

# Психічна складова здоров'я

Автор: Potapenko Nataliya Ivanovna

**Урок з курсу**

**«Основи здоров'я»**

**Тема:**

**«Психічна складова здоров'я»**

**Розробила і провела**

**в 1-Б класі**

**вчитель-методист,**

**Юрченко А.І.**

## **I. Вступ.**

...Дерева, на відміну від людей, нікуди не поспішають, хіба що рости - лопотіти листям назустріч дощу, тягнутися кожною галузкою до сонця.

Все життя вони на одному місці, й тому, мабуть, так зійко спостерігають за мінливим світом навколо. І у свою чергу - навчають спостерігати нас...

## **II. Енерджайзер**



То ж уявіть кожен своє улюблене дерево і подумки перенесімось у ліс... (**Звучить г/з «Ліс. Голоси і звуки природи»**) Ступіть на м'який килим моху...

Погладьте його рукою. Який він м'який і шовковистий!.. Потягніться до найвищої гілочки свого деревця, а тепер обніміть його. Нехай дерево передасть вам свою силу, міць.

### III. Робота над темою уроку.

1) Сподіваюсь, що ця енергія допоможе нам сьогодні поговорити на дуже складну і цікаву тему: щастя.

Чи знайоме вам це слово? Як ви його розумієте?

#### 2) Рольова гра.

##### Казка «Про калюжу й булочку з родзинками».

На тротуарі була невелика калюжа. Щойно пройшов дощ, і з блискучих листочків дерев скочувалися гарненькі краплини води. Всі, хто проходив повз калюжу, бачили в ній своє відображення і милувалися чистою прозорою водою і своєю вродою. Всім: і людям, і автомобілям, і птахам подобалося зазирати в калюжу.

- Оце так життя! - думала калюжа. Куди цікавіше, аніж хмарами плавати по небу. Та було б набагато краще, якби на мене не лише заглядалися, а щоб моєї водички ще й скуштували. На те ж і є калюжа, щоб її випили.

Саме в цей час повз калюжу проїжджав невеликий червоний фургон, заповнений булочками з родзинками. Одна булочка так розгойдалася, що не втрималася і плюхнулася прямисінько в калюжу.

- Ой - ой - ой! - голосно вигукнула булочка.- Я вся змокла, і тепер ніхто не захоче мене з'їсти. Бідна, я бідна!- і вона гірко залилася слізьми.

- Не плач, - сказала калюжа. - Ось побачиш, все буде добре.

- Спасибі тобі за добрі слова, - сказала булочка, а сама ще більше залилася слізьми і всю цукрову пудру з себе змила. Тут, звичайно, теж непогано, але все ж таки мокрувате, і я можу стати несмачною. А мене везли в «Макдональдс», щоб пригощати дітей.

- Не плач, - сказала калюжа. - Заспокойся. Більше не буду. Я така рада, що познайомилась з тобою. Та для мене найбільше щастя - щоб мною хтось поласував.

Звичайно - погодилась калюжа. - О, дивись-но!

Прямо до них через дорогу йшли мама качка з каченятами.

Міліціонер навіть рух транспорту зупинив, щоб родина каченят змогли спокійно перейти на другий бік вулиці.

- Куди прямуєте? - запитав міліціонер.

- Кряк! На озеро. А каченята відповіли: кря - кря - кря! - і побігли за мамою.

- Ой, як я втомилася:, сказала мама качка. - Та й дітям не зашкодило б відпочити і попоїсти. І раптом вона побачила калюжу, а в ній булочку з родзинками.

- Кряк - кряк! - вигукнула мама-качка - Дивіться, яка чудова булочка і яка симпатична калюжа.

Велика родина качок була задоволена. Маленькі каченята і мама-качка з великим апетитом з'їли булочку з родзинками і запили водою з калюжі. Повз них весело пробігали червоні автобуси, проходили люди, а коли сонце зайшло, знову пішов дощ, вода закапала з дерев та кущів і на тротуарі з'явилася нова калюжа.

Ситі каченята дрімали під маминим крилом і прислухалися до співу дощових краплин, шуму автомобілів, шелесту дерев. От і вся історія



### 3) Обговорення казки.

- Назвіть дійових осіб казки.

- Як почувалася булочка з родзинками і калюжа до приходу мами-качки з каченятами?

- Як ви гадаєте, в чому вони бачили щастя?

- Чи згодні ви з думкою, що бути кому-небудь потрібним - це вже щастя?

- Чи вдавалося вам почуватися щасливими від того, що робили що-небудь для інших? Наведіть приклади.(Про себе розказати).

4) Ви, діти, ще зовсім маленькі люди на цій планеті і щодня зустрічаєтесь з чимось новим, відкриваєте таємниці природи, помічаєте те, до чого ми, дорослі, вже звикли і не помічаємо. Діти, це велике щастя - цінувати буденне.

Дуже гарно про такі дитячі переживання написала моя коле вчителька Луцької школи

№11 Надія Григорівна Красоткіна.

