

## Урок в 9 классах по теме «Стресс в жизни человека»

: «Стресс в жизни человека».

**Цель** : формирование у учащихся способов оптимального поведения в состоянии стресса.

:

**1. Образовательная:** формирование умения учащихся к адаптации в сложных жизненных ситуациях, научить эффективно, противостоять стрессу.

**2.** : развитию свои ; работать с , работать в , интереса к .

**3.** : умения работу; р учащихся в пон роли в жизни; культуру.

:

: формируют с информацией, в форме ( , рисунки и т.д.), на (книги, , CD, издания и т.д.).

: по составленному , наряду с и средства информации: , сложные , ИКТ.

: в коллективном ; обмениваются , позицию .

: Оценивают деятельность, ; анализируют и состояние и , строят с их учетом.

: здоровье чередования деятельности, и доверительной в .

**Методы:** ( , объяснение, ), (демонстрация ) .

: анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?», компьютерная презентация, листы бумаги для рисования, карандаши, краски, пакет музыкальных произведений, тексты заданий для групп, листы обратной связи.

### Ход урока

#### I.

Проверка готовности учащихся к уроку, приветствие. Отметка об отсутствующих.

#### II. Актуализация и

Пока мы боль чужую чувствуем,

Пока живёт в нас сострадание,

Пока мы мечемся и буйствуем –  
Есть нашей жизни оправдание.  
Пока не знаем мы заранее,  
Что совершим,  
Что сможем вынести,-  
Есть нашей жизни оправдание ...  
До первой лжи иль первой хитрости.

### III.

Учащимся представляются картины И.Репина «Иван Грозный и сын его Иван» и К. Флавицкого «Княжна Тараканова».

*Учитель:* Ребята, обратите, пожалуйста, внимание на различное состояние персонажей этих картин, какие чувства они у вас вызывают, что в них общего? *(учащиеся делают предположения)* Правильно и в том и в другом случае мы увидели людей в состоянии стресса. Я предлагаю вам сегодня выяснить, что это за состояние и нужно ли с ним бороться. Итак, тема сегодняшнего урока - стресс в жизни человека или как жить в ладу с собой и другими.

У вас на партах лежит листок обратной связи, ответе, пожалуйста, на вопрос №1, что вы знаете о стрессе (приложение №1).

### IV. Основная часть урока

*Учитель:* Поработайте, пожалуйста, в группах и постарайтесь дать определение понятия стресса. *(учащиеся в группах дают различные определения, выясняют, что в них общего и затем дают своё определение, которые учащиеся записывают в тетрадь).*

Стресс – совокупность защитных реакций организма, вызванных резкими изменениями положения человека или окружающей среды.

*Учитель:* Приведите примеры стрессовых ситуаций. На какие две группы мы можем все их разделить? *(учащиеся высказывают свое мнение)* Правильно, психологические и физические запишите их в свои тетради.

*Учитель:* Предлагаю вам решить задачу «Три криминалиста».

## «Три криминалиста»

Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили – кто из них быстрее и без фонаря поймает грабителя, который безлунной ночью должен проникнуть в неосвещённый королевский сад. В ожидании полуночи криминалисты занимались каждый своим делом: Холмс читал, Бонд смотрел телевизор, а Пронин отправился в соседнюю комнату, выключил свет и о чём-то задумался. В 24 часа грабитель проник в сад, криминалисты выбежали на улицу, и майор Пронин первый схватил его. Почему он был первым? Обсудите решение этой задачи сначала в парах, затем в группах. Как задача связана с темой сегодняшнего урока? *(учащиеся высказывают свое мнение)*

Правильный ответ: его глаза быстрее адаптировались к ночной темноте, так как до этого он находился в тёмной комнате.

*Учитель:* Адаптация – это приспособление. Как организм приспосабливается к изменениям окружающей среды: почему человек замерзнув, дрожит, почему в жару люди потеют, почему на свету зрачки глаз сужаются? Всё это примеры физиологической адаптации. Существует ли психологическая адаптация? Приведите примеры, когда необходима психологическая адаптация, работаем в парах: поссорился с другом, с родителями, влюбился, твоя команда проиграла матч и т.д. *(учащиеся высказывают свое мнение)*

Выходит, что стресс – это фактор, тренирующий приспособительные возможности человека. Давайте выясним, что человек чувствует и, что человек делает в следующих ситуациях: перед экзаменом, после крупного выигрыша, после ссоры с другом, после сильного шума ночью в соседней квартире (задания даются группам). Выполните это задание в виде таблицы. *(учащиеся работают в группах, ответы заносят в таблицу в индивидуальных карточках, задание 2) После ответов групп делаем вывод о том, что стресс связан с любой деятельностью человека и часто происходит эффект суммирования стрессовых факторов. Стресс имеет три фазы развития, предложенные Ганс Селье:*

## Фазы стресса

Ганс Селье

### Стадия тревоги

Мобилизация всех защитных сил организма для противодействия стрессорному фактору. Активизируется работа нервной системы, увеличивается образование гормонов надпочечников.



### Стадия сопротивления, (устойчивости)

Если стрессор не прекращает своего воздействия, сопротивление становится выше нормы, при этом снижается устойчивость организма к неблагоприятным факторам и значительно ослабевает иммунитет.



### Стадия истощения

В результате длительного взаимодействия со стрессором, энергия, затрачиваемая на адаптацию, иссякает. Человек теряет способность противостоять действию фактора, возникают различные болезни.



