Тема. Узагальнення знань з розділу

" Психічна і духовна складові здоров'я".

Мета. Перевірити рівень знань з теми" Психічна і духовна складові здоров'я"; розвивати навички самостійної роботи, пам'ять, увагу; виховувати відповідальне ставлення до навчання.

Хід уроку

І. Організаційний момент

ІІ. Мотивація навчальної діяльності. Оголошення теми та мети уроку

ІІІ. Узагальнення знань з розділу " Психічна і духовна складові здоров'я".

І рівень (0,5 бали)

«Згоден чи ні?» (+/-):

1. Психічне благополуччя - уміння правильно сприймати довколишній світ.

2. Духовне благополуччя - добрий фізичний стан організму.

3. Негативні емоції – завжди руйнівні, негативно впливають на самопочуття людини.

4. Компроміс - згладжування протиріч, навіть на шкоду своїх інтересів.

5. Уміння вчитися передбачає набуття фундаментальних знань та умінь.

6. Увага - це форма психічної діяльності людини, яка полягає в її спрямованості і зосередженості на певних предметах і явищах.

7. Емоційне здоров'я - стан фізичного комфорту.

8. Ніжність, каяття, совість, повага - негативні емоції.

ІІ рівень ( 0,5 бали)

1. В перекладі з англійськоі мови слово "стрес" означає:

а) напруження б) виснаження в) тренування

2. Чинники, що спричиняють стрес, мають назву:

а) агресори б) стресори в) ресори г) депресори

3. Позитивний стрес називають:

а) дистрес б) еустрес в) гострий стрес

4. Найбільше небезпечним вважається:

а) дистрес б) еустрес в) гострий стрес г) хронічний стрес

5. Реакція організму на стрес визначається так:

а) Боротися чи битися? б) Боротися чи тікати?

в) Битися чи тікати? г) Битися чи не битися?

6. Керувати стресами означає:

а) впливати б) контролювати в) змінювати в бажаному напрямі

7. Існують такі способи керування стресами:

а) фізичні б) емоційні) в) духовні г) інтерактивні

8. Серед фізичних способів керування стресами немає цього:

а) фізичні вправи. б) раціональне харчування

в) розмова з другом г) відпочинок і сон

ІІІ рівень ( 2 бали )

\* Дати визначення поняттям:

Стрес – це \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Конфлікт – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ІV рівень ( 2 бали)

\* Назвати умови успішного навчання.

Сфотографуйте письмову роботу та надішліть мені на освітню платформу для дистанційного навчання Human або на електронну адресу.

Домашнє завдання

\* Повторити. Види ДТП.