

# Новые УРОКИ

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!



11 КЛАСС

ОБЗР

## Психическое здоровье — конспект урока





Автор Глеб Беломедведев



СЕН 4, 2024



[#видео](#), [#здоровье](#), [#интеллект-карта](#), [#интересные факты](#), [#карта памяти](#), [#кроссворд](#), [#ментальная карта](#), [#облако слов](#), [#полезные советы](#), [#презентация](#), [#психическое](#), [#психологическое](#), [#таблица](#), [#тесты](#), [#технологическая карта](#), [#чек-лист](#)  14 фото 

Время прочтения: 37 минут(ы)



# Конспект урока ОБЗР Психическое здоровье



## Содержание [\[Скрыть\]](#)

- 1 Психическое здоровье и психологическое благополучие — конспект урока ОБЗР
- 2 Вступление
- 3 Выберите похожие названия
- 4 Возраст учеников
- 5 Класс
- 6 Календарно-тематическое планирование
- 7 Модуль
- 8 УМК (Учебно-методический комплекс)
- 9 Учебник
- 10 Дата проведения
- 11 Длительность
- 12 Вид
- 13 Тип
- 14 Форма проведения
- 15 Цель
- 16 Задачи
- 17 Универсальные учебные действия
- 18 Методические приёмы

- 19 Предварительная работа педагога
- 20 Оборудование и оформление кабинета
- 21 Ход занятия / Ход мероприятия
  - 21.1 Организационный момент
  - 21.2 Актуализация усвоенных знаний
  - 21.3 Вступительное слово преподавателя-организатора
- 22 Основная часть
  - 22.1 Понятие психического здоровья и психологического благополучия
  - 22.2 Критерии психического здоровья и психологического благополучия
  - 22.3 Основные факторы, влияющие на психическое и психологическое благополучие
  - 22.4 Основные направления сохранения и укрепления самочувствия
  - 22.5 Меры, направленные на сохранение и укрепление состояния организма
  - 22.6 Инклюзивное обучение и его роль в сохранении душевного равновесия
- 23 Рефлексия
- 24 Заключение
- 25 Домашнее задание
- 26 Технологическая карта
- 27 Смотреть видео по теме
- 28 Полезные советы учителю
- 29 Чек-лист педагога
- 30 Карта памяти для учеников
- 31 Кроссворд
- 32 Тесты
- 33 Интересные факты для занятия
- 34 Интеллект-карта
- 35 Облако слов
- 36 Презентация
- 37 Список источников и использованной литературы

# Психическое здоровье и психологическое благополучие — конспект урока ОБЗР

## Вступление



*Уважаемые преподаватели-организаторы ОБЗР! Перед вами не просто конспект урока, а комплексный материал по теме «Психическое здоровье и психологическое благополучие». Здесь*

*вы найдете не только подробный план занятия, но и технологическую карту, увлекательный кроссворд, бесплатную презентацию и тесты для проверки знаний учащихся. Этот материал поможет вам провести яркий, информативный урок, который запомнится одиннадцатиклассникам и даст им важные знания для сохранения психического здоровья в современном мире.*

## Выберите похожие названия

- Методическая разработка: «Психическое здоровье молодежи: вызовы современности»
- Открытый урок: «Основы психологического благополучия в условиях информационного общества»
- Педагогическое мероприятие: «Стрессоустойчивость и психическое здоровье старшеклассников»
- Материал для занятия: «Психологическая безопасность личности в контексте национальной безопасности»

## Возраст учеников

16-17 лет

## Класс

[11 класс](#)

## Календарно-тематическое планирование

[КТП по ОБЗР 11 класс](#)

## Модуль

Модуль № 8 «Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи»

## УМК (Учебно-методический комплекс)

[укажите название своего УМК по которому Вы работаете]



# Учебник

[укажите название своего учебника]

## Дата проведения

[укажите дату проведения]

## Длительность

45 минут

## Вид

Комбинированный

## Тип

Изучение нового материала с элементами практической работы

## Форма проведения

Лекция с элементами дискуссии и групповой работы

## Цель

- Сформировать у учащихся представление о психическом здоровье и психологическом благополучии, их критериях и факторах, влияющих на них, а также о мерах по сохранению и укреплению психического здоровья.

## Задачи

- **Обучающая:** Дать учащимся знания об изучаемых понятиях, их критериях и факторах влияния.
- **Развивающая:** Развить навыки анализа и самоанализа, умение выявлять факторы риска и применять меры по укреплению психологического благополучия.
- **Воспитательная:** Воспитать ответственное отношение к собственному организму и благополучию, а также толерантность к людям с особенностями.

# Универсальные учебные действия

- **Личностные УУД:** Формирование ценностного отношения к самочувствию, развитие эмпатии и толерантности.
- **Регулятивные УУД:** Развитие навыков самоконтроля и саморегуляции эмоционального состояния.
- **Познавательные УУД:** Умение анализировать факторы, влияющие на организм, и выбирать эффективные стратегии его укрепления.
- **Коммуникативные УУД:** Развитие навыков эффективного общения и взаимодействия в группе.
- **Метапредметные УУД:** Умение применять знания о самочувствии в различных жизненных ситуациях.

## Методические приёмы

Лекция с элементами беседы, групповая дискуссия, мозговой штурм, работа с интерактивными материалами, самоанализ.

## Предварительная работа педагога

Подготовить презентацию по теме, разработать кроссворд, создать интеллект-карту, составить чек-лист педагога, подготовить облако слов, разработать карту памяти учащегося по теме занятия, составить технологическую карту занятия, подготовить тесты для проверки знаний учеников, подобрать интересные факты для мероприятия..

## Оборудование и оформление кабинета

- Компьютер с проектором,
- экран, презентация,
- раздаточные материалы (карточки с заданиями, тесты),
- плакаты,
- флипчарт или доска для записей.

## Ход занятия / Ход мероприятия

### Организационный момент

Доброе утро, класс! Давайте начнем наше занятие. Сначала проведем переключку, чтобы убедиться, что все присутствуют. Пожалуйста, отвечайте «здесь», когда я назову

вашу фамилию.

*(Преподаватель-организатор проводит переключку)*

Теперь проверим готовность к занятию. У всех ли на партах лежат учебники, тетради и ручки? Если чего-то не хватает, быстро достаньте необходимое.

Обратите внимание на свой внешний вид. Форма должна быть опрятной, рубашки заправлены. Это важно не только для дисциплины, но и для вашего самочувствия.

