



Министерство образования Самарской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОТКРЫТОГО МАСТЕР-КЛАССА

на тему: «Нейробиология стресса:
как заставить мозг работать, а не паниковать»

по дисциплине: классный час

Специальность: все специальности СПО



ОДОБРЕНО

Предметно-цикловогой методической
комиссией Естественнонаучных
дисциплин

Председатель ПЦМК:

_____ М.Б. Анциферова

Составитель:

- Сидорова Людмила Юрьевна, педагог-психолог ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Рецензенты:

- Анциферова Милана Борисовна, преподаватель ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Название мастер-класса с элементами тренинга

Мастер-класс по теме: «Нейробиология стресса: как заставить мозг работать, а не паниковать»

Технологическая карта занятия

1. Информация о разработчике(ах) содержания описания

ФИО разработчика(ов)	Сидорова Людмила Юрьевна
Место работы/регалии разработчика(ов)	ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

2. Формирование темы занятия

Наименование дисциплины	Психология Классный час Мастер-класс
Наименование раздела	Эмоционально-волевая сфера личности
Наименование темы	Стресс и способы саморегуляции
Тема занятия	Нейробиология стресса: как заставить мозг работать, а не паниковать
Продолжительность занятия	45 минут

3. Общая информация по занятию:

Тип занятия и форма проведения	Мастер-класс на демонстрацию опыта и передачу техник.
Уровень изучения	– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции); – продуктивный (самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Адаптация для студентов с ОВЗ	Есть (увеличенное время на выполнение заданий, работа в паре, голосование поднятием рук)
Учебник, Информационные источники	<p>1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006.</p> <p>2. Питтмен К.М., Хоффман М.З. 50 способов перепрограммировать тревожный мозг. – М.: Весь, 2024.</p> <p>3. Методические указания по проведению мастер-класса для студентов, Сидорова Л.Ю, 2026 г.</p> <p>4. Интернет-ресурсы: – diaclass.ru; – forms.yandex.ru; – rutube.ru</p>
Ключевые слова	Стресс, тревожность, амигдала, префронтальная кора, кортизол, саморегуляция, дыхание, нейропластичность
Базовые понятия	Нейробиология стресса, реакция «бей, беги или замри», квадратное дыхание, техника заземления, цифровой якорь
Краткое описание	Урок рассчитан на студентов 1 курса всех специальностей. Урок направлен на формирование навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях (экзамены, дедлайны) с использованием знаний о нейробиологии. В процессе мастер-класса применяются мультимедийное оборудование, цифровые опросы (DiaClass / Яндекс Формы), QR-коды, что значительно повышает вовлечённость студентов. В структуре урока использованы элементы интерактивного обучения, работы в парах, здоровьесберегающих технологий. Тип урока – мастер-класс предполагает демонстрацию опыта и передачу техник. Форма урока – мастер-класс с

	<p>профессиональной составляющей. Методическая разработка может быть интересна преподавателям психологии, классным руководителям, кураторам, а также всем, кто работает со студенческой аудиторией</p>
--	--

4. Описание основных этапов занятия

<p>Этап1.Мотивационный(4 мин) Организация начала занятия, обеспечение полной готовности к работе. Вхождение в тему и создание условий для повторения и актуализации знаний. Постановка целей урока вместе со студентами, согласование плана урока и объяснение балловой системы оценивания.</p>	<p>Деятельность преподавателя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приветствие, проверка готовности аудитории. - Вопрос-активатор: «Поднимите руку те, кто за последнюю неделю испытывал тревогу из-за учёбы?» - Запуск цифрового опроса через QR-код в DiaClass / Яндекс Формы: «Какой образ у вас возникает при слове «стресс перед экзаменом»?» - Демонстрация результатов опроса на экране, комментариев. - Формулирование темы занятия вместе со студентами. <p>Деятельность студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отвечают на вопрос, поднимают руки. - Сканируют QR-код, участвуют в опросе. - Формулируют тему, записывают в тетрадь.
<p>Этап2.Повторение,обобщение(8мин) Теоретический блок: повторение</p>	<p>Деятельность преподавателя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слайд с тремя персонажами:

<p>ключевых понятий нейробиологии стресса.</p>	<p>амигдала («пожарная сигнализация»), префронтальная кора («директор»), кортизол и адреналин («химия паники»).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Живой пример: «Решите 17+25 спокойно, а теперь представьте, что я кричу, что вы не сдадите экзамен. Чувствуете разницу?» - Формулирование главного лайфхака: «Через тело к спокойствию». <p>Деятельность студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слушают, фиксируют ключевые понятия в тетради. - Участвуют в живом эксперименте. - Записывают главный лайфхак.
<p>Этап 3. Практические упражнения (22 мин)</p> <p>Упражнение 1. Квадратное дыхание (4 мин)</p> <p>Упражнение 2. Стресс-челлендж (8 мин)</p> <p>Упражнение 3: «Зеркальное рисование» (нейропластичность в действии) (10 минут)</p>	<p><u>Упражнение 1. Квадратное дыхание (4 мин)</u></p> <p>Деятельность преподавателя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Демонстрация видео с квадратным дыханием на RuTube / анимация на экране. - Синхронное выполнение дыхательного упражнения под счёт. - Запуск опроса в DiaClass: «На сколько процентов снизилась ваша тревога?» <p>Деятельность студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняют дыхательное упражнение (вдох 4 сек – задержка 4 сек – выдох 4 сек – задержка 4 сек).

