

Вересень: Введення в програму "Ти як?"

Урок 1: Знайомство з програмою

План уроку:

- 1. Вступ (3 хвилини):**
 - о Привітання, короткий огляд програми "Ти як?".
 - о Пояснення важливості вивчення емоцій.
- 2. Показ першої серії (5 хвилин):**
 - о Демонстрація серії, яка вводить у програму.
- 3. Обговорення (7 хвилин):**
 - о Питання: "Що вам сподобалось у серії?", "Які емоції ви помітили?"
 - о Коротке обговорення емоцій, які виникли під час перегляду.
- 4. Вправа "Ведмежа дихання" (5 хвилин):**
 - о **Інструкція:** Повільний вдих і видих на рахунок 4, руки на животі. Повторити 3-5 разів.
 - о **Обговорення:** Як діти почуваються після вправи?
- 5. Заключна частина (5 хвилин):**
 - о Запитання: "Які емоції ви відчували сьогодні?"
 - о Домашнє завдання: звернути увагу на свої емоції протягом тижня.

Урок 2: Вивчення базових емоцій

- **Мета:** Розвивати розуміння базових емоцій та їх проявів.
- **Тривалість:** 25 хвилин.

План уроку:

- 1. Вступ (3 хвилини):**
 - о Короткий огляд попереднього уроку, введення в тему емоцій.
- 2. Показ другої серії (5 хвилин):**
 - о Показ серії, яка демонструє різні емоції.
- 3. Обговорення (5 хвилин):**
 - о Питання: "Які емоції ви помітили?", "Як ви їх відчули?"
- 4. Вправа "Дихання на квадрат" (7 хвилин):**
 - о **Інструкція:** Уявіть квадрат: вдих, затримка, видих, затримка дихання по 4 секунди на кожен кут. Повторити 4 рази.
 - о **Обговорення:** Як змінились відчуття після вправи?
- 5. Заключна частина (5 хвилин):**
 - о Підведення підсумків: "Що нового ви дізналися про емоції?"
 - о Домашнє завдання: продовжувати спостерігати за своїми емоціями.

Урок 3: Емоції та їх вираження

- **Мета:** Вчити дітей виражати свої емоції та розпізнавати емоції інших.
- **Тривалість:** 25 хвилин.

План уроку:

1. **Вступ (3 хвилини):**
 - Огляд попередніх уроків, наголос на важливості вираження емоцій.
2. **Показ третьої серії (5 хвилин):**
 - Показ серії, яка розкриває тему вираження емоцій.
3. **Обговорення (5 хвилин):**
 - Питання: "Як персонажі виражали свої емоції?", "Чи легко було зрозуміти їхні емоції?"
4. **Вправа "Дихання чергуванням ніздрів" (7 хвилин):**
 - **Інструкція:** Вдих через ліву ніздрю, видих через праву, потім навпаки. Повторити 4-5 разів.
 - **Обговорення:** Як ця вправа впливає на настрій?
5. **Заклучна частина (5 хвилин):**
 - Підведення підсумків: "Як ви почуваетесь після сьогоднішнього уроку?"

Жовтень: Робота зі стресом та розвиток емпатії

Урок 4: Як справлятися зі стресом

- **Мета:** Ознайомити дітей з основними техніками подолання стресу.
- **Тривалість:** 25 хвилин.

План уроку:

1. **Вступ (3 хвилини):**
 - Вступ до теми стресу: "Що таке стрес?", "Як він впливає на нас?"
2. **Показ четвертої серії (5 хвилин):**
 - Показ серії, яка показує, як персонажі справляються зі стресом.
3. **Обговорення (5 хвилин):**
 - Питання: "Які ситуації викликають у вас стрес?", "Як ви справляєтесь зі стресом?"
4. **Вправа "Дихання животом" (7 хвилин):**
 - **Інструкція:** Вдихайте через ніс, направляючи повітря в живіт, на рахунок 4. Видих через рот. Повторити 5-6 разів.
 - **Обговорення:** Як змінились відчуття після вправи?

5. Заключна частина (5 хвилин):

- о Підведення підсумків: "Що нового ви дізналися про стрес і як з ним боротися?"
- о Домашнє завдання: використовувати цю техніку дихання, коли відчуваєте стрес.

Урок 5: Емпатія і співчуття

- **Мета:** Навчити дітей розуміти почуття інших людей і проявляти емпатію.
- **Тривалість:** 25 хвилин.

План уроку:

1. Вступ (3 хвилини):

- о Вступ до теми емпатії: "Що таке емпатія?", "Чому вона важлива?"

