

КЛАССНЫЙ ЧАС

С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ»

15.12 2025г.

Присутствуют: обучающиеся 9 класса - 15 чел.

Педагог-психолог Катиева М.Т.

1.Слушали: кл. руководителя Чаниева А.Х., который познакомил участников с понятием «Стресс», рассказал о влиянии стресса на организм и психику человека, о видах и стадиях развития стресса. Дал рекомендации о том, как научиться управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу, как научиться управлять своим психическим состоянием, если избежать стресса все-таки не удалось.

Затем уч-ся выполнили тест «Насколько вы подвержены стрессу».

2.Педагог-психолог Катиева М.Т. провела тренинг, направленный на обучение подростков методам управления эмоциями, выявлению причин стресса и повышению адаптивных способностей.

Решили: принять рекомендации к сведению; развивать в себе стрессоустойчивость.

Классный руководитель: Чаниев А.Х.