- Голосуют, фиксируют результат.

Упражнение 2. Стресс-челлендж (8 мин)

Деятельность преподавателя:

- Организация работы в парах.
- Инструктаж: «Первый раунд – проговариваем страхи вслух. Второй раунд – ищем маленький шаг».
- Запуск таймера на экране.
- фронтальное обсуждение: «Кто нашёл для себя неожиданный маленький шаг?» (2 мин)

Деятельность студентов:

- Работают в парах.
- Проговаривают страхи (30 сек), затем ищут самое маленькое действие (30 сек).
- Записывают «маленький шаг» в заметки телефона.
- Обмениваются впечатлениями.

Упражнение 3: «Зеркальное рисование» (нейропластичность в действии) (10 минут)

Деятельность преподавателя:

-Объясняет инструкция:

1. Возьмите лист бумаги и карандаш.
2. Нарисуйте одновременно обеими руками:

круг (левой и правой рукой одновременно)

квадрат

треугольник

3. Усложнение: нарисовать одной рукой круг, другой - квадрат одновременно.

4. Максимальное усложнение: рисовать зеркально-симметричный рисунок (левая рука рисует левую половину бабочки,

	<p>правая - правую).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Задает вопросы на рефлекссию: <ul style="list-style-type: none"> Что было самым сложным? Как менялось напряжение в теле? Что произошло с мыслями: они стали спокойнее или хаотичнее? <p style="text-align: center;">Деятельность студентов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняют упражнение - Делятся ответами на рефлекссию
<p>Этап 4. Повторение, обобщение (5 мин)</p>	<p>Профилактика стресса: три правила для повседневной жизни.</p> <p>Деятельность преподавателя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Слайд с тремя правилами: <ol style="list-style-type: none"> 1. 20-20-20: каждые 20 минут учёбы → 20 секунд смотреть вдаль на 6 метров (20 футов). 2. Цифровой детокс: за 30 минут до сна – никакого голубого света, режим «NightShift». 3. Приложение-якорь: уведомление на 21:00 с текстом «Сделай 3 выдоха». - Комментарий о важности профилактики. <p>Деятельность студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фотографируют слайд или записывают правила в заметки.
<p>Этап 5. Подведение итогов. Рефлексия (6 мин)</p>	<p>Деятельность преподавателя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Итоговый опрос в DiaClass / Яндекс Формам: «Что из сегодняшнего вы примените уже сегодня?» - Демонстрация результатов на экране. - Заключительное слово,

	<p>благодарность.</p> <p>Деятельность студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отвечают на итоговый опрос. - Высказывают впечатления (по желанию).
--	--

5. Тематическое содержание и планируемые результаты:

В результате проведения занятия обучающийся должен освоить основной вид/ы деятельности: и соответствующие ему/им общие и профессиональные компетенции:

Вид деятельности

Осуществлять саморегуляцию в стрессовых ситуациях, использовать техники управления эмоциональным состоянием.

Перечень общих компетенций (код и наименование):

- выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам (ОК 01);
- использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности (ОК 02);
- планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях (ОК 03);
- эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде (ОК 04);
- осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста (ОК 05);
- проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-

нравственных ценностей (ОК 06);

- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности(ОК 08)

- пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке (ОК 09).

Критерии оценивания деятельности студентов на мастер-классе

Оценивание носит формирующий (поддерживающий) характер и направлено на повышение вовлечённости студентов.

Максимальное количество баллов: 10

Вид деятельности	Критерий	Баллы
Активность на занятии	Участие в обсуждениях, ответы на вопросы, включённость в диалог	0-2
Участие в цифровых опросах	Прохождение опросов (в начале и в конце занятия)	0-1
Упражнение 1: Квадратное дыхание	Выполнение техники, соблюдение инструкции	0-2
Упражнение 2: Стресс-челлендж	Работа в паре, участие в обсуждении, формулировка «маленького шага»	0-2
Упражнение 3: Зеркальное рисование	Выполнение задания + участие в рефлексии	0-2

Рефлексия в конце занятия	Осмысленный ответ: «что применю»	0-1
---------------------------	--	-----

Шкала перевода баллов (по желанию)

Баллы	Оценка
9-10	Отлично
7-8	Хорошо
5-6	Удовлетворительно
<5	Требуется доработка

<p>Ссылка на презентацию на сайте diaclass.ru где проводятся опросы в онлайн формате</p> <p><u>https://app.diaclass.ru/presentation/C872F9</u></p>	
<p>Ссылка на RUTUBEс дыханием по квадрату</p> <p><u>https://rutube.ru/video/8841337afce5d8a6376672f5204071e4/</u></p>	
<p>Ссылка на таймер</p> <p><u>https://budilki.ru/%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BC%D0%B5%D1%80-%D0%BD%D0%B0-30-%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BD%D0%B4/</u></p>	