2. Показ п'ятої серії (5 хвилин):

- о Показ серії, яка демонструє прояви емпатії.

3. Обговорення (5 хвилин):

- о Питання: "Як персонажі проявляли емпатію?", "Як ви проявляєте емпатію у своєму житті?"

4. Вправа "Вправа на співчуття" (7 хвилин):

- о **Інструкція:** Заплющити очі, уявити, що ви – інша людина, і подумати, що вона може відчувати. Потім поділитися своїми думками.
- о **Обговорення:** Як ви відчули себе, уявивши себе на місці іншої людини?

5. Заключна частина (5 хвилин):

- о Підведення підсумків: "Що нового ви дізналися про емпатію?"
- о Домашнє завдання: спробуйте проявити емпатію до когось у вашому оточенні.

Урок 6: Взаємодопомога і підтримка

- **Мета:** Навчити дітей важливості взаємодопомоги і підтримки.
- **Тривалість:** 25 хвилин.

План уроку:

1. Вступ (3 хвилини):

- о Вступ до теми взаємодопомоги: "Що таке взаємодопомога?", "Як ми можемо допомогти одне одному?"

2. Показ шостої серії (5 хвилин):

- о Показ серії, яка підкреслює важливість допомоги одне одному.

3. Обговорення (5 хвилин):

- о Питання: "Як персонажі допомагали одне одному?", "Чи було це важко для них?"

4. Вправа "Релаксація з уявленням" (7 хвилин):

- о **Інструкція:** Закрийте очі, уявіть, що ви знаходитесь у спокійному місці, де ви відчуваєте себе у безпеці. Залишайтеся у цьому місці кілька хвилин, зосередьтеся на своїх відчуттях.
- о **Обговорення:** Як ви почувалися у своєму уявному місці? Як це допомогло вам розслабитися?

5. Заключна частина (5 хвилин):

- о Підведення підсумків: "Як взаємодопомога може зробити життя кращим?"
- о Домашнє завдання: знайдіть можливість допомогти комусь у вашому оточенні.

Листопад: Поглиблення роботи з емоціями та стосунками

Урок 7: Робота з негативними емоціями

- **Мета:** Навчити дітей управляти негативними емоціями, такими як злість, сум, страх.
- **Тривалість:** 25 хвилин.

План уроку:

1. Вступ (3 хвилини):

- о Огляд попередніх уроків, наголос на важливості контролю негативних емоцій.

2. Показ сьомої серії (5 хвилин):

- о Показ серії, що демонструє різні способи управління негативними емоціями.

3. Обговорення (5 хвилин):

- о Питання: "Які негативні емоції ви побачили у серії?", "Як персонажі з ними справлялися?"

4. Вправа "Прогресивна м'язова релаксація" (7 хвилин):

- о **Інструкція:** Починаючи з ніг, напружуйте і розслабляйте м'язи на 5 секунд, рухаючись до голови. Повторюйте з кожною групою м'язів.
- о **Обговорення:** Як ви почуваетесь після цієї вправи?

5. Заключна частина (5 хвилин):

- o Підведення підсумків: "Як ви можете застосувати цю техніку у вашому повсякденному житті?"
- o Домашнє завдання: використовувати техніку релаксації, коли відчуваєте негативні емоції.

Урок 8: Спілкування та вирішення конфліктів

- **Мета:** Навчити дітей ефективному спілкуванню та вирішенню конфліктів.
- **Тривалість:** 25 хвилин.

План уроку:

1. Вступ (3 хвилини):

- o Вступ до теми конфліктів: "Що таке конфлікт?", "Як ми можемо їх вирішувати?"

2. Показ серії (5 хвилин):

- o Показ 8 серії?

3. Обговорення (5 хвилин):

- o Питання: "Як персонажі вирішували конфлікти?", "Що можна зробити краще?"

4. Вправа "Рефлексивне слухання" (7 хвилин):

- o **Інструкція:** Учні працюють у парах. Один говорить, інший повторює почуте своїми словами, потім міняються ролями.
- o **Обговорення:** Як це допомагає у вирішенні конфліктів?

5. Заключна частина (5 хвилин):

- o Підведення підсумків: "Як ефективне спілкування допомагає уникати конфліктів?"
- o Домашнє завдання: практикувати рефлексивне слухання у спілкуванні з однокласниками та сім'єю.

Урок 9: Самооцінка та впевненість у собі

- **Мета:** Розвивати впевненість у собі та позитивну самооцінку у дітей.
- **Тривалість:** 25 хвилин.

План уроку:

1. Вступ (3 хвилини):

- o Вступ до теми самооцінки: "Що таке самооцінка?", "Чому вона важлива?"

