

Дата: 25.01.2023

Клас: 7-А

Предмет: основи здоров'я

Вчитель: Андреева Ж.В.

## **ТЕМА. ЧИННИКИ СТРЕСУ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ. ЧИННИКИ ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ. ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ**

**Мета:** розширити уявлення про чинники виникнення стресу та чинники виживання в екстремальних ситуаціях, вчити аналізувати вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях; розвивати навички позитивного мислення; виховувати мотиваційні основи до зміцнення, психічної та духовної складової здоров'я.

### **ХІД УРОКУ**

#### **I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

##### ***Вправа «Римуємо імена»***

Вам необхідно скласти риму на своє ім'я, яка починається словами: «Моє ім'я...». Приклади:

- «Моє ім'я Ніна, я прийшла з магазину!»
- «Моє ім'я Саша, у мене згоріла каша!»
- «Моє ім'я Марія, хай збуваються ваші мрії!»
- «Моє ім'я Рита, в городі все полито!»
- «Моє ім'я Артем, маю успіху тотем!»

#### **II. ПЕРЕВІРКА ВИКОНАННЯ УЧНЯМИ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ**

##### **1. Робота за індивідуальними картками**

Заповніть таблицю «Вплив стресу на організм людини».

<b>Ейфоричний (еустрес) (позитивний стрес)</b>	<b>Дистрес (негативний стрес)</b>
1. Сприяє мобілізації організму в складній ситуації.	1. Може призвести до розладів нервової системи.
2.	2.
3.	3.

##### **2. «Мікрофон»**

- Як можна безпечно збільшити стресове навантаження, якщо тобі дуже нудно?

### **ІІІ. ПЕРЕВІРКА РАНІШЕ ЗАСВОЄНИХ ЗНАНЬ**

#### **1. Запитання для обговорення**

- ▼ Які стресори ми не можемо контролювати?
- ▼ Які з них піддаються контролю?
- ▼ Чому потрібно вміти розслаблятися?
- ▼ Які існують способи зниження загального стресового навантаження?

#### **2. Вікторина «Що ти знаєш про причини стресів»**

Причини, які зумовлюють стрес, можна поділити на три групи:

1.*Організаційні*: відсутність важливої справи, безцінність існування, перевантаження чи недовантаження роботою, конфлікт ролей, їхня невизначеність, нецікава робота тощо.

2.*Особисті*: необхідність уживатися одне з одним, смерть у родині, шлюб, вагітність, погані стосунки з рідними, зміна квартири, поїздка у відпустку, невдале проведення свята, радість, погіршення звичок, уподобань, мрій тощо.

3.*Фактори оточення*: спека, холод, шум, вітер, дощ, буревій, землетрус тощо.

Необхідно зазначити, що кожна людина має індивідуальну сприйнятливості до стресів: якщо одна перейматиметься через дрібниці, то інша на такі ситуації не звертатиме уваги.

### **ІV. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВІ ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ**

#### **Робота за ілюстративним матеріалом**

«Погані» стреси можуть викликати дуже важкі хвороби і навіть стати причиною смерті. А так звані «хороші» стреси, навпаки — тренують і зміцнюють адаптаційні системи організму та тримають його в тонусі, тобто вони є необхідними для підтримки здоров'я людини. І підтвердженням цих слів є вислів Ганса Сельє «Без стресу життя вмирає»... Саме тому людське життя повинне зводитися до того, щоб не лікувати стреси, а навпаки, як каже засновник теорії стресу Г. Сельє, «потрібно вчитися отримувати від нього задоволення». Людина повинна вчитися контролювати свої вчинки і своє життя. Тоді вона стає сильнішою і може легко долати різні складні ситуації, особливо ті, які є для неї найбільш стресовими.

