

08.04.2024 для молодых педагогов и всех желающих учителей учреждения образования было проведено открытое занятие в педклассе по теме «Стресс. Совладающее поведение в стрессовых ситуациях». Провела его учитель биологии Битель А.А.

Цель урока: познакомить учащихся с понятием стресса, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

На занятии реализовывались задачи:

- определить понятие «стресс», «стрессоустойчивость», «саморегуляция»;
- в игровых ситуациях и упражнениях выделить главные стрессоры, самостоятельно оценить собственные реакции на стресс и возникающие проблемы;
- овладеть некоторыми приемами саморегуляции функциональных состояний организма.

В интерактивной форме учитель смогла объяснить тему, используя методы: информирование; моделирование ситуаций; работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы; анализ ситуаций.

В результате учащиеся педкласса и присутствующие осознали, что стресс неизбежен, но научились приемам саморегуляции для устранения негативных последствий дестресса.