2. Показ серії (5 хвилин):

- о Показ 9 серії?
- 3. **Обговорення (5 хвилин):**
 - о Питання: "Як персонажі відчували себе у різних ситуаціях?", "Як це вплинуло на їх самооцінку?"
- 4. **Вправа "Вдячність самому собі" (7 хвилин):**
 - о **Інструкція:** Учні тихо подумки відзначають свої досягнення та якості, за які вони вдячні собі. Потім діляться однією-двома позитивними рисами з групою.
 - о **Обговорення:** Як це вплинуло на ваше самопочуття?
- 5. **Заклучна частина (5 хвилин):**
 - о Підведення підсумків: "Як ми можемо підтримувати позитивну самооцінку?"
 - о Домашнє завдання: кожен день протягом тижня знаходити щось, за що можна похвалити себе.

Грудень: Підведення підсумків та розширення тематики

Урок 10: Дружба та підтримка

- **Мета:** Розвивати розуміння важливості дружби та взаємної підтримки.
- **Тривалість:** 25 хвилин.

План уроку:

1. **Вступ (3 хвилини):**
 - о Огляд теми дружби: "Що робить друзів важливими?", "Як ми можемо бути хорошими друзями?"
2. **Показ серії (5 хвилин):**
 - о Показ 10 серії?
3. **Обговорення (5 хвилин):**
 - о Питання: "Як персонажі демонстрували дружбу?", "Що можна зробити для зміцнення дружби?"
4. **Вправа "Групове дихання" (7 хвилин):**
 - о **Інструкція:** Всі учні сідають у коло, дихають синхронно: вдих на 4 секунди, видих на 4 секунди. Це допомагає налаштуватися на спільну роботу.
 - о **Обговорення:** Як це вплинуло на відчуття єдності у групі?
5. **Заклучна частина (5 хвилин):**
 - о Підведення підсумків: "Як ми можемо підтримувати один одного як друзі?"
 - о Домашнє завдання: зробити щось добре для друга протягом тижня.

Урок 11: Плани на майбутнє

- **Мета:** Допомогти дітям розвивати навички планування і ставлення цілей.
- **Тривалість:** 25 хвилин.

План уроку:

1. **Вступ (3 хвилини):**
 - о Вступ до теми планування: "Чому важливо мати плани та цілі?"
2. **Показ серії (5 хвилин):**
 - о Показ 11 серії?
3. **Обговорення (5 хвилин):**
 - о Питання: "Які цілі були у персонажів?", "Як вони їх досягали?"
4. **Вправа "Медитація на майбутнє" (7 хвилин):**
 - о **Інструкція:** Учні уявляють своє ідеальне майбутнє і роблять кілька глибоких вдихів-видихів, фокусуючись на цьому образі. Потім обговорюють свої відчуття.
 - о **Обговорення:** Як ви себе відчуваєте, уявляючи своє майбутнє?
5. **Заклучна частина (5 хвилин):**
 - о Підведення підсумків: "Як ми можемо досягти своїх цілей?"
 - о Домашнє завдання: подумати одну мету, якої ви хочете досягти, і скласти план її реалізації.

Урок 12: Заклучний урок - Підсумки та вивчення нових технік релаксації

- **Мета:** Підсумувати навчальний рік, повторити основні техніки, вивчити нові вправи на релаксацію.
- **Тривалість:** 25 хвилин.

План уроку:

1. **Вступ (3 хвилини):**
 - о Огляд пройдених тем, короткий підсумок річної роботи.
2. **Вправа "Комплексне дихання" (7 хвилин):**
 - о **Інструкція:** Комбінована вправа, включає дихання на квадрат, дихання через чергування ніздрів та прогресивну м'язову релаксацію. Виконується поетапно, під керівництвом педагога.
 - о **Обговорення:** Як ви відчуваєтесь після виконання комплексу?
3. **Вправа "Сканування тіла" (7 хвилин):**
 - о **Інструкція:** Учні закривають очі та уявляють, як їхня увага м'яко проходить через кожну частину тіла, від голови до п'ят, знімаючи напругу.
 - о **Обговорення:** Як ви відчуваєтесь після цієї вправи?
4. **Заклучна частина (8 хвилин):**

- о Обговорення річних досягнень, обмін думками про улюблені справи та моменти.
- о Відкрита дискусія: "Як ви можете використовувати ці навички у своєму повсякденному житті?"

5. Прощання і побажання на майбутнє:

- о Прощання, побажання на наступний рік, коротке обговорення майбутніх планів.