

Урок 28

формирование личности подростка
при его взаимоотношениях
со взрослыми.

Д/З: 6.4

Проверь

свои

знания

Здоровье - это состояние полного

...

Один из многих

физического благополучия.

физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

физического, духовного и социального благополучия.

отсутствия болезней и физических дефектов.

Равновесие организма в системе "природа - человек"

Отсутствие болезни

Нормальная работа организма

Постоянные критерии здоровья

Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие

Способность приспосабливаться к изменениям в окружающей среде

Способность полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми

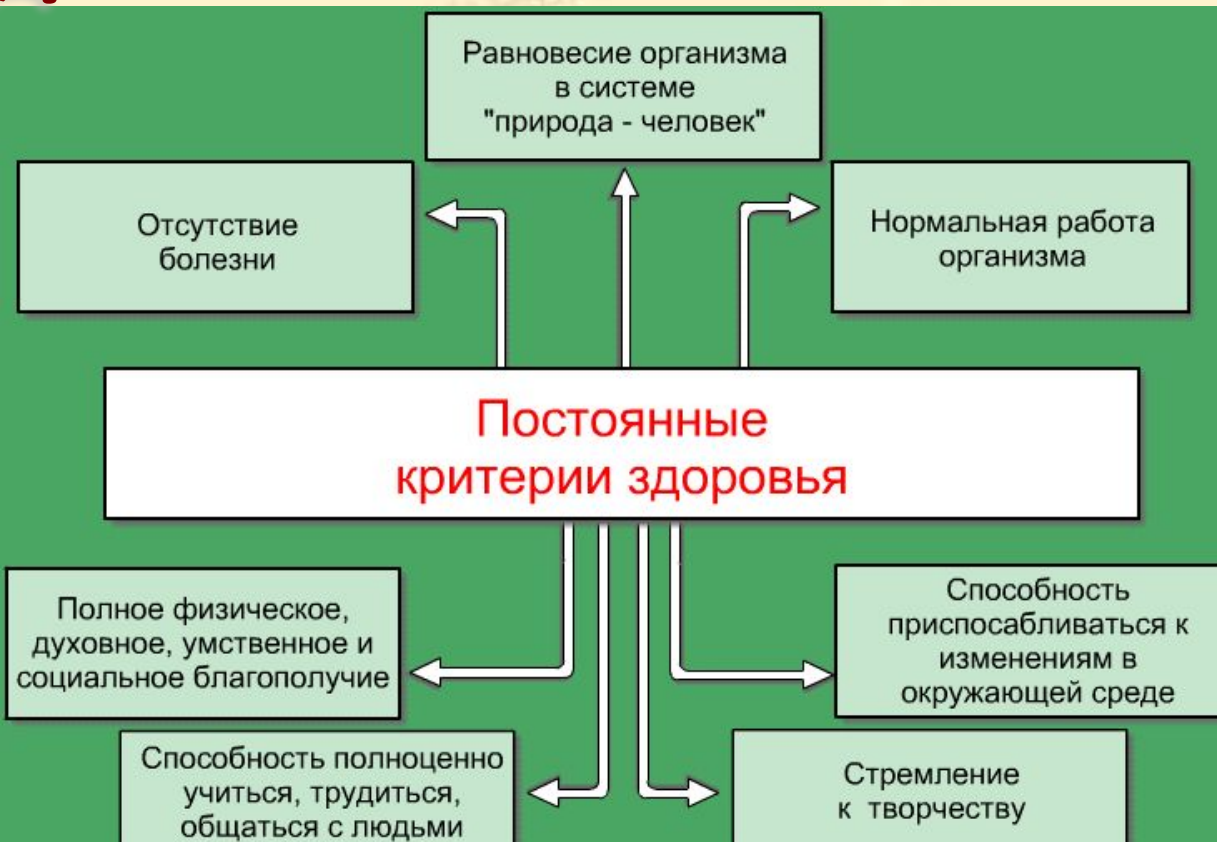
Стремление к творчеству



Здоровье - это состояние полного

...

Один из многих



физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Какова первая помощь в острой стрессовой ситуации межличностного характера?

Многие из многих

Подсказки:

1. Заняться любимым делом
2. Возврату душевного равновесия помогает чувство физического равновесия.

сосчитать до десяти

постараться сделать дыхательные упражнения

не принимать поспешных решений

обязательно продолжать спор до победы

воспользоваться любой возможностью смочить холодной водой лоб, виски, руки



Какова первая помощь в острой стрессовой ситуации межличностного характера?

Подсказки:

1. Заняться любимым делом
2. Возврату душевного равновесия помогает чувство физического равновесия.

сосчитать до десяти

постараться сделать дыхательные упражнения

не принимать поспешных решений

воспользоваться любой возможностью смочить холодной водой лоб, виски, руки

Что не поможет нейтрализовать стресс?

Один из многих

Подсказки:

1. Частое применение лекарственных средств
2. Употребление наркотиков и алкоголя

интенсивная мышечная нагрузка

снизить значимость ситуации, которая вызвала стресс

полностью разрешить конфликт, который вызвал стресс

считать ситуацию безвыходной

понять, что из ситуации надо искать выход



Что не поможет нейтрализовать стресс?

Один из многих

Подсказки:

1. Частое применение лекарственных средств
2. Употребление наркотиков и алкоголя

считать ситуацию безвыходной

Что помогает снятию психологического напряжения (стресса)?

Многие из многих

Подсказки:

1. Комплекс простых физических упражнений
2. Наркотики, алкоголь несут лишь временное облегчение, а в итоге ещё более усугубляют положение.

занятия физкультурой

занятия релаксацией
(последовательное мышечное расслабление)

аутотренинг

обсуждение трудной ситуации с надежным и опытным человеком, которому доверяешь

употребление алкоголя



Что помогает снятию психологического напряжения (стресса)?

Многие из многих

Подсказки:

1. Комплекс простых физических упражнений
2. Наркотики, алкоголь несут лишь временное облегчение, а в итоге ещё более усугубляют положение.

занятия физкультурой

занятия релаксацией
(последовательное мышечное
расслабление)

аутотренинг

обсуждение трудной ситуации с
надежным и опытным человеком,
которому доверяешь



И з у ч е н и е

н о в о з о

м а т е р и а л а .

КОНФЛИКТ

**(от лат. conflictus —
столкновение)**

**столкновение сторон,
мнений, сил.**

Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.

- Приспособление
- Компромисс
- Сотрудничество
- Уклонение от конфликта
- Соперничество

Умение слушать (правила)

- Старайтесь сдерживать попытку прервать собеседника
- Дайте собеседнику время высказаться
- Избегайте поспешных выводов
- Спокойнее реагируйте на высказывания
- Не отвлекайтесь
- Ищите истинный смысл сказанных слов
- Не отвлекайтесь на частности
- Старайтесь приспособить темп вашего мышления к речи собеседника.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- **Причины конфликтов между подростками и взрослыми**
- **Пути разрешения конфликтных ситуаций между подростками и взрослыми**