Дежурные, пожалуйста, подготовьте проекционный экран к работе. Мы будем использовать его в ходе урока для демонстрации полезных и интересных материалов. Напоминаю о правилах поведения: не разговаривать, не отвлекаться, внимательно слушать и активно участвовать в обсуждениях. Если у вас возникнет вопрос или вы захотите что-то добавить, поднимите руку.

Прошу всех выключить мобильные телефоны или перевести их в беззвучный режим. Это необходимо, чтобы ничто не отвлекало нас от темы, которую мы сегодня будем обсуждать.

А теперь давайте настроимся на продуктивную работу. Улыбнитесь друг другу, пожелайте соседу по парте удачного дня. Помните, что позитивный настрой — это уже половина успеха в любом деле. Сегодня нас ждет интересное и важное занятие, которое, я уверен, принесет вам много полезных знаний и навыков.

## **Актуализация усвоенных знаний**

Прежде чем мы перейдем к новой теме, давайте вспомним, о чем мы говорили на прошлом занятии. Мы обсуждали [неинфекционные заболевания, факторы риска и меры профилактики, а также роль диспансеризации для сохранения здоровья](#). Эти знания послужат нам хорошей основой для сегодняшней темы.

Итак, кто может напомнить нам, какие основные группы неинфекционных заболеваний мы рассматривали? Правильно, это сердечно-сосудистые, онкологические, болезни дыхательной системы и эндокринные. А теперь попробуйте подумать, какие факторы риска характерны для этих недугов?

Для сердечно-сосудистых заболеваний — кто назовет хотя бы три фактора риска? Отлично, это действительно высокое артериальное давление, избыточный вес и курение. А какие еще вы помните?

Перейдем к онкологическим заболеваниям. Какие факторы риска мы обсуждали? Верно, это и вредные привычки, и неправильное питание, и воздействие канцерогенов.

Кто может привести пример канцерогена из окружающей среды?

А что насчет болезней дыхательной системы? Какие причины возникновения вы запомнили? Да, загрязнение воздуха — это очень важное условие. Что еще? Правильно, курение, в том числе пассивное, также играет большую роль.

Вспомните, пожалуйста, какие меры профилактики неинфекционных болезней мы обсуждали? Кто может назвать хотя бы три? Отлично, здоровое питание, регулярная физическая активность и отказ от вредных привычек — это действительно ключевые меры. Какие еще вы помните?

А теперь стоит поговорить о диспансеризации. Кто может объяснить, почему она так важна для сохранения состояния организма? Верно, она позволяет выявить болезни на ранней стадии, когда их легче лечить. Что еще дает нам диспансеризация?

Последний вопрос: какие признаки угрожающих жизни состояний мы обсуждали? Кто может назвать хотя бы два? Правильно, это внезапная сильная боль в груди и затрудненное дыхание. Какие еще вы запомнили?

Прекрасно! Я вижу, что вы хорошо усвоили материал прошлого урока. Эти знания очень важны, и они тесно связаны с темой, которую мы будем изучать сегодня. Ведь здоровье — это не только отсутствие физических заболеваний, но и благополучие в целом, включая психическое здоровье.

## **Вступительное слово преподавателя-организатора**

Добрый день, ребята! Надеюсь, вы все в хорошем настроении и готовы к нашему занятию. Сегодня нам предстоит обсудить очень важную и актуальную тему, которая касается каждого из нас и может сильно влиять на наше общее благополучие и успех в жизни. Но сначала давайте немного поразмышляем.

Как вы думаете, что помогает человеку справляться с жизненными трудностями, решать сложные задачи и чувствовать себя уверенно, даже когда обстоятельства складываются не самым лучшим образом? Почему одни люди умеют сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, в то время как другие быстро теряют самообладание? Мы можем быть физически здоровыми, но почему-то в повседневной жизни иногда чувствуем себя подавленными, уставшими или даже растерянными.

Сегодня мы поговорим о том, что выходит за рамки физического здоровья. На занятии мы обратим внимание на то, как важно поддерживать свое психическое самочувствие и психологическое благополучие, какие факторы влияют на эти аспекты жизни и что

можно сделать, чтобы укрепить себя в этом направлении. В наше время, когда жизнь стремительно меняется, мы сталкиваемся с многочисленными информационными потоками, стрессами и социальными вызовами, и тема психологического состояния становится все более значимой.

Мы разберем основные понятия, поговорим о признаках психического здоровья, обсудим, что может повлиять на его ухудшение, а главное — как мы можем сами заботиться о своем внутреннем состоянии, справляться со стрессами и оставаться эмоционально устойчивыми. Я надеюсь, что этот урок поможет вам не только понять, что такое душевное здоровье, но и даст практические советы, которые вы сможете применить в своей жизни.

Итак, тема нашего урока — «Психическое здоровье и психологическое благополучие». Мы постараемся глубже понять, что это такое, почему оно так важно и как можно поддерживать свое психическое состояние на высоком уровне.



**Цитата:**

**«Стабильность и внутреннее равновесие рождаются из умения адаптироваться и находить смысл в жизни.»**

**— Лао Цзы, 6 в. до н. э., древнекитайский философ и основатель даосизма.**

Пожалуйста, приготовьтесь к обсуждению, так как впереди нас ждет много интересной информации, практических советов и задач.

## Основная часть



Иллюстративное фото / newUROKI.net



# Понятие психического здоровья и психологического благополучия

## Определение



*Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем. Психическое здоровье – это одно из основных прав человека. Кроме того, оно имеет решающее значение для личного, общественного и социально-экономического развития. [ВОЗ](#).*

Ментальная уравновешенность также подразумевает способность человека находить в себе силы для преодоления трудностей, внутренней гармонии и уверенности в завтрашнем дне. ВОЗ подчеркивает, что личность, находящаяся в таком положении, способна проявлять адаптационные механизмы даже в условиях напряженной социальной или экономической обстановки.

## Психологическое благополучие

Психологическое благополучие, в свою очередь, можно описать как субъективное чувство удовлетворенности жизнью и собой. Это состояние, при котором человек испытывает душевное равновесие, ощущает свою ценность и значимость, чувствует себя комфортно в окружении и способен к продуктивной самореализации. Одним из ключевых элементов этого статуса является позитивная самооценка — способность принимать себя со всеми достоинствами и недостатками. Люди, ощущающие удовлетворение своим внутренним состоянием, легче справляются с трудностями, чувствуют себя более счастливыми и уверенными.

Это благополучие выражается в таких аспектах, как эмоциональная устойчивость, способность к саморазвитию, а также умение радоваться своему существованию. Для его поддержания важно ощущение безопасности, наличие поддержки в близком окружении, а также доступ к ресурсам для решения возникающих проблем.

