01.04.2022

урок 11.30

<https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Руханка

<https://www.youtube.com/watch?v=KMPipT0xfeg>

Урок23 Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуаціях.

Переключення уваги. Раптове перенесення уваги з об'єкта думки, що хвилює, на інший.

Самопідбадьорювання. Самопідтримка з метою зміцнення віри в себе, у свій успіх у роботі.

Самонаказ. Наказ самому собі на дії в екстремальних, напружених ситуаціях.

<https://www.youtube.com/watch?v=dWL964NwH6U>

Називати чинники виживання в екстремальних ситуаціях.

Вміти аналізувати вплив мислення на поведінку в екстремальних ситуаціях.

Називати фізичні,емоційні та духовні способи керування стресом.

Опрацювати п.21, в практичному зошиті завдання до п21 .