

 *взаимопомощь*

Сценарий занятия

С заботой

 *ЖИЗНЬ*

к себе и окружающим

3–4 классы

 *коллективизм*

 *взаимоуважение*



25 ноября 2024 г.

ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ

для обучающихся 3–4 классов по теме «С ЗАБОТОЙ К СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ»

Цели занятия: формирование у обучающихся ценностных установок о внимательном отношении к своему эмоциональному состоянию и чувствам других людей, расширение представлений о взаимозависимости физического здоровья и эмоционального состояния, развитие навыков самооценки и саморегуляции поведения.

Формирующиеся ценности: жизнь, взаимопомощь, взаимоуважение, коллективизм.

Основные смыслы: чувства и эмоции в значительной мере влияют на здоровье человека, неприятные чувства, особенно если они продолжительны, способны ухудшить здоровье, поэтому обязательно нужно учиться регулировать своё эмоциональное состояние.

Настроение человека определяет особенности его поведения, побуждает к определенным действиям, поступкам. Настроение человека нередко зависит от того, какие у него складываются отношения с окружающими, поэтому важно поддерживать доброжелательные взаимоотношения с самыми разными людьми, осознавать ценность и уникальность каждого человека.

Для создания дружеской атмосферы в классе необходимо проявлять взаимоуважение, сочувствие и эмпатию, оказывать помощь в трудных ситуациях, важно развивать навыки межличностной коммуникации, формировать способность к пониманию себя и других.

Планируемые результаты.

Личностные:

- развивать навыки саморегуляции поведения, эмоционального состояния;
- проявлять внимание к эмоциональному состоянию одноклассников, оценивать ситуацию взаимодействия и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- осознавать, что дружеские отношения между одноклассниками являются основой душевного благополучия, интересных совместных дел, игр и успешной учёбы.

Метапредметные:

- развивать умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях;
- работать с информацией: сравнивать информацию, представленную в текстовом и иллюстративном виде;
- проявлять творчество и фантазию в работе с воображаемыми ситуациями.

Партнёр занятия: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»

Продолжительность занятия: 30 минут.

Рекомендуемая форма занятия: познавательная беседа. Занятие предполагает использование видеофрагментов, игровых элементов и дополнительных материалов.

Комплект материалов:

- сценарий;
- методические рекомендации;
- видеоматериалы;
- набор карточек;
- презентация.

Структура занятия

Часть 1. Мотивационная

Цель первой части занятия – мотивировать обучающихся на активное участие в обсуждении темы. Принятие мотива предстоящей деятельности строится на основе рассматривания иллюстраций, отражающих тему занятия.

Часть 2. Основная

В основной части обучающиеся подводятся к раскрытию основных смыслов занятия. С этой целью обучающимся предлагаются анализ иллюстративного материала, просмотр видео и игровые ситуации, моделирующие речевые ситуации и стратегии поведения.

Часть 3. Заключительная

Обобщение обсуждаемого материала, подведение итогов занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Часть 1. Мотивационная

Учитель организует просмотр видео анонса занятия от Виталии Корниенко.

Учитель. Рассмотрите фотографии. Какое настроение у ребят? Объясните почему.

Ответы обучающихся.



Учитель. Почему важно заботиться о своём здоровье? Какие чувства и настроение бывает у окружающих, когда болеют близкие люди? Почему? Объясните.

Ответы обучающихся.

Учитель. Конечно, наши близкие и родные люди переживают за нас, беспокоятся, поэтому стараются сделать всё, чтобы никто из нас не болел. Поэтому важно следить за своим здоровьем, укреплять его.

Ответы обучающихся.

Учитель. Что нужно делать, чтобы укреплять свой организм и сохранять здоровье?

Ответы обучающихся.

Учитель. Регулярные физические упражнения, утренняя зарядка, занятие спортом укрепляют наш организм. А как вы думаете, почему говорят: «В здоровом теле – здоровый дух»?

Ответы обучающихся.



Учитель, обобщая ответы. Здоровье человека – это его активная и насыщенная жизнь, хорошее состояние и настроение.