Предлагаю вам поработать индивидуально с анкетами «Умеете ли вы справляться со стрессом?» (задание №3). Сделайте на основе обработанных данных вывод. *(учащиеся высказывают свое мнение и делают выводы)*

*Делаем вывод о необходимости освоить способы борьбы со стрессом.*

*Учитель:* Обсудите в группе ситуацию: «У вас проблемы с математикой». Выберите различные варианты противостояния. Обсудите достоинства и недостатки выбранных вариантов *(учащиеся работают в группах)*. После ответов групп, учитель объясняет о стрессовой ситуации, которая бывает в жизни учителя – никто из детей не выполнил домашнее задание.

*Учитель:* А теперь давайте выясним способы снятия стресса. Для этого используем упражнение «мозговой штурм». Вспомните несколько способов, которые могут помочь справиться со стрессовой ситуацией: снять напряжение, успокоить гнев, поддержать и предложите новые. Предлагать можно всё, что приходит в голову, никто не критикует и не оценивает. Предложения записывайте на лист бумаги, в столбик со знаком «плюс» и «минус» *(учащиеся по одному человеку от группы выходят к доске и по очереди записывают на доске результаты своей работы)*. Затем идёт обсуждение, что реально возможно и хорошо, а что плохо для человека, его здоровья, отношений с людьми, что чаще выбирают люди и почему)

## V.

Раз – на носки и ,  
Два – и потянуться,  
Три – , ,  
– снова всё ,  
– поглубже ,  
– на руки ставим,  
Семь – повороты туловища ,  
Восемь – теперь ,  
Девять – потягиваемся и отдыхаем,  
Десять – урок наш .

*Учитель:* Продолжаем наш урок. А теперь творческие задания. За 10 минут вы должны выполнить творческие проекты. Для выполнения задания нужно снова разделиться на группы. Каждой группе выдаётся свое задание.

1 группа: прослушает на компьютере музыкальные произведения, проанализирует их, и сделает заключение – какие музыкальные произведения необходимо слушать в приведённых для примера ситуациях, а какие не следует и почему. *(учащиеся представляют выбранные группой музыкальные произведения, анализируют как действует музыка на людей. Делают вывод о том, что это один из способов снятия стресса).*

2 группа: сочинит шуточное стихотворение «Не так страшен стресс» по заданным рифмам *(учащиеся представляют результат работ)*

*Учитель:* Вот так мы можем выразить свое шуточное отношение к стрессу. Советую вам многие ситуации превращать в юмор и почаще улыбаться. Японцы считаются самой улыбчивой нацией. Родители советуют своим детям улыбаться не менее 8 раз в день, потому что доказано, что юмор помогает справиться со стрессовой ситуацией.

3 группа: нарисует как, по их мнению, выглядит стресс

*Учитель:* Вы сейчас рисовали, тем самым вы избавляетесь от стресса. Такой способ борьбы со стрессом называется арттерапия. Арт – это искусство. Арттерапия – это искусство-терапия. Лечение при помощи

искусства – вот, что происходит с вами сейчас. Очень хочется увидеть, что у вас получилось. *(учащиеся демонстрируют рисунки)*

4 группа: изучит вопрос о том, как окраска помещения влияет на эмоциональное состояние человека и выберет цвета, которые подойдут для учебных классов и коридоров. *(учащиеся представляют результаты своей работы).*

*Учитель:* А теперь давайте обобщим полученные знания и опыт. 1-2 группа приведите доводы за то, что стресс вреден, если... 3-4 группа за то, что стресс полезен, если. Затем группы меняются местами.

Делаем вывод о том, что стресс нужен человеку, так как поддерживает в нём тонус жизни, сопротивляемость, иммунитет. Стресс может оказывать и отрицательные, и положительные воздействия. Положительный стресс порождается положительными эмоциями, регулярными физическими и умственными нагрузками, творческим трудом. В настоящее время установлено, что если стресс положительный, то он не только полностью восстанавливает жизненные силы организма, но и увеличивают их с избытком. Отрицательные эмоции порождают отрицательный стресс – это нервное или физическое перенапряжение. Именно отрицательный стресс ведёт к болезням.

Без стрессов жить невозможно и без них нет прогресса.

## **VI. Рефлексия**

*Работа в парах. Обсудите друг с другом результаты вашей работы на уроке, закончите предложения.*

1. Сегодня на уроке я.....
2. Больше всего мне понравилось....
3. Самым сложным для меня было.....
4. Сегодня я понял.....

## **VII. Итог урока**

*Учитель:* Закончить нашу с вами сегодняшнюю встречу мне хотелось бы такими стихами:

Берегите здоровье друг друга.  
У Природы мы – малая часть.  
Вы кому – то ответили грубо –  
Чью то жизнь сократили сейчас.

Рабочая карточка ФИО \_\_\_\_\_

Задание №1. Что вы знаете о стрессе?

Задание №2

Ситуация	Эмоция	Физиологические адаптации

Задание №3 Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливой.	0	1	2
2. Я сама могу сделать себя счастливой	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадёжности	2	1	0
4. Я могу расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам.	0	1	2
5. Если бы я испытывала очень сильный стресс, я бы обязательно обратилась к врачу	0	1	2
6. Я склонна к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Интерпретация результатов:

**0 – 3 очка:** вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

**4 – 7 очков:** ваша способность справляться со стрессом где – то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приёмы, помогающие справляться со стрессом.

**8 и более очков:** вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.