"**Людина починається із здоров’я. А гарний настрій - його запорука".**

# ***Мета:*** ознайомити учнів із світом позитивних і негативних емоцій; вчити дітей керувати своїми емоціями з метою зміцнення свого здоров’я; вказати на значення позитивного настрою, усмішки для збереження здоров’я; виховувати бажання мати і примножувати позитивні емоції; розпізнавати свої почуття під час спілкування з іншими людьми.

# ***Обладнання:*** презентація, відеоролик, папір для роботи в групах, будинок здоров’я, склянка води і сіль, диск, дзеркало, олівець.

***Хід заняття***

**І. Організаційний момент.**

***1.1. Самонавіювання.***

Приємно бачити вас здоровими та енергійними. Перш ніж ми почнемо наше заняття , я хочу, щоб ви заспокоїлись та зосередились.

Будь ласка, закрийте очі, уявіть, що ви знаходитесь у прекрасному осінньому садку і тихо промовляєте про себе: « Сьогодні - чудовий день. У мене - гарний настрій. Навколо мене - мої друзі. Я - буду плідно працювати. Я - дізнаюсь багато нового та корисного, бо я – завжди кмітливий та розумний».

***1.2. Вправа «Подарунок»***

Давайте піднімемо настрій один одному. Подаруємо своїм однокласникам комплімент.

***1.3.*** ***Мотивація навчальної діяльності, повідомлення теми, мети і завдань виховного заняття***

***🙡*** Учні продовжують фразу: *«Коли я здоровий, тоді…»*

Коли людина здорова, тоді в неї хороший настрій.

А що ж таке настрій? Як здоров’я пов’язане з настроєм? Як можна покращити настрій? На ці та багато інших запитань ми сьогодні спробуємо відповісти. Тема нашої відкритої години «Людина починається із здоров’я, а здоров’я з гарного настрою».

**ІІ. Основна частина**

​ Щоб навчатися, подорожувати, займатися спортом, допомагати по господарству батькам, збагачувати культурну спадщину людства, необхідне здоров’я.

***2.1.Стежинка «Здоров’я»***

Ми з вами вже обговорили як ви себе почуваєте коли ви здорові. А зараз ми спробуємо пригадати, що потрібно робити, щоб бути здоровими. Хто хоче висловити думку, той підходить до мене, бере відбиток ніжки і вкладає у стежинку. З ваших відбитків ми утворимо стежинку до «Будинку здоров’я*»*

***2.2. Вправа "Будинок здоров’я"***

Ось ми стежинкою і прибули до « Будинку здоров’я ». Наш будинок складається з частин. І кожна частина – це важлива складова здоров’я. Фундаментом є фізичне здоров’я, стінами – психічне здоров’я, дахом – соціальне та духовне здоров’я.

***2.3. Вправа «Словничок Айболитя»***

Про фізичне здоров’я ми вже говорили на уроці "Основи здоров’я". Як не захворіти на грип,що таке інфекція,які вітаміни потрібно вживати тощо. Сьогодні ми поговоримо про психічне здоров’я людини. На нашому занятті навчимося будь-яку неприємну ситуацію сприймати по-іншому. Не нервувати, не засмучуватися, а почувати завжди себе впевненою, позитивною, а значить, психічно здоровою людиною.

Психічне - від лат. "псюхе" - душа;

Позитив – "те, що наповнене радістю"

Отож, діти, психічне здоров’я – це рідість і посмішка, це веселощі і сміх, Це позитив і щастя, це вміння бачити красу у простих речах ну і, звичайно, хороший настрій.

А у наш словничок запишемо слово *настрій.*

**Настрій – це емоційний стан людини, коли вона почувається відповідно до певної ситуації.**

Настрій змінюється досить часто. Він може бути позитивним і негативним. І дуже добре, коли в людини переважає позитивний гарний настрій.

***🙡 Продовж фразу: «В мене гарний настрій тоді, коли …»***

Через настрій людина виражає своє ставлення до всього, що відбувається в житті. Завжди пам’ятайте, що ви самі творите собі настрій.

***2.4. Вправа «Радість»***

***Перегляд відеоролику«Поліанна*»**

Сьогодні ми з вами пограємо в гру, яку придумала ваша ровесниця із оповідання Е.Портер "Поліанна".

Всі неприємності, що зустрічалися дівчинці на життєвому шляху, вона перетворювала в радість:

- Пішов дощ – О! Є нагода взути нові гумові чобітки.

- Хвороба - чудово, мене будуть пригощати найсмачнішими ласощами.

Настав час час переглянути відеоролик ***«Поліанна»***

Вам сподобався відеоролик? Чого вчить він нас вчить?

Поліанна придумала гру, в яку ми зараз пограємо. Це групова гра. Кожен ряд –це окрема команда.

Отож, 1 учасник від команди витягає карточку з "неприємною" ситуацією. Завдання групи - перетворити неприємність на позитив.

1 команда – "отримав погану оцінку"

2 команда – "захворіла мама "

3 команда – "зламався комп'ютер".

- От бачите, як легко у всьому шукати позитив. І я впевнена, що ви теж зможете так робити і тоді ваше життя буде щасливим.

