ХЕРСОНСЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №1

ХЕРСОНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

Конспект уроку

вчителя початкових класів

Зуб О. С.

з курсу «Основи здоров’я»

на тему:



# ***Тема.*** **Настрій і здоров’я**

# ***Мета:*** ознайомити учнів із світом позитивних і негативних емоцій; вчити дітей керувати своїми емоціями з метою зміцнення свого здоров’я; вказати на значення позитивного настрою, усмішки для збереження здоров’я; виховувати бажання мати і примножувати позитивні емоції; розпізнавати свої почуття під час спілкування з іншими людьми.

# ***Обладнання:*** презентація, підручники, папір для роботи в групах, малюнки людей, обличчя яких виражають різні емоції, ситуативні картки.

## Хід уроку

***І. Організаційний момент***

***🙡 «Барометр настрою»*** *(слайд1,2)*

- Приємно бачити вас здоровими та енергійними. Перш ніж ми почнемо наш урок, я хочу, щоб ви заспокоїлись та зосередились.

- Будь ласка, закрийте очі, уявіть, що ви знаходитесь у квітучому весняному садку і тихо промовляєте про себе: « Сьогодні - чудовий день. У мене - гарний настрій. Навколо мене - мої друзі. Я - буду плідно працювати. Я - дізнаюсь багато нового та корисного, бо я – завжди кмітливий та розумний ».

- Давайте дізнаємось, із яким настроєм ви прийшли на урок. Ось так званий «Барометр настрою». Визначимо за його допомогою, який настрій у вас зараз. Учні прикріплюють на плакат тоненькі стікери, проговорюють речення: *«Я … , у мене ... настрій». (слайд3)*

***ІІ. Вправа «Очікування»***

Свої очікування від уроку учні записують на клейких папірцях у вигляді хмаринок, які вивішують, закриваючи зображення сонця.

***ІІІ. Мотивація навчальної діяльності, повідомлення теми, мети і завдань уроку***

***🙡*** Учні продовжують фразу: *«Коли я здоровий, тоді…»(слайд4)*

- Коли людина здорова, тоді в неї хороший настрій.

- А що ж таке настрій? Як здоров’я пов’язане з настроєм? Як можна покращити настрій?

- На ці та багато інших запитань ми сьогодні спробуємо відповісти. *(слайд5,6)*

***ІV. Вивчення нового матеріалу***

**1. Поняття про настрій**

- Сьогодні ви щасливі, усміхнені, вам все вдається, уроки цікаві, а навколо привітні люди. Іншого дня ви дратуєтесь через дрібниці, вчителі прискіпуються, ще й на перерві боляче штовхнули.

- Хтось скаже, що встав не з тієї ноги, хтось – що сьогодні не щастить або не повезло. Насправді, це вияви різного настрою.

***🙡 Вправа «Мозковий штурм»***

- Спробуйте відповісти на запитання: «Що таке настрій?»

**Настрій – це емоційний стан людини, коли вона почувається відповідно до певної ситуації.** *(слайд7)*

- Настрій змінюється досить часто. Він може бути позитивним і негативним. І дуже добре, коли в людини переважає позитивний гарний настрій.

***🙡 Продовж фразу: «В мене гарний настрій тоді, коли …»****(слайд8)*

**🙡 *Вправа «Кульки гніву».***

- Діти, а було таке, що ви на когось розсердилися, розгнівались? У кожного таке траплялося, правда? Як ви почуваєтеся за таких обставин? (Відповіді дітей). У вас тоді таке відчуття, ніби ви «лопаєтеся» від злості, вам потрібно «випускати пару». *(Надувну кульку сильно стиснути, розчавити її).*

Ось бачите, що буває з тими, хто не вміє вгамовувати гнів. Звісно, він не лопається, як кулька, але його організм негативно на це реагує, що призводить до певних захворювань. *(Береться ще одна надувна кулька і легенько випускається з неї повітря).*

А можна ось так «випустити» свій гнів, пробачивши кривдника. Давайте навчимося повільно випускати повітря. *(Діти виконують дихальну вправу).*

Якщо ж вас переповнює злість, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, як зараз. Намагайтеся заспокоїтись, думаючи про те, що все буде гаразд, усе забудеться, навчіться пробачати, розуміти інших. Даруйте їм тепло, радість. Хто завжди нам дарує, нічого не вимагаючи натомість? (Мама, тато, рідні, друзі).

Гарний настрій активізує всі системи організму, допомагає зміцнити його імунні функції, створює надійний природний захист проти серйозних захворювань. Завдяки гарному настрою зникає головний біль, нормалізується артеріальний тиск тощо.

***🙡 Вправа «Країна Гарного Настрою»*** *(слайд9)*

Мета: допомогти учасникам відкрити в собі прагнення до особистісного зростання.

