**Личность и здоровье**

Цели занятия: формирование представлений о психическом нездоровье, его последствиях, влияния здорового образа жизни на развитие личности, закрепление теоретического материала, развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе, развитие способности к самоанализу.

Ход занятия

1. Организационный момент

– Наш урок посвящён очень интересной и важной, на мой взгляд, теме. Но вот какой, вы узнаете чуть позже, а сейчас проведём разминку.

1. Разминка.

Поздоровайся с соседом справа и сообщи о чём-то приятном.

3. Теоретический материал

***Актуальность темы***

10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. По данным Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени В. П. Сербского, уровень психических заболеваний в странах СНГ за последние два десятилетия вырос в 11,5 раз.

Прогресс делает из нас психически нездоровыми?  
Не тайна, что в настоящее время многие физические болезни, такие как сердечно-сосудистые, желудочные заболевания, связаны с психическим состоянием. Про них говорят «болезни нервов».

Что такое, по-вашему, хорошее настроение? (Высказывания студентов)

– Слово «настроение» – от слов «строй», «настраивать». Звуки наших внутренних струн – эмоции. Они помимо нашего сознания, делают пометки в нашем настроении. Другими словами, наш организм все время в состоянии настройки, а результат – наше настроение. Настроение аналогично температуре тела, это – температура психики: нормальная соответствует жизнерадостности.

– *От чего же* зависит ваше настроение:

от вас самих;

от других людей;

от погоды;

ни от чего не зависит.

– Итак, *что может повлиять* на ваше настроение? Что из предложенного делает вас весёлым? А что грустным?

– Как выходите из грустного состояния?

– Нужно ли ждать, когда пройдёт плохое настроение?

– Что же делать, чтобы оно прошло? (Высказывания студентов)

4. Практическая часть.

Упражнение 1.

1. Давайте теперь пофантазируем: в виде чего можно изобразить человека психически и физического здорового? (студенты предлагают свои варианты)
2. А можно ли изобразить такого человека в виде дерева, высокого, сильного и вечно зеленого? (на доске рисуется дерево без корней)
3. Чего не хватает в этом дереве, что необходимо дереву, чтобы оно было устойчивым и сильным по отношению к внешним воздействиям? Пусть корни нашего дерева будут теми качествами человека, которые необходимы для жизнедеятельности психически и физически здорового человека. Давайте вместе подумаем, какие это могут быть качества? (качества пишутся внизу под деревом)
4. А теперь пусть каждый из вас задумается и сделает вывод про себя, все ли и в должном мере эти качества у вас есть, чего вам не хватает, что нужно еще в себе развивать? (студенты должны высказаться по желанию)

Упражнение 2.

Разделим лист на две части. Слева напишем известные нам признаки стресса, которые мы ощущаем, чувствуем, а справа действия, позволяю­щие, на ваш взгляд, улучшить самочувствие человека, вызванное стрес­сом, или снять стресс.

Страх Поиграть с друзьями

Тревога Покататься на лыжах

Неуверенность Поплакать

Растерянность Покушать

Подавленность Громко закричать

Паника Поиграть на пианино, выспаться

Упражнение 3

Игра «Кто больше знает?»

Расскажите, как людям удается справиться со стрессом? Может быть, вы обращали внимание на то, как это делают взрослые. Ваши ответы я буду записывать на доске, а вы - в тетради. Посмотрим, кто из вас самый внимательный.

Вывод: **г**лавное - действовать, не впадать в панику, уметь быстро при­нимать решения.

5. Итог урока

Готовьте себя к спокойному восприятию любой ситуации, старайтесь избегайте стрессов.

«Солтүстік Қазақстан облысы әкімдігінің білім басқармасы» коммуналдық мемлекеттік мекемесінің «Ермек Серкебаев атындағы өнер колледжі – өнерде дарынды балаларға мамандандырылған мектеп-интернат» кешені» коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Коммунальное государственное учреждение «Комплекс «Колледж искусств - специализированная школа - интернат для одаренных в искусстве детей

имени Ермека Серкебаева»

**Кураторский час**

**Тема: «Личность и здоровье»**

Подготовили: Шерстобитова О.С.

Глинская Н.В.

г. Петропавловск, 2021 г.