***2.5. Руханка «Дружній масаж»***

***2.6. Експеримент « Вода і сіль»***

Кожному відомо, що якщо вчинки чи події починаються в гарному настрої, все виходить легко і в короткий термін.

Зрозуміло, що перебувати в гарному настрої з ранку до вечора (а втім, і вночі - бачити радісні яскраві сновидіння) хочуть всі без винятку. Але люди "влаштовані" так, що знаходять безліч приводів його зіпсувати собі і іншим.

Мені б хотілося провести з вами маленький експеримент. Ось перед нами склянка з водою, яка символізує душу людини. Яка у нас вода? (чиста, прозора). А ось сіль. Це наші грубі, образливі слова та вчинки, які ми можемо спеціально чи випадково сказати, зробити іншому. *( Сіль розчиняю у воді)*

На перший погляд нічого не змінилося, але якою стала вода? Соленою, а людина засмученою, ображено. Ми можемо забрати сіль назад з води? Ні. Так і не заберем назад « колючі » слова.

Тому, будьмо уважні з словами і вчинками, щоб ми приносили лише радість та позитив, і ні грама смутку.

Я пропоную вам виступити у ролі творців гарного настрою.

***2.7 Робота в групах «Творці гарного настрою» «Чорна скриня»***

Учні працюючи в групах намагаються придумати, як можна покращити настрій за допомогою предметів, які є у скрині : дзеркало, цукерка, олівець, диск, телефон, губка для прибирання.

(Можливі варіанти:

• посміхнутися собі в дзеркалі;

•поділитися цукеркою;

• намалювати собі гарний малюнок;

•допомогти мамі з прибиранням;

• поговорити з людиною, якій довіряєш і стане легше;

• послухати музику…)

***2.8***  ***Інформаційне повідомлення «З’їж хороший настрій!»***

Зберегти посмішку, веселе самопочуття допоможе їжа.

Проста істина, про яку щоразу говорять дієтологи.

1. Цитрусові і банани – помаранчеві і жовті. Вони такі яскраві і обов’язково дарують радість навіть своїм виглядом.. В апельсинах, мандаринах або бананах міститься чимало вітамінів.
2. Си-и-и-ир! Як Чіп і Дейл в мультику тяглися до цього продукту, так само жваво сирні делікатеси піднімають настрій. Тарілка з сирними продуктами може замінити повноцінний обід або десерт. Тільки настрій буде в два рази вищим.
3. Усі види червоної риби, а також морепродукти. Таку їжу називають «їжею для розуму». І не даремно. Фосфор, цинк, вітаміни групи В, А, D не дають гарному настрою втекти.
4. Горіхи і насіння гарбуза та соняшника! Цей всенародний улюблений продукт – насіння – є ще й джерелом речовини, що викликає щастя. Особливо корисне гарбузове (біле) насіння. Окрім цього, врятують від поганого настрою мигдаль або навіть звичайні грецькі горіхи. Єдине, що вживати все це потрібно не більше ніж 30-50 грамів на день, бо ці антидепресанти є надто калорійними.
5. Ну і звичайно солоденькі продукти, в яких містяться гормони щастя. Проте медики встановили, що ефект щастя після вживання солодкого короткотривалий. А цукор навпаки посилює депресію та хандру.

***2.9. Притча « Мудрець і метелик»***

У давнину був собі один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Усім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість.

Якось одна заздрісна людина вирішила знеславити мудреця у присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як саме це зробити: «Я упіймаю метелика і у жмені принесу мудрецю, потім запитаю його: живий у мене в руках метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що живий, я притисну щільно кулак, роздавлю метелика, й розкривши долоню скажу що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я розкрию кулак і метелик вилетить живий і неушкоджений, і скажу що наш великий мудрець помилився».

Так і зробив заздрісник, піймав метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав мудреця, живий метелик чи мертвий, той відповів: «Все в твоїх руках!».

Так і наше життя та здоро’я в наших руках. І тільки від нас залежить чи буде в нас хороший настрій, чи захочемо ми вести здоровий спосіб життя, чи навчимося ми радіти кожному дню життя. Тому ніколи не опускайте руки.

***ІІІ. Підсумки заняття***

***3.1. Вправа « Словесне малювання»***

Кожен з вас сьогодні щось зрозумів, чомусь навчився, чимось зацікавився. Давайте спробуємо висловити свою думку за допомогою « словесного малювання »картини. Кожен з вас нехай намалює свій хороший настрій. Нам буде цікаво почути що або хто робить ваш настрій позитивним.

А я намалюю сонце, яке має безліч промінчиків : промінчики щастя, промінчики любові, промінчики доброти, промінчики успіху і достатку, промінчики миру. І моє сонечко усміхається нам і дарує кожному по промінчику. Якщо ви зараз посміхнетеся, то я точно буду знати, що ви отримали промінчик-подаруночок.

***3.2. Вправа « Павутинка побажань»***

На завершення нашого заняття я хочу , щоб ми поділилися один з одним хорошим настроєм, теплими побажаннями від яких на душі стане радісно. Ось вам клубочок, передавайте його з щирими побажаннями і вірою, що ваше побажання обов’язково здійсниться.

Нехай ці побажання наповнять ваші душі – радістю, серця – добротою, і в цілому – здоров’ям!!!