

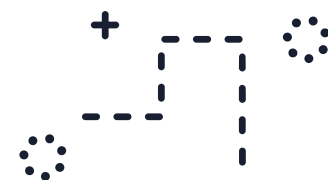
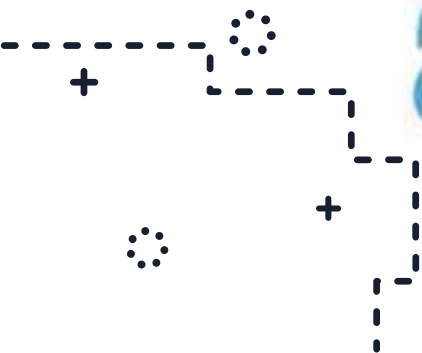
УКРАЇНСЬКА МОВА

7 КЛАС





20 МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ
щастя
березня



Міжнародний день щастя
запроваджено Резолюцією Генеральної
Асамблеї ООН від 28 червня 2012 року.

20 березня 2013 року ми вперше
святкували одне з незвичайних та
найоригінальніших свят!

Основна мета – нагадати всім, що
варто радіти життю і бути вдячним за всі
подарунки долі, навіть якщо іноді вона
підкидає не надто приємні сюрпризи.



**Письмовий твір-роздум
дискусійного характеру
в публіцистичному стилі
«Що таке щастя?»**



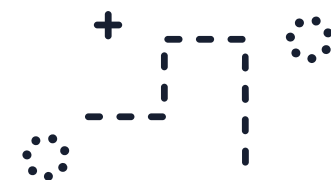
Спіймай помилку!



1. Існують п'ять основних стилів мовлення.
2. Публіцистичний стиль використовується в художній літературі.
3. Головне призначення публіцистичного стилю – повідомлення і вплив на слухача або читача.
4. Жанри публіцистичного стилю: закони, накази, інструкції, заяви та інші офіційні документи.
5. Основними ознаками публіцистичного стилю є використання наукових термінів та слів іншомовного походження, вживання однозначних слів, чітка структура тексту тощо.



Асоцією!



Походження слова «щастя»



Етимологічний словник української мови за редакцією Є. Тимченка дає таке пояснення: «Спочатку у слова **щастя** був префікс **сь**, який колись, вірогідно, мав значення **«хороший, гарний»**, і корінь **част**, той самий, що в словах **частина, частка, частувати**. Отже, **щастя** – це **«хороша частина»**».



Значення слова «Щастя»

- **Щастя – це стан цілковитого задоволення життям; вияв радості від спілкування з рідними, близькими; успіх, удача.**

Тлумачний словник української мови

- **Щастя – поняття моральної свідомості, що позначає стан людини, який найбільше відповідає внутрішній задоволеності повнотою й осмисленістю життя, здійсненням свого людського призначення.**

Український педагогічний словник

- **Щастя – благополуччя, земна благодать, бажання жити без горя, смутку, тривоги, спокій і задоволення взагалі, усе бажане, усе те, що заспокоює і задовольняє людину, за переконаннями, смаками і звичками її.**

Словник В. Даля

Афоризми про щастя

<https://wordwall.net/uk/resource/63800846>



Афоризми про щастя

- Всякий коваль свого щастя. (Народна творчість)
- Не женися за щастям – воно завжди перебуває в тобі самому. (Піфагор)
- Щастя – це коли тебе розуміють, велике щастя – це коли тебе люблять, справжнє щастя – це коли любиш ти. (Конфуцій)
- Людина створена для щастя, як птах для польоту. (Володимир Короленко)
- Людина така, яке її уявлення про щастя. (Василь Сухомлинський)
- У щастя людського є рівних два крила: троянди й виноград - красиве і корисне. (Максим Рильський)

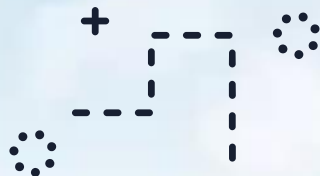


Вгадай!



«Щаслив той, кому судилося жити в ті дні! Се будуть гарні дні, дні весняні, дні відродження народного! Передавайте ж дітям і внукам своїм вісті про давнє життя і давні порядки. Нехай живе між ними тота пам'ять серед грядущих злиднів, так, як жива іскра не гасне в попелі. Прийде пора, іскра розгориться новим огнем!»

(Повість «Захар Беркут» І. Франка)



Вгадай!



«Що таке на світі щастя? — спитав би я у дуже письменних. Частенько чуєш, люди кажуть: отой щасливий. Глянеш на того щасливого, а він тобі показує на другого, а сам жалується на свою недолю».

(Оповідання «Скарб» О. Стороженка)

Вгадай!

