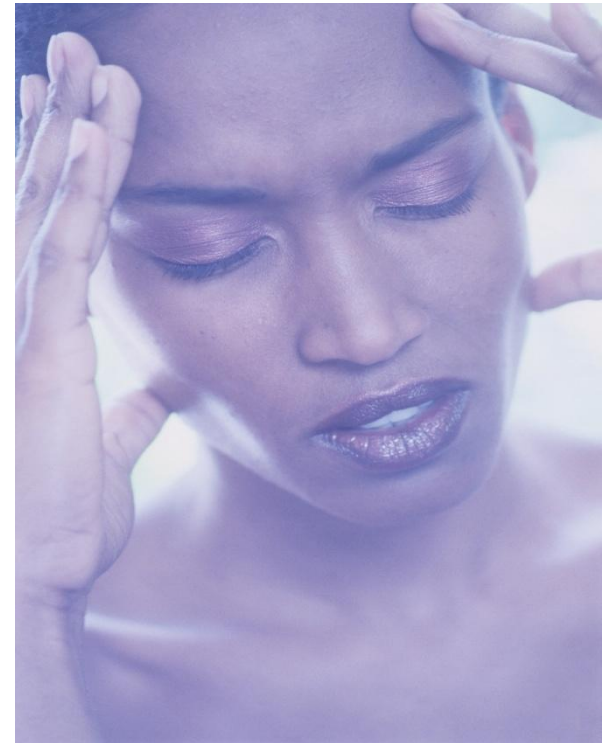
- Позитивні

- Зумовлюють розширення кровоносних судин
- Підвищення інтенсивності енергетичного обміну
- Розумової і фізичної працездатності

- Негативні

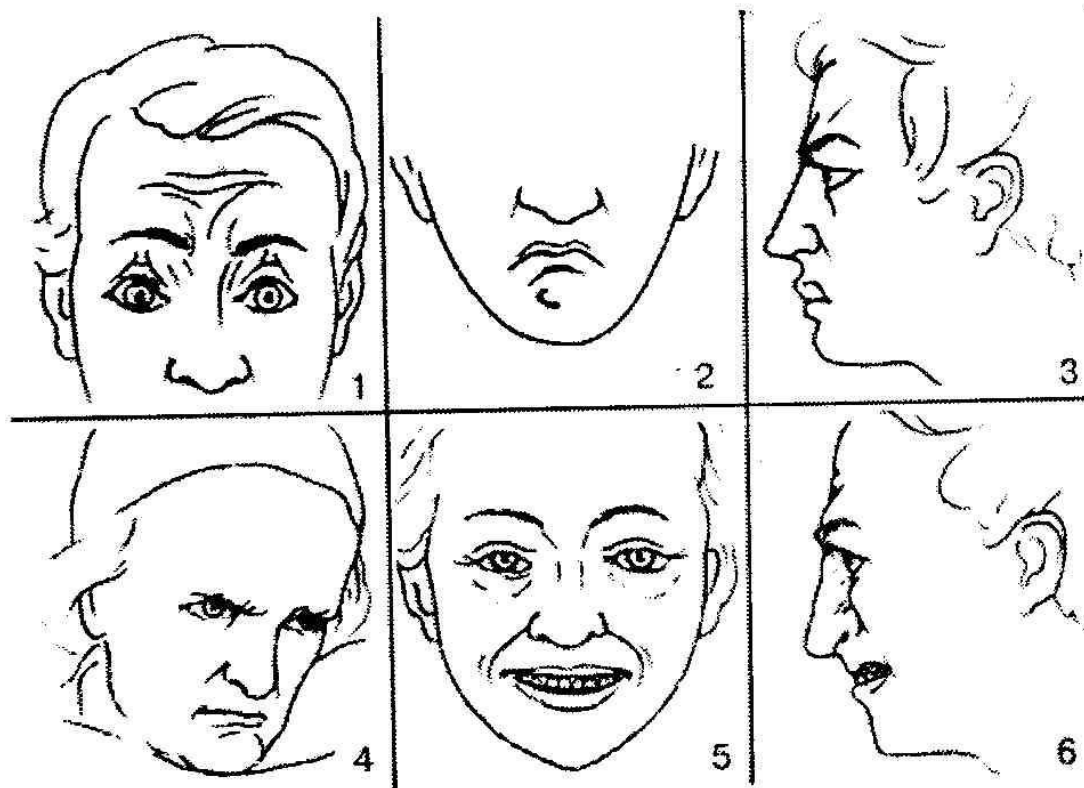
- Мають протилежний ефект
- Проте вони теж можуть стимулювати активність людини, спрямовуючи її на подолання труднощів

