**09.05. 5-Б ( 2 група) укр.мова Добровольська В.Е.**

*Написання есе*

*«Чому емпатія така важлива?»*

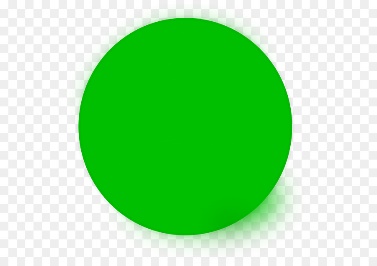
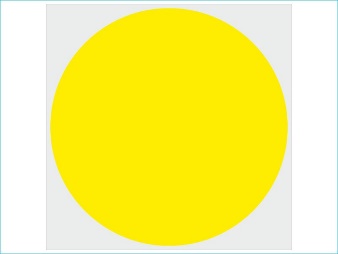
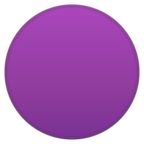
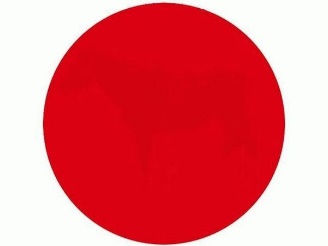


**Мета.** Формувати уміння складати під керівництвом вчителя есе, розвивати творчий потенціал учнів, їх продуктивне та критичне мислення, вдосконалювати уміння чітко й грамотно висловлювати свої думки, висловлювати свій почуття, структурувати інформацію, установлювати причино-наслідкові зв’язки, збагачувати словниковий запас учнів, ознайомити з поняттям «дизайн-мислення», вчити відчувати настрій іншої людини.

**Хід уроку**

1. **Організаційний момент.**

***Діагностична вправа «Кольоровий настрій». ОБЕРІТЬ КОЛІР!!!***



Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу.

Обладнання:  червоний – активність, фіолетовий – сум та тривога, жовтий – спокій та задоволення, зелений – задумливість, мрійливість.

Завдання. Прислухайтесь до себе. Що ви відчуваєте: радість чи сум, спокій чи тривогу? Чому? Якого кольору ви уявляєте свій настрій?

1. **Мотивація навчальної діяльності.**

Яке поняття я описую? Дати відповідь на питання:

Він спокійний, мрійливий, гарний, чудовий, відмінний, піднесений, життєрадісний, веселий, бадьорий, грайливий, але може бути печальний, кислий, ворожий, похмурий, поганий, песимістичний.

Так, це-настрій.

1. **Оголошення теми й мети уроку.**

Яка інформація сьогодні чекає на вас?

* Що таке настрій і яким він може бути?
* Наскільки позитивною людиною ви є?
* Які можна придумати оригінальні подарунки для підняття настрою?
* Чи може поганий настрій викликати стрес?
* Яку музику для підняття настрою варто послухати?

На основі почутої інформації напишемо есе «Чи треба вчитися керувати своїм настроєм?».

1. **Сприймання і усвідомлення нового матеріалу.**

*Що ж це за такий стан – настрій?*

Під настроєм прийнято розуміти загальний емоційний стан людини і ті психічні процеси, переживання, які можна спостерігати протягом якогось певного часу, а також поведінку цієї людини. Тобто настрій – це внутрішній стан душі людини разом з почуттями і думками.

І добре, коли людина має гарний настрій, який передається і оточуючим.

Але, на жаль, не завжди людина перебуває лише у хорошому настрої, оскільки тут задіяно багато чинників, які відбиваються на нашому емоційному стані: погане самопочуття, магнітні бурі, гормональний фон, відчуття голоду і навіть погода. А оскільки у людини може бути різний настрій, то і вираз обличчя може кардинально відрізнятися.

Настрій людей видає не лише міміка обличчя, але і рухи, постава, поза, в якій вона знаходиться, і навіть те, як вона складає руки.



Якщо людина знаходиться в прекрасному настрої, то, як правило, вона відчуває себе впевнено, не робить жодних зайвих рухів і руки в неї розслаблені. А ось при поганому настрої можна спостерігати у людини стиснуті кулаки, безсило опущені руки і плечі, а в очах – апатію або тривогу.

Навіть за ходою людини можна визначити, в якому настрої вона знаходиться. Якщо у неї все відмінно складається, то і хода рівна, впевнена, плечі розпрямлені, рухи точні.

Питання:

Кого з однокласників ви вважаєте позитивною людиною? Чому?

Як ви думаєте, однокласники вважають вас позитивною людиною?