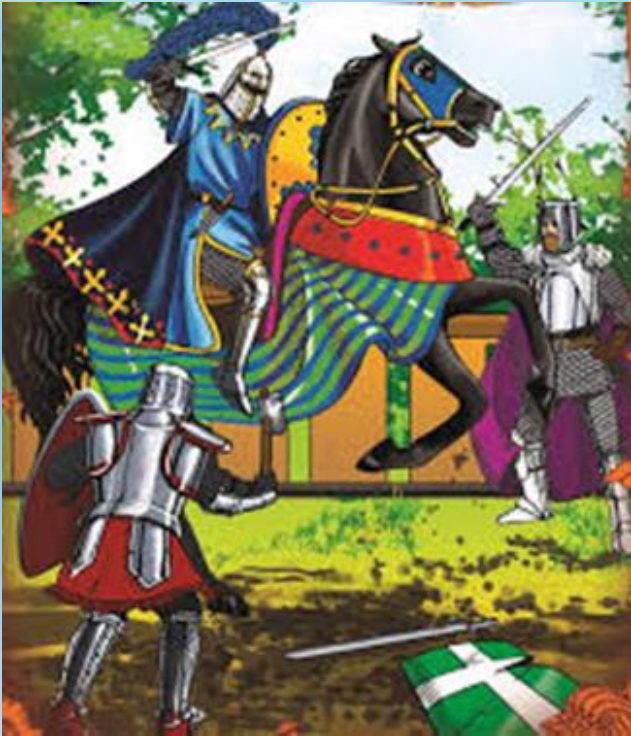


«Одні з голоду гинуть, а
другі папір у ящик
ховають. Хіба ж папір
важніший від життя».

**(«Мишка: казка для
дітей; для малих і
великих» Б. Лепкого)**

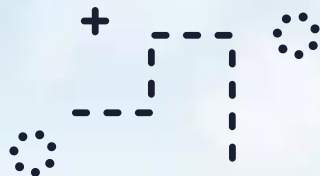


Вгадай!



«Він довго й щасливо жив з Ровеною, бо з ранньої юності їх зв'язували узи взаємної любові. І кохали вони одне одного ще більше тому, що зазнали стільки перешкод до свого з'єднання.

(Роман «Айвенго» В. Скотта)

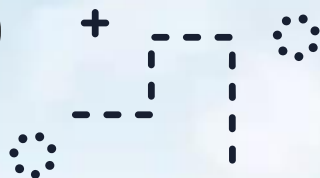


Вгадай!



«Я розповів вам нічим не примітну історію про двох дурненьких дітей, які жили у восьмидоларовій квартирі і зовсім немудро пожертвували одне для одного найдорожчими своїми скарбами. Але до відома мудреців наших днів слід сказати, що з усіх, хто робив подарунки, ці двоє були наймудріші.

(Новела «Дари Волхвів» О. Генрі)



ГОРМОНИ ЩАСТЯ



ЕНДОРФІН

ВИКЛИКАЄ КОРОТКОЧАСНЕ
ВІДЧУТТЯ РАДОСТІ ТА ЕЙФОРІЮ.

Виробляється в нейронах головного мозку.

Стимулює: секс, ультрафіолет,
солодощі (особливо шоколад), спорт,
сильні емоції.



ДОФАМІН

ВИКЛИКАЄ ВІДЧУТТЯ
ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ.

Виробляється наднирковими
залозами і нирками.

Вироблення гормону в організмі
збільшується при досягненні мети.



ПРОДУКТИ ЩАСТЯ:

апельсини

полуниця

ананаси

банани

чорна смородина

шоколад

ПРІГНІЧУЄ ГОРМОНИ ЩАСТЯ:

стрес, нікотин, алкоголь,
антидепресанти, ендокринні,
інфекційні, вірусні захворювання.



ВАЗОПРЕСИН

ВИКЛИКАЄ БАЖАННЯ
ПІКЛУВАТИСЯ ПРО ОТОЧУЮЧИХ.

Виробляється в гіпоталамусі.



СЕРОТОНІН

ВІДПОВІДАЄ ЗА ЗАГАЛЬНИЙ
ЕМОЦІЙНИЙ СТАН І НАСТРІЙ.

Виробляється шишкоподібною
залозою.

Стимулятори: продукти з великим
вмістом амінокислоти триптофан
(фініки, сливи, інжир, томати,
молоко, соя, чорний шоколад),
ароматерапія, сонячні ванни.



Спорт і гормони щастя



**Чи роблять
тренування нас
щасливішими,
впевненішими та
здоровішими?**



<https://www.facebook.com/watch/?v=255425086077606>



Релаксуй!

Давайте з вами трішки відпочинимо.

Сядьте зручно. Розслабтесь. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі.

Викличте у спогадах ту мить чи той день, коли ви почувалися абсолютно щасливими. Спробуйте пригадати все у деталях.

Зверніть свою увагу на емоції, які вас переповнювали в цей момент, на відчуття у тілі. Зафіксуйте цей стан. Повільно відкрийте очі та спробуйте самі собі дати відповідь на запитання: що вам необхідно, щоб відчувати себе щасливим?



Запам'ятай!

Роздум

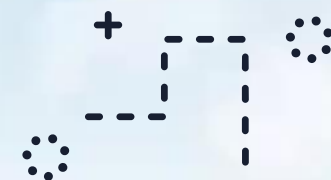
- Роздум – це висловлення, у якому встановлюються причинно-наслідкові зв'язки між явищами, подіями. До роздуму ставимо загальне питання чому?

