

Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека.

Тема урока:

***«Психологическая
уравновешенность»***



Адреналин

20

Восторг

Восхищение

Страх

Радость

Удивление

Блаженство

Тревога

Уверенность

10

Спокойствие

Грусть

Испуг

Депрессия

Страх

Раздражение

Злость

Ярость

Ужас

Знак

Плюс

Эмоции –
переживания,
возникающие у
человека под
влиянием
общего
состояния
организма и
удовлетворени
я его
потребностей.





Эмоциональность

– способность
человека
по-разному
переживать
различные
жизненные
обстоятельства и
реагировать на
них.

На *эмоциональность* влияют

1. Наследственные
особенности
человека



2. Различные
процессы в
течение жизни
(в том числе и
обучение).



**Психологическая
уравновешенность –**
способность человека
управлять своими
поступками и
поведением под
воздействием
различных эмоций,
адекватно
реагировать на
различные жизненные
обстоятельства, уметь
находить друзей, жить
в согласии с собой и
окружающими.



Знания правил
безопасного поведения



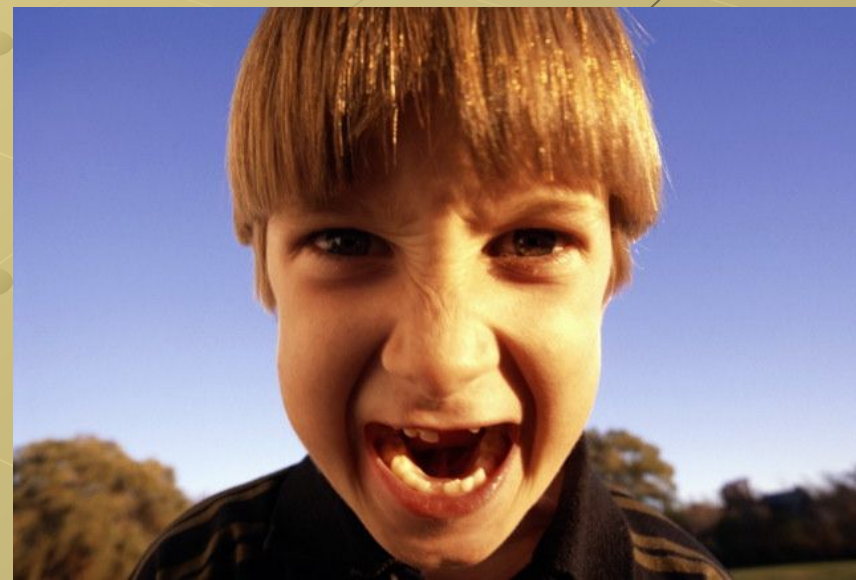
Здоровье



Воспитание
психологической
уравновешенности

Признаки эмоциональной неустойчивости

- Смена настроения без видимых причин
- Повышение интереса к своей внешности
- Развязность и самоуверенность
- Склонности к фантазированию и т. д.



Основные направления в обеспечении психологической уравновешенности.

1. Воспитание уверенности в себе
(но не самоуверенности)



Воспитать уверенность возможно



- Преодолевая какие-либо трудности;
- **Выполняя свою основную обязанность – обучение;**
- Занимаясь спортом и достигая определенных успехов;

2. Работа по самосовершенствованию:

- развитие умственных способностей
- приобретение знаний и умений для полезной деятельности
- повышение физических возможностей



3. Умение приобретать себе друзей



3. Умение строить взаимоотношения с окружающими людьми



Домашнее задание

- § 6.1,
- С.151 тест
«Уравновешенный ли вы человек?»
- ТПО с.51-52 (тема 26)