### Читання віршів:

#### Я ВІДКРИВАЮ СВІТ

Мені уже чимало літ,                      То щось новеньке бачу я,  
Ходжу я в перший клас.                      Про дивне дізнаюсь.  
Та відкриваю дивний світ                  Така цікава вся земля,  
Ну, кожен день і час!                      Я з подивом дивлюсь

На сині-сині небеса,  
На ліс і рідний гай.  
Повсюди диво і краса —  
Дивись і пізнавай!



#### ДИВИНА

Дивлюсь на світ і все мене дивує!  
І неба синь, і вітерець живий,  
Літак на небі стежечку малює,  
Який же дивний світ і чарівний!  
Роса як діаманти на травинці,  
До сонця личка квіти підняли.

А у жучка є крапочки на спинці,  
Ось дві мурашки хвою потягли.  
На гілку сіла пташка й заспівала,  
І сонце промінцями припекло.  
У синім небі хмарка пропливала.  
І гарно так у світі цім було!



### **КОЖНОМУ СВОЄ**

Кожен у світі живе, як уміє:

Котик животик на сонечку гріє,

Песик голівку на лапки поклав,

Добре наївся і трішки поспав.

Пташечка сонечко стріла й співає,

Вітер легенький в гіллі повіває.

Ніжні пелюсточки квітка розкрила,

Жовтий метелик розкрив свої крила.

В небо безмежне злетіла пташина,

Світ відкриває для себе дитина.

## КОТИК



А у мене котик є —

Справжнє щастячко моє!

Він завжди такий м'якенький,

Гарний, добрий і тепленький!

Дуже любить він погратись,

З іграшками забавляться.

Любить молочко він пити

І в теплі помуркотіти.

Та на сонечку погрітись,

Лапкою своєю вмитись!

***(У кого вдома є котик? Чи щасливі ви, що маєте котика?)***

## ПЕСИК

Як добре з песиком дружить!



Він вміє лапку подавати!

До мене з радістю біжить,

А вранці не дає проспати.

І любить тапочки носити,

Зі школи він мене чекає.

І завжди може захистити,

Як хтось на мене нападає.

Я свого песика люблю,

Він так уміє гарно гратись!

Я з ним гуляю, навіть сплю,

Щодня люблю з ним забавляться

*(У кого вдома собака? Чи любите ви її)*

## **ХОМ'ЯЧОК**

Ой, який же він гарненький, хом'ячок маленький!

В нього очки — намистинки та увесь м'якенький!

Він зробив собі кубельце і туди заліз

Хом'ячок на всіх дивився, сам насіння гриз.

*(Чи доглядаєте ви своїх домашніх улюбленців? Чи щастя - мати домашню тварину?)*

## **ЛЯЛЬКА**

А у мене лялька зовсім невеличка,

Але дуже гарна, просто як жива.

Це не просто іграшка — це моя сестричка

Ї розуміє лялечка всі мої слова.

Я пишу у зошит букви помаленьку,

А вона картинки дивиться в цей час.

Ми обидві з нею сидимо тихенько,

Йде робота різна дуже добре в нас.

Потім я для неї казку почитаю,

Спатки покладу я лялечку свою.

Солоденько з нею разом засинаю.

Лише заспіваю «Баєньки-баю...»

***(-У кого є улюблена іграшка?)***

***-Чи щасливі ви від того, що вам купують іграшки?***

***-Хто купує вам іграшки?***

***-Як ви думаєте, чому вам купують іграшки?***

***-Чи щасливі ви, що вас люблять рідні?)***

### **ДЖМЕЛІ**

Над квітами гули джмелі,

Один влетів у хату.

Такі комахи ті малі,

А шуму ж як багато!

Гудуть джмелі біля вікон,

А я ось так гадала:

Коли б той джмелик був, як слон,

То пісня б як звучала?

### **МУХА**

На листку сиділа муха.

Мила крильця, щічки й вуха.

Начищалась, умивалась...

І куди вона збиралась?

Я до неї придивлявся



Й дуже-дуже дивувався.

Муха гарною була! Може десь на бал ішла?

### **ЗНАХІДКА.**

Дуже я була щаслива

У неділю вранці!

Бачила таке я диво —

Як в чарівній казці!

На світанку в ліс пішла

Й на піску, під дубом

Раптом я гриба знайшла

З кучерявим чубом!

Він цікавий, запашний,

Ще й умовно-істівний.

А ви бачили хіба

Кучерявого гриба?

#### **А що є на зорях?**

А що там на зірочках є?

Хто може мені розказати?

А може там казка снує,

Бо хочеться їй мандрувати?

А може там водяться сни,

А радість віночки сплітає

У пошуках раю й весни,

А може там мрія літає?



5) - Чи пов'язане здоров'я людини із щастям?

- Які є складові здоров'я?

- До якої з них можна віднести щастя?

#### **IV . Робота в групах.**



Кожна група малює і пише на великих аркушах «Щастя - це...»

#### **V. Підсумок уроку.**

- У кожної людини свої погляди на щастя. І це нормально. Треба тільки не прогавити своє щастя, бо можливо, воно зовсім поруч і до нього можна доторкнутися.