

Дата: 25.12.2024р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 9-Б

Саморегуляція. Методи самоконтролю.

Мета: сформувати в учнів поняття про самоконтроль, розглянути методи самоконтролю та способи формування здорової самооцінки;

розвивати вміння розуміти та виражати свої емоції, керувати ними, формувати навички самоконтролю;

виховувати турботливе ставлення до свого здоров'я та емоційного стану, прагнення до психологічної рівноваги.

Емоційно зріла людина
може здійснювати
саморегуляцію.

*Нет ничего более увлекательного,
чем воля, побеждающая непокорное
тело.*

Р. Роллан

САМОРЕГУЛЯЦІЯ –це
здатність керувати
своєю поведінкою на
основі знань про свої
психологічні
особливості.





*Єдиний засіб знайти кордони
можливого – це переступити через
них у неможливе.
Arture C. Clarke*

- **Сила волі** – це свідоме управління людиною своєю діяльністю та поведінкою, що виявляється у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху досягнення мети, виконання поставлених завдань.

Волю в психології найчастіше визначають:

- через довільну регуляцію поведінки;
- через вольові якості особистості (ініціативність, самовладання, витримку, наполегливість);
- через вольові дії (усвідомленість, подолання перешкод, цілеспрямованість, ініціація дії).

До методів саморегуляції належать:

- ☐ самопідбарьорення;
- ☐ самонаказ;
- ☐ самонавіювання;
- ☐ самопримус;
- ☐ самоаналіз;
- ☐ самоконтроль.



*Самоконтроль –одна з характеристик свободи й відповідальності особистості.
До методів самоконтролю належить:
самопостереження і самоаналіз.*



```
graph TD; A([Рівень самоконтролю]) --> B[Високий]; A --> C[Середній]; A --> D[Низький]
```

Рівень самоконтролю

Високий

Середній

Низький

*Наша личность — это сад,
а наша воля — его
садовник.
У. Шекспир*

Самоконтроль поведінки неодмінно передбачає вміння контролювати свої думки. Це має велике значення, тому що наші думки є джерелом наших вчинків. Позитивне мислення є ефективним засобом збереження і відновлення здоров'я. Якщо ви навчитесь контролювати себе в різних ситуаціях, то потім зможете змінювати свою поведінку відповідно до обставин.

Високий рівень самоконтролю передбачає:

*Развитая сила воли помогает ускорить путь к цели, но ещё она помогает набраться терпения.
Александр фон Гумбольдт*

- маєте мету й визначили, що потрібно зробити для її досягнення;
- перевіряєте, чи робите ви те, що потрібно;
- перевіряєте, чи все виконано правильно;
- якщо ви припустилися помилки, то виправляєте її;
- здійснюєте самооцінку;
- запам'ятовуєте й ураховуєте всі успіхи й помилки, щоб у майбутньому краще контролювати себе

ЯКЩО ВИ ДІЄТЕ ПРАВИЛЬНО, ТО ВАШ РІВЕНЬ
САМОКОНТРОЛЮ ВИСОКИЙ!

Дякую за увагу!!!