— Сформулюйте тему уроку за ілюстративним матеріалом:



## V. АКТУАЛІЗАЦІЯ ЧУТТЄВОГО ДОСВІДУ УЧНІВ

### 1. Читання та обговорення оповідання В. Сухомлинського

#### СИВА ВОЛОСИНКА

*Маленький Михайлик побачив у косі матері три сиві волосинки.*

— *Мамо, у вашій косі три сиві волосинки, — сказав хлопчик.*

*Мама усміхнулась і нічого не сказала. Через кілька днів Михайлик побачив у материній косі чотири сиві волосинки.*

— *Мамо, — сказав Михайлик здивовано, — у вашій косі чотири сиві волосинки, а було три... Чого це посивіла ще одна волосинка?*

— *Від болю, — відповіла мати. — Коли болить серце, тоді й сивіє волосинка...*

— *А від чого ж у вас боліло серце?*

— *Пам'ятаєш, ти поліз на високе-високе дерево? Я глянула у вікно, побачила тебе на тоненькій гілці. Серце заболіло, й волосинка посивіла.*

*Михайлик довго сидів задумливий, мовчазний. Потім підійшов до мами, обняв її і тихо спитав:*

— *Мамо, а коли я на товстій гілці сидітиму, волосинка не посивіє?*

#### **Запитання до учнів**

▼ **Які емоції пережила мама Михайлика, коли побачила його на тоненькій гілці?**

▼ **Які почуття в мами до Михайлика? Аргументуйте свою думку.**

▼ **Які почуття в Михайлика до мами? Як він їх виявив?**

▼ **Які стресори вплинули на здоров'я матері?**

### 2. Дискусія

Великий німецький композитор Йоганн Себастьян Бах говорив: *«Навколишній світ — це дзеркало наших думок»*. Що він мав на увазі?

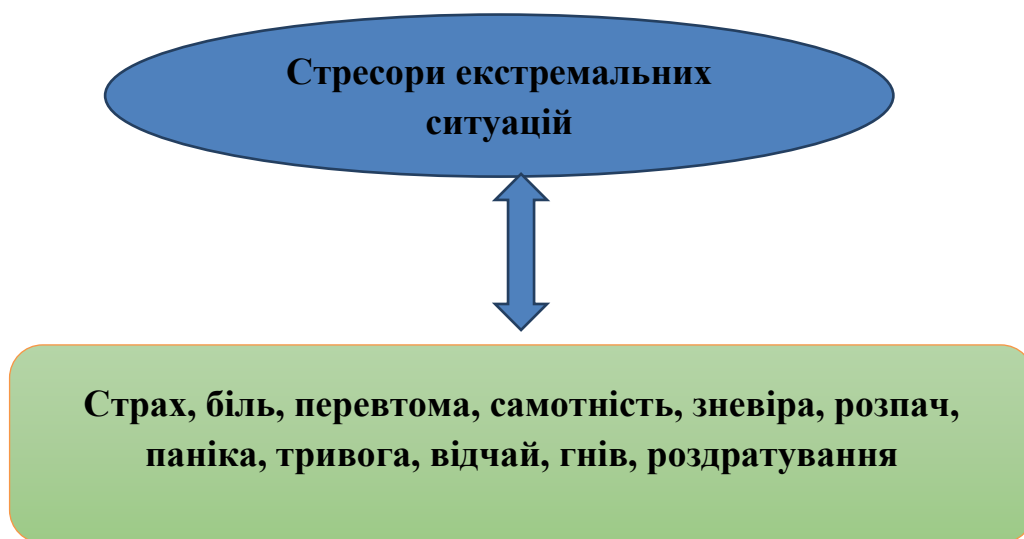
## VI. СПРИЙНЯТТЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМИ НОВОГО НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

### 1. Складання схеми «Стресори екстремальних ситуацій»

▼ Наведіть приклади екстремальних ситуацій. (Напад, пограбування, хвороба, аномальна температура повітря, війна, шантаж, ДТП тощо.)

▼ Чи можна вважати екстремальні ситуації стресовими? Чому?

▼ Дію яких стресорів людина відчуває в екстремальних ситуаціях?



### 2. Слухання притчі

Страх — найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати».

