



Проверка Д/З

вопросы:

1. Что следует понимать под понятием психологическая уравновешенность?
2. Какие качества нужно воспитывать в себе, чтобы повысить в себе психологическую уравновешенность?
3. Какие качества нужно воспитывать у себя, чтобы завести друзей?

Печатная Рабочая тетрадь
стр.65 задание №3



Тема:

**«Стресс и его
влияние на
человека».**

Урок ОБЖ в 7

Цель

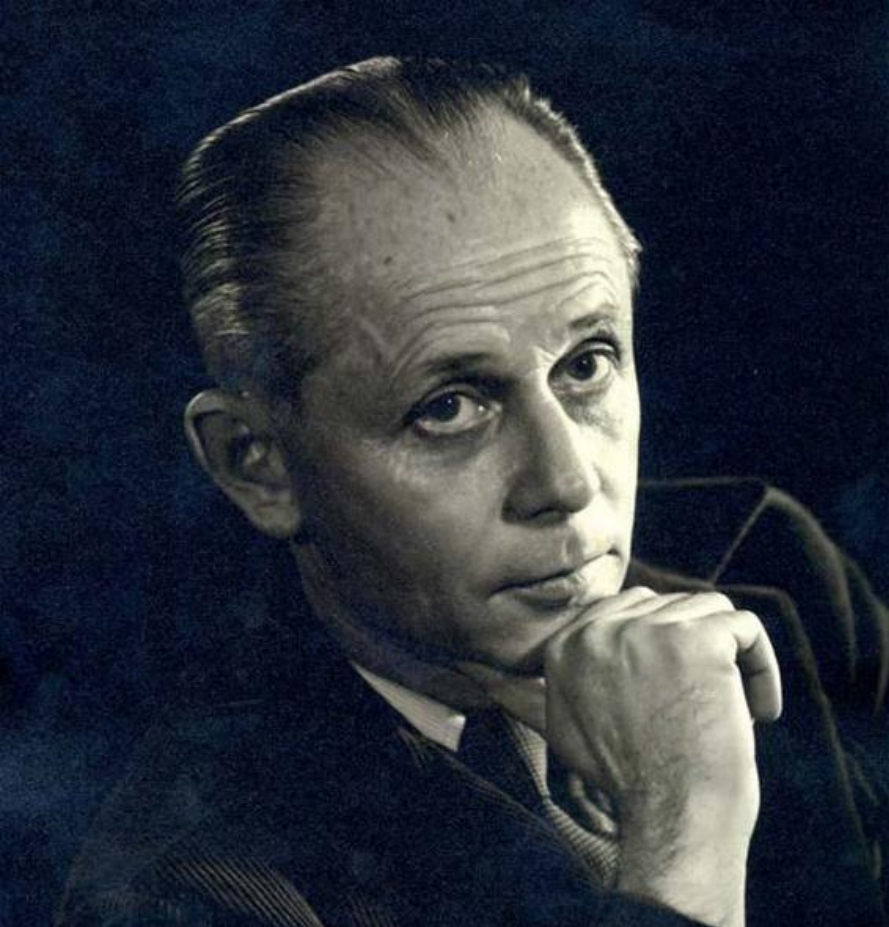
урока:

- ознакомление с понятием СТРЕССА, со стрессовыми факторами (стрессорами).

Задачи

урока:

- объяснить, что страх – это один из стрессовых факторов, очень сильный испуг.
- рассмотреть влияние стресса на человека и его здоровье,
- сформулировать общие принципы борьбы со стрессом для обеспечения психологической уравновешенности и сохранению здоровья.
- вырабатывать у учащихся сознательное и ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать адекватное поведение на различные ситуации в жизни и желание вести ЗОЖ.



Канадский
психолог

Ганс Селье

1907 – 1982 годы
жизни

сформулировал понятие
стресса.

СТРЕСС- это состояние
напряжения,
возникшее у человека
под влиянием **СИЛЬНЫХ**
ВНЕШНИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

Стресс - это аромат и вкус жизни,

и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает...

Мы не должны, да и не в состоянии избегать стресса.

Полная свобода от стресса означала бы смерть.

Ганс Селье

Стрессовый фактор

– это воздействие на психику человека, которое вызывает стрессовый ответ.



Стресс, как ответ организма на
стрессовый фактор,
включает в себя сотни
измеряемых физиологических
изменений в организме

- повышение кровяного давления,
- учащение пульса,
- замедление и остановка пищеварения,
- увеличение уровня сахара в крови.

**В этих изменениях Селье
выделил три стадии:**

мобилизация

сопротивление

истощение

«Мир не такой, какой он есть, а такой каким мы его видим».

А. Шопенгауэр



«Жили рядом Ох и Ах,
Друг от друга в двух шагах.
Ах — шутник и хохотун,
Ох — отчаянный ворчун...»

«Ох и Ах» — еще один замечательный мультфильм. Причем мультфильм не простой, а с глубоким психологическим смыслом. Мультфильм про оптимиста Аха и пессимиста Оха.



