

НАСТРОЕНИЕ О`КЕУ

Цели и задачи:

- познакомить с понятием «настроение»;
- развивать умение управлять своим настроением;
- дать представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
- развивать коммуникативные навыки.

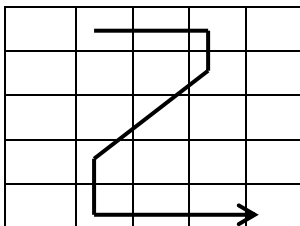
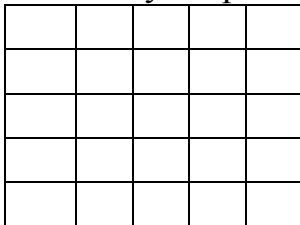
Оборудование

Мультимедийная установка. Презентация; воздушный шарик; карточки с заданиями №4, №5, №7; цветные круги; таблица настроения.

Ход урока

I. Орг. момент

-Ребята, расшифруйте самостоятельно тему нашего классного часа, используя стрелки.



1 слайд

Ответ. Настроение.

II. Основная часть

-Итак, тема нашего классного часа « *Настроение?*»2слайд

-Какое ваше настроение? (ответы детей)

-Ребята, а вы знаете, что такое настроение? (ответы детей)

-Правильно! *Настроение- это душевное состояние.*

-Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими, и даже зависит здоровье.

-По каким признакам вы определяете хорошее у вас настроение или плохое? Приведите пример.

-Настроение в разные моменты жизни меняется. Оно может быть приподнятым или подавленным. Может быть выражено в такой форме, как скука, печаль, страх, отчаяние или, напротив, радость, надежда, увлеченность.

- Наше настроение зависит от многих причин.
- Назовите причины, которые могут испортить вам настроение. (ответы детей)

- А улучшить, приподнять?(ответы детей)

Задание 1

«Исключи лишнее» 3 слайд

Комплимент, анекдот, подарок, солнечная погода, канун каникул, новая игрушка, хорошая отметка, награждение грамотой, заболевание, победа в конкурсе, объявление о предстоящем походе.

-Исключите лишнее, на ваш взгляд понятие. (заболевание)

Объясните, почему.(Оно не поднимает настроение, в отличие от остальных понятий)

Задание 2

Игра «Облака».

-А сейчас поиграем. Попробуем определить настроение.

(Дети читают стихотворение Н. А. Якимовой «Облака» и определяют настроение каждого облака.)

По небу плыли облака,

А я на них смотрел.

И два похожих облачка

Найти я захотел.

Я долго всматривался ввысь

И даже щурил глазки,

А что увидел я, то вам

Всё расскажу сейчас.

Вот облачко весёлое

Смеётся надо мной.

-Зачем ты щуришь глазки так?

Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним:

- Мне весело с тобой!

И долго, долго облачку

Махал я вслед рукой.

А вот другое облачко

Расстроилось всерьёз.

Его от мамы ветерок

Вдруг далеко унёс.

И каплями – дождевиками

Расплакалось оно...

И стало грустно, грустно так,

А вовсе не смешно.

И вдруг по небу грозное
Страшилище летит
И кулаком громадным
Сердито мне грозит.
Ох, испугался я, друзья,
Но ветер мне помог:
Так дунул, что страшилище
Пустилось на утёк.
А маленькое облачко
Над озером плывёт,
И удивлённо облачко
Приоткрывает рот:
-Ой, кто там в глади озера
Пушистенный такой,
Такой мохнатый, мягонький?
Скорей летим со мной!
Так очень долго я играл,
И вам хочу сказать,
Что два похожих облачка
Не смог я отыскать.
-Какие облака встретились?

-От чего у автора менялось настроение?

- Это нормально, когда у человека хорошее настроение.

- Но так быть не может всегда. Если, например, заболел близкий вам человек, вы испытываете... тревогу, грусть – настроение омрачено.

- Если вы посмотрели фильм, в котором погибает главный герой, вызывающий у вас симпатию – вам становится... грустно, вы переживаете. --
-Иногда настроение может быть подавленным по причине пасмурной погоды, бесконечного дождя.

- Поднять настроение трудно. Для этого надо приложить усилия, перебороть себя, переключиться на какое- то отвлекающее занятие.

Хотя порой достаточно услышать в свой адрес доброе слово.

Задание 3

Игра «Давайте говорить друг другу комплименты».

-Ребята, сейчас по очереди будем передавать воздушный шарик своему однокласснику, говорить добрые слова и комплименты. Называем друг друга ласково.

- Каждый человек должен учиться контролировать своё настроение. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения.