Согласны ли вы с тем, что если мы заботимся о своём здоровье, то это – проявление заботы к окружающим? Объясните.

Ответы обучающихся.

Учитель. Конечно, когда мы чувствуем себя физически хорошо, не боеем, то и наше состояние, бодрое и активное, передаётся нашим близким. Поэтому заботиться о своём здоровье – это значит и проявлять бережное отношение к окружающим людям.

Часть 2. Основная

Учитель. А как ещё проявляется забота о наших близких и родных, об окружающих нас людях?

Ответы обучающихся.

Учитель. Рассмотрите картины. Какое настроение удалось передать художникам при изображении героев? Как вы думаете, какие события их вызвали?

Ответы обучающихся.



Ф. Решетников «Опять двойка»

Н. Заболотский «Опять пятёрка»

Учитель. Как вы думаете, важно ли для окружающих, какое у нас настроение? Приведите примеры, почему.

Ответы обучающихся.

Учитель. Наше настроение влияет не только на наше поведение, но и на эмоциональное состояние окружающих нас людей. Радостное событие всем «поднимает» настроение, вызывает улыбку и эмоциональный подъём. А неудачи расстраивают, вызывая грусть и, возможно, обиду.

И любому человеку важно уметь справляться со своими эмоциями. Как вы думаете, о каком человеке говорят: «Он хозяин своим эмоциям»?

Ответы обучающихся.

Учитель. Понимание своих эмоций и настроения помогает нам общаться со сверстниками и взрослыми, находить настоящих друзей, быть внимательными и заботливыми.

Вот как об этом говорят ваши сверстники.



Учитель. Ребята нашли способ справляться с плохим настроением. У каждого из них есть любимое дело, которое помогает им забыть все плохое. А как вы справляетесь с плохим настроением?

Ответы обучающихся.

Учитель. Помогает избавиться от плохого настроения любимое дело, чтение, рисование, общение с друзьями и многое другое. Но очень важно помнить, что если вам грустно, тревожно, то нужно обязательно поговорить с родными, рассказать близким об этом. Порой этого достаточно для того, чтобы успокоиться. А ещё может помочь игра, которая называется «Пушистый котёнок». Представим.

Воображаемая ситуация.

Закройте глаза и представьте себе, что у вас на коленях сидит маленький пушистый котёнок. Вы его ласково гладите, а он тихонько мурлычет в ответ.

Учитель. Понравилось вам упражнение? Расскажите чем.

Ответы обучающихся.

Учитель. Вот такое простое упражнение помогает нам управлять своим настроением. А ещё можно взять мягкую плюшевую игрушку и тихо рассказать ей про своё плохое настроение. Можно начать так: «Я расскажу тебе, почему у меня плохое настроение...».

А теперь давайте послушаем советы **Ольги Александровны Ульяниной**, профессионального психолога, руководителя Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации.

Демонстрация видео интервью федерального спикера.

Учитель. Что вам больше всего запомнилось из советов Ольги Александровны?

Ответы обучающихся.

Учитель. Понимание своих эмоций и настроения помогает нам общаться со сверстниками и взрослыми, находить настоящих друзей, быть внимательными и заботливыми. Представим некоторые ситуации.

Методический комментарий. Исходя из уровня подготовленности класса, учитель может выбрать для работы с обучающимися набор карточек «Мы учимся общаться» или «Мы учимся говорить «нет»».

Игровое задание «Мы учимся общаться».

Содержание задания. Обучающиеся делятся на пары, получают или выбирают карточку с той или иной речевой ситуацией, а затем разыгрывают её. Количество используемых карточек-ситуаций определяет учитель исходя из уровня подготовленности своего класса.

Карточка 1.

По очереди попросите что-нибудь друг у друга, используя одну из фраз:

Дай мне, пожалуйста...

Разреши мне, пожалуйста, взять...

Если хочешь, возьми...

Карточка 2.

По очереди примите предложение чего-нибудь друг от друга, используя одну из фраз:

Спасибо, я очень рад...

Спасибо, я с удовольствием это сделаю...

Спасибо, мне приятно, что ты это предложил...

Карточка 3.