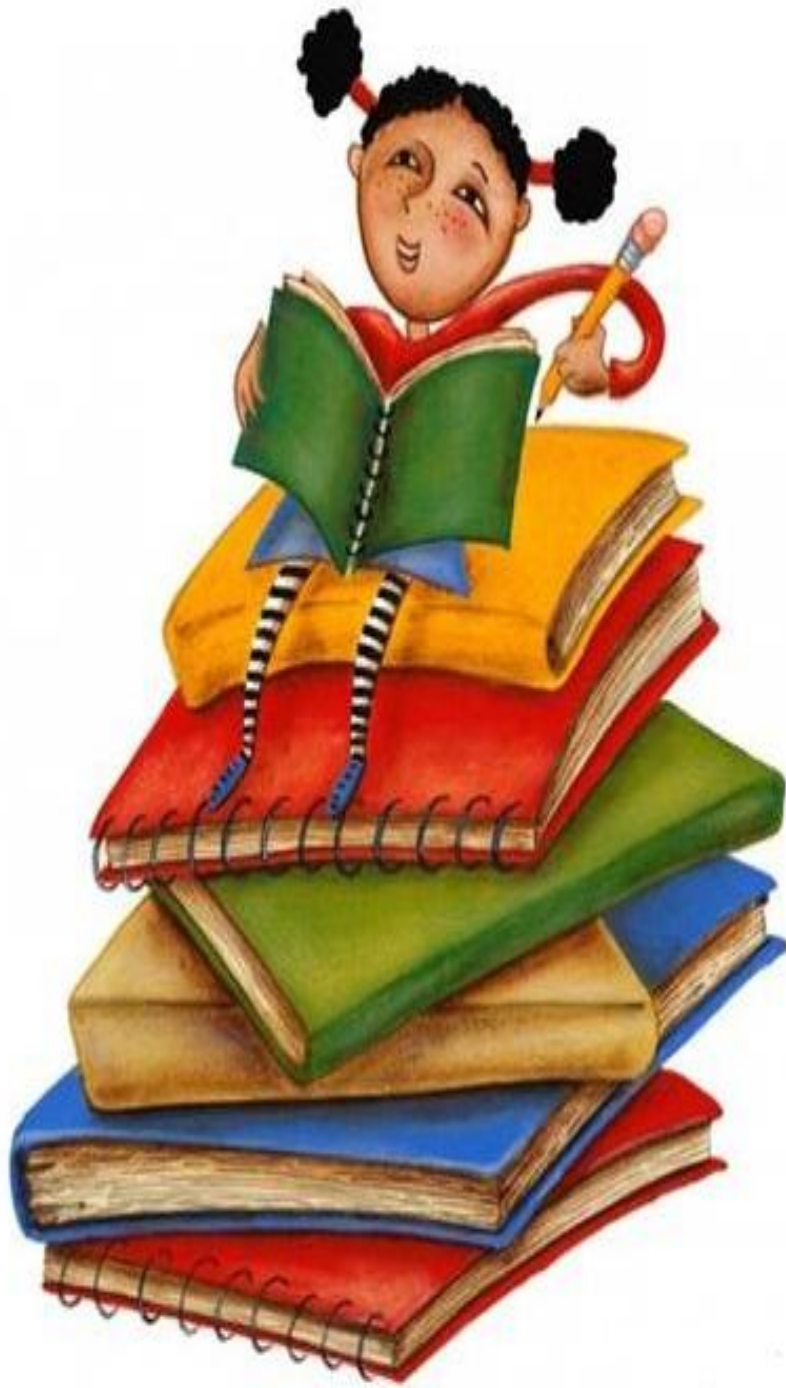
Влияние стресса на организм человека:

(записать в тетрадь):

- **вызывает болезнь сердца;**
- **приводит к увеличению кровяного давления;**
- **нарушает работу иммунной системы организма, что увеличивает риска инфекционных заболеваний;**
- **ведёт к язве желудка и двенадцатиперстной кишки;**
- **истощает психическую энергию организма;**
- **приводит к нарушению нормальной деятельности человека.**

Общие принципы борьбы со стрессом.

- **Вырабатывайте у себя убеждения, что только вы сами отвечаете за своё эмоциональное и физическое благополучие;**
- **Нужно быть оптимистом (человек, который видит больше положительных моментов в жизни...)**
- **Знайτε: источником стресса является не событие само по себе, а ваше восприятие;**
- **Смотрите на жизнь в более светлых тонах (не надо омрачать происходящее);**
- **Регулярно занимайтесь физической культурой и спортом;**
- **Ставьте перед собой посильные задачи (с чем вы реально можете справиться);**
- **Нужно радоваться жизни, получать радость от каждого дня;**
- **Соблюдать рациональное питание (витамины, объем, режим питания 3-разовое);**
- **Соблюдать режим дня (вовремя ложиться спать, отдыхать и работать чередуя);**
- **Необходимо спать в хороших условиях и не менее 8-9 часов;**
- **Отказаться от вредных привычек (не употреблять алкоголь, наркотики, не курить).**



Домашнее задание.

п. 7.2

отвечать на вопросы на стр. 179

Знать все стадии стресса, их характеристики и меры профилактики

Печатная тетрадь стр. 65 Задание №1

- **Красный:** я удовлетворен уроком, урок был полезен для меня, я много, с пользой и хорошо работал на уроке, я получил заслуженную оценку, я понимал все, о чем говорилось и что делалось на уроке.
- **Желтый:** урок был интересен, и я принимал в нем активное участие, урок был в определенной степени полезен для меня, я отвечал с места, я сумел выполнить ряд заданий, мне было на уроке достаточно комфортно.
- **Зеленый:** пользы от урока я получил мало, я не очень понимал, о чем идет речь, мне это не очень нужно, домашнее задание я не понял, к ответу на уроке я не был готов.

ЖИВИ ЛЕГКО!