#### У СТРАХУ НЕМАЄ УЛЮБЛЕНЦІВ

*Одного разу жінка привела свого маленького сина в школу до Насреддіна і сказала:*

*— Полякайте його трішки» бо мене він уже не слухається*

*Насреддін витріщив очі, почав пихкати, підстрибувати і стукати кулаками по столу, поки перелякана жінка не зомліла. Після цього він вискочив із кімнати.*

*Коли повернувся, жінка, яка прийшла нарешті до тями, сказала йому:*

*— Я просила вас налякати хлопчика, а не мене!*

*Мулла відповів:*

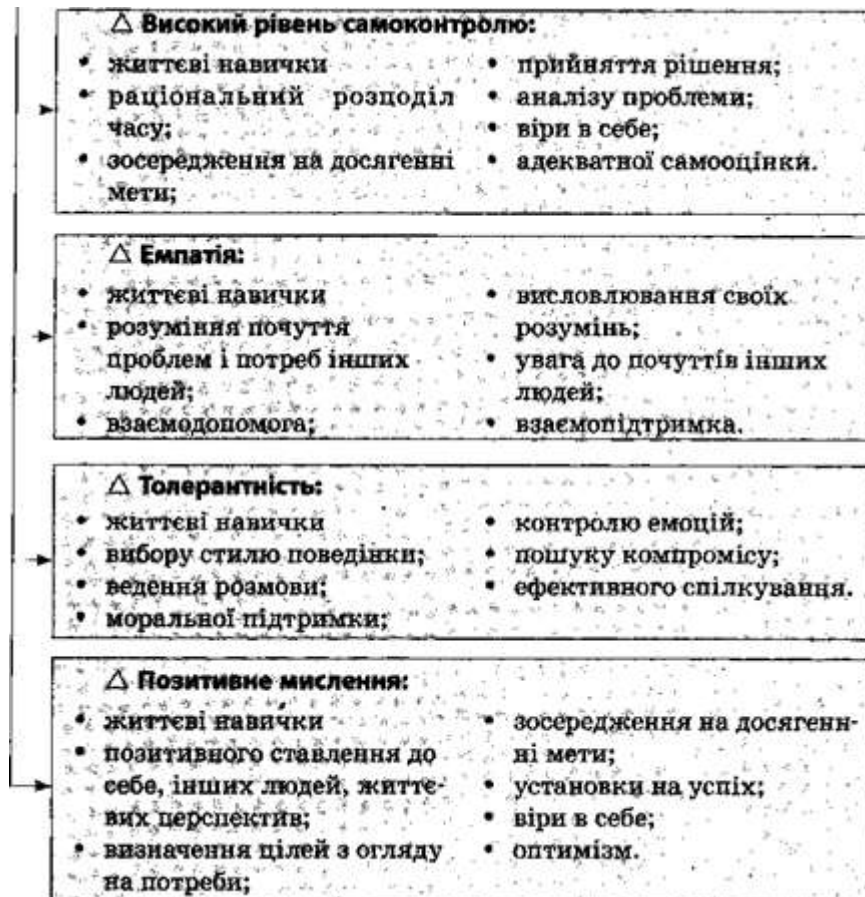
*— Пані, у страху немає улюбленців. Як бачите, я й сам злякався. Коли загрожує небезпека, вона загрожує всім однаково!*

#### 2.1. Обговорення.

▼ Чи відрізняється страх у звичайній ситуації від страху в екстремальній ситуації?

▼ Що спільного між ефектом самопідтримки стресу і страхом (Страх посилюється, якщо людина самотня і не знає, як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання в такому випадку: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.)

### 3. Чинники виживання в екстремальних ситуаціях



### 4. Позитивне мислення

Позитивне мислення, крім уміння тверезо міркувати й аналізувати свої почуття, має на увазі також:

- безумовну любов до самого себе й усунення зі свідомості принизливої самокритики, прийняття самого себе таким, який ти є, з усіма позитивними і негативними сторонами;
- сприйняття світу з позицій «я — хороший, ти — хороший», «світ навколо мене — хороший»;
- прощення самому собі своїх колишніх помилок;
- вміння говорити оточуючим «ні», не відчуваючи при цьому руйнівного почуття провини;
- здатність прислухатися до свого внутрішнього голосу, потреб;
- любов до тієї справи, якою займаєшся.

