

Тема. Самовідчуття. Методи самоконтролю.

Мета: ознайомити учнів з поняттям «самовідчуття» та поповнити лексичний запас словами, якими можна його охарактеризувати; сприяти засвоєнню стратегій «Миттєва допомога», для яких потрібно навчитися відчувати предмети довкола себе; формувати в учнів вміння самоконтролю; розвивати життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю; спрямувати увагу дітей на потребу в самоусвідомленні, стресостійкості, емоційної грамотності.

Очікувані результати для учнів та учениць:

- ✓ розумітимуть значення слова самовідчуття;
- ✓ знатимуть слова, щоб описати власне самовідчуття;
- ✓ володітимуть стратегіями «Миттєва допомога»;
- ✓ вчитимуться дослухатись до внутрішніх і зовнішніх чуттів.

Обладнання та матеріали: маркери, дошка, ватман, «Долонька», назви станцій «Миттєва допомога», стікери

Хід уроку

I Розігрів

1. Кінезіологічні вправи

«Позитивні точки»

Інструкція

Голову тримайте прямо, не напружуючи шию і підборіддя.

Середній і вказівний пальці обох рук покладіть посередині між лінією брів і волосся. Тримайте пальці на цих точках до виникнення під ними тепла або пульсації.

«Масуємо вушка»

Інструкція

Візьміться руками за вуха таким чином, щоб великий палець був за вушком, а інші - попереду. Легенько масуйте пальцями згори донизу. Дійшовши до мочки, м'яко помасуйте її. Повторіть вправу 4 рази.

«Художник»

Інструкція

Підніміть обидві руки догори. Малюйте в повітрі однією рукою квадрат, а іншою - трикутник.

Як тільки вправа почне виходити, поміняйте руку.

2. Бесіда

- Заплющіть очі, пригадайте сьогоднішній ранок. Від моменту коли ви прокинулись і до приходу в школу. Підніміть «Долоньку» (інструмент зворотнього зв'язку, ст. 125 НУШ: порадник для вчителя), з ким із вас трапилось щось добре або, можливо, ви самі зробили щось добре. (Слухаю розповіді дітей)
- Як ви себе при цьому почували?
- Висловіть думку про те, що буде, якщо ми й надалі робитимемо один одному добро?

II Презентація/обговорення

1. Стратегія Знаємо – Хочемо знати – Дізналися

Вчитель показує таблицю (виводить на екран інтерактивної дошки, креслить на ватмані чи на дошці) і просить висловити все, що вони знають про самовідчуття (перша колонка). Записуючи думки, позначає їхні імена (посилює самооцінку). Далі просить учнів подумати, що ще вони хотіли б дізнатися про самовідчуття (друга колонка). Далі йде обговорення, яким чином вони можуть знайти відповіді на свої запитання. Останню колонку треба заповнити по завершенню заняття.

Таблиця «ЗХД»

Знаємо	Хочемо знати	Дізналися

2. Стратегія «Асоціативний кущ»

Діти записують всі слова, які спадають їм на думку...



- *Самовідчуття* – це фізичне відчуття, яке з'являється в тілі: наприклад, тепло, холод, покоювання, розслаблення, важкість, напруженість, легкість, відкритість тощо. Слова, які описують фізичне самовідчуття, не варто плутати із загальними станами — добре, погано, скуто, полегшено тощо. А також з емоціями — щасливі, сумні, налякані, захоплені. Коли діти складуть список слів на позначення самовідчуттів, їм буде легше розпізнавати власні фізичні стани, а це допоможе стежити за тілесним самопочуттям.

3. Бесіда

- Поговорімо, про те, як чуття допомагають зрозуміти, що відчуває наше тіло. Які ж є 5 чуттів? З їх допомогою ми сприймаємо зовнішній світ. (Бачимо, чуємо, сприймаємо на смак, нюхаємо, торкаємось)
- Що в зовнішньому світі ми сприймаємо за допомогою п'яти чуттів? Посидьмо декілька секунд у тиші та звернімо увагу на звуки, які за цей час почуємо. Що ви почули? Можливо хтось хоче поділитись іншими чуттями?
- Крім того, що наше тіло сприймає зовнішній світ, ми можемо відчувати те, що відбувається всередині.
- Послухаймо, чи «почуємо» ми щось всередині своїх тіл.

Вправа на самовідчуття

Покладіть одну руку на серце, а другу - на живіт, ненадовго заплющіть очі. Прислухайтесь, чи відчуваєте ви щось у своєму тілі? (Це може бути жар, холод чи буркіт живота))

- Самовідчуття – це те, що відчуває наше тіло. Воно нам про себе «говорить». Самовідчуття бувають приємними, неприємними, нейтральними. Ми повинні вміти їх розрізняти та керувати ними.

4. Стратегія «Миттєва допомога»

Вчитель заздалегідь готує номери станцій, а також інструкцію:

- ✓ Станція №1 (назвіть шість кольорів, які ви бачите.) Що ви відчуваєте всередині? Вам приємно, неприємно, нейтрально?

- ✓ Станція №2 (озирніться довкола класу: на чому зупиняється ваша увага?) Вам приємно, неприємно, нейтрально?
- ✓ Станція №3 (міцно стисніть до купи дві долоні або потріть одна об одну, щоб нагрілися.) Вам приємно, неприємно, нейтрально?
- ✓ Станція №4 (повільно притисніть долоні чи спину до стіни або дверей.) Вам приємно, неприємно, нейтрально?

(Взагалі їх дев'ять)

Далі об'єднує учнів у групи (можна за видами самовідчуття, щоб запам'ятали краще). Діти групами виконують завдання.

По закінченню діляться враженнями, обговорюють. Вчитель лише фасилітує.

5. Бесіда

- Які відчуття виникали на кожній із станцій. Чи вдалось зосередитись? Яка із стратегій підходить найбільше саме Вам?
- Коли, на вашу думку, доречно використовувати ці стратегії? Як часто? На основі відповідей, вчитель разом із дітьми формує висновок.

III Підсумки/рефлексія

1. Рефлексія

На одній стороні стікеру діти пишуть слова, якими можна описати самовідчуття, а на іншій – як знання про самовідчуття допоможуть нам бути щасливішими та здоровішими. Стікери діти кріплять на у себе в кімнаті, по черзі читаючи запис на другій стороні.

Далі вчитель дарує учням “календар емоцій” (поради від Світлани Ройз спеціально для П'ятої національної (не)конференції для шкільних педагогів EdCamp Ukraine 2019), для спостережень та контролю, щоб за необхідності виконувати вправи, вивчені на уроці.

2. Робота з таблицею «ЗХД»

Заповнюємо останню колонку таблиці, про що ми дізнались протягом уроку, фіксуючи імена дітей під час відповідей.

Використано вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕ – навчання, підготовлених спеціально для П'ятої національної (не)конференції для шкільних педагогів EdCamp Ukraine 2019

January	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐ 31	☐
February	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐	☐	☐	☐
March	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐ 31	☐
April	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐	☐
May	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐ 31	☐
June	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐	☐
July	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐ 31	☐
August	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐ 31	☐
September	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐	☐
October	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐ 31	☐
November	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐	☐
December	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14	☐ 15	☐ 16
	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21	☐ 22	☐ 23	☐ 24	☐ 25	☐ 26	☐ 27	☐ 28	☐ 29	☐ 30	☐ 31	☐

FEELING



HAPPY



EXCITED



LOVED



SAD



CONFUSED



MEH



ANGRY



