**Технологическая карта**

**открытого занятия по теме «Стресс! Как с ним справляться?»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Методическая цель** | реализация современных педагогических технологий при формировании навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях | | |
| **Цель занятия** | формирование системы знаний о стрессе и навыков адекватного поведения в сложных жизненных обстоятельствах | | |
| **Задачи занятия** | **Образовательные:**  формировать понятия «стресс», «дистресс», «эустресс»;  расширить представления о видах стресса;  рассмотреть способы быстрой помощи при стрессе  **Развивающие:**  развивать умение анализировать свое психофизиологическое состояние;  развивать навыки, способствующие эффективному преодолению нервно-психического напряжения  **Воспитательные:**  воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;  формировать навыки самоконтроля, уметь договариваться при работе в группе | | |
| **Тип занятия** | развивающее занятие с элементами тренига | | |
| **Применяемые технологии** | элементы технологий проблемного, развивающего, личностно ориентированного обучения, здоровьесберегающих, ИКТ | | |
| **Оборудование** | презентация, листы белой бумаги, ватманы, ручки, карандаши цветные, фломастеры, раздаточный материал (рабочие листы с заданиями), мяч, «бомбочка-таймер», сигнальные карты, буклеты | | |
| **Планируемые образовательные результаты** | | | |
| **Предметные** | | **Метапредметные** | **Личностные** |
| обучающиеся:  узнают о сущности понятия «стресс», факторах, вызывающих стрессовые реакции;  научатся устанавливать причинно-следственную связь между состоянием стресса и его последствиями, характеризовать роль стресса в жизни человека | | *Регулятивные:*  умение определять тему, цель занятия и ставить задачи занятия;  умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных психологом ориентиров действия в новом материале;  прогнозировать изменения в организме при воздействии стрессовых факторов  *Познавательные:*  умение структурировать полученные знания;  формирование умение давать обобщенное определение изучаемым понятиям;  умение классифицировать факторы, вызывающие стресс;  *Коммуникативные:*  умение слушать, выражать свои мысли и чувства;  развитие умения работать в команде;  совершенствование речевых навыков, логически выстроить свою речь | формирование ценностного отношения к своему здоровью;  удовлетворение потребности в самовыражении и самореализации;  понимание необходимости знания факторов, вызывающих стрессовые реакции с целью профилактики предупреждения негативных последствий для организма;  развитие познавательного интереса к изучению психологии |

| **Организационная структура занятия** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Этапы занятия** | **Время** | **Деятельность педагога** | | **Деятельность обучающегося** |
| **I. Подготовительная часть занятия** | | | | | |
| 1 | Организационный момент | 1 | Проверяет готовность к занятию, приветствует, создает условия  для благоприятного социально-психологического климата на занятии. | | Выполняют установленные требования.  Приветствуют педагога-психолога.  Готовятся к занятию |
| 2 | Мотивация и целеполагание | 3 | Подводит к определению темы занятия  с помощью угадывания пропущенного слова в цитате Г.Селье.  Определяет задачи занятия | | Угадывают пропущенное слово в цитате, формулируют тему занятия, осознают задачи занятия |
| **II. Основная часть занятия** | | | | | |
| 3 | Актуализация знаний обучающихся | 3  10  3 | Проводит игру «Ассоциации к слову стресс».  Организует групповую работу при выполнении заданий:  1 группа: назовите факторы, вызывающие стресс.  2 группа: «Взгляд на стресс», нахождение отрицательных и положительных сторон стресса.  3 группа: составить портрет стрессоустойчивого человека.  Подводит к выводу о разных видах стресса, предлагает сформулировать определение стресса. | Участвуют в игре, приводят примеры ассоциаций, анализируют результат игры.  Обсуждают в группе различные факторы, вызывающие стресс, основываясь на своем личном опыте, мнении экспертов, представляют свои результаты.  Обсуждают возможные отрицательные и положительные стороны стресса, представляют свой продукт.  Составляют портрет стрессоустойчивого человека, делают выводы, какие качества человека помогают справиться со стрессом.  Делают вывод, формулируют понятие «стресс». | |
| 4 | Этап формирования новых знаний и умений | 4  2  3  3  5 | Знакомит с понятиями «стресс», «эустресс», «дистресс», «стрессоустойчивость», симптомами «дистресса».  Проводит тест на определение текущего уровня стресса при помощи оптической иллюзии «Вращающийся змей».  Организует «мозговой штурм» на тему «способы справиться со стрессом», записывает на доске предложенные варианты.  Делает обобщение, знакомит со способами быстрой помощи при стрессе, раздает буклеты.  Проводит упражнение "Креативный антистресс". | Осваивают новую информацию.  Знакомятся с инструкцией к тесту, определяют и показывают с помощью сигнальных карт уровень напряжения в данный момент времени.  Участвуют в «мозговом штурме» в поиске наиболее действенных способов совладания со стрессом.  Слушают, принимают предложенные способы относительно себя.  Делятся на две команды, каждая команда рисует образ стресса и представляет его другой команде. После представления, обмениваются рисунками. Дополняют рисунки способом выхода из стрессовой ситуации. | |
| **III. Заключительная часть занятия** | | | | | |
| 5 | Рефлексия  Подведение итогов занятия | 3 | Устанавливает соответствие между задачами занятия и его результатами.  Организует рефлексию, просит 2-3 обучающихся поделиться своим мнением о занятии. | Соотносят цели и результаты.  Отвечают на вопрос: что было интересного и полезного на занятии? (письменно).  Делятся своим мнением о занятии. | |