

Доброе утро,
семиклассники!

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

Урок ОБЖ

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

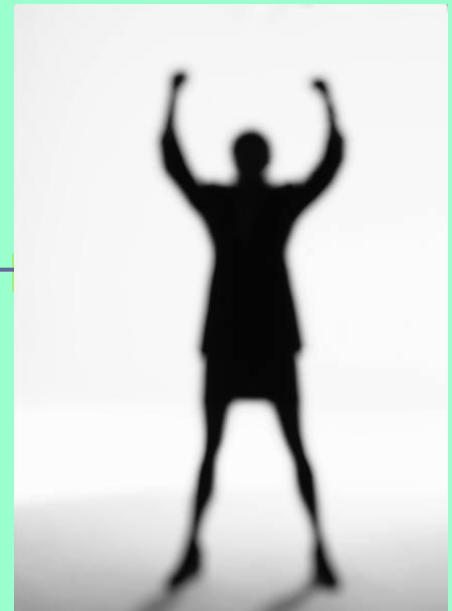
цели и задачи урока:

- 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).

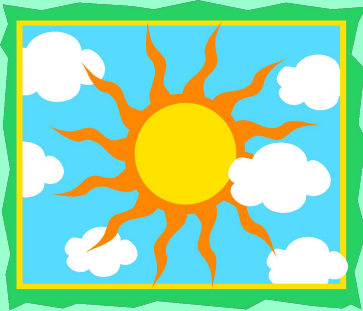
Домашнее задание.

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!**

