

## **Урок 21      Тема: Психологічна рівновага і здоров'я**

**Мета:** сформувати в школярів поняття про ознаки психологічного благополуччя та ознаки психологічної рівноваги; сформувати в учнів адекватну самооцінку; навчити оцінювати рівень своєї психологічної рівноваги та адекватно реагувати на критику; виховувати оптимістичне ставлення до життя.

**Базові поняття та терміни:** психологічна рівновага, самооцінка, критика

**Тип уроку:** урок вивчення нового матеріалу.

### **Хід уроку**

#### **I. Організаційний етап**

#### **II. Актуалізація опорних знань та мотивація навчальної діяльності**

##### **Обговорення проблемної ситуації**

День у Дмитрика розпочався не найкраще: по дорозі в школу його оббризкав автомобілем невідомий, старшокласник - у школі шарпнув за рюкзак та відірвав застібку, а однокласник Сашко у борщ непомітно підсипав ложку солі. Але Сашко подумав і вирішив, що не варто через це засмучуватися й переживати. Адже він не винен, що дорога не відремонтована, водій поспішав по своїх справах; старшокласник невихований, а Сашкова сіль - це тільки жарт.

*Як ви вважаєте, чи правильно вирішив Дмитрик?*

#### **III. Вивчення нового матеріалу**

##### **Психологічна рівновага і здоров'я**

Протягом дня ми можемо відчувати позитивні та негативні емоції. Наш емоційний стан постійно змінюється. Іноді ми відчуваємо роздратування, розпач, гнів, образу. Важливо навчитися керувати такими емоціями, уміти змінити негативні емоції на позитивні. Наприклад, на одному уроці учень отримав низьку оцінку, але на другому вчитель похвалив його. Надворі холодно і дощ, а вдома на тебе чекає цікава книжка. Школярка отримала низький бал за контрольну роботу, але впевнена, що наступного разу підготується краще. Якщо людина вміє керувати власними емоціями, кажуть, що вона психологічно врівноважена. Якщо вважаєте, що потребуєте зміцнення психологічної рівноваги, то розпочинайте самовдосконалення вже сьогодні.

Порушення психологічної рівноваги може призвести до хвороб.

Психологічно не врівноважені люди почуваються пригнічено, їм не хочеться спілкуватися. Психологічно врівноважені люди натомість доброзичливі та впевнені в собі. Стати такою людиною може кожен. Важливо оцінити свій психологічний стан, визначити, що саме потрібно змінити, та рухатися до мети.

Дотримуючись правил здорового способу життя, оволодівши навичками самоконтролю, умітимете зберігати спокій у складних ситуаціях. А відтак забезпечите здоров'я від впливу негативних емоцій.

## **Робота в групах**

*Що на вашу думку означає:*

- *доброзичливе ставлення до інших людей;*
- *уміння розуміти і задовольняти власні потреби;*
- *упевненість у власних силах*

## **Вплив самооцінки на поведінку і здоров'я**

Уміння керувати емоціями, психологічна рівновага сприяють підвищенню самооцінки.

**Самооцінка** - це вміння оцінювати себе, свої здібності, характер, вчинки, поведінку тощо. Впливає на самооцінку також ставлення до твоєї поведінки оточуючих. Самооцінка може бути **адекватною, завищеною, заниженою**. Коли самооцінка **завищена**, переоцінюють власні реальні можливості, зверхньо ставляться до інших, не визнають власних помилок.

Через тимчасові проблеми підліткового віку в підлітків частіше буває **занижена** самооцінка. Вони незадоволені своєю зовнішністю, зростом чи масою тіла. Через це зростає невпевненість. Одні уникають спілкувань з однолітками. Інші, щоб приховати невпевненість, поводяться зухвало, набувають шкідливих звичок.

Не варто зосереджуватися на тимчасових змінах. Ви вже знаєте, що всі зміни природні. Через підлітковий період проходять усі.

## **IV. Валеологічна пауза**

**Руханка «Дзеркало».** Усі учні стають у коло. Відтак по черзі показують, як вони виявляють свої емоції: «Я радію ось так.....», «Я сумую ось так...» ... Інші повторюють за ними.

**Пригадайте сюжет відомої казки Г. К. Андерсена у якій головний герой потерпав від образ і глузувань через те, що відрізнявся від інших.**

(Г. К. Андерсен «Гидке каченя»)

Та ні каченя, ні ті, хто насміхався з нього, не уявляли, на якого красивого й сильного птаха згодом перетвориться маленьке гидке каченя.

