**16.02.2022 Основи здоров’я вчитель Вахненко В.М.**

**6 урок 7 - Б**

**Тема : Способи відновлення і підтримки психологічної рівноваги.**

**Мета:** Ознайомити з поняттям психологічної рівноваги, вчитися виділяти ознакипсихологічної рівноваги, сприяти розвитку урівноваженої форми поведінки,виховувати доброзичливі манери у спілкуванні, толерантність, терпимість.Розбудова самооцінки.

**Робота над темою**

Кожен із нас хоче бути здоровим. Так склалося, що найголовнішим є фізичне благополуччя. Іноді так і кажуть: «Головне, щоб нічого не боліло». Але не менш важливою частиною нашого благополуччя є його психологічний бік. Отже тема нашого уроку «**Психологічна рівновага і здоров'я» (** *Запис теми уроку в зошиті)*

У чому ж проявляється психологічне благополуччя і що таке психологічна рівновага?

Ви вже знаєте, що всі наші почуття є важливими. Та це не означає, що нам однаково, які з них ми переживаємо. Кожному хочеться якнайдовше перебувати у хорошому настрої. Почуватися задоволеним і щасливим краще, ніж пригніченим і нещасним. Душевного комфорту можна досягти лише в гармонії емоційної, інтелектуальної і духовної сфер. Такий стан називають психологічною рівновагою або психологічним благополуччям.

**«Психологічна рівновага - показник психічного здоров'я людини»**

Життя кожної людини не таке просте, як здається на перший погляд. Кожен так само стикається із ситуаціями, коли його психо­логічна рівновага порушується. Уникнути таких ситуацій неможли­во, а ось учитися поводитися в них певним чином -— необхідно.

Психологічну рівновагу можуть порушити різні фактори. Наприклад, для багатьох підлітків найважчою й найнеприємнішою є ситуація іспиту. Вони бояться її більше за хворобу! Хоча хвороба —це справді серйозна проблема, а іспит — усього лише невеличкий елемент процесу навчання. Виходить, що реально діє фактор не дуже значний, але його сприйняття призводить до серйозних психологічних наслідків.

Факторами, що порушують психологічну рівновагу, можна вважати хвороби, розлучення батьків, смерть близької людини. Це дійсно серйозні фактори, і, щоб їх пережити, людині необхідна психологічна підтримка.

Порушують психологічну рівновагу й проблеми, які виникають під час навчання, і сварки з друзями, і суперечки з батьками і ситуації, коли підліток не знаходить спільної мови з однолітками, перелік можна було б продовжувати. Але наше завдання полягає в тому, аби розібратися, як можна підтримувати свою психологічну рівновагу в усіх цих випадках,

Що робити, аби залишатися здоровим, управляти своїми емоціями, зберігати спокій та здоровий глузд?

Існують різні способи підтримки психологічної рівноваги. Людина поступово освоює їх упродовж всього життя.

**Ознаки психологічної рівноваги**

- Позитивне ставлення до себе

* Доброзичливе ставлення до інших людей
* Упевненість у власних силах
* Уміння розуміти і задовольняти власні потреби
* Переживати невдачі
* Керувати стресами

**Ознаки психологічного благополуччя.**

Можна об'єднати в п'ять груп за позитивними емоціями: **задоволення, успіх, щастя, радість, розуміння**(кожна група пояснює ознаку психологічного благополуччя)

Упевнена в собі людина, яка вміє спілкуватися, конструктивно розв'язувати конфлікти, контролювати свої почуття та емоції - це урівноважена людина. Якби всі були врівноважені, життя було б радісним і безхмарним. Проте це, виявляється, нелегко. Що може допомогти дотримуватися психологічної рівноваги?

Це звичайні прийоми автотренінгу, самоаналізу, точкового масажу вправи релаксації.

Ну і звичайно однією з ознак психологічної рівноваги є самооцінка людини

Запис на дошці,

**Самооцінка - це ставлення людини до самої себе.**

**Домашн**є завдання: опрацювати матерiал пiдручника параграф 17