Будова

- У роздумі є теза основна думка, яку треба довести, а також докази, які аргументують думку. Наводяться приклади з літератури, з власного життєвого досвіду.

Дискусія

- Дискусія обговорення якого-небудь спірного питання. Мета дискусії з'ясування й протиставлення різних поглядів, пошук істини. Дискусійний характер роздуму виявляється в тому, що одна теза роздуму заперечує іншу. Якщо тема дискусійна, то в роздумі з'являються різні твердження. Вибрати єдине правильне твердження неможливо.



Порівняй!

Побудова твору-роздуму дискусійного характеру

- I. Вступна частина:** чужа думка, яка привернула увагу автора; погоджується чи не погоджується автор із цією думкою; висловлення своєї думки (теза).
- II. Основна частина** (аргументи, докази).
- III. Висновок.**

Побудова твору-роздуму

- I. Твердження** (теза), яке потребує доведення.
- II. Основна частина** (аргументи, докази).
- III. Висновок.**

Мінідискусія

Завдання

Кожна команда має довести, що обрана ними моральна цінність є найважливішою для щастя людини.



Народна мудрість

Ходили по світу троє: Здоров'я, Кохання, Багатство. Застала їх ніч у дорозі. Вирішили вони попроситися переночувати. Підійшли до однієї хати, просяться на ніч. Але чоловік сказав, що в них є місце тільки для одного. Почали радитися в сім'ї, кого вони впустять до своєї хати. Стара мати вибрала **Здоров'я**, молода дочка – **Кохання**, а дружина – **Багатство**.

А кого ви б пустили до себе в дім?



Дискутуй!

Кохання



- Кохання — почуття глибокої сердечної прихильності, що охоплює низку потужних і благотворних емоційних і психічних станів.
- Кохання – це те, що було, є і буде, воно зігріває нас у свята і будні.
- Закохане серце здатне на те, щоб багато зрозуміти і вибачити.



Дискутуй!



Достаток

- Достаток дає можливість добре харчуватися, слідкувати за своїм здоров'ям і зовнішністю.
- Любов приходить і відходить, а їсти хочеться завжди.
- Життя цивілізованої людини передбачає певний рівень комфорту.



Дискутуй!

Здоров'я

- Здоров'я – найбільший скарб.
- Було б здоров'я, а все інше наживемо.
- Здоров'я маємо не дбаємо, а загубивши плачемо.



Ціль 3. Міцне здоров'я і благополуччя
Тема тижня. Піклування про довкілля та здоров'я



Формула щастя

$$\text{Щастя} = \Lambda + (5Б) + (3В), \text{ де:}$$

Λ — характеристики особистості: погляди на життя, характер і захоплення

Б — буття: здоров'я, фінансова стабільність, особисте життя і друзі

В — високі стандарти: самооцінка, амбіції та почуття гумору

Відповідь на кожне питання потрібно оцінити за шкалою від 1 до 10, де 1 — «точно ні»; а 10 — «точно так».

- 1. Наскільки ви відкриті світу та змін?**
- 2. Чи дивитеся ви на світ позитивно, вмієте швидко відновлюватися після невдач і відчуваєте, що життя знаходиться у вас під контролем?**
- 3. Чи ви задоволені станом свого здоров'я і фінансовим становищем? Чи відчуваєте підтримку з боку близьких?**
- 4. Чи робите ви те, що дає вам відчуття радості і руху до мети?**

Сума цифр, отриманих при відповіді на перші два питання, — це ваш показник Λ . Відповідь на питання № 3 — показник Б; відповідь на питання № 4 — показник В.

Кожна людина, відповівши на всі запитання, отримує певний рейтинг, який не може перевищувати 100. Чим вище цей показник, тим щасливіша людина.



Рецепт щастя

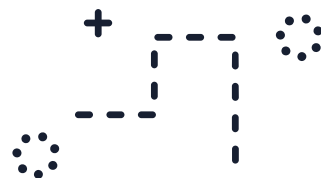
1. **Більше рухатися** – рух допомагає знизити рівень стресу.
2. **Спеціально посміхатися**, коли треба підняти собі настрій – м'язи обличчя, що відповідають за міміку, посиляють повідомлення про посмішку в мозок. У результаті людина відчуває себе щасливішою.
3. **Висипатися по 7-8 годин щодня** – варіант виспатися на вихідних про запас не прокатить.
4. **Менше користуватися гаджетами** – вони відбирають час і відволікають від справжнього життя.
5. **Вихлюпувати негатив** не через крики, а описуючи почуття на папері. Це допоможе проаналізувати причини емоцій і знайти спосіб уникати подібного в майбутньому. Самі записи потім варто спалювати.



Розфарбуй!

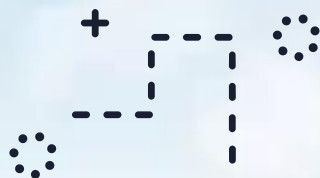


Пісня «Щастя – це...»



Self study

Напишіть твір-роздум дискусійного характеру в публіцистичному стилі «Що таке щастя?»



Побажання