## **VII. ОСМИСЛЕННЯ, УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

### **1. Практична робота. Складання порад для подолання стресу.**

*Поради для подолання стресу*

- Визначте для себе головні життєві цілі й зосередьте зусилля на їх досягненні.
- Не нехтуйте спілкуванням.
- Зробіть кроки для усунення причин напруження.
- Використовуйте короткі паузи (хвилини очікування, вимушеної бездіяльності) для розслаблення.
- Подбайте про психотерапевтичний вплив навколишнього середовища (колір, звуки, природа тощо).
- Обговорюйте з близькими свої проблеми.
- Навчіться слухати, щоб зрозуміти співрозмовника.
- Знайдіть резерви часу для приємних справ.
- Відпочивайте разом із сім'єю.
- Знайдіть місце для гумору та сміху у вашому житті.
- Музика — це теж психотерапія.
- Фізичні вправи знімають нервові напруження.
- Допоможе зміна діяльності, коли позитивні емоції від приємного заняття витісняють сум.
- Стежте за: тим, щоб ваше мислення було позитивним.
- Не втрачайте віри в себе і свої можливості.
- Оптимістичне налаштування допоможе знайти вихід зі стресової ситуації.

#### **1.2. «Як опанувати стрес?»**

*Ефективно подолати стрес можна завдяки:*

- умінню керувати своїми емоціями;
- позитивному мисленню, духовності;
- методикам психоемоційного розслаблення (релаксації), аутотренінгу;
- фізичним вправам, руховій активності (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, танці);

- загартовуванню (воно добре тренує не тільки тіло, а й емоції).

Якщо ви самотійно не можете подолати стрес, можна звернутися за допомогою до психолога або лікаря психотерапевта. Дуже важливо навчитися простих способів релаксації.

### 1.3. Вправа «Позитивне мислення»

Інструкція. Кожному з нас під силу розірвати «ланцюг» самопідтримки стресу, змінивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес	Позитивні думки, які допомагають зберегти самоконтроль
«У мене нічого не вийде»	«Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, то все одне у мене залишиться досвід»
«Усе пропало»	«Це не кінець світу. Чи буде мати значення це через рік?»
«Я — дурень»	«Я помилився. Не помиляється той, хто нічого не робить», «Я — успішна людина!»
«Мені обов'язково треба мати це»	«Мені б хотілося мати це, але я можу почекати»
«Я повинен бути першим»	«Мені б хотілося стати першим. Але я все одно себе люблю»
«Вони змушені це зробити»	«Сподіваюся, вони це зроблять»
«Це безнадійно»	«Ще не все втрачено» д
«Не варто й починати»	«Треба хоч спробувати»
«Я не зможу»	«Я ніколи не переймаюся через дрібниці»
«Я безнадійна людина»	«Я дивлюся на світ із оптимізмом»
«Усе втрачено»	«Варто спробувати ще раз»

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей. Бо шлях подолає той, хто йде!».

## VIII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

## **1. «Незакінчене речення»**

Продовжте речення: «Я можу подолати стрес у разі потрапляння в екстремальну ситуацію, тому що...».

## **2. Рефлексія**

— Де ми можемо застосувати знання та компетенції, систематизовані під час уроку?

## **ІХ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ:**

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми;

**додаткові (на вибір, за бажанням):**

- підготувати інформаційне повідомлення «Фрустрація: поняття, ознаки»;

- скласти кілька фраз, які б сприяли формуванню позитивного мислення («Усе мине», «Я це подолаю» тощо).

Зворотній зв'язок із вчителем: HUMAN, електронна адреса – [zhannaandreeva95@ukr.net](mailto:zhannaandreeva95@ukr.net)