

Здоров'я , безпека та добробут

7 КЛАС

18.10.2024р.

§ 7. Психологічна стійкість і допомога при стресах

Психологічна
стійкість.
Виживання в
екстремальних
та надзвичайних
ситуаціях.
Долаємо стрес.



МЕТА

Дізнатися, що таке психологічна стійкість.

Ознайомитися з передумовами виживання в екстремальних ситуаціях.

Навчитися методів швидкого подолання стресу.



Обладнання:

Презентація з відеоматеріалами.

Хід уроку Організаційний момент

Станьмо в коло друзі всі,
Я і ти, і ми усі.
Добрий день, тому, хто
зліва.
Добрий день, тому, хто
справа.
Вітаю щиро усіх я,
Бо ми одна класна сім'я.



Актуалізація опорних знань

Оголошення теми і мети уроку

Сьогодні ми поговоримо про психологічну стійкість. Про те, як потрібно поводитись в екстремальних ситуаціях, як швидко заспокоїтись і як надавати домедичну допомогу при травмах та опіках.



Мотивація навчальної діяльності

Розкажіть по черзі
про останній випадок, коли
ви перебували у стресовій
ситуації.
Як ви тоді почувались?



ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ

Психологічна стійкість — це здатність ефективно справлятися зі стресами, особливо в надзвичайних ситуаціях. Приклади екстремальних ситуацій, в яких може опинитися людина: заблукати в лісі; відстати від групи в поході; стати жертвою нападу зловмисників; потрапити в аварію в автомобілі, поїзді, автобусі, літаку чи на кораблі; опинитися у зоні воєнних дій чи стихійного лиха (хуртовини, урагану, землетрусу, снігової лавини), несподівано захворіти чи дістати травми далеко від житла. В таких ситуаціях на людину впливає багато стресорів, які можуть призвести до втрати самоконтролю.





Перейдіть за QR-кодом й подивіться відео про техніки заспокоєння. Виконайте одну із запропонованих у класі.



ДОЛАЄМО СТРЕС

Ви можете стикатися зі стресорами не тільки під час надзвичайних ситуацій, а й у повсякденному житті. Контрольна робота, виступ на шкільному заході, негативний коментар у соціальній мережі — лише декілька прикладів таких ситуацій. Ви можете навчитися долати стрес за допомогою моделі Basic PH. Її розробив професор Мулі Лахад — директор Ізраїльського центру профілактики стресу. Вона містить шість елементів подолання стресу:

- 1 — філософія життя, вірування та моральні цінності;
- 2 — почуття, емоції;
- 3 — соціум і приналежність до нього, родина та друзі;
- 4 — гра уяви, інтуїція та творчість;
- 5 — знання, логіка, реалістичність і думки;
- 6 — фізіологія, чуттєва модалістичність і діяльність.

Ця модель використали психологи і педагоги для розробки циклу мультфільмів «Шлях супергероя».



<http://tinyurl.com/md97868x>

<http://tinyurl.com/md97868x>

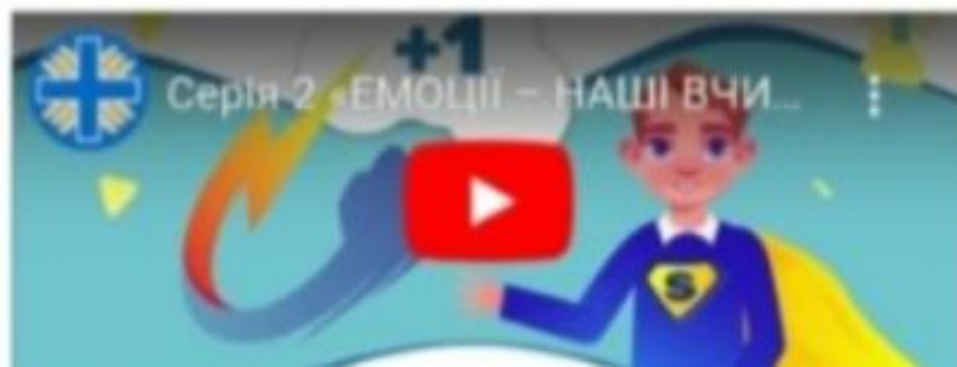


Перейдіть за QR-кодом і подивіться мультфільми.
Проранжуйте мультфільми від 1 до 6, де 1 — спосіб
боротьби зі стресом, який вам підходить найбільше, а 6 —
найменше. Поясніть свою думку.

