

Урок-тренінг з основ здоров'я, 7 клас

Тема: Вплив емоцій і почуттів на здоров'я людини.

Мета: вчити учнів виражати свої емоції, керувати ними, ділити емоції на позитивні й негативні, розуміти емоції інших людей. Розвивати навички свідомо впливати на свій емоційний стан. Виховувати турботливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших.

Обладнання та матеріали: мультимедійний проектор, «Квітка питань», дзеркальце для кожного учня, глечик з картками, кубик з питаннями, надувні кульки.

Хід роботи

I. Організаційний момент.

Вправа «Привітання»

Мета: формування позитивного настрою на спільну роботу; створення невимушеної, доброзичливої атмосфери в групі.

Доброго дня! Я рада бачити кожного з вас і сподіваюся на творчу і плідну роботу. Для початку давайте привітаємося і всі станемо в коло. Вітатися будемо наступним чином.

Один із дітей простягає руку сусідові зліва, вітається й потискує руку. А ліву руку подає сусідові праворуч. Цей наступний учасник, потискуючи вільну руку сусіда, іншою рукою вітає третього і так далі. Утворюється коло, в якому гравці тримаються за руки. По команді голосно говорять один одному «Привіт».

(Поділ учнів на команди за вибраним кольором)

II. Мотивація навчальної діяльності.

Вправа «Квітка питань» (додаток 1)

Мета: вчити учнів ділитися своїми переживаннями, порівнювати свій внутрішній стан з іншими.

– Подивіться яка в мене є гарна квітка. Вам потрібно по черзі відірвати пелюстку, та дати відповідь на питання яке ви там знайдете.

– Чи на всі питання ви б відповідали так як інші учні? Чому?

Людина не може залишатися байдужою до навколишнього світу. Предмети й люди, з якими вона стикається, події, свідком або учасником яких вона стає, викликають у людини різні реакції. Вони висловлюють ставлення людини до дійсності.

– Як на вашу думку називаються ці реакції?

III. Основна частина

1. *Розповідь учителя.* Сьогодні на уроці поговоримо про те, що таке емоції та почуття, які види емоцій можна виділити, а також про те, яку роль вони відіграють у житті людини, та навчимося регулювати свої емоції (слайд 2).

Емоції (від лат. emotion – хвилювання, збудження) – це процес переживання ситуації, ставлення до інших об'єктів (слайд 3).

Емоції й почуття відіграють у житті людини роль внутрішніх регуляторів поведінки, вони сигналізують про те, як протікає діяльність, чи все в житті добре.

– Як ви думаєте, що у людини проявляється раніше – почуття чи емоції?

– Чим же емоції відрізняються від почуттів? (Слайд 5)

Почуття – це відображення у свідомості людини її ставлення до дійсності, що виникає при задоволенні чи незадоволенні вищих потреб.

Емоції – це прості переживання, пов'язані із задоволенням або незадоволенням органічних потреб.

– А за якими ознаками можна здогадатися, які емоції відчувають інші, в тому числі незнайомі люди (бажаючи висловлюються). Емоції інших людей можна розпізнати по їхній поведінці, яка, в свою чергу, визначається настроєм і самопочуттям.

Емоції можна виражати за допомогою рухів, міміки, жестів, інтонації (слайд 5).

2. Вправа «Глечик емоцій» (групова робота)

Мета: вчити учнів розуміти емоції інших людей.

– Погляньте, у мене є глечик. Зараз спробуємо вгадати емоції один одного.

Ви по черзі, виберете картку, на якій написана та чи інша емоція і спробуєте зобразити емоцію, яка вам дісталась без слів. Решта повинні вгадати, що це за емоція (додаток 2).

– Наведіть приклади позитивних і негативних емоцій (слайд 6).

– Розглянемо, як впливають на здоров'я позитивні емоції (слайд 7).

Позитивні емоції сприяють внутрішній психологічній гармонії (врівноваженості як приємному для людини стану). Сприяють довголіттю. Знижують ризик серцево-судинних захворювань.

3. Індивідуальна робота. Вправа «Дзеркальце»

Мета: вчити учнів зображати позитивні емоції.

– Діти, візьміть свої дзеркальця і дивлячись у них, спробуйте зобразити радість, спокій, здивування, захоплення.

V. Руханка

– Як живеш? (Ось так)

– А пливеш? (Ось так)

- А біжиш? (Ось так)
- Вдалину дивиш? (Ось так)
- Чекаєш обід? (Ось так)
- Махаєш вслід? (Ось так)
- Вранці спиш? (Ось так)
- А на місце сідаєш? (Ось так)

Більшість людей вважають, що негативні емоції руйнівні, негативно впливають на самопочуття. Але це не завжди так (*слайди 8, 9*).

Негативні емоції приносять людині не менше (якщо навіть не більше) користі, ніж позитивні.

Негативні емоції є сигналом тривоги і попереджають нас про наявність небезпеки;

Завдяки негативним емоціям дізнаємося про невдачі;

Негативні емоції сприяють особистісному й духовному зростанню людини.

Та є емоції дійсно руйнівні, які здатні вивести людину з душевної рівноваги і навіть довести до панічного розладу, депресії.