Об’єднати учнів у три групи (діти обирають малюнки із зображенням ягід, плодів, що їм подобаються).

Кожна група отримує аркуш паперу формату А4, маркери, фломастери, картки із завданнями.

1-ша група — розробити закони країни Гарного настрою;

2-га група — продумати кольорову гаму прапору країни Гарного настрою;

3-тя група — намалювати герб країни Гарного настрою.

Учні представляють свої роботи.

***🙡 Руханка «Настрій»***

Хід вправи: діти починають ходити по кімнаті, відчуваючи власне тіло.

- Подумайте про власний настрій, у якому ви починали вправу. За допомогою ходи продемонструйте різні його прояви.

Кожен рух виконуйте протягом 10 секунд.

Рухайтесь, як:

- дуже втомлена людина;

- щаслива людина, яка отримала радісну звістку;

- людина, яка чогось боїться;

- геній, який отримав Нобелівську премію;

- канатоходець, який рухається по дроту тощо.

***🙡 Вправа «Ситуація»*** *(слайд10)*

*Уявіть, що вас випадково штовхнув хлопець, який пробігав повз вас*.

***1 група:*** Як можуть далі розвинутись події, якщо ця подія не зіпсує Вашого настрою? Як зміняться ваші стосунки з однокласниками, учителями, батьками?

***2 група:*** Як можуть далі розвинутись події, якщо ця подія зіпсує Ваш настрій? Як зміняться ваші стосунки з однокласниками, учителями, батьками?

***3 група:*** Знайдіть у цій ситуації щось корисне.

З цього прикладу ви повинні зрозуміти, що настрій залежить не лише від подій у житті людини, а й від того, як вона оцінює їх.

Якщо ставитися до будь-яких подій явно негативно, то й настрій швидко стане відповідним. Тому для того, щоб створити гарний настрій, треба намагатися знаходити в подіях, навіть якщо вони здаються спочатку різко негативними, щось добре, корисне.

Також настрій, значною мірою залежить і від здоров’я людини. Насамперед від стану нервової системи. Тому варто порадитися з лікарем, якщо ви помітили, що в вас часто псується настрій.

***2.* Настрій та емоції**

***🙡 Вправа «Мозковий штурм»***

***Як дізнатися, який у людини настрій?***

- Про настрій людини можна дізнатися через міміку – виразні рухи м’язів обличчя людини, які відповідають її почуттям чи настрою.Коли відбувається якась подія, вона не залишає нас байдужими і викликає різні почуття. Почуття допомагають нам пізнавати світ і краще пристосовуватися до нього.

- Коли почуття бувають швидкоплинними, їх ще називають емоціями.

**Емоції** – це миттєві реакції на якусь подію, людину, тварину, і вони не завжди збігаються з нашими почуттями до них. *(слайд11)*

Наприклад, хлопчик чи дівчинка любить свою кішку – це почуття, але вона подряпала у кімнаті шпалери, і він чи вона сердяться на неї за це. Це емоція. Та вона швидко мине, а любов до чотириногого друга залишиться.

* ***Вправа «Впізнай емоцію»*** *(слайд12,13)*

На екрані фото людей, обличчя яких виражають різні емоції. Учні їх називають.

- Про настрій людини можна дізнатись, поговоривши з нею. Треба звертати увагу не лише на слова, а й на інтонацію, з якою вони вимовляються. Іноді буває, що інтонація змінює зміст фрази на протилежне.

***🙡 Робота з підручником***

Почуття та емоції, як ви вже зрозуміли, бувають позитивними і негативними. Не варто чекати, що хороший настрій сам прийде до вас. Від вас самих залежить, яким він буде.

***🙡 Руханка «Ти - особливий»***

Вчитель виходить на середину класу і каже: «(*ім’я*) – ти особливий, бо допомагаєш друзям робити домашні завдання. Приєднуйся до мене!». Учень підходить, бере вчителя за руку і обирає когось і каже: «(*ім’я*) – ти особлива, бо говориш англійською, приєднуйся до нас». І так триватиме доти, поки виберуть усіх.

**3. Вплив настрою на здоров’я**

***-*** Як ви думаєте, чи впливає настрій на здоров’я?

Відомо, що настрій безпосередньо впливає на стан здоров`я людини: недарма кажуть, що рани у переможців заживають швидше, ніж у переможених.

Виявилось, що оптимісти мають удвічі менше шансів стати жертвами хвороб серця. Лікарі дослідили, що люди, які позитивно дивляться на світ, мають сильніший імунітет. Тобто, якщо часто думати про погане, може підвищитися схильність до захворювань.

Навіть ліки по різному діють на оптимістів і песимістів.