# Взаимосвязь психического здоровья и психологического благополучия

Между ментальным состоянием и психологическим комфортом существует тесная взаимосвязь. Если ментальное удовольствие отвечает за способность личности справляться с вызовами внешнего мира, то психологическое — за его внутреннюю удовлетворенность и ощущение гармонии. Эти две сферы пересекаются и влияют друг на друга, создавая общую картину жизненного баланса.

Так, если у человека есть ментальные трудности, такие как хронический стресс или эмоциональные расстройства, это может напрямую повлиять на его моральное самочувствие, нарушив чувство комфорта и спокойствия. В свою очередь, нарушение внутренней гармонии может привести к психическим проблемам, делая персону менее устойчивой к стрессовым ситуациям и снижая её адаптивные способности.

Гармония между ментальной стабильностью и психологическим комфортом необходима для полноценной жизни. Эта связь помогает человеку оставаться устойчивым к внешним факторам, сохранять позитивное восприятие окружающего и эффективно преодолевать сложности. Без такого равновесия могут возникать эмоциональные перегрузки, проблемы в общении и снижаться качество существования в целом.

Стоит прочесть также: [ЧС: наводнения - конспект урока](#)

## Влияние ментального здоровья на различные аспекты жизни

Состояние уравновешенности в психоэмоциональной сфере оказывает глубокое влияние на все сферы существования человека.

- Во-первых, оно напрямую влияет на физическую крепость организма. Люди с гармоничным внутренним состоянием менее подвержены различным заболеваниям, так как их иммунная система работает эффективнее, а организм лучше справляется с нагрузками. Исследования показывают, что хронический стресс и постоянное эмоциональное напряжение могут значительно ослабить организм, приводя к развитию болезней сердечно-сосудистой системы, нарушениям сна, пищеварительным расстройствам и другим проблемам.
- Во-вторых, психическая стабильность играет ключевую роль в социальных отношениях. Личности, находящиеся в состоянии гармонии с собой, легче строить и поддерживать позитивные отношения с окружающими. Это касается как

личной жизни, так и профессиональной деятельности. Сбалансированное внутреннее самочувствие помогает лучше понимать других, выстраивать доверительные отношения, а также разрешать конфликты конструктивно, не переходя на негативные эмоции.

- Также ментальная гармония оказывает значительное влияние на профессиональную деятельность. Люди с крепким ментальным состоянием более успешны на работе, так как способны справляться с рабочими задачами эффективнее, проявляют больше креативности и инициативы, а также легче адаптируются к изменениям. Они менее подвержены выгоранию и сохраняют мотивацию к профессиональному росту.
- Наконец, внутренний баланс способствует личностному развитию и самоактуализации. Устойчивое ментальное достаточность позволяет личности ставить перед собой цели и достигать их, не теряя при этом моральной гармонии. Это касается как долгосрочных жизненных целей, так и более краткосрочных задач. Люди с позитивным душевным состоянием чувствуют себя более удовлетворенными жизнью и сохраняют позитивное восприятие окружающей реальности даже в условиях стресса.

Таким образом, психическое и психологическое благополучие оказывают влияние на физическое самочувствие, социальные отношения, профессиональные успехи и личностное развитие. Соблюдение баланса в этих сферах — важное условие для того, чтобы человек мог чувствовать себя полноценным и реализованным в обществе.

## Критерии психического здоровья и психологического благополучия



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Для того чтобы поддерживать устойчивое ментальное состояние, необходимо рассмотреть определенные критерии, которые помогают оценить, насколько личность способна сохранять эмоциональный баланс и адаптироваться к жизни в современном обществе. Эти критерии определяют уровень внутренней гармонии, способность взаимодействовать с окружающими и вести полноценную жизнь. Рассмотрим каждый из них более подробно.

## **Адекватное восприятие окружающей действительности**

Один из главных показателей благополучия — это способность воспринимать и анализировать окружающую среду адекватно, не искажая факты и реальность. Это означает, что человек правильно оценивает ситуацию, избегая излишней эмоциональной окраски или крайнего пессимизма. Если индивид воспринимает реальность здраво, он способен принимать правильные решения, адаптируясь к изменяющимся условиям. Например, адекватное восприятие действительности помогает избегать излишних страхов перед будущим, паники при незначительных изменениях, а также формирует умение к критическому мышлению.

## **Способность к адаптации в различных социальных ситуациях**

Немаловажным аспектом является потенциал человека приспосабливаться к разным условиям, будь то новая работа, изменения в личной жизни или даже просто новые социальные взаимодействия. Гибкость и адаптация способствуют личности сохранять комфорт и эффективную деятельность даже в непривычных или сложных ситуациях. Например, выпускники школ, переходя в университет, сталкиваются с новыми вызовами — смена окружения, новые требования, самостоятельность. Тот, кто умеет адаптироваться, быстрее освоится в новых условиях, а его душевный комфорт останется стабильным.

## **Направленность на саморазвитие и самореализацию**

Осознанное стремление к личностному росту и достижению целей — это важный показатель. Личность, стремящаяся к развитию, ищет новые возможности для обучения и самосовершенствования. Это может проявляться как в профессиональной сфере, так и в личной жизни. Самореализация включает в себя способность ставить перед собой цели, планировать действия по их достижению и получать удовлетворение от проделанной работы. Важно, что саморазвитие направлено не

только на профессиональный успех, но и на личностный рост, улучшение коммуникационных навыков, развитие интересов и хобби.

## **Целеустремленность и осмысленность жизни**

Ощущение смысла в жизни и целеустремленность помогают человеку чувствовать себя уверенным и защищенным в любых обстоятельствах. Четко поставленные цели и понимание, зачем они нужны, поддерживают моральный настрой и способствуют устойчивости к стрессам. Осознание собственной роли в обществе, понимание, к чему стремится человек, делает его более устойчивым к трудностям и помогает преодолевать любые жизненные вызовы. Это создает прочную основу для благополучия, ведь каждый чувствует, что его действия имеют значение и влияют на окружающий мир.

## **Автономность и независимость**

Независимость в мышлении и действиях позволяет сохранять внутреннюю свободу и уверенность. Под автономностью подразумевается умение принимать самостоятельные решения, руководствуясь собственными убеждениями, а не внешними влияниями. Это не означает изоляцию от общества, но человек, который уверенно стоит на своих позициях, может эффективно взаимодействовать с другими, не теряя себя. Независимость важна и в плане самооценки, когда личность не зависит от чужих мнений или социальных норм, а ориентируется на свои внутренние ценности.