Задание 4

Подчеркните чувства, вызывающие положительные эмоции, улучшающие настроение. **Слайд 4**

Страх, обида, восторг, восхищение, тревога, огорчение, досада, ужас, радость, боль, горе, жалость, зависть, месть, уверенность, ненависть, отчаяние, гордость, радость, ликование, злость.

Проверка по эталону

Задание 5

Соедините стрелками ситуации и чувства, которые обычно испытывает при этом человек. **Слайд 5**

Ученик хорошо выучил стихотворение, но у доски растерялся, получил оценку ниже, чем планировал	Страх, ужас
Папу наградили премией за хорошую работу	Обида, досада
Ребёнок боится спать без света	Радость
Ребёнок увидел град размером с куриное яйцо	Гордость
Отличник получил пятёрку	Удивление
Пассажир отстал от поезда	Горе, боль
Ушёл из жизни близкий человек	Отчаяние
Мальчик давно мечтал о радиоуправляемой машине и вдруг увидел такую же у своего товарища	Зависть

Проверка по эталону

Задание 6

Игра « Закончи рассказ.»

- Вы вышли на улицу. Навстречу бежал мальчик из соседнего дома. «Доброе утро!»- крикнул он и улыбнулся. Вам захотелось...

- Вы больны. Болит голова, кашель, насморк. За окном дождь и ветер. Настроение...

- Друг поделился с вами радостью. Вы...

- Подошел автобус. Вы хотите войти, но всех отталкивает подросток и грубо говорит: «Куда лезешь?» Настроение ваше...

-А сейчас я предлагаю изучить советы, помогающие избавиться от плохого настроения.

Слайд 6

-Внимание на слайд.

• *Потопать ногами.*

Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии, вместе с ней уйдёт и злость.

• *Замесить тесто понарошку, раскатать его.*

Злость улетучится, так как работать с тестом – очень увлекательное занятие.

- *Высказать свои чувства.*

Рассказать кому-нибудь о своём плохом настроении: родственникам, подруге, другу, собаке, кошке, кукле.

- *Спеть добрую песенку, сплясать быстрый танец.*
- *Смыть дурные чувства.*

Набрать в ванну тёплой воды, лечь и всем телом ощутить, как вода смывает всё плохое.

- *Надуть злостью шарик.*

Надуть шарик, завязать и бросить его в мусорный контейнер или в воздух – с ним ваше плохое улетит далеко.

Есть ещё один способ

III. Релаксация «Вверх по радуге»

(звучит спокойная музыка)

- Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что вы взбираетесь вверх по радуге, преодолевая сопротивление и борясь с плохим настроением. А на выдохе – съезжаете с радуги, как с горки, избавившись от плохого настроения.

- Теперь вы знаете, что нужно сделать, если вам плохо оттого, что вы разозлитесь. Если плохо от совершенного некрасивого поступка, надо признаться и попросить прощения. А если нехорошо от плохого самочувствия, нужно сказать старшим и обратиться за медицинской помощью.

Задание 7 Слайд 7

Существует множество пословиц на данную тему. Соедините стрелками начало и конец пословицы.

(Ученики получают распечатки задания. Самостоятельная работа. Проверка. Объясняется смысл пословиц.)

Слезами	мука будет.
Перемелется-	проглянет и красно солнышко.
Будет и на нашей улице	и к нашим окошкам.
Не всё ненастье,	праздник.
После грозы – ведро,	горю не поможешь.
Придёт солнышко	да несчастье помогло.
Не было бы счастья,	после горя – радость.

IV. Рефлексия

-Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними.

Слайд 8

-Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу.

-Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

-Улыбнитесь сейчас друг другу!

-А кому вы улыбаетесь, проснувшись утром? (ответы детей)

- А чтобы не забывать улыбаться, можно сделать себе простые памятки. Для этого надо нарисовать симпатичные, улыбающиеся рожицы и развесить их дома так, чтобы вы могли их видеть и улыбаться.

-А нашему кабинету тоже нужны улыбки. Я предлагаю нарисовать улыбающиеся смайлики и разместить их на нашей доске.

(На партах лежат готовые круги. Дети фломастерами или карандашами рисуют веселые рожицы и дарят друг другу.)

V. Итог.

Учитель: Чтобы у нас все получалось, было хорошо, интересно и не скучно жить, мы должны всегда быть в ... (хорошем настроении)!

- Почему? (Потому что от этого зависит даже наше здоровье.)

- А что мы можем сделать для хорошего настроения? (улыбаться, говорить хорошие слова, относиться с уважением к друг другу, любить себя и окружающих вас людей.)

Слайд 10

- Я желаю вам, ребята, всегда хорошего настроения и здоровья, а также следите за своей речью, не говорите плохих слов. Любите своих близких, учитесь прощать им обиды.