

## План-конспект урока ОБЖ

7 класс

### Тема: Психологическая уравновешенность

#### Цели урока:

*Образовательная:* формирование знаний о психических свойствах личности и эмоционально-волевых процессах.

*Развивающая:* развитие способности применения полученных знаний для решения проблемы урока.

*Воспитывающая:* формирование таких качеств, как самоуважение, стремление к самосовершенствованию, умение строить взаимоотношения со сверстниками, умение управлять своими эмоциями.

*Познавательная:* осознанно находить решение из сложной ситуации.

*Коммуникативная:* работать в группе над поставленной задачей и вместе находить решение данной проблемы.

*Личностная:* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Тип учебного занятия: изучение нового материала.

Технологии: проблемное обучение, проектное обучение, коллективные способы обучения, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, педагогика сотрудничества.

Оборудование: мультимедийный проектор, компьютер

#### Ход урока

##### I этап. Организационный момент

: Настроить на положительное восприятие нового материала

##### II этап. Изложение учебного материала

В повседневной жизни каждый человек испытывает различные чувства: интерес, радость, одиночество, любовь, печаль, стыд, гнев, тревогу и др.

Эти переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и удовлетворения его потребностей, называют **эмоциями**.

Совокупность всех эмоций человека образует его эмоциональную жизнь и определяет его индивидуальное качество — эмоциональность.

**Эмоциональность** — это способность человека по-разному переживать различные обстоятельства и реагировать на них.

**Психологическая уравновешенность** - способность человека управлять своими поступками и поведением под воздействием различных по силе и

качеству эмоций, соответствующим образом реагировать на различные жизненные обстоятельства, уметь находить друзей и единомышленников, жить в согласии с собой и окружающими.

Еще одна составляющая психологической уравновешенности — умение преодолевать стресс. Более подробно мы поговорим о стрессе на следующем уроке.

Ваше поведение во многом обусловлено, с одной стороны, внешними факторами — социальной средой, т.е. вашим окружением, системой ценностей принятых в обществе; с другой стороны — внутренними факторами — жизненным опытом, приобретенным в семье, школе, в процессе общения с друзьями, некоторыми врождёнными качествами как ваш темперамент.

Знаменитый советский психолог **Борис Михайлович Теплов** даёт следующее определение темперамента: «**Темпераментом** называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью т.е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их — с другой»

Выделяют четыре типа темпераментов: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

**Сангвиник** — человек, отличающийся быстрой возбудимостью, ярким внешним выражением своих эмоций и лёгкой их сменяемостью. Как правило, это весёлые, подвижные, горячие, энергичные, впечатлительные, любящие поговорить люди.

**Холерик** — сильный, но неуравновешенный, легко раздражающийся и не очень-то быстро успокаивающийся человек. Чаще всего он вспыльчив и прямолинеен.

**Меланхолик** — слабый, быстро истощающийся и медленно восстанавливающийся человек.

**Флегматик** - сильный, уравновешенный тип человека. Он спокоен, ровен, готов нести на своих плечах любую ношу. Его деловые качества - устойчивость и упорство в труде

Нельзя говорить о хорошем или плохом типе темпераменте. Это врождённые особенности человека и изменить их невозможно. И эти особенности нужно знать и учитывать, чтобы в случае необходимости изменить своё поведение. При этом считается, что в чистом виде представители того или иного темперамента встречаются крайне редко. У большинства людей в той или иной ситуации могут проявиться черты, присущие разным типам темперамента.

Обычно, когда пытаются оценить конкретного человека, говорят о его **характере** (от греч. *charakter* – печать, чеканка ). **Характер** является прижизненным образованием и может трансформироваться в течение всей

жизни. Формирование характера самым тесным образом связано с мыслями, чувствами и побуждениями человека. Поэтому по мере того как формируется определённый уклад жизни человека, формируется и его характер. Следовательно, образ жизни, общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства играют важную роль в формировании характера.

Формирование характера происходит в различных по своим особенностям и уровню развития группах (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и др.) В зависимости от того, какая группа является для личности комфортной и какие ценности поддерживает и культивирует эта группа, у человека развиваются соответствующие черты характера. При этом к эмоционально-волевым чертам характера относят решительность, настойчивость, самообладание, активность, целеустремлённость, выдержка, спокойствие, терпение, уверенность и др.

Начать воспитывать психологическую уравновешенность важно в возрасте, когда интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений. При этом нередко появляются признаки эмоциональной (психологической) неустойчивости: колебание настроения без видимых причин, сочетание повышенной чувствительности, ранимости и подчеркнутой развязности и показной самоуверенности.

Одним из направлений обеспечения психологической уравновешенности воспитание в себе уверенности.

**Уверенность** — это такой тип поведения, когда человек может чётко и доходчиво выразить свои чувства и желания, когда он знает, чего он хочет, имеет собственное мнение, может побороть в себе робость, воспитать уверенность; постоянно работать над **самосовершенствованием**.

Немаловажное значение имеет также умение строить взаимоотношения не только со сверстниками, но и с родителями, старшими и вообще с окружающими людьми. Для этого надо учиться анализировать свои поступки, видеть, как к вашему поведению относятся окружающие.

**III этап. Заключение.** В заключение этого урока необходимо подчеркнуть, что поведение человека в различных жизненных ситуациях в значительной мере зависит от его эмоциональности. Люди по-разному переживают и выражают свои эмоции. Два человека в одинаковой ситуации могут вести себя совершенно по-разному. Это обусловлено наследственными особенностями человека, а также приобретенными качествами.

**Итог урока.**

**Контрольные вопросы**

1. Что следует понимать под психологической уравновешенностью?

2. Почему в школьном возрасте важно научиться формировать у себя психологическую уравновешенность?

3. Какие качества человека характеризуют уровень его психологической уравновешенности?

4. Расскажите об основных типах темперамента (холерический, сангвинический, флегматический, меланхолический)

5. Расскажите о психологических характеристиках различных типов темперамента.

### **Домашнее задание**

Изучите § 6.1 и § 7.1 учебника и выполните домашнее задание, предложенное в конце данных параграфов.

Рефлексия

Выставление оценок.