## **Позитивные отношения с окружающими**

Критически важным критерием благополучия является умение выстраивать позитивные отношения с другими людьми. Человек, который умеет находить общий язык с окружающими, обладает способностью к эффективному взаимодействию, сотрудничеству и поддержанию взаимного уважения. Это включает не только личные, но и профессиональные отношения. Люди, обладающие этим навыком, чаще чувствуют себя более защищенными и эмоционально устойчивыми, так как они не только получают поддержку от окружающих, но и сами умеют ее оказывать.

## **Самопринятие и позитивная самооценка**



*Самопринятие — это важный показатель внутренней гармонии. Личность, которая принимает себя со всеми своими недостатками и достоинствами, уверена в своих силах и способна адекватно оценивать свои успехи и ошибки.*





newUROKI.net  
Новые УРОКИ  
Все для учителя — всё бесплатно!

Самопринятие — это...

Самопринятие — это важный показатель внутренней гармонии. Личность, которая принимает себя со всеми своими недостатками и достоинствами, уверена в своих силах и способна адекватно оценивать свои успехи и ошибки.

*Определение*

Позитивная самооценка формируется не за счет сравнения с другими, а через понимание и признание собственных достижений. Это помогает нам чувствовать себя уверенно в любой ситуации и избегать излишней самокритики, что положительно сказывается на нашем моральном состоянии и настрое на дальнейшее развитие.

## Эмоциональная стабильность и устойчивость к стрессам



***Эмоциональная стабильность — это способность сохранять спокойствие и рациональность даже в условиях эмоционального давления или стресса. Человек с устойчивой эмоциональной системой легче переносит сложные жизненные ситуации, быстрее восстанавливается после неудач и стрессов.***



newUROKI.net  
Новые УРОКИ  
Все для учителя — всё бесплатно!

Эмоциональная стабильность — это...

Эмоциональная стабильность — это способность сохранять спокойствие и рациональность даже в условиях эмоционального давления или стресса. Человек с устойчивой эмоциональной системой легче переносит сложные жизненные ситуации, быстрее восстанавливается после неудач и стрессов.

*Определение*

Эмоциональная устойчивость помогает сохранять внутренний баланс и принимать правильные решения даже в критических ситуациях. Это умение контролировать свои эмоции, не поддаваться панике или гневу, оставаться сосредоточенным и продолжать двигаться вперед.

## Основные факторы, влияющие на психическое и психологическое благополучие



*Иллюстративное фото / newUROKI.net*

Состояние личности, связанное с его эмоциональной стабильностью и внутренним комфортом, зависит от множества факторов, которые оказывают влияние на личностное и социальное развитие. Эти аспекты не являются единичными, а представляют собой сложную совокупность биологических, социальных, психологических и культурных условий. Рассмотрим каждый из них подробнее.

## **Биологические факторы**

Биологическая основа личности играет важнейшую роль в поддержании психоэмоционального равновесия. К биологическим причинам относят наследственность, генетические особенности, гормональный фон и состояние центральной нервной системы. Например, у некоторых людей врожденные особенности могут повышать предрасположенность к определенным нарушениям, таким как депрессия или тревожные расстройства. Помимо этого, работа головного мозга, качество сна, степень физических нагрузок и сбалансированное питание оказывают прямое влияние на внутреннее самочувствие человека. Дисбаланс на биологическом уровне может стать причиной резких изменений настроения, хронической усталости и общего снижения качества жизни. Важно помнить, что поддержание физического здоровья напрямую связано с эмоциональным благополучием.

## **Социальные факторы**

Социальное окружение оказывает сильное воздействие на формирование и развитие личности, а также на ее эмоциональную стабильность. Начнем с самого близкого круга — семьи. Именно в семье человек учится строить отношения, развивает свои темпераментные навыки и получает поддержку. Дружеские и романтические связи

также имеют большое значение: качественные отношения, основанные на взаимопонимании и поддержке, способны стать источником стабильности и уверенности. Социальные обстоятельства включают также работу, учебу и социальную активность. Например, конфликтные ситуации на работе, учебная нагрузка или длительные периоды одиночества в состоянии ослабить скрытые ресурсы человека, повышая уровень стресса и снижая его способность справляться с жизненными трудностями. Таким образом, чем гармоничнее социальное окружение, тем выше шансы на поддержание эмоционального равновесия.

## **Психологические факторы**

Личностные особенности играют важнейшую роль в формировании внутреннего мира человека. К психологическим причинам можно отнести уровень самооценки, мотивацию, степень эмоциональной устойчивости и когнитивные способности. Личность с высокой самооценкой легче справляется с вызовами, быстрее адаптируется к изменениям, сохраняет уверенность в себе. Наоборот, низкая самооценка может привести к депрессии, тревожным состояниям и трудностям в общении с окружающими. Мотивация также имеет большое значение: когда человек ставит перед собой цели и видит смысл в своих действиях, это способствует поддержанию высокого показателя эмоционального комфорта. В то же время отсутствие мотивации или чувство бессмысленности может привести к апатии и развитию моральных конфликтов.

## **Экономические факторы**

Финансовая стабильность оказывает значительное влияние на состояние человека. Плохое материальное положение часто приводит к стрессу и тревоге, особенно если речь идет о невозможности удовлетворить базовые потребности. Отсутствие стабильного дохода, долгосрочные экономические трудности или безработица в состоянии способствовать развитию негативных экспрессивных состояний, таких как хронический стресс или депрессия. Экономические условия включают не только уровень дохода, но и доступ к качественной медицинской помощи, образованию и жилью. Важно отметить, что финансовое благополучие создает основу для личностного роста и развития, повышая общую удовлетворенность жизнью. Однако чрезмерная ориентированность на материальные ценности без внутренней гармонии также может привести к психологическим проблемам.

## **Культурные факторы**

Культура и традиции общества, в котором живет индивидум, также играют важную роль в его внутреннем самочувствии. Культурные факторы включают в себя социальные

нормы, обычаи, ценности и традиции, которые определяют поведение и восприятие мира. Например, в некоторых культурах уделяется большое внимание коллективизму и поддержке друг друга, что способствует созданию крепких социальных связей и эмоциональной стабильности. В других культурах на первый план выходит индивидуализм и достижение личных целей, что может повышать уровень стресса и конкуренции. Культурные установки также влияют на восприятие ментальных проблем и способы их решения. В одних обществах вопросы эмоционального благополучия активно обсуждаются, а в других — такие темы могут быть табуированы, что затрудняет получение необходимой помощи.

