Карта памяти для учеников 11 класса по ОБЗР по теме: «Психическое здоровье и психологическое благополучие»

[«Новые УРОКИ» newUROKI.net](https://newuroki.net/)

Всё для учителя – всё бесплатно!

**Карта памяти для урока ОБЗР по теме "Психическое здоровье и психологическое благополучие"**

**Центральная тема:**

**Психическое здоровье и психологическое благополучие**

**Основные разделы:**

1. **Понятие психического здоровья и психологического благополучия**
	* **Определение по ВОЗ:** Отсутствие расстройств и адаптация к жизни.
	* **Психологическое благополучие:** Эмоциональное равновесие и удовлетворение жизнью.
	* **Взаимосвязь:** Здоровье и благополучие взаимозависимы.
	* **Влияние на жизнь:** Аспекты работы, учебы и личной жизни.
2. **Критерии психического состояния**
	* **Адекватное восприятие:** Правильное восприятие окружающего мира.
	* **Адаптация:** Способность адаптироваться в различных ситуациях.
	* **Саморазвитие:** Стремление к личностному росту.
	* **Целеустремленность:** Наличие целей и смысла в жизни.
	* **Автономность:** Способность принимать независимые решения.
	* **Позитивные отношения:** Дружелюбные и конструктивные взаимодействия.
	* **Самопринятие:** Позитивное отношение к себе.
	* **Эмоциональная устойчивость:** Сопротивляемость стрессам.
3. **Факторы, влияющие на состояние**
	* **Биологические:** Генетика, нейробиология.
	* **Социальные:** Социальное окружение, поддержка семьи.
	* **Психологические:** Личностные черты, эмоциональный интеллект.
	* **Экономические:** Финансовая стабильность.
	* **Культурные:** Культурные нормы и ценности.
	* **Экологические:** Влияние окружающей среды.
4. **Направления сохранения и укрепления**
	* **Раннее выявление:** Профилактика и диагностика расстройств.
	* **Минимизация стресса:** Управление хроническим стрессом.
	* **Профилактика вредных привычек:** Борьба с алкоголем и наркотиками.
	* **Помощь после травм:** Поддержка после психотравмирующих событий.
5. **Меры по укреплению**
	* **Эмоциональный интеллект:** Развитие навыков управления эмоциями.
	* **Позитивное мышление:** Формирование оптимистического восприятия.
	* **Социальные связи:** Поддержка и развитие отношений.
	* **Физическая активность:** Регулярные упражнения и правильное питание.
	* **Творческие увлечения:** Занятие хобби.
	* **Управление стрессом:** Техники для снижения стресса.
	* **Решение проблем:** Навыки принятия решений и решения проблем.
	* **Копинг-стратегии:** Здоровые способы справляться с трудностями.
6. **Инклюзивное обучение**
	* **Определение:** Образование, в котором учитываются потребности всех учеников.
	* **Преимущества:** Поддержка всех учеников, улучшение эмоционального климата.
	* **Роль учителей:** Создание поддерживающей и инклюзивной среды.
	* **Психологическая поддержка:** Важность профессиональной помощи.
	* **Взаимопомощь:** Развитие сотрудничества и поддержки среди учеников.

**Визуализация:**

* Используйте цветные маркеры для выделения ключевых разделов.
* Добавьте иконки или рисунки, чтобы визуально представить основные идеи.
* Применяйте стрелки и соединительные линии для отображения взаимосвязей между разделами.

Эта карта памяти поможет ученикам структурировать знания по теме и лучше запомнить ключевые моменты урока.