

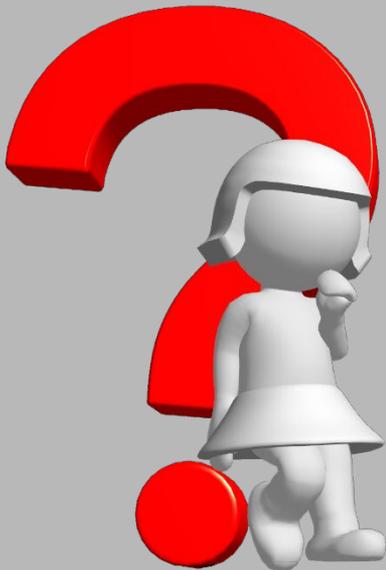


# Проверка Д/З

## 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

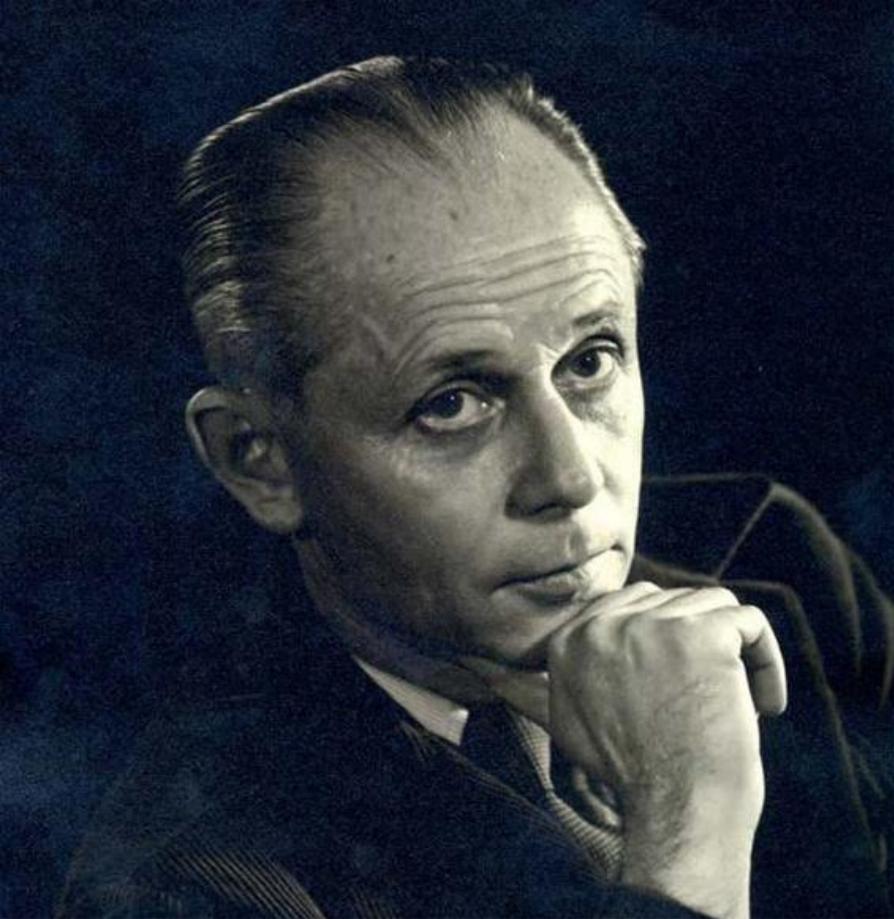
## урока:

- 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 Селъе  
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.



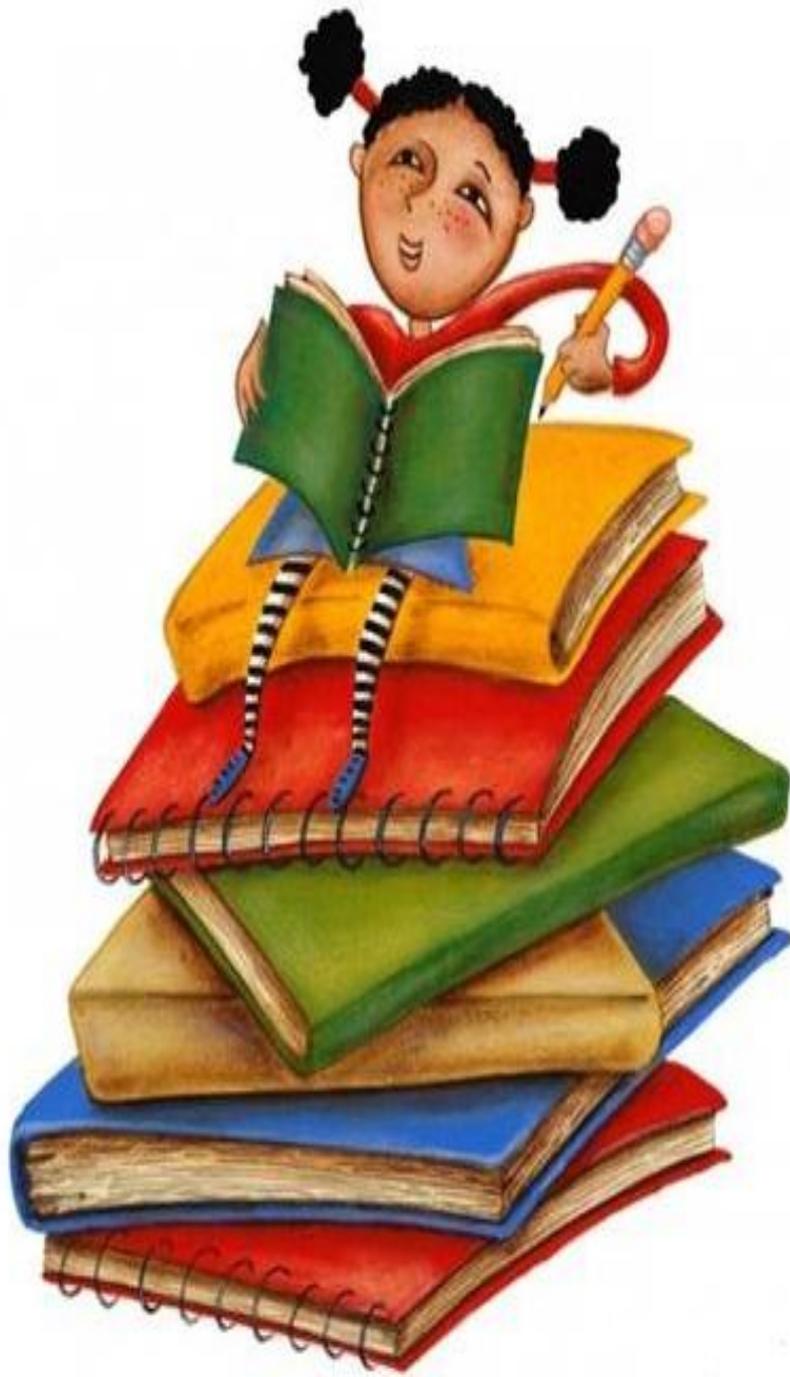
# **Влияние стресса на организм человека:**

(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.

- Выработайте 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...)
- Знайте: 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!