## Экологические факторы

Экологические условия жизни человека играют значительную роль в его душевном состоянии. К экологическим обстоятельствам можно отнести качество окружающей среды, климатические условия, уровень загрязнения воздуха и воды, а также доступ к зеленым зонам. Например, жизнь в неблагоприятных экологических условиях, таких как промышленные зоны с высоким уровнем загрязнения, способны привести к хроническим заболеваниям, что, в свою очередь, негативно сказывается на чувственной стабильности. Напротив, жизнь в экологически чистых районах, с доступом к природе и свежему воздуху, способствует восстановлению энергии и поддержанию внутреннего равновесия. Важно отметить, что связь между окружающей средой и внутренней гармонией человека подтверждается множеством исследований, где подчеркивается важность экологических условий для поддержания гармонии.

## Таблица: Факторы и их влияние на эмоциональный фон

Фактор	Возможное влияние на эмоциональный фон
Социальное окружение	Влияет на уверенность и уровень тревоги
Физическая активность	Поддерживает хорошее настроение
Хобби и увлечения	Увеличивает позитивные эмоции
Питание	Влияет на стабильность эмоционального фона
Сон	Способствует восстановлению энергии

## Основные направления сохранения и укрепления самочувствия



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Сохранение эмоционального благополучия и предотвращение развития ментальных расстройств являются важнейшими задачами современного общества. На сегодняшний день существует ряд эффективных стратегий и мер, которые направлены на поддержку моральной стабильности и укрепление устойчивости к негативным влияниям. Рассмотрим основные направления, способствующие защите эмоционального состояния.

## Раннее выявление психических расстройств

Одним из важнейших шагов в сохранении внутренней гармонии является своевременная диагностика возможных нарушений. Чем раньше выявлено отклонение, тем больше шансов предотвратить его усугубление и облегчить процесс лечения. Раннее обнаружение нарушений позволяет минимизировать их последствия для личности и социальной адаптации. Это особенно важно для подростков и молодых людей, так как именно в этот период могут возникать первые признаки нарушений. Диагностика возможна как через регулярные осмотры у специалистов, так и через информирование общества о признаках возможных расстройств. Открытость и доступность информации играют ключевую роль в формировании осознанного отношения к собственному самочувствию и своевременному обращению за помощью.

Стоит прочесть также: [ОБЗР - ЧТО, КАК, КОГДА, КТО?](#)

## Минимизация влияния хронического стресса

Постоянное воздействие стресса негативно отражается на состоянии человека, снижая его устойчивость к эмоциональным потрясениям и повышая вероятность развития



различных болезнях. Для минимизации негативного воздействия необходимо развивать методы управления стрессом и уделять внимание организации режима дня, полноценному отдыху, а также занятиям спортом и хобби. Различные техники релаксации, такие как медитация, йога и дыхательные упражнения, способствуют восстановлению душевных сил и помогают справляться с тревогой и напряжением. Важно также уделять внимание межличностным отношениям: поддержка со стороны друзей и семьи помогает преодолеть сложные периоды и сохранить эмоциональный баланс.

## **Профилактика злоупотребления алкоголем и употребления наркотических средств**

Алкоголь и наркотики являются одним из главных факторов, которые негативно влияют на самочувствие человека, приводя к разрушению его внутреннего мира.

Злоупотребление этими веществами ослабляет психоэмоциональную устойчивость, способствует развитию зависимостей и серьезных расстройств. Профилактика употребления алкоголя и наркотиков начинается с информирования общества, особенно молодых людей, о возможных последствиях и опасностях, связанных с этими веществами. Школы, семьи и медицинские учреждения играют ключевую роль в воспитании сознательного отношения к этим вопросам. Программы профилактики, направленные на информирование, осознание рисков и поддержку здорового образа жизни, помогают снизить распространенность злоупотребления и защитить моральное состояние людей.

## **Помощь людям, перенесшим психотравмирующую ситуацию**

Люди, столкнувшиеся с травмирующими событиями, нуждаются в особой поддержке и помощи. Психологическая травма может оказывать длительное негативное воздействие на внутренний мир, приводя к развитию таких обстоятельств, как посттравматическое стрессовое нарушение, депрессия и тревожные расстройства. Психологическая помощь, как со стороны профессионалов, так и близких людей, является важным фактором в процессе восстановления. Комплексная терапия, включающая индивидуальные и групповые консультации, специальные программы реабилитации, а также поддержку со стороны семьи и общества, помогает пережить сложные моменты и вернуться к нормальной жизни.

## **Меры, направленные на сохранение и укрепление состояния организма**



Иллюстративное фото / newUROKI.net

- **Развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции:** Умение управлять своими эмоциями и понимать чувства других людей для улучшения внутреннего состояния и отношений.
- **Формирование позитивного мышления и жизнестойкости:** Поддержание оптимистичного взгляда на жизнь и способность справляться с трудностями, чтобы сохранить психическую устойчивость.
- **Укрепление социальных связей и совершенствование коммуникативных навыков:** Построение крепких отношений и улучшение общения для поддержания эмоционального комфорта и поддержки.
- **Регулярная физическая активность и правильное питание:** Занятия спортом и сбалансированное питание для общего укрепления организма и улучшения настроения.
- **Развитие творческих способностей и хобби:** Занятия любимым делом для снятия стресса и улучшения общего психоэмоционального состояния.
- **Обучение техникам управления стрессом и тайм-менеджменту:** Изучение методов для эффективного управления временем и уменьшения стресса.
- **Совершенствование навыков решения проблем и принятия решений:** Умение справляться с трудными ситуациями и принимать обоснованные решения для снижения уровня тревожности.
- **Формирование здоровых копинг-стратегий:** Разработка и применение методов для конструктивного преодоления стрессовых ситуаций.

## **Инклюзивное обучение и его роль в сохранении душевного равновесия**



Иллюстративное фото / newUROKI.net

## Определение



**Инклюзивное обучение — это образовательный подход, при котором все ученики, независимо от их индивидуальных особенностей, учатся в одном классе. В этом подходе создаются специальные условия и поддержка, чтобы каждый ученик мог участвовать в учебном процессе и развиваться наравне с другими. Оно помогает всем школьникам чувствовать себя включенными и уважаемыми, вне зависимости от их способностей или потребностей.**



newUROKI.net  
Новые УРОКИ  
Все для учителя — всё бесплатно!

Инклюзивное обучение — это...

Инклюзивное обучение — это образовательный подход, при котором все ученики, независимо от их индивидуальных особенностей, учатся в одном классе. В этом подходе создаются специальные условия и поддержка, чтобы каждый ученик мог участвовать в учебном процессе и развиваться наравне с другими. Оно помогает всем школьникам чувствовать себя включенными и уважаемыми, вне зависимости от их способностей или потребностей.

