



ТЕМА: САМОВІДЧУТТЯ

Самовідчуття – це відчуття власного фізичного чи морального стану, а також здатність усвідомлювати себе, свої емоції та оточення. Воно охоплює фізичні відчуття (наприклад, тепло, холод, напругу), а також психологічні аспекти, як-от самосвідомість, самоконтроль та саморефлексія.

- **Фізичне самовідчуття:** Це те, як тіло себе відчуває на фізичному рівні, включаючи відчуття тепла, холоду, напруги або легкості.
- **Емоційне самовідчуття:** Це усвідомлення своїх думок, почуттів, а також загальна притомність і здатність розуміти себе та навколишній світ. Це включає в себе такі аспекти, як самосвідомість (усвідомлення своїх сильних і слабких сторін), самоконтроль (управління емоціями та реакціями) та саморефлексія (аналіз своїх думок та почуттів).

Давайте дізнаємося чи легко розібратися з самовідчуттями?!

<https://learningapps.org/display?v=poi25m2wc25>

Познайомтеся, будь ласка, з розповіддю людини про самовідчуття:

Бути підлітком – це ніби жити на хвилях. Вранці я можу прокинутися з тривогою, хоча попереду звичайний день. У школі мої відчуття змінюються швидко: на уроці – азарт і бажання довести, що я можу; на перерві – сміх і енергія; після чиєїсь необережної фрази – сором і бажання стати невидимим.

Вдома я відчуваю втому, хоч майже нічого не робив. З'являються думки про себе, про те, ким хочу бути. Але ввечері, коли дивлюся в небо, приходить спокій. Я розумію: мої емоції – як хвилі. Вони змінюються, але всі вони – частина мого дорослішання.

Любі друзі, запишіть, будь ласка, визначення «Самовідчуття» в зошит. Двома реченнями сформулюйте і занотуйте, які фізичні та емоційні самовідчуття вам знайомі найбільше.