Карта памяти для учеников 9 класса по ОБЗР по теме: «Психическое здоровье и психологическое благополучие»

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

Всё для учителя – всё бесплатно!

**Карта памяти — это** эффективный способ ведения записей, который позволяет представить всю проблему на одном листе. Карта памяти объединяет зрительные и чувственные ассоциации в виде взаимосвязанных идей. Карта памяти позволяет: запоминать информацию; воспроизводить информацию, даже если чтение и воспроизведение разорвано во времени; возвращаться в любую часть материала; помогать в усвоении абстрактного материала;устанавливать взаимосвязи между объектами; повышать организованность; углублять понимание; хранить информацию в свернутом виде, а при необходимости разворачивать; оценивать информацию с разных точек зрения; фиксировать ключевые моменты; помогать вспомнить детали, связанные с ключевыми моментами.

**Карта памяти для урока ОБЗР для 9 класса по теме "Психическое здоровье и психологическое благополучие":**

**Центральная тема: Психическое здоровье и психологическое благополучие**

1. **Психическое здоровье**
   * Состояние благополучия
     + Чувство уверенности в себе
     + Эмоциональная стабильность
   * Способность справляться с жизненными стрессами
   * Признаки хорошего психического здоровья:
     + Способность контролировать эмоции
     + Способность строить отношения
     + Адаптация к изменениям
2. **Психологическое благополучие**
   * Внутренний баланс
   * Чувство удовлетворенности жизнью
   * Признаки благополучия:
     + Чувство счастья
     + Гармония между физическим и психическим здоровьем
   * Как поддерживать:
     + Здоровый сон
     + Баланс работы и отдыха
     + Социальная поддержка
3. **Факторы, влияющие на психическое здоровье**
   * **Личные факторы**:
     + Личностные особенности
     + Генетика
   * **Среда**:
     + Семейные условия
     + Школьная среда
   * **Социальные факторы**:
     + Влияние общества и культурные нормы
     + Давление со стороны сверстников
     + Уровень стресса и нагрузка
4. **Стресс**
   * Психологическая и физиологическая реакция на вызовы
   * Признаки:
     + Тревожность
     + Раздражительность
     + Пониженная концентрация
   * Способы управления стрессом:
     + Техники дыхания
     + Физическая активность
     + Время на отдых
5. **Методы укрепления психического здоровья**
   * Регулярная физическая активность
   * Полноценный сон
   * Развитие устойчивости к стрессу
   * Психологическая поддержка (общение с друзьями, психологи)
   * Позитивное мышление
6. **Инклюзивное обучение**
   * Поддержка всех учащихся, включая тех, кто испытывает трудности с психическим здоровьем
   * Принципы инклюзии:
     + Равенство возможностей
     + Поддержка индивидуальных потребностей
     + Безопасная и поддерживающая среда

**Ключевые моменты:**

* Психическое здоровье = баланс и стабильность.
* Благополучие = удовлетворенность жизнью и гармония.
* Влияние окружения на психику: семья, школа, общество.
* Стресс — естественная реакция, но важна его грамотная регуляция.
* Инклюзия = поддержка и участие всех.

Эта карта памяти структурирует ключевые аспекты темы урока, помогает учащимся запоминать и восстанавливать материал, а также углублять понимание взаимосвязей между разными элементами психического здоровья и благополучия.