Определение

## Преимущества инклюзивного обучения для психического здоровья всех учащихся

Инклюзивное образование способствует формированию у школьников уважения и понимания различий между людьми. Оно помогает создать поддерживающую атмосферу, в которой школьники чувствуют себя частью группы, что снижает уровень

социальной изоляции и стресса. Такой подход способствует улучшению самооценки и уверенности в себе, а также развивает навыки сотрудничества и взаимопомощи.

## **Роль учителей и школьной администрации в создании такой среды**

Учителя и администрация играют ключевую роль в формировании включённой образовательной среды. Они должны обеспечить равные возможности для всех учеников, адаптируя учебный процесс под индивидуальные потребности и создавая условия для активного участия всех учащихся в занятиях. Важным аспектом является постоянное повышение квалификации педагогов в области инклюзивного образования и создание стратегий для эффективной поддержки воспитанников.

## **Важность психологической поддержки и сопровождения в инклюзивном образовании**

Психологическая поддержка важна для обеспечения эмоционального комфорта и стабильности учеников в инклюзивной среде. Консультирование и регулярное сопровождение помогают выявлять и решать проблемы, которые могут возникнуть у школьников, а также поддерживают их психоэмоциональное состояние. Это включает в себя помощь в адаптации к учебному процессу и обеспечение безопасной и дружелюбной атмосферы.

## **Развитие навыков взаимопомощи и сотрудничества между учащимися**

Развитие навыков взаимопомощи и сотрудничества является важной частью инклюзивного обучения. Учащиеся учатся работать в команде, поддерживать друг друга и решать возникающие проблемы совместно. Это способствует формированию здорового и поддерживающего окружения, где каждый чувствует свою значимость и может полагаться на помощь одноклассников. Такие навыки помогают улучшить общий климат в классе и поддерживать психическое благополучие всех учеников.

## **Рефлексия**

Мы подошли к важной части нашего занятия — [рефлексии](#). На этом этапе нам предстоит проанализировать, как вы восприняли материал, который мы обсудили, и как он отразился на вас. Это поможет вам осознать свои эмоции и результаты деятельности.

Оцените своё состояние: Подумайте о том, как вы себя чувствуете в данный момент. Какие эмоции у вас возникают? Это может быть как радость от нового понимания, так и трудности, с которыми вы столкнулись. Ощущаете ли вы, что информация была полезной?

Размышления о содержании: Вспомните, что нового вы узнали сегодня. Какие аспекты темы показались вам наиболее существенными и почему? Как вы думаете, как можно применить эти знания в вашей жизни?

Оценка активности: Подумайте о том, как вы принимали участие. Были ли моменты, когда вам было легко или трудно? Какие задания вам понравились, а какие вызвали сложности?

Планы на будущее: Какие шаги вы готовы предпринять, чтобы улучшить своё психоэмоциональное самочувствие? Какие из предложенных методов и стратегий вы собираетесь попробовать?

Обратная связь: Как вы оцениваете организацию занятия и предложенные материалы? Есть ли что-то, что, по вашему мнению, можно было бы изменить или улучшить?

Запишите свои мысли и ответы на эти вопросы. Это поможет вам лучше понять, как вы можете использовать полученные знания на практике и как продолжать работать над своим эмоциональным состоянием. Рефлексия — это важный шаг в осознании вашего опыта и нахождении путей для дальнейшего развития.

## Заключение

Сегодняшний урок был посвящен одной из самых важных тем — нашему эмоциональному и психическому благополучию. Мы рассмотрели ключевые аспекты, которые влияют на наше внутреннее состояние, узнали, как сохранить и укрепить своё душевное равновесие.

Я надеюсь, что информация, которой мы поделились, стала для вас полезной и вдохновляющей. Понимание того, как мы можем заботиться о себе и о нашем эмоциональном здоровье, открывает перед нами новые горизонты и возможности. Вы приобрели знания и навыки, которые помогут вам не только в учебе, но и в повседневной жизни.

Постарайтесь применить то, что вы узнали сегодня, в своем ежедневном окружении. Помните, что каждый из нас способен влиять на свое внутреннее состояние и



создавать поддерживающую среду для себя и окружающих. Это важный шаг к тому, чтобы жить более гармоничной и счастливой жизнью.

Ваше психическое равновесие — это основа вашего успеха и удовлетворенности. Давайте вместе стремиться к тому, чтобы развиваться, поддерживать друг друга и двигаться вперед, сохраняя позитивный настрой и уверенность в своих силах. Вы способны на многое, и ваше здоровье и благополучие — в ваших руках!

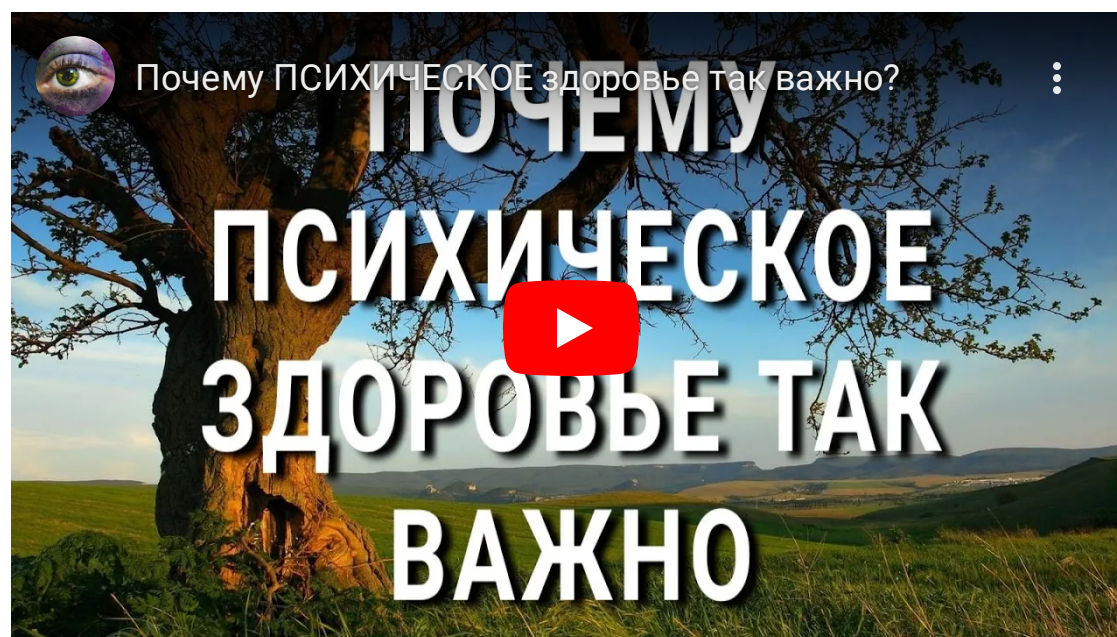
## Домашнее задание

1. Составить личный план по укреплению психического здоровья на неделю, включив в него минимум 5 конкретных действий.
2. Подготовить краткое сообщение об одном из известных людей, который открыто говорил о своих проблемах с психическим здоровьем и о том, как он с ними справлялся.