*Біологічна природа зміни настрою.*

Чому настрій змінюється так часто, і не завжди ним можна управляти? Одні люди «носяться» зі своїм настроєм, поширюючи депресію і песимізм на тих, хто їх оточує, а інші – покращують настрій, знаходячи мотиватори навіть у буденних речах. Якщо «щось» про настрій знати, то життя набуває зовсім інших контурів і фарб.

З людиною, в якої відмінний настрій, приємно спілкуватися, оскільки від неї відходить позитив і доброзичливість. І, справді, навіщо всім підряд демонструвати, що в тебе «не все о’кей»? Тим більше, не так вже і складно навчитися керувати своїм настроєм і перемикатися лише на добрі емоції.

Напевно, кожен з вас помічав, що життя, як зебра: то все навколо прекрасно, все виходить і настрій на вищому рівні, то, навпаки, все дратує, валиться з рук, нічого не виходить, та і бажання що-небудь робити відсутнє. Чому це відбувається? Просто здібності людини виконувати різного роду роботу підкоряються біоритмам.

*Здоров’я*

Люди з піднесеним настроєм хворіють у два рази рідше, ніж «погано налаштовані», тому що позитивна людина вміє стійко долати труднощі і негаразди, і рідше впадає в депресію.

А оскільки гарний настрій позитивно впливає на кровообіг і поліпшення життєдіяльності шкірних покривів, то такі люди повільніше старіють і виглядають молодшими за свої роки.

Життєрадісні люди легше переносять стрес і біль, а також уміють долати серйозні хвороби.

У будь-якій життєвій ситуації намагайтеся не піддаватися негативним емоціям, адже радіти життю і перебувати у гарному настрої це не лише приємно, але і необхідно.

Як говорить гросмейстер Каспаров, коли він програє шахову партію, що псує йому настрій, то він дозволяє собі посумувати з цього приводу один вечір. А на ранок потрібно думати про майбутні перемоги.

Для того, щоб краса і здоров'я тішили вас довгі роки, необхідно знати основні секрети здоров'я:

На стан організму здатні позитивно впливати деякі продукти, а особливо ті, що містять калій, який допомагає організму впоратися зі стресом:

*Як поліпшити свій настрій?*

У кожного бувають моменти, коли його «відвідує» поганий настрій.

Але не варто впадати у відчай, а краще скористатися деякими методами, які сприяють підвищенню настрою. І таких методів декілька:

А. Спробуйте посміхнутися. Адже, здавалося б, що може зробити звичайна посмішка? А виявляється, що вона здатна на багато що, оскільки за допомогою звичайної посмішки ми посилаємо в мозок сигнал, що ми щасливі. А якщо людина щаслива, то і організм починає виробляти різні гормони, які покращують настрій.

Б. Музика. Увімкніть улюблену мелодію, послухайте, потанцюйте або заспівайте. Отримуйте насолоду, адже музика володіє магічною дією.

В. Улюблене хобі. Заняття якою-небудь творчістю здатне відвернути від неприємностей і тим самим підняти бадьорість духу. Малюйте, в'яжіть, клейте моделі літаків і т.д.

Г. Шопінг і смачна їжа в хорошій компанії.

**Фізхвилинка**

[**https://www.youtube.com/watch?v=W2fHg0qGI14&ab\_channel=%D0%9E%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%9C%D0%B8%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0**](https://www.youtube.com/watch?v=W2fHg0qGI14&ab_channel=%D0%9E%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%9C%D0%B8%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0)

*Що таке емпатія?*



**Емпатія** – розуміння емоційного стану іншої людини за допомогою співпереживання, проникнення в її суб'єктивний світ.

Закінчи речення:

«Для дитини радість – це…»

«Для школяра радість – це…»

«Для мами радість – це…»

«Для батька радість - це…»

«Для бабусі радість – це…»

«Для дідуся радість – це…»

«Для вчителя радість – це …»

«Для мого друга радість – це …»

«Для моєї подруги радість – це …»

«Для собаки радість – це …»

«Для кішки радість - це…».

*Гра «Як вчинити?»*

Коли…

* 1. Усі саджають овочі, квіти, дерева, а одна дитина сидить без справи.
  2. Діти збирають врожай, одна дівчинка набрала так багато фруктів, що не може втримати в руках.
  3. Двоє дітей їдять щось смачне, а третій дивиться.
  4. Діти граються, а в однієї дитини немає іграшок.
  5. Дитина плаче.

Діти повинні, узявши картинку, підібрати свій вихід із ситуації.

**5.Домашнє завдання**

Побудова есе на задану тему «Чому емпатія така важлива?» (*« Чому важливо вміти співчувати один одному?»)*

3 абзаци : 1) теза, вислів

2) пояснюєте свою думку

3) висновок

Написати есе, надати на перевірку.