

## Урок № 30. Тема: «Основные положения защиты личных границ человека»

31.03.2025 года урок был посвящён важности защиты личных границ и умению отстаивать свои права в различных ситуациях. Преподаватель объяснил, что личные границы — это не только физическое пространство, но и эмоциональные, психологические и социальные границы, которые помогают человеку чувствовать себя безопасно и комфортно.

Студенты узнали о ключевых принципах защиты личных границ, таких как умение говорить "нет", осознание своих потребностей и прав, а также поддержание уважительных отношений с окружающими. Преподаватель подчеркнул, что важно быть уверенным в себе и не позволять нарушать личные границы, будь то в семье, на работе или в общественных местах. Обсуждались также способы, как вежливо, но твёрдо обозначать свои границы и защищать их от манипуляций и давления.

В заключение было отмечено, что защита личных границ — это основа для поддержания психоэмоционального здоровья и уважительных отношений в обществе.

Охват 500 студентов.

