

Предмет: Основи здоров'я (7 клас)

Вчитель: Мельник Юлія Іванівна

## Тема: Керування стресами. Конфлікти і здоров'я

### Пригадай! Ти це знаєш.



Повтори розділ « Психічна і духовна складова здоров'я», переглянувши параграфи підручника за посиланням:

<https://pidruchnyk.com.ua/744-osnovi-zdorovyia-beh-voroncova-ponomarenko-strashko-7-klas.html>

### Зрозумій! Це просто.

Самостійно опрацюй параграфи 21 та 22.

Переглянь відео за посиланнями:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Ev3grNNHko>

<https://www.youtube.com/watch?v=-tcdou9-lw0>

[https://www.youtube.com/watch?v=ty9CtMb\\_cY](https://www.youtube.com/watch?v=ty9CtMb_cY)

Перегляньте фільм «Опудало» та підготуйтеся до його обговорення в класі:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE](https://www.youtube.com/results?search_query=%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+%D1%87%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE)

Запишіть усі кроки конструктивного розв'язання конфліктів на ст.145 підручника в зошит.



### Переконайся! Ти навчився.

Дайте відповідь на питання ст. 147  
(усно)

### Виконай! У тебе вийде!

Виконайте письмово в зошиті тест «Психічна та духовна складові здоров'я»

1. До духовних потреб належить:

а) голод; б)спрага; в) сон; г) саморозвиток.

2. Розвитку уваги буде сприяти:

- а) інтерес до досліджуваного предмета;
- б) підготовка уроків при ввімкненому телевізорі;
- в) бажання швидше зайнятися більш цікавим;
- г) виконання домашніх завдань пізно ввечері.

3. Позитивні думки, які допомагають зберегти самоконтроль?

4. Пам'ять – це:

- а) неправильне сприймання;
- б) закріплення, збереження і наступне використання інформації;
- в) неможливість відтворити почуту інформацію.

5. До позитивних емоцій належить:

- а) злість; б) страх; в) інтерес; г) смуток.

6. Укажіть правильне твердження:

- а) емоційне благополуччя людини – це невпевненість у собі;
- б) емоційне благополуччя сприяє нормальному розвитку;
- в) емоційне благополуччя – це почуття незахищеності;
- г) почуття людини не залежать від взаємин з іншими людьми.

7. Самоконтроль – це:

- а) переживання уявної небезпеки;
- б) усвідомлення власного невміння;
- в) усвідомлення й оцінка людиною своїх власних дій, емоцій;
- г) усвідомлення власної нерозсудливості.

8. опиши симптоми стресу?

9. Напиши ознаки психічної рівноваги?

10. Емоції – це? Які ти знаєш емоції?

11. Як ефективно вивчити параграф?

12. Продовжте речення: «Мене охоплює гнів, коли...» і назвіть спосіб який дозволить вийти із такої ситуації.