1. Серія «ВІРА — НАША ОПОРА»



2. Серія «ЕМОЦІЇ — НАШІ ВЧИТЕЛІ»



Вправа для зняття стресу "Квітка та свічка"

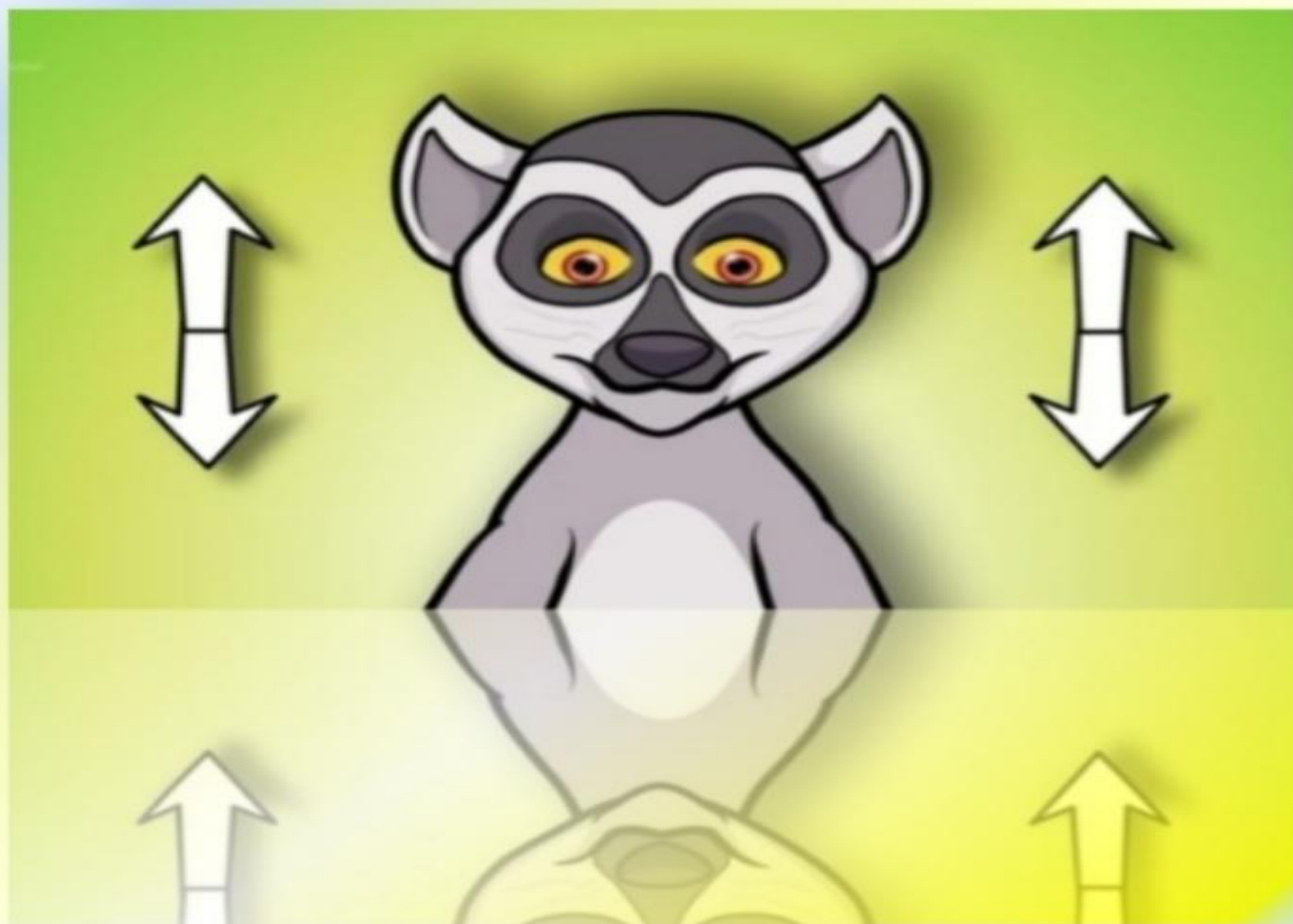
Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.



Вправи для очей



vse.ee/bvze



Оціни свої досягнення

Я умію аналізувати свій
емоційний стан і рівень
стресовості.



Я знаю способи емоційного
самоконтролю.



Я вмію долати стрес.



Домашнє завдання

опрацювати параграф 7, виконати тест на виявлення виснаження від стресу.

Тест на виявлення виснаження від стресу

Автор: "Коллективний центр "Без паніки" Окружкоордин: 21 April 2022



Кожна людина має стрес у своєму житті. Це нормально. Однак, коли стресу занадто багато в житті, він стає некорисним та може призводити до виснаження.

Цей опитувальник буде корисним для вас, щоб оцінити наскільки стресові події у вашому житті відобразилися на вашому психологічному стані. Застерегаємо ставити собі діагнози відповідно до цього тесту. Він показує винятково вашу оцінку стану та не діагностує у вас будь-яких розладів.



<https://tinyurl.com/test-stress>