*Дата: 11.01.23*

*Клас: 7-А*

*Предмет: основи здоров’я*

*Вчитель: Андрєєва Ж.В.*

Тема уроку: «**Психологічна рівновага і здоров’я»**

*Мета*: ознайомитися з поняттям психологічної рівноваги, вчитися розбудовувати позитивну

самооцінку.

*Результат*:- називати ознаки психологічної рівноваги;

-оцінювати рівень своєї психологічної рівноваги;

-пояснювати, як самооцінка впливає на поведінку людини;

-демонструвати уміння розбудовувати позитивну самооцінку;

-демонструвати уміння адекватно реагувати на критику.

1. Що таке психологічна рівновага?

Вам добре відомо, що всі почуття є важливими, як приємні, так і не зовсім. Але переживаємо ми їх у різний спосіб. Кожному хочеться більше позитиву у житті, почуватися щасливим та задоволеним, відчувати психологічну рівновагу.

***Психологічна рівновага - це стан душевного комфорту, поєднання емоційної, інтелектуальної та духовної сфер життя людини.***

***Психологічна рівновага-показник психічного здоров’я людини.***

***5 ознак психологічної рівноваги****:*

--ставлення до самого себе;

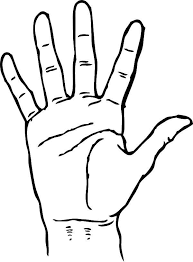
-- ставлення до інших людей;

-- відчуття господаря свого життя;

-- уміння задовольняти власні потреби;

-- уміння переживати невдачі.

**Виконайте завдання в зошитах:** покладіть долоню на аркуш зошита та обведіть її по контуру олівцем. На кожному з пальців запишіть одну назву з п’яти ознак психологічної рівноваги.



2. Визначення рівня психологічної рівноваги.

**Виконайте запропонований тест (підручник** [*Основи здоров’я. 7 клас. Бех І. Д. (2020)*](https://uahistory.co/pidruchniki/beh-health-basics-7-class-2020/) **п.18, с.117-118 або перейдіть за посиланням:** [**https://uahistory.co/pidruchniki/beh-health-basics-7-class-2020/18.php**](https://uahistory.co/pidruchniki/beh-health-basics-7-class-2020/18.php) **).**

Загальна кількість балів - це приблизна оцінка рівня вашої психологічної рівноваги за 5-бальною шкалою. Якщо прагнете підвищити цей рівень, вчіться розбудовувати самооцінку, керувати стресами і конструктивно розв’язувати конфлікти.

3. Розбудова самооцінки.

Вам відомо, що *самооцінка - це ставлення людини до самої себе.*

Вона може бути завищеною, заниженою і адекватною (нормальною, здоровою).

В основі здорової самооцінки лежить позитивне ставлення до себе. Ніколи не забувайте, що кожен з вас є унікальною і неповторною особистістю.

**Виконайте завдання в зошитах:**

Виконайте вправу ***“Мій портрет у променях сонця”***. Уявіть, що ви стоїте у промінні сонця, а воно висвітлює тільки ваші найкращі риси.

Намалюйте в зошиті сонце з промінчиками та запишіть на променях свої найкращі риси характеру.

**Прочитайте главу підручника “Твоя самооцінка” (с. 120-121). Дайте відповіді на питання:**

-Що таке самооцінка?

-Які бувають види самооцінки?

-Яку оцінку називають здоровою?

Як поводяться підлітки із заниженою самооцінкою?

Як треба ставитися до того, що ви не можете змінити в собі?

Як можна підвищити самоповагу?

**4. Як реагувати на критику?**

Часто критика з боку інших людей є причиною порушення психологічної рівноваги і заниженої самооцінки.

Прочитайте притчу “Віслюк” (підручник, с.121) ( або перегляньте відео за посиланням):

<https://youtu.be/TZwqMn_fEkc>

*Подумайте:*

-Як поводилися персонажі притчі?

-Чи правильний висновок зробив батько?

Чи траплялися подібні ситуації у вашому житті?

***Критика буває справедливою і несправедливою. ЇЇ можуть висловити у тактовній або, навпаки, принизливій формі. І це може суттєво вплинути на вашу самооцінку. Та чи варто так гостро реагувати?***

**5. Домашнє завдання:** параграф 18, с. 116-122.Складіть ТОП -10 Маленьких Добрих Справ. Запишіть в зошиті.

Перегляньте відео “Бен Карсон. Мотиваційне відео” за посиланням:

[**https://youtu.be/cWTZbZBOHxk**](https://youtu.be/cWTZbZBOHxk)

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