

Тема урока. Будь смелым

Цели и задачи: познакомить учащихся с понятиями (страх, фобия, смелость, испуг) для раскрытия сущности страха, выявить причины его возникновения, рассмотреть его проявления и последствия; обсудить практические способы преодоления страха.

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня продолжаем разбираться в нравственных основах нашей жизни. **Ознакомьтесь с презентацией** (прилагается к уроку)



Будь смелым

- Прочитайте внимательно материал урока, запишите выделенное красным, выполните задание.

1) Работа с текстом.

Притча

Один человек остановился на ночь на постоялом дворе. Поздно вечером он поужинал и на следующее утро уехал. Через год он снова оказался на том же постоялом дворе. Увидев его, трактирщик был потрясен.

- У вас все в порядке?- спросил он путешественника.

- Все в порядке. А что?

- Мы очень боялись, - сказал трактирщик. - Видите ли, последний раз, когда вы здесь останавливались, в горшок с пищей, которую вам подали, упала змея. Эту пищу съели еще четыре человека, и они вскоре умерли. Мы не могли себе представить, что случилось с вами, потому что вы уехали так рано. Мы беспокоились о вас. Услышав это, путешественник сказал:

- Что? Змея у меня в еде? – и упал замертво. Через год!

- Отчего умер путешественник? Как вы поняли смысл притчи? ПИСЬМЕННО ОТВЕТИТЬ

Нелегко найти человека, который никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, удивление, гнев, печаль. Но при чрезмерной податливости страху меняется поведение человека, он становится неуверенным в себе.

Задание. Попробуйте выстроить в порядке нарастания следующие чувства: испуг, боязнь, опасение, ужас, тревога.



Задание: составьте список самых распространенных страхов.

Школьники обычно боятся...

Взрослые обычно боятся...

Учителя обычно боятся...

- Чувство страха испытывают не только люди, но и животные.

Трусость овец вошла в поговорку, и их действительно нетрудно испугать. Они легко заражаются страхом друг от друга. При этом овцы стараются держаться поближе одна к другой и в панике бегут за вожаком. В горной Шотландии чужая охотничья собака ворвалась в овечий хлев и принялась гоняться за овцами. Они пришли в такой ужас, что, нажав случайно на дверь, открыли ее и помчались через холмы, не заметив обрыва, они свалились с кручи и погибли все до одной.

Сильный испуг иногда называют животным страхом.

- «В древнегреческих мифах говорится, что от брака Афродиты, богини красоты и любви, и Ареса, вероломного бога войны, родились сыновья **Деймос**, в переводе «ужас» и **Фобос**, в переводе «страх».

От слова «Фобос» произошло слово «Фобия» (запись в тетрадь) **Фобия – это страх, постоянная боязнь чего-либо и психическое расстройство человека.** Фобий насчитывается огромное множество. Кто-то боится темноты, собак, высоты.

- Есть совсем необычные **Фобии: арифмофобия, интернетофобия, номофобия.**

Арифмофобия – люди боятся конкретного числа или нескольких чисел.

- Один из самых великих исторических персонажей, Наполеон Бонапарт боялся белых лошадей. Многочисленные полотна, где Бонапарт изображен верхом на белой лошади, это фантазии художника. Этим лошадям не было в его конюшнях.

Петр I избегал свободного пространства, не мог чувствовать себя комфортно в больших, просторных помещениях с высокими потолками.

Интернетофобия – люди страдают боязнью выхода в интернет, опасаются вирусов и того, что могут стать жертвами преступников, использующих возможности всемирной паутины.

Одним из самых распространенных человеческих страхов может стать **номофобия** – боязнь остаться без своего мобильного телефона и оказаться оторванным от внешнего мира.

Иногда фобия принимает характер болезни.

□ Итак, что представляет собой страх? **Страх –это состояние ожидания какой –либо грозящей опасности (запись в тетрадах)**

Страх перед чем-либо не проходит бесследно для нашего здоровья. Он может спровоцировать головокружение, тошноту, учащенное сердцебиение. Тревога увеличивает уровень гормона стресса, который влияет на работу нашей иммунной системы. Организму становится сложнее бороться с вирусами и бактериями, мы рискуем заболеть, не только простудой, но и чем-нибудь более серьезным.

С детства нас учат, что страх- это признак слабости. На протяжении многих столетий это чувство считалось недостойным уважаемого человека, но у страха есть и положительное назначение.

Домашнее задание (Творческое): Разделите лист А4 пополам и на одной стороне нарисуйте страх, а на другой – смелость. Презентуйте свою работу.

Спасибо за урок!

Выполненное задание прислать на электронный адрес

anna.lyapina.62@mail.ru