**17.01.2024**

**5 клас**

**Основи здоров' я**

**Стрембицька Л.А.**

**Культура емоцій**

**Мета та завдання уроку:**

* актуалізувати емоційний досвід учнів;
* пояснити поняття «почуття» та «емоції»;
* розповісти про силу моральних почуттів;
* розвивати вміння усвідомлено виявляти свої емоції та почуття, навички емоційного самоконтролю;
* вчити учнів вибудовувати доброзичливі взаємовідносини з оточуючими, висловлювати судження щодо культури почуттів.

Скажіть, як ви думаєте, який у мене сьогодні настрій? (Добрий) Чому ви так вирішили? (Ви посміхаєтесь, очі сяють…) Ви маєте рацію. У мене дійсно чудовий настрій. По - перше, я знов зустрілась з вами, по – друге, у нас буде цікава та корисна розмова.

А розпочати хочу з читання двох історій. Готові? Починаю.

Неділя… Вихідний… Нарешті.

Якось дуже темно у кімнаті. Включив світ, а світла не додалося.

Не розумію, проте відчуваю , що щось не так.

Підходжу до вікна, дивлюсь – на душі стало млосно і боляче : стіна

дощу відділила мене від світу. Футбольне поле перетворилося у не –

велике озеро. Птахи, люди, дворові тварини – всі поховалися. Стоять

струнко лише самотні дерева. Здається, що по їх стовбуру проходить

холод . Листям, що залишилося , дерева намагаються прикрити своє

частково оголене гілля.

Я дивлюсь, вдивляюсь у глибину вулиці, шукаючи порятунку.

Небо безжальне.

Розумію, що сьогодні вже ніщо не зміниться. Футбольного матчу,

як і зустрічі з друзями, не буде. Злізаю з підвіконня, плентаюсь до ліжка

з єдиним бажанням сховатися під ковдрою від темряви та холоду.

Неділя… Вихідний… я прокинувся сьогодні дуже рано. Щось не так. Підозріло обходжу свої володіння. Ніби ніщо не змінилося. І розумію, що у квартирі стало легко дихати. Я повними грудями хапаюсь за свіже повітря, вдихаю, ні, куштую, ковтаю його. Підходжу до вікна – на вулиці стіна дощу. Великі краплі без зупину б’ють по деревах, землі, загадково витанцьовують на даху. А земля, яка за спекотне літо зачерствіла, постаріла, зім’ялася, жадібно всмоктує воду, як я улюблений сік.

Швиденько одягаюсь, передзвонюю друзям. Десять хвилин – і ми вже бігаємо по вулицях, знаходимо великі калюжі і пропливаємо по них, як могутні кораблі. Я підняв голову до неба, посміхнувся червоно – жовтому хазяїну і, підморгнувши, сказав : «Сонечко, відпочинь!»

(Емоціїї – переживання людини під впливом зовнішніх або внутрішніх подразників, тобто переживання людиною свого ставлення до світу й до людей, душевне переживання відчуттів приємного або неприємного.

Почуття – емоції, що супроводжують оцінку певних суспільних явищ, вияв схвильованості, душевного піднесення. Емоціїї викликані певними душевними переживаннями. На відміну від емоцій, почуття є стійкими, глибокими, саме вони роблять наше ставлення до різних сторін життя постійними)

Шановні, ви дуже вдало передаєте емоційний стан та настрої котів. А це означає, що людина вміє відчувати інших. Свої емоції ми можемо передати близьким, а можемо, як чарівники, і змінити їх. Своєю любов’ю людина викликає відповідне почуття любові в того, хто ніколи не відчував її. Наші негативні емоції можуть викликати такі ж самі емоції та почуття у інших. Виходить, що емоціями ми можемо керувати: інколи стримувати, щоб не причинити болю іншим, інколи виразно проявляти, щоб оточуючі змогли відчути, наскільки вони нам дорогі.

Як ви думаєте, що таке «культура емоцій та почуттів»?

**Словникова робота**

**Культура – це процес розвитку та розкриття здібностей людини, високий рівень їх.**

**Культура емоцій і почуттів – це єдність і взаємозв’язок емоцій і почуттів, розвиток вміння позитивно та безконфліктно вирішувати свої емоційні проблеми.**

**Гра « Ромашка»**

* друг не запросив тебе на свій День народження;
* діти не беруть тебе у гру;
* ти отримав погану оцінку;
* тобі батьки не купили обіцяну іграшку;
* ти запізнився на урок;
* ти їв морозиво, тебе штовхнули, морозиво впало;
* тобі зробили зауваження, на яке ти не заслуговував.

**Бесіда з учнями**

* Чи можна себе позбавити від негативних емоцій?
* А чи потрібно штучно намагатися себе позбавити від цих емоцій?
* Чи можете ви уявити людину без емоцій?
* Якщо людина немає емоцій, чи має вона почуття?

Від неприємних емоцій, почуттів можна позбавитися. Уявіть, що неприємність – це кулька, яку ви надуваєте. Надули? А тепер відпустіть її у повітря. Хай собі летить!

Ми маємо пам’ятати, що наш настрій та настрій оточуючих залежить від того, наскільки ми вміємо керувати своїми емоціями та почуттями.

* Як керувати своїми емоціями? (Уявіть, що ви лікар, який лаконічно і точно має виписати рецепт хворому. Що б порадили?)

**« Дерево настрою »**

Червоне яблуко – дуже добрий настрій.

Жовте яблуко – добрий настрій.

Зелене яблуко – сумний настрій.

**Домашнє завдання**

**Підготуйте письмову відповідь на питання: «Що є каяття?»**