



17.01

5-Б Здоров'я, безпека та добробут

Назаренко Т.В.

Тема. Культура емоцій.

Мета: ознайомити учнів з поняттям емоційного благополуччя; дізнаєтесь, як емоції впливають на здоров'я та прийняття рішень; з'ясувати, що таке психологічна рівновага та які існують методи самоконтролю.

Сьогодні
16.01.2024

*Урок
№018*



Культура емоцій

**Холодно в полі, в саду, на городі,
Зима мандрує по нашій господі.
Тепло і затишно в класі у нас,
Доброго дня, я вітаю всіх вас.**



Теми, які обговоримо:

У цьому параграфі ви:

- пригадаєте, що таке емоції;
- дізнаєтеся, що таке емоційний інтелект;
- потренуєтеся висловлювати свої почуття.

- емоції
- керування емоціями
- емоційний інтелект
- «Я-повідомлення»



Сьогодні
16.01.2024

Робота з підручником



Сьогодні
16.01.2024

Розгляньте малюнок і назвіть, які емоції приємні, а які — неприємні



Сьогодні
16.01.2024

Робота з підручником



Об'єднайтеся у пари. Розгляньте мал. 52 і обговоріть, який рівень емоційного самоконтролю ви маєте.

**Низький рівень**

Емоції часто переповнюють вас, і ви нічого не можете з ними вдіяти. Іноді навіть не можете пояснити, що відчуваєте

**Середній рівень**

Ви розумієте, що відчуваєте, але іноді опиняєтеся в потоці емоцій і вам важко впоратися з ними

**Високий рівень**

Ви розпізнаєте і приймаєте свої емоції, умієте коректно висловлювати та відпускати негативні почуття



Сьогодні
16.01.2024

Завантажте за QR-кодом картки, роздрукуйте і виріжте їх. Пограйте у гру,
щоб потренуватися розпізнавати та прогнозувати свої емоції в різних
ситуаціях

Відскануй QR-код або
натисни жовтий круг!



Сьогодні
16.01.2024

Робота з підручником



Сядьте колом. Той/та, хто починає гру, повертається до найближчого сусіда/сусідки праворуч (мал. 53) і зображує на обличчі якесь почуття (радість, сум, задоволення, гнів, подив). Його сусід/сусідка спершу переймає «маску», тобто намагається відтворити її, а відтак, повернувшись до наступного гравця/гравчині, змінює вираз обличчя і передає йому/їй свою «маску».



Обговоріть, які емоції ви зображали? Назвіть їхні ознаки (міміка, жести, положення тіла, сила голосу, інтонація).



Сьогодні
16.01.2024

Робота з підручником



Схема «Я-повідомлення»:

- Я засмучуюся / Я відчуваю ...
- Я тебе зрозумів/зрозуміла. Що я можу зробити, щоб ти почувався/почувалася краще (не засмучувався / не засмучувалася)?
- Будь ласка, давай ...



Об'єднайтеся у пари, перетворіть наведені висловлювання на «Я-повідомлення» за зразком (мал. 55).
Розіграйте діалоги у парах.

«Ти-повідомлення»

Ти завжди
перебиваєш мене.

«Я-повідомлення»

— Мені дуже неприємно, коли
мене перебивають.

— Я тебе зрозумів/зрозуміла.
Що я можу зробити, щоб ти
почувався/ почувалася краще?

— Будь ласка, давай будемо
говорити по черзі та слухати
одне одного.



