

Раздел

«Здоровый образ жизни и его значение
для гармоничного развития человека.»



**ОСНОВЫ
БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

УРОК:
**«Психологическая
уравновешенность.»»**



ЦЕЛЬ УРОКА



- Познакомить учащихся с психологическими аспектами личности человека;
- Познакомить с рекомендациями специалистов как воспитать в себе психологическую уравновешанность;



Учебные вопросы.

1. Понятие психологической уравновешенности;
2. Виды психологической уравновешенности;



Основное содержание урока.



ДЕВИЗ УРОКА:

Предупреждён

-значит

вооружен

**В повседневной жизни каждый человек испытывает
чувства:**



ЭМОЦИЯМИ

ЭТИ ЧУВСТВА, ВОЗНИКАЮЩИЕ У ЧЕЛОВЕКА ПОД ВЛИЯНИЕМ ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ЕГО ПОТРЕБНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ НАЗЫВАЮТСЯ -

А ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ?

ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА ПО-РАЗНОМУ ПЕРЕЖИВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И РЕАГИРОВАТЬ НА НИХ.

ПОЭТОМУ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА В РАЗЛИЧНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ МЕРЕ ЗАВИСИТ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ.

Люди по-разному переживают и выражают свои эмоции, два человека в одной ситуации могут вести себя совершенно по-разному.

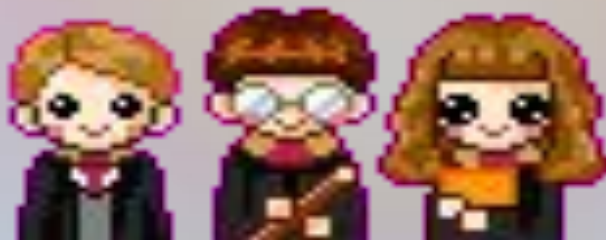
Часть этих различий обусловлена наследственностью, а часть приобретается им в процессе жизнедеятельности.

Поэтому обучение играет важную роль в формировании у каждого человека -

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УРАВНОВЕШАНОСТИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УРАВНОВЕШАННОСТЬ -

это способность человека **управлять своими поступками и поведением под воздействием различных сил и качеству эмоций, соответствующим образом реагировать на различные жизненные обстоятельства, уметь находить друзей и единомышленников, жить в согласии с собой и с окружающими.**



Важным направлением является - **воспитание психологической уравновешенности.**

ПОЧЕМУ?

В вашем возрасте интенсивно формируется самосознание, способность к анализу окружающих явлений, растет интерес к отвлеченным проблемам.

Появляется желание освободиться от опеки взрослых, тяга в любой ситуации поступать по-своему. Нередки случаи, когда вы на глазах совершаете отчаянные и безрассудные поступки, чтобы доказать **«силу и воли храбрости»**. Такие поступки зачастую заканчиваются **трагически.**

Вот поэтому важно познакомиться с основными направлениями выработки психологической уравновешенности.



ВОСПИТАНИЕ В СЕБЕ УВЕРЕННОСТИ

это такой тип поведения, когда человек может чётко и доходчиво выражать свои чувства и желания, когда он знает чего хочет и имеет свое собственное мнение.



А ВОТ САМОУВЕРЕННОСТЬ -

необоснованно высокая **оценка** своих возможностей, не имеющая под собой реальной почвы.



Уверенность воспитывается в процессе жизнедеятельности и достигается умением преодолевать различные трудности.

Для этого необходимо ежедневно мобилизовать себя на выполнение своей основной обязанности — обучение.

Необходимо постоянно выполнять домашнее задание и хорошо усваивать учебный материал в школе, тогда у вас появится уверенность в своих силах и способностях.

Дома, при выполнении домашних поручений у вас появляется опыт в выполнении определенных работ, что также увеличивает чувство в себе **уверенности и **востребованности**.**

ЗАПОМНИ!!!

Когда в глазах окружающих вы считаетесь хорошим учеником, хорошим спортсменом, хорошим помощником это повышает вашу значимость в собственных глазах, а также в глазах окружающих, что также добавляет уверенности в себе.

Я не страдаю избыточным весом!!

Я не толстая!!

Я умная!!

ОЧЕНЬ умная!!



И ЕСЛИ ДАЖЕ

У тебя вызывает неудовольствие какие-то черты вашей личности, необходимо убедить себя в том, что вы то, что есть и надо учиться чувствовать себя комфортно в этом качестве.

Уважайте свои качества, которые изменить нельзя.

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

развитие своих способностей, приобретение знаний и умений для полезной деятельности

В жизни
нужно стремиться обгонять
не других,
а самого
себя.

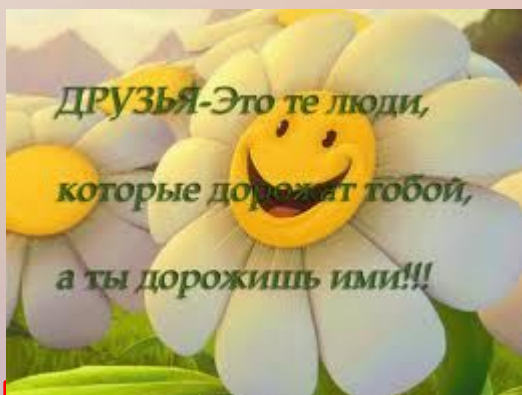
Надо строить свою жизнь так, чтобы в ней не было **«пустого»** места, когда не знаешь чем заняться.

Для этого необходимо ежедневно ставить себе **посильные задачи** и добиваться их выполнения.



УМЕНИЕ ПРИОБРЕТАТЬ СЕБЕ ДРУЗЕЙ

Для приобретения психологической устойчивости в вашем возрасте немаловажное значение имеет и -



Для того чтобы иметь друзей, прежде всего необходимо научиться быть другом, научиться говорить не только о своих интересах, но и об интересах других, быть хорошим слушателем.

ЭТО ДЛЯ ТЕБЯ ВАЖНО ЗАНАТЬ

Для воспитания психологической уравновешенности немаловажное значение имеет и умение строить **взаимоотношения** не только со сверстниками, но и с окружающими вас людьми.

Для этого надо **анализировать** свои поступки, определять как к вашему поведению относятся окружающие.



ВЫВОД

Строя взаимоотношения с окружающими людьми, надо начинать с оценки их **положительных** сторон, перестав думать о собственных достижениях и желаниях, подчеркивая их значительность.

Во взаимоотношениях с людьми всегда следует стремиться дать им то, чтобы вы хотели бы получить от них.

ПОМНИ ИЗВЕСТНОЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ

«И так во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними.»

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

**Напишите небольшое сочинение
на тему: «Мне бы в моем
характере очень хотелось
избавиться от ...»**

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ !!!