4. Работа в групах

Діти, зараз ви попрацюєте в групах. Я вам роздаю аркуші з назвами емоцій. Ви повинні визначити яка з них корисна, а яка шкідлива і чому. Потім перевіримо правильність ваших відповідей (*слайди 10, 11, 12*).

Австрійській учений, фахівець у галузі психології Вольфганг Грубер провів дослідження, в ході якого він спостерігав за добровольцями у кількості двох тисяч осіб протягом п'яти років. Підбивши підсумки, було виділено 5 найшкідливіших для здоров'я почуттів (*слайди 14, 15, 16, 17, 18*).

V. Закріплення знань

1. Вправа «Тест на розуміння міміки»

Мета: перевірити вміння учнів розрізняти внутрішній стан людини за зовнішніми ознаками.

Перед вами вирази обличчя, в яких закодовано шістнадцять емоційних станів людини. Кожній групі потрібно розшифрувати по 4 емоційні стани (по рядку) двома-трьома словами, а потім, зробивши запис, порівняти з таблицею. Команду, яка дає правильні відповіді вітаємо аплодисментами (*слайди 19, 20*).

Люди різко відрізняються по стійкості настроїв, по залежності настроїв від поведінки інших людей. Щоб ладити з людьми, треба враховувати особливості їхнього емоційного життя. Щоб володіти й управляти своїми почуттями, треба дуже добре знати власний емоційний стан.

Першим кроком в управлінні своїм емоційним станом є його усвідомлення. Потім згадати способи, які допоможуть вам позбавитися від неприємного настрою, перейти в активний робочий стан:

- зайнятися емоційної приємною діяльністю;
- зайнятися аутотренінгом;
- зайнятися спортом;
- сходити в гості, до лісу (*слайди 21, 22*).

2. Вправа «Кулька»

Мета: познайомити учнів з одним із способів подолання негативного настрою.

– Пропоную ще один метод подолання поганого настрою. Надуваючи кульку уявіть, що всі неприємності, які з вами траплялися, ви поміщаєте в кульку. А тепер нам потрібно позбутися негативу, проколовши кульку. Таким чином, можна покращити настрій.

VII. Підсумок.

Вправа «Маска»

Мета: удосконалити знання учнів про емоційні стани. Вчити працювати в команді.

У кожній групі є силует обличчя та журнали. Вам потрібно передати емоційний стан на обличчі з допомогою вирізаних із журналів губ, очей, брів та представити класові.

VIII. Рефлексія.

Вправа «Кубик»

Мета: розвивати здатності до самоаналізу та рефлексії; узагальнювати отриманий досвід, зворотний зв'язок про тренінг.

Учасники групи сидять у колі. Ведучий кидає одному з гравців кубик. Ведучий розглядає грані з питаннями. Вибирає питання, на яке йому хотілося б відповісти, показує цю грань іншим і відповідає. Потім кидає кубик будь-якому іншому гравцеві.

1. Що цікаве відбувалося?
2. Що нового дізналися?
3. Що не сподобалося?
4. Чого навчилися?
5. Як будете застосовувати?
6. Що сподобалося?
7. Що для вас було новим на уроці?
8. Що було вже відомо?

Релаксація (*слайд 23*).

Учитель читає вірш, у цей час звучить релаксаційна музика

Література

1. Бех І. В. Виховання особистості: У 2 кн. — К. : Либідь, 2003. — 276 с.
2. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. — Кам'янець-Подільський, 2002. — 96 с.
3. Изард К.Е. Психология эмоций. — СПб. : Питер, 2000.
4. Малімон Л.Я. До проблеми діагностики емоційності як властивості особистості // Практична психологія та соціальна робота. — 2002. — №7. — С. 59–65.
5. Малімон Л.Я. Теоретико-методологічні аспекти вивчення емоційності особистості // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Наук.-метод. ж-л Інституту педагогіки та психології професійної освіти АПН України. — К., 2002. — Вип. 4. — С. 125–132.
6. Якобсон П.М. Проблема психологии эмоций. // Психологическая наука в СССР. — М., 1960 — Т. 2.
7. Якобсон П. М. Общение людей как социально-психологическая проблема. — М., 1973. — 32 с.

Додаток 1

1. Я щасливий, коли...
2. Я засмучуюся, коли...
3. Я злюся, коли...
4. Я виходжу з себе, коли...
5. Я в нерішучості,...
6. Я ніяковію коли...
7. Мені не по собі, коли...
8. Мені страшно, коли...
9. Я абсолютно впевнений в собі у випадках,...
10. Я можу пишатися собою, коли...
11. Мені важко на душі, коли...
12. Я гублюся,...
13. Я відчуваю свою значимість,коли...
14. Я ображаюся, коли...
15. Я відчуваю себе сильним і сміливим, коли...
16. Я плачу, коли...
17. Я сміюся, коли...
18. Я нервую, коли...
19. Мені боляче, коли...
20. Я відчуваю себе дуже погано, коли...

Додаток 2.

Вас образив найкращий друг.
Ви переглядаєте улюблений мультик.
Вам подарували велосипед.
Ви їсте солодкий торт.
У вас болить горло.
У вас є нова іграшка;
Ви їсте кислі ягоди;
Ви отримали не дуже хорошу оцінку;
Ви радієте наступаючим канікулам.

Додаток 3

Заклопотаність і тривога.
Смуток і депресія
Жаль і провина.
Прикрість і сором.
Роздратування і гнів.