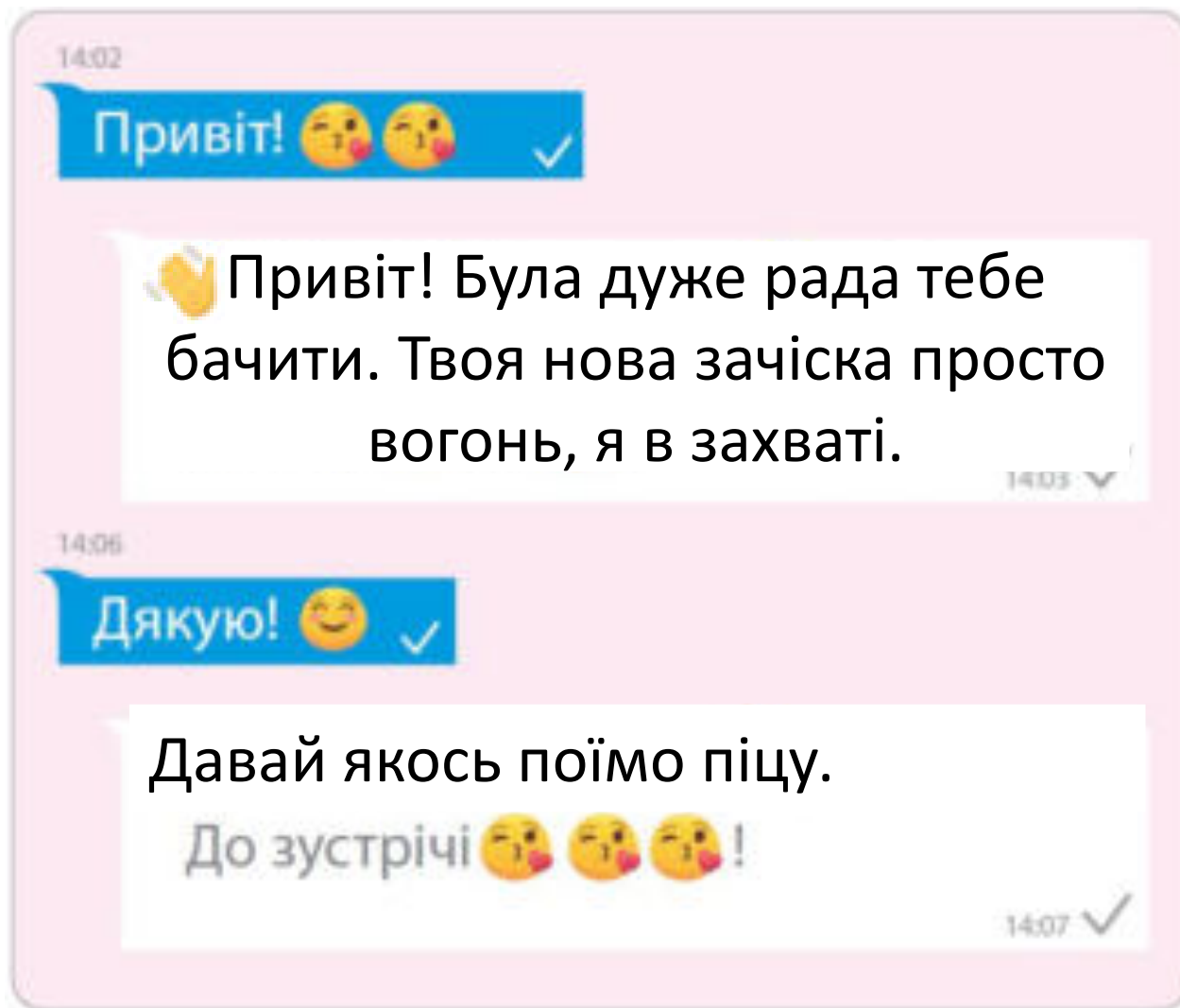
Сьогодні
16.01.2024

Робота з підручником



Сьогодні
16.01.2024

Ангеліна зустріла свою подругу, яку давно не бачила. Вони обмінялися контактами, і дівчинка написала їй повідомлення (мал. 56). Скорегуйте повідомлення Ангеліни, щоб зменшити кількість смайликів



Сьогодні
16.01.2024

Перейдіть за QR-кодом і подивіться відео. Обговоріть, як можна бути джерелом позитивних емоцій в інтернеті

Відскануй QR-код або
натисни жовтий круг!



1. Визначте, які твердження хибні, а які — істинні.

- Негативні емоції — шкідливі.
- Емоційний інтелект можна розвинути.
- Висловлювати свої емоції найкраще за допомогою «Я-повідомлення».



2. Прочитайте речення і замініть емотикони словами.

Оленка загубила улюблену ручку, тому вона засмутилася.

Ігоря штовхнули, тому він злякався.

Каті подарували песика. Вона дуже зраділа.

Андрій отримав відмінну оцінку з математики й дуже здивувався.



3. Розкажіть, які емоції, на вашу думку, виникають у людей у наведених нижче ситуаціях

Учителька не викликала Інну відповідати, тому вона викрикнула відповідь. **Що відчуває Інна? Що відчувають інші?**

Ігор отримав зошит із результатами контрольної роботи. Він розгорнув його і почав усміхатися. **Що відчуває Ігор?**

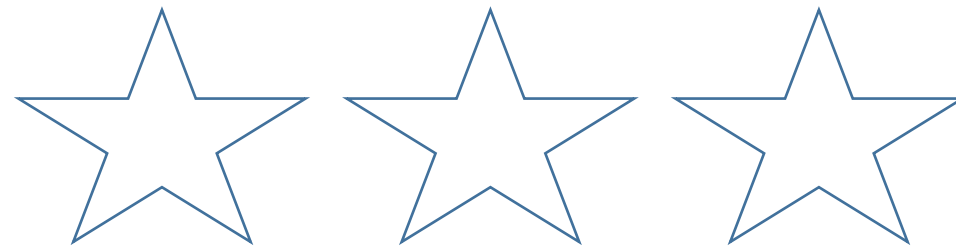


4. Напишіть есе про один із найприємніших епізодів вашого життя.

5. Розкажіть, що вас найбільше здивувало на цьому уроці.



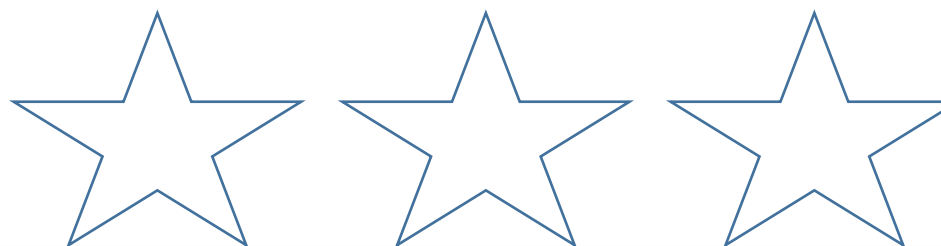
Я можу розповісти, що таке
емоційний інтелект.



Я вмію висловлювати свої емоції за
допомогою «Я-повідомлень».



Я знаю, як виражати свої емоції під
час віртуального спілкування.



Сьогодні
16.01.2024

Домашнє завдання



Повторити матеріал параграфу.

«Культура емоцій»

*Перейди за посиланням та
виконай завдання*

[https://learningapps.org/watch?v=
=pwjgiv6kc22](https://learningapps.org/watch?v=pwjgiv6kc22)