

Доброе утро,  
семиклассники!

Рада приветствовать вас на уроке  
ОБЖ!  
Меня зовут Светлана Геннадьевна.

# Урок ОБЖ

---

**Тема:**  
**«Стресс и его  
воздействие на  
человека».**

# цели и задачи урока:

---

- познакомитесь с понятием СТРЕССА, со стрессовыми факторами (стрессорами),
- поймете, что страх – это один из стрессовых факторов, очень сильный испуг.
- рассмотрим влияние стресса на человека и его здоровье,
- сформулируем общие принципы борьбы со стрессом для обеспечения психологической уравновешенности и сохранению здоровья.

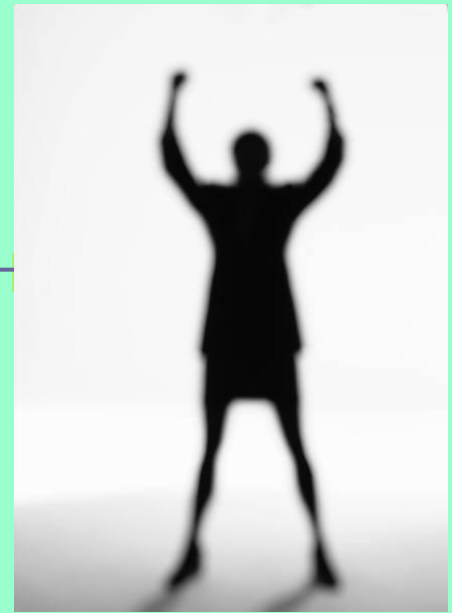
# Канадский патолог

Ганс Селье

1907 – 1982 годы  
ЖИЗНИ

сформулировал понятие  
стресса,

как состояние напряжения,  
возникшее у человека под  
влиянием сильных  
внешних воздействий



# 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



# Влияние стресса на организм человека:

---

Записать в тетрадь:

- вызывает болезнь сердца;
- приводит к увеличению кровяного давления;
- нарушает работу иммунной системы организма, что увеличивает риск 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-х 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.

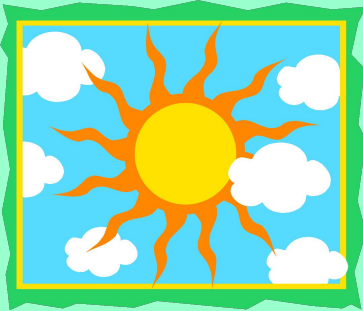
---

Написать мини-сочинение

«Как я борюсь с  
переживаниями».

Не менее 10 предложений.

- **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.



**Большое спасибо  
за урок, ребята!**

