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.