# Вплив емоцій на фізіологічні показники

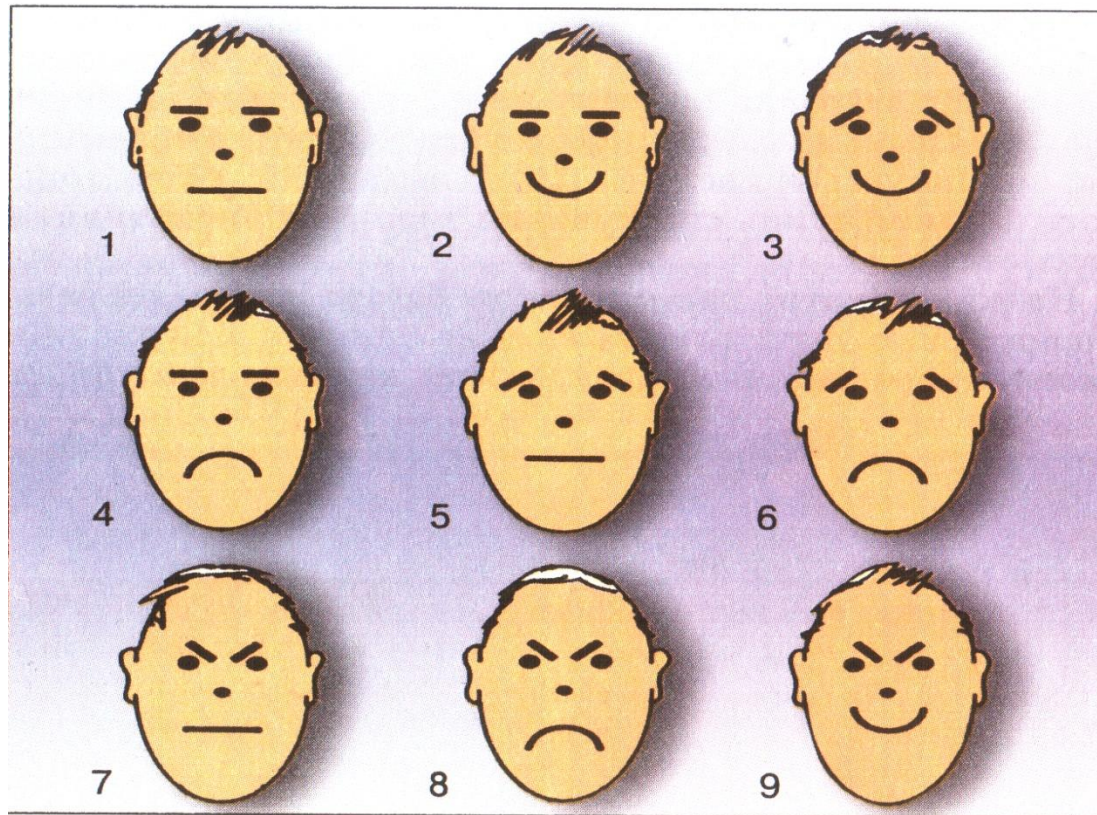




# Мімічні виявлення емоцій людини



# Дослідіть, чи розумієте ви мову міміки.



Мал. 65

# “Я-повідомлення”



# “Я-повідомлення”





# Навички самоконтролю



# Встанови попереджувальну сигналізацію

- Уяви, що у тебе в голові світлофор.
- Його червоне світло вмикатиметься, коли треба зупинитись і подумати.
- Не забувай перевіряти свій світлофор у ситуаціях, що викликають у тебе злість.



# Полічи до десяти (або далі)

- Починай глибоко дихати і повільно лічи про себе.
- Не провокуй співрозмовника, показуючи, що лічиш.
- Продовжуй слухати опонента.
- Дивись йому в очі



# Практикуй самопереконання

- Іноді, щоб заспокоїтися, достатньо сказати собі:
- “Це не впливає на мене”.
- “Я можу це владнати”.
- “Мені приємно, що я тримаю себе в руках”.





# Зміни точку зору, поглянь на ситуацію очима стороннього спостерігача. Подумай:

- Чи варто гніватися через це?
- Чи справді ця людина хоче тобі зашкодити?
- Чи є інші способи отримати те, що хочеш?



# Вправа “Врятуй пташеня”



# Висновок

- Усі відчуття, емоції та почуття є важливими.
- Вони допомагають сприймати та оцінювати інформацію з навколишнього світу і краще пристосовуватися до нього.
- Індивідуальні властивості емоційного життя – неповторна емоційна мелодія, яка звучить в кожному з нас.

# Домашнє завдання

- § 23.
- Д.р. За допомогою підручника розробити пам'ятку "Як можна зменшити вплив негативних емоцій на організм"
- В.р. Підібрати, згадати ситуації зі свого життя і розказати з використанням "Я-повідомлення"