**4. Правила хорошого настрою**

- Кожному відомо, що якщо вчинки чи події починаються в гарному настрої, все виходить легко і в короткий термін.

Зрозуміло, що перебувати в гарному настрої з ранку до вечора (а втім, і вночі - бачити радісні яскраві сновидіння) хочуть всі без винятку. Але люди "влаштовані" так, що знаходять безліч приводів його собі зіпсувати.

- Я пропоную вам виступити у ролі творців гарного настрою.

***🙡 Робота в групах «Творці гарного настрою»*** *(слайд14)*

Учні працюючи в групах намагаються придумати, як можна покращити настрій. (Можливі варіанти:

• посміхнутися собі в дзеркалі;

• попробувати розсміятися;

• згадати про хороше, приємне;

• зробити хорошу справу іншій людині;

• намалювати собі гарний малюнок;

• спробувати пожартувати;

• поговорити з людиною, якій довіряєш і стане легше;

• послухати музику…)

* ***Вправа «Впізнай мене»*** *(слайд15)*

- Про що йдеться: «Вона нічого не коштує, але багато дає. Вона збагачує того, кому її дарують, але не збіднює того, хто нею ділиться. Вона миттєва, але запам’ятовується назавжди. Її не можна вкрасти, купити, випросити, позичити…» *(усмішка)*

- Виявляється, що для поліпшення настрою достатньо 10-15 хвилин посидіти з вимушеною посмішкою на обличчі, навіть, якщо посміхатися зовсім не хочеться. *(слайд16)*

***🙡 Інформаційне повідомлення «З’їж поганий настрій!»*** *(слайд17)*

- Зберегти посмішку, веселе самопочуття допоможе їжа.

1. Цитрусові і банани – помаранчеві і жовті. Вони такі яскраві і обов’язково дарують радість навіть своїм виглядом.. В апельсинах, мандаринах або бананах міститься чимало вітамінів.
2. Си-и-и-ир! Як Чіп і Дейл в мультику тяглися до цього продукту, так само жваво сирні делікатеси піднімають настрій. Тарілка з сирними продуктами може замінити повноцінний обід або десерт. Тільки настрій буде в два рази вищим.
3. Усі види червоної риби, а також морепродукти. Таку їжу називають «їжею для розуму». І не даремно. Фосфор, цинк, вітаміни групи В, А, D не дають гарному настрою втекти.
4. Горіхи і насіння гарбуза та соняшника! Цей всенародний улюблений продукт – насіння – є ще й джерелом речовини, що викликає щастя. Особливо корисне гарбузове (біле) насіння. Окрім цього, врятують від поганого настрою мигдаль або навіть звичайні грецькі горіхи. Єдине, що вживати все це потрібно не більше ніж 30-50 грамів на день, бо ці антидепресанти є надто калорійними.
5. Сказати «ні» стомленості, кволості та поганому настрою допоможе куряче м’ясо, в якому є вітаміни, залізо, цинк, калій.
6. Заряджає бадьорістю на весь день склянка холодного молока на сніданок.
7. Ну і звичайно солоденькі продукти, в яких містяться гормони щастя. Проте медики встановили, що ефект щастя після вживання солодкого короткотривалий. А цукор навпаки посилює депресію та хандру.

***V. Узагальнення та систематизація знань***

* ***Робота в групах «Пантоміма»*** *(слайд18)*

Кожна з груп отримує зображення обличчя людини, яке виражає певну емоцію. Треба пантомімою ( мовчки, виразом свого обличчя ) показати ту емоцію, що зображено. А інші групи повинні відгадати, що це за емоція і вказати її вид ( негативна, позитивна).

***VІ. Підсумки уроку***

***🙡 Вправа «Мікрофон»*** *(слайд19)*

- Кожен з вас сьогодні щось зрозумів, чомусь навчився, чимось зацікавився. Давайте спробуємо висловити свою думку про заняття, продовжуючи речення:

* Сьогодні я дізнався…
* Найбільше мені сподобалось…
* На все життя я запам’ятав…

***🙡 Вправа «Очікування»*** *(завершення)*

- Чи справдились ваші очікування щодо нашої сьогоднішньої зустрічі? Якщо так, зніміть з плаката хмарку, де ви записували свої очікування. Якщо зовсім не справдились, залишіть її на місці, а якщо справдились частково, прикріпіть свій листочок на краю плаката.

- На малюнку з’явилося усміхнене сонечко. Щоб сонячно і радісно стало у кожного в душі, давайте візьмемося за руки і побажаємо своєму сусіду щось хороше. *(слайд20)*

***VІІ. Домашнє завдання****.*

Намалювати малюнок «Мій настрій» або скласти віршик про настрій.