

Раздел

«Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека.»



**ОСНОВЫ
Безопасности
Жизнедеятельности**

Презентацию подготовил преподаватель-организатор ОБЖ В.С. Лунёв

УРОК:
**«Анатомо-физиологические
особенности человека в
подростковом возрасте.»**



ЦЕЛЬ УРОКА



- Познакомить учащихся с психологическими аспектами личности человека;
- Познакомить с рекомендациями специалистов как воспитать в себе психологическую уравновешанность;



Учебные вопросы.

1. формирование личности подростка при взаимоотношении с взрослыми;



Основное содержание урока.



ДЕВИЗ УРОКА:

Предупреждён

-значит

вооружен

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Период жизни человека с 12-13 до 18 лет.

Возраст, когда происходит биологическая, психическая и социальная перестройка организма, ведущая к зрелости.



ПРОЦЕССЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Биологическое созревание



Социальное созревание



В период подросткового возраста наблюдается:



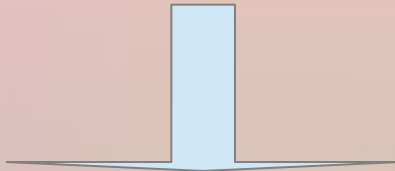
- Рост тела;**
- Увеличение массы тела;**
- Увеличение окружности грудной клетки;**
- Развитие подкожной жировой клетчатки;**
- Развитие мускулатуры;**



ПОМНИ!!!

Подростковый возраст относится к **критическим** периодам жизни.

Фазы подросткового кризиса.



Ломка старых привычек, распад сформировавшихся стереотипов;
Кульминационная точка кризиса (**в 13 лет**);
Период формирования новых структур, построение новых отношений;

**Главное личностное
изменение подросткового
возраста –**

ЧУВСТВО ВЗРОСЛОСТИ



СОЦИАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ

Завершение образования

Приобретение стабильной профессии

Экономическая самостоятельность

**Политическое и экономическое
совершеннолетие**

Способность создать семью



Для формирования социальной зрелости необходимо:

- Общение с родителями;
- Общение с педагогами в школе;
- Общение с другими взрослыми;
- Общение со сверстниками;



При общении **конфликтные ситуации** неизбежны.



**Чтобы избежать конфликта необходимо
воспитывать в себе ряд качеств:**

**Умение анализировать поступки и
взаимоотношения между людьми;**

**Критически оценивать свое поведение и
поступки;**

**Воспитывать в себе уважительное отношение к
своим родителям, к старшим, научиться
понимать их;**

Правила поведения в конфликтной ситуации

Не стремитесь
быть главным во
что бы то ни стало

Не проявляйте
инициативу там,
где в ней не
нуждаются

Не переоценивайте
свои способности и
возможности

Будьте
принципиальны

Умейте сказать
правду

Чаще
улыбайтесь

Прямолинейность
хороша, но не всегда

Будьте
независимы, но не
самоуверенны

Не ждите
справедливости,
если вы
несправедливы

Проявляйте
доброжелательность
и выдержку

**В конфликтной ситуации главное –
это**



УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Напишите небольшое сообщение на тему: «Значение личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.. »

Прочитать § 7.3.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ !!!