## Технологическая карта

[Скачать бесплатно технологическую карту урока по теме: «Психическое здоровье и психологическое благополучие»](#)

## Смотреть видео по теме



## Полезные советы учителю

[Скачать бесплатно 5 полезных советов для проведения урока основ безопасности и защиты Родины по теме: «Психическое здоровье и психологическое благополучие» в](#)

## Чек-лист педагога

[Скачать бесплатно чек-лист для проведения урока ОБЗР по теме: «Психическое здоровье и психологическое благополучие» в формате Word](#)

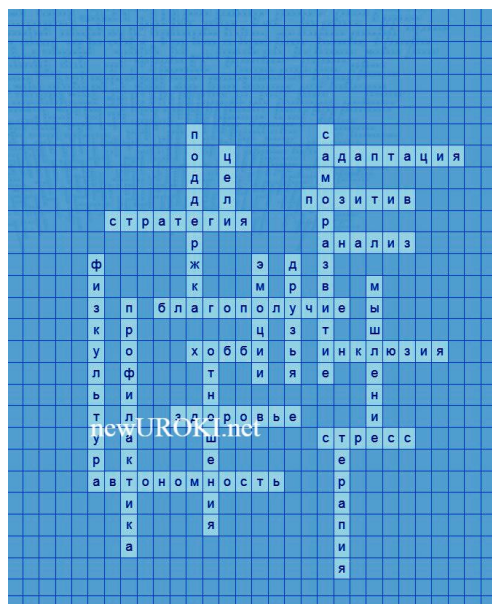
[Чек-лист для учителя — это](#) инструмент педагогической поддержки, представляющий собой структурированный перечень задач, шагов и критериев, необходимых для успешного планирования, подготовки и проведения урока или мероприятия.

## Карта памяти для учеников

[Скачать бесплатно карту памяти для учеников 11 класса по ОБЗР по теме: «Психическое здоровье и психологическое благополучие» в формате Ворд](#)

Карта памяти — это методический инструмент, который помогает учащимся структурировать и запоминать ключевую информацию по определенной теме.

## Кроссворд



Кроссворд

[Скачать бесплатно кроссворд на урок ОБЗР в 11 классе по теме: «Психическое здоровье и психологическое благополучие» в формате WORD](#)

## Тесты

1. Что из перечисленного НЕ является критерием позитивного душевного настроя?

- а) Адекватное восприятие окружающей действительности
- б) Способность к адаптации в различных социальных ситуациях
- в) Постоянное стремление к конфликтам

Правильный ответ: в

2. Какой фактор относится к биологическим, влияющим на эмоциональную устойчивость?

- а) Культурные традиции
- б) Генетическая предрасположенность
- в) Экономическое положение

Правильный ответ: б

3. Что такое эмоциональный интеллект?

- а) Способность решать математические задачи
- б) Умение распознавать эмоции и управлять ими
- в) Знание иностранных языков

Правильный ответ: б

4. Какой метод НЕ относится к техникам управления стрессом?

- а) Медитация
- б) Употребление алкоголя
- в) Дыхательные упражнения

Правильный ответ: б

5. Что такое копинг-стратегии?

- а) Способы совладания со стрессом
- б) Методы приготовления пищи
- в) Техники быстрого чтения

Правильный ответ: а

6. Какое определение наиболее точно описывает инклюзивное обучение?

- а) Обучение только для одаренных детей
- б) Система образования, учитывающая потребности всех учащихся
- в) Раздельное обучение мальчиков и девочек

Правильный ответ: б

7. Что НЕ способствует укреплению эмоциональной устойчивости?

- а) Регулярная физическая активность
- б) Социальная изоляция

в) Развитие творческих способностей

Правильный ответ: б

8. Какой навык важен для поддержания позитивного душевного настроения в коллективе?

а) Умение манипулировать людьми

б) Способность эффективно общаться

в) Навык быстрого печатания на клавиатуре

Правильный ответ: б

9. Что такое резилентность?

а) Способность быстро восстанавливаться после трудностей

б) Умение готовить сложные блюда

в) Навык управления автомобилем

Правильный ответ: а

10. Какой фактор НЕ относится к экологическим, влияющим на душевное равновесие?

а) Загрязнение воздуха

б) Уровень шума

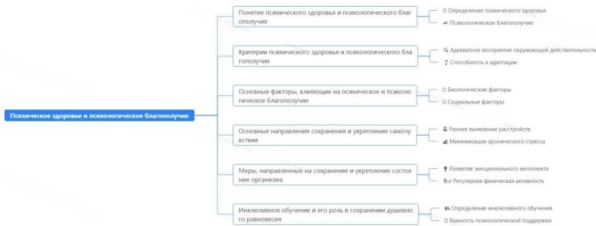
в) Политическая ситуация в стране

Правильный ответ: в

## Интересные факты для занятия

- Интересный факт 1:** Согласно исследованиям, регулярная физическая активность может быть так же эффективна, как и некоторые медикаменты в улучшении эмоционального фона. Всего 30 минут умеренных упражнений в день могут значительно повысить настроение и снизить уровень стресса.
- Интересный факт 2:** Учёные обнаружили, что практика благодарности, например, ведение дневника с записями о том, за что вы благодарны каждый день, может существенно улучшить общее самочувствие и повысить удовлетворенность жизнью всего за несколько недель.
- Интересный факт 3:** Исследования показывают, что социальные связи играют важную роль в поддержании позитивного душевного настроения. Люди с прочными социальными отношениями имеют на 50% больше шансов прожить дольше, чем те, у кого слабые социальные связи, независимо от возраста, пола или других факторов.

## Интеллект-карта



Ментальная карта (интеллект-карта, *mind map*)

[Ментальная карта \(интеллект-карта, \*mind map\*\)](#) — это графический способ структурирования информации, где основная тема находится в центре, а связанные идеи и концепции отходят от неё в виде ветвей. Это помогает лучше понять и запомнить материал.