Так само буває з людьми. Деякі зірки світового кіно надто переймалися через низький зріст. Тепер вони з усмішкою згадують ті часи, тому що змогли подолати власні страхи. Те, що не могли змінити, стало ознакою їхньої індивідуальності.

Скористайтесь і ви цією порадою. Усе, що ви не можете змінити в зовнішності, вирізняє вас серед інших, робить особливим. Наприклад, ти, як тобі здається, дуже високий або, навпаки, низький на зріст. Ти можеш почати активно займатися спортом або спеціальними вправами і незабаром вразиш усіх своєю статурою. Дехто надто переймається через ластовиння. Але така ознака надає привабливості обличчю.

Людина вирізняється не лише зовнішністю. Так само в кожного унікальні здібності, характер, поведінка.

Усвідомлення своєї унікальності - перший крок до формування **адекватної самооцінки**. Ви поважатимете себе та інших. Будете поводитись впевнено й доброзичливо. Адекватна самооцінка сприятиме оптимістичному погляду на життя, збереженню і зміцненню здоров'я.

### **Правила реагування на критику**

Як реагувати на критику. Іноді причиною заниженої самооцінки є надмірна вразливість підлітків. Часто вони болісно сприймають критику однолітків і дорослих. Навіть справедливе зауваження може порушити їхню психологічну рівновагу. Таке сприйняття критики призводить іноді до сварок і конфліктів.

Буває, що людина так переживає невдачу, що після критики не може нічого робити. Це трапляється з тими, кому важко визнати власні помилки.

Несправедлива критика, зневажливі або нетактовні зауваження з приводу ваших здібностей чи вчинків знижують самооцінку. Людину переповнює почуття образи, погіршується настрій.

Потрібно навчитися спокійно реагувати на критику.

### **Спільна робота з колективом (формулювання правил адекватної реакції на критику):**

- 1. Конструктивна критика корисна.** Слід прислухатися і звернути увагу на власні помилки.
- 2. Якщо зауваження слушні, їх слід визнати.** Адже метою конструктивної критики є виправлення помилок. Запропонуйте свої варіанти розв'язання проблеми. Запевніть, що візьмете зауваження до уваги.

**3. Не перебільшуйте значення критики.** Якщо говорять про негативні якості, пам'ятайте, що критикують тільки риси характеру, а не особистість.

**4. Якщо критикують агресивно, зі злістю, відокремлюйте емоції від порад.** Реагуючи тільки на тон голосу, можна не почути справді важливі слова. Не важливо, які почуття у критика, важливіше, чи має він слухність.

**5. Не завжди на критику слід відповідати відразу.** Краще трохи зачекати. Скористатися методами самоконтролю, опанувати себе.

Пам'ятайте, що будь-які критичні зауваження слід обмірковувати.

Подумайте, чому тебе критикують, як діятимеш, щоб виправити помилку.

Намагайтесь завжди бути впевненими і чесними із собою. Спокійно аналізуйте критичні зауваження, тоді вам буде легше виправляти помилки.

### **Висновок**

Психологічно врівноважена людина вмє керувати своїми емоціями, поважає себе та інших. Не переймається тим, чого не може змінити. З оптимізмом і надією дивиться в майбутнє. Адекватно сприймає конструктивну критику.

## **V. Узагальнення, систематизація вивченого на уроці**

### **Бесіда**

1. Чому важливо вмєти керувати емоціями?
2. Ти - врівноважена людина? Обґрунтуй свою відповідь
3. Що таке самооцінка? Назви види самооцінки.
4. Чому на критику потрібно реагувати спокійно?
5. Поясни прислів'я «Умій жартувати, та знай коли перестати».

## **VI. Підсумок уроку**

Зі стресом краще не дружить. Ой, як важко з ним всім жити!

Краще посмішку любіть. Посміхніться. Ось так добре!

І ніколи не тужіть.

Вам ще довго, любіть жити,

Тож здоров'я бережіть!

Посміхніться один одному найщирішою посмішкою та побажайте один одному психологічної рівноваги та здоров'я.

## **VII. Оцінювання**

## **VIII. Домашнє завдання** Складіть розповідь за поданим початком

«Дотримуватися психологічної рівноваги в житті мені допомагає ...»