По очереди откажитесь от предложения чего-нибудь, используя одну из фраз:

Спасибо, но мне не хочется...

Спасибо, но я не могу этого сделать...

Спасибо, но мне это не нравится...

Карточка 4.

По очереди обратитесь за помощью к другому, используя одну из фраз:

Помоги мне, пожалуйста, ...

Мне нужна твоя помощь...

Ты мог бы мне помочь?

Карточка 5.

По очереди начните разговор, используя одну из фраз:

Я хочу рассказать тебе...

Можно я поговорю с тобой?

Ты можешь поговорить со мной?

Карточка 6.

По очереди спросите друг у друга о том, что произошло, используя одну из фраз:

Что случилось?

Я могу тебе чем-то помочь?

Расскажите мне, что произошло...

Учитель. Проявление внимания и уважения к чувствам других людей – важные составляющие взаимоотношений между людьми. Но бывают ситуации, в которых важно уметь отказаться от какого-либо предложения.

Игровое задание «Мы учимся говорить „нет“».

Содержание задания. Обучающиеся разыгрывают предложенную речевую ситуацию. Количество представленных вариантов варьируется от возможностей класса.

Карточка 1. Попробуй отказаться от предложения съесть мороженое, если у тебя болит горло.

Карточка 2. Попробуй отказаться выйти с ребятами поиграть, когда ты только начинаешь делать уроки.

Учитель. Что вам было легче сделать: согласиться на предложение или отказаться?

Ответы обучающихся.

Учитель. Есть много причин, по которым нам бывает трудно отказать кому-то. Но в жизни важно уметь сказать «нет», потому что это защищает нас в тех ситуациях, когда это необходимо для нашего благополучия и здоровья.

Часть 3. Заключительная

Учитель. Вот и подходит к завершению наше занятие. Какие чувства вам бы хотелось испытывать чаще? Что для этого надо делать?

Ответы обучающихся.

Учитель. Чувство радости доставляют нам занятия любимым делом, а ещё забота о наших близких и родных, внимание к окружающим нас людям.

Давайте подумаем, а как можно выразить свои чувства?

Ответы обучающихся.

Учитель. Рассмотрите фотографий. Какое настроение у ребят? А как вы это определили, ведь они нам ничего не сказали и не сделали?

Ответ обучающихся.



Звучит песня «От улыбки станет всем светлей...» (автор слов М. Пляцковский).

Учитель. Улыбка не только показывает внутреннюю гармонию человека, свидетельствует о его хорошем физическом и эмоциональном самочувствии,

но и способна выразить доброе расположение человека по отношению к другим людям. Улыбнитесь друг другу!

И не забывайте делиться улыбкой и радостью, вниманием и заботой с близкими и окружающими людьми, и тогда это сделает не только вас счастливее, но и мир вокруг.

ПОСТРАЗГОВОР

Беседы о взаимоотношениях в классе «Дружба и ссоры: как решать конфликты?», «Твоё настроение», «Как научиться преодолевать трудности вместе», «Как помириться после ссоры».

ИНТЕГРАЦИЯ С УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

Русский язык: актуализация речевых ситуаций с использованием этикетных слов.

Литературное чтение: чтение и обсуждение поэтических и прозаических произведений, посвящённых дружбе, взаимоотношениям между сверстниками и взрослыми: А. Л. Барто «Мой друг», Я. Л. Аким «Слово „Друг“», В. В. Лунин «Я и Вовка», В. П. Крапивин «Брат, которому семь», Л. Пантелеев «Честное слово», Р. П. Погодин «Книжка про Гришку».

Окружающий мир: изучение тем разделов «Правила безопасной жизнедеятельности».

Музыка: прослушивание и исполнение песен «От улыбки», «Вместе весело шагать», «Если с другом вышел в путь», «Дружба крепкая не сломается» и других.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Безруких М. М., Филиппова Т. А. Все цвета, кроме чёрного. Книга для педагогов. – М., Вентана-Граф, 2013 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ЛИНИИ

Навыки XXI века и личная эффективность: коммуникативные навыки, эмоциональный интеллект, эмпатия.