## Облако слов



Облако слов

[Облако слов](#) — удобный инструмент на занятии: помогает активизировать знания, подсказывает, служит наглядным материалом и опорой для учащихся разных возрастов и предметов.

## Презентация

[Скачать бесплатно презентацию на урок ОБЗР в 11 классе по теме: «Психическое здоровье и психологическое благополучие» в формате PowerPoint](#)

## Список источников и использованной литературы

1. Царьков П.В., «Методы повышения эмоциональной устойчивости подростков». Издательство «Сириус», Санкт-Петербург, 2002. 196 страниц.
2. Смирнова Л.А., Шеулина Н.И., «Обучение навыкам социальной адаптации в школьной среде». Издательство «Образование и воспитание», Москва, 1998. 214 страниц.
3. Королёв А.М., «Развитие коммуникативных навыков у старшеклассников». Издательство «Альфа-Знание», Казань, 2005. 187 страниц.
4. Могучев В.И., «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций в подростковом возрасте». Издательство «Перспектива», Волгоград, 2001. 153 страницы.
5. Романов С.Б., «Влияние социальной среды на личностное развитие учащихся». Издательство «Наука и общество», Новосибирск, 2004. 198 страниц.



0

НРАВИТСЯ



0

НЕ НРАВИТСЯ

50% Нравится

Или

50% Не нравится

Скачали? Сделайте добро в один клик! Поделитесь образованием с друзьями!

Расскажите о нас!



**Слова ассоциации (тезаурус) к уроку:** расстройство, терапия, врач, невроз, депрессия, стресс, профилактика, лечение, дух, фитнес, закаливание, воздух



При использовании этого материала в Интернете (сайты, соц.сети, группы и т.д.) требуется обязательная прямая ссылка на сайт newUROKI.net. Читайте "Условия использования материалов сайта"





Автор **Глеб Беломедведев**

**Глеб Беломедведев** - постоянный автор и эксперт newUROKI.net, чья биография олицетворяет трудолюбие, настойчивость в достижении целей и экспертность. Он обладает высшим образованием и имеет более 5 лет опыта преподавания в школе. В течение последних 18 лет он также успешно работает в ИТ-секторе. Глеб владеет уникальными навыками написания авторских конспектов уроков, составления сценариев школьных праздников, разработки мероприятий и создания классных часов в школе. Его талант и энтузиазм делают его неотъемлемой частью команды и надежным источником вдохновения для других.

## ПОХОЖИЕ УРОКИ

### *Конспект урока ОБЗР Неинфекционные заболевания*

Неинфекционные заболевания — конспект урока

### *Конспект урока ОБЗР Инфекционные заболевания*

Инфекционные заболевания — конспект урока

# Конспект урока ОБЗР Здоровье человека

Факторы, влияющие на здоровье человека —  
конспект урока

## ПОИСК

Найти

## КОНСПЕКТЫ УРОКОВ

Конспекты уроков для учителя

Алгебра

Английский язык

Астрономия

10 класс

Библиотека

Биология

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

География

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

9 класс

10 класс

Геометрия

Директору и завучу школы

Должностные инструкции

ИЗО

Информатика

История

Классный руководитель

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

9 класс

10 класс

11 класс

Профориентационные уроки

Математика

Музыка

Начальная школа

ОБЗР

8 класс

9 класс

10 класс

11 класс

Обществознание

Право

Психология

Русская литература

Русский язык

Технология (Труды)

Физика

Физкультура

Химия

Экология

Экономика

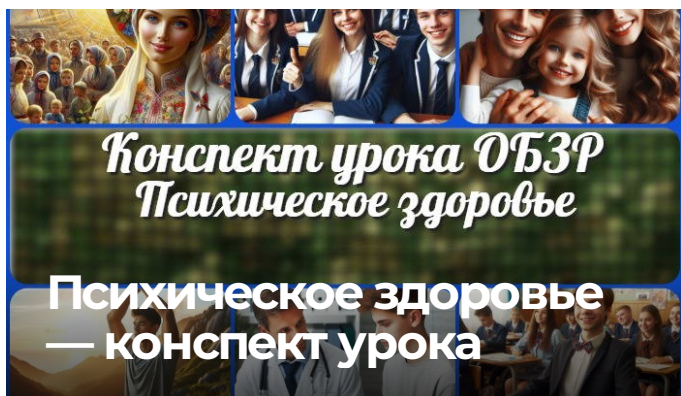
---

Копилка учителя

---

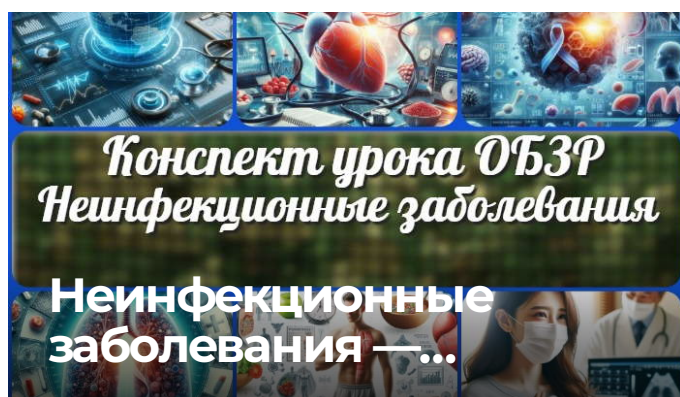
Сценарии школьных праздников

## ИНТЕРЕСНЫЕ КОНСПЕКТЫ УРОКОВ



*Конспект урока ОБЗР  
Психическое здоровье*

**Психическое здоровье  
— конспект урока**



*Конспект урока ОБЗР  
Неинфекционные заболевания*

**Неинфекционные  
заболевания —...**



*Конспект урока ОБЗР  
Инфекционные заболевания*

**Инфекционные  
заболевания —...**

*Конспект урока ОБЗР  
Здоровье человека*

**Факторы, влияющие на  
здоровье человека —...**

## Новые УРОКИ

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!

[Главная](#) [О сайте](#) [Политика конфиденциальности](#) [Условия использования материалов сайта](#)

Добро пожаловать на сайт "Новые уроки" - newUROKI.net, специально созданный для вас, уважаемые учителя, преподаватели, классные руководители, завучи и директора школ! Наш лозунг "Всё для учителя - всё бесплатно!" остается неизменным почти 20 лет! Добавляйте в закладки наш сайт и получите доступ к методической библиотеке конспектов уроков, классных часов, сценариев школьных праздников, разработок, планирования по ФГОС, технологических карт и презентаций. Вместе мы сделаем вашу работу еще более интересной и успешной! Дата открытия: 13.06.2023