

### **б) гра-медитація «Сонечко»**

*Психолог.*- Закрийте оченята, посміхніться. Уявіть, що ви-сонечко, ви-маленьке сонечко. Ви прокидаєтеся, вмиваєтеся, розчісуєте свої промінчики і підіймаєтеся у небо. Ви-велика сонячна куля. У вас багато тепла і світла. Це тепло ви даруєте всій землі, лісам, річкам, морям, лукам... Ви повільно вдихаєте тепло, перетворюєтеся на маленький сонячний промінчик. Ви летите над Землею і освітлюєте зелене листя, різнокольорові квіточки, купаєтесь у блакитних хвилях річки, стрибаєте по дахах будинків, по вікнах нашої шкільної кімнати, по партах...А зараз потягніться, відкрийте оченята.

### **в) перегляд фрагментів мультфільмів**

*Психолог.*- Ви добре відпочили? Який у вас настрій? А щоб покращити його, я приготувала для вас сюрприз. Це фрагменти мультфільмів. Ви готові? Переглядаючи кожен фрагмент, уважно спостерігайте за емоціями героїв. (Психолог демонструє фрагменти мультфільмів і обговорює з дітьми емоції героїв )

### **г) мімічна гімнастика**

*Подив.* Наморщити лоба, підняти брови. Розслабитися.

*Посмішка.* Усміхнутися, підморгнути один одному. Розслабитися.

*Страх.* Розширити очі, відкрити рота, руки стиснути в кулаки, все тіло напружити... Розслабитися.

*Психолог.* Радість, горе, здивування,  
Смуток, спокій, хвилювання  
Це емоції, мій друже,  
І вони важливі дуже.  
Як корисні позитивні:  
Сміх і радість, спокій теж!  
Злість і смуток-негативні  
За емоціями стеж!

### **5. Підсумок заняття. Рефлексія.**

*Психолог.* – Підведемо підсумок. Станьте в коло.

– Яка тема заняття? Що дізналися нового? Чи справдилися ваші сподівання? Як впливають емоції на здоров'я людини? Які емоції цього заняття візьмете ви в своє життя? Чому?

(Називаючи емоції, діти прикріплюють таблички-назви емоцій, утворюючи плакат «Позитивні емоції»)

*Психолог.* – Швидко негативний настрій  
Зіпсує здоров'я, знай!  
Не сумуй, жартуй, всміхайся,  
Завжди добрий настрій май!

**Манагарова Н.В.**

**ТВОЄ ЖИТТЯ , ТВІЙ ВИБІР**

**Мета:** вчити дітей приймати правильні життєві рішення, робити виважені вчинки замість того, щоб діяти імпульсивно; Формування активного усвідомлення учнями широкого кола своїх можливостей, своєї активної позиції в їх реалізації; вдосконалювати вміння логічно мислити, висловлювати свою думку. Виховувати доброзичливість, людяність, тактовність і відповідальність.

**Форма проведення:** година спілкування з елементами тренінгу.

**Обладнання:** роздатковий матеріал, ватман, фломастери, великі аркуші паперу, невелика свічка, надувні кульки (за кількістю дітей).

**Вчитель.** Любі друзі. Ви живете у чудовій країні –Україні, де існують цінності абсолютні, вічні ( віра, надія, любов), моральні, національні, громадянські, сімейні, цінності особистого життя. Наші духовні цінності впливають на те, як ми витрачаємо власний час, та на наш життєвий вибір.

За свої сьогоднішні вчинки ви відповідаєте та відповідатимете у майбутньому. Усвідомлення відповідальності за власне життя починається з уміння приймати відповідальне рішення, робити власний вибір.

Отже, тема сьогоднішнього години спілкування: «Твоє життя , твій вибір» Епіграфом нашого заняття будуть слова Гігеля.

*Якщо не я, то хто ж ?*

*Якщо не зараз, то коли?*

*Якщо я не для себе,*

*То хто ж для мене ?*

Психолог Ж.Піаже порівнював людське життя з квіткою. Спочатку брунька, потім пуп'янок, квітка й, нарешті, плід.

### **Вправа «Коло асоціацій»**

- Скажіть, які асоціації виникають у вас зі словом «життя»? Ви будете висловлювати свої думки, а я запишу це на пелюстках нашої квітки . (*Добро, любов, діти, ...*)

-Що може зашкодити вашому життю? (*Алкоголь, тютюнопаління, наркотики, неправильний спосіб життя, ...*)

- Від кого буде залежати ваше життя?

- (*Від нас самих, кожна людина вирішує як їй жити...* )

**Висновок.** Життя дуже багатогранне, це – яскравий світ, але для кожного він особистий та особливий.

### **Вправа «Мозковий штурм»**

Коли ви були немовлятами, ви майже повністю залежали від інших людей, підростали, ставали більш самостійними і ваша залежність потроху зменшувалася.

Питання для виконання даної вправи:

1. В чому виявляється залежність немовляти від дорослих?
2. А як мала дитина залежить від інших людей?
3. У чому полягає ваша залежність від інших?

( На дошці прикріплюються листи з написами питань. По ходу відповідей учнів, ведеться запис на листах).

Немовля	Дитина	Підліток

**Висновок.** Настав час коли, ви несете відповідальність за свої вчинки! Молодь стає менш залежною, тому що вони стали більш відповідальними, а не просто тому, що подорослішали.

**Вчитель.** Дуже часто вам важко зробити правильний вибір у житті, особливо, тоді, коли ви опиняєтесь у складних ситуаціях. Вибір, який ви робите, суттєво впливає на ваш характер. Будувати своє життя на зразок свого кумира чи тієї людини, якою захоплюєтесь. Це – ваш вибір.

#### **Вправа « Наш вибір».**

( Учні об'єднуються в 2 групи за допомогою квіток, вибирають спікера, який буде презентувати роботу. Зробити презентацію «Наш вибір» ).Після виконаної вправи потрібно зробити висновок.

**Висновок.** Правила гри можна змінити, але життя – це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте у минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості будуть у вас через тиждень або рік. Вам завжди бракуватиме часу, варіантів вибору, грошей, можливостей. Ви повинні будете платити за кожен свій вибір у житті – і часто ця плата буде перевищувати ваші сподівання.

#### **Вправа "Символ життя"**

*Запалюють свічку, яку передають з рук у руки з коментарем.*

– Уявіть, що ця запалена свічка – наше життя. Потримайте її в своїх руках, передайте тому, хто праворуч з вами. Проаналізуйте свої відчуття.

*Запитання для обговорення:*

- Що ви відчували, коли тримали свічку в своїх руках?
- Чи хотілося вам її віддати?
- Чи виникав страх, що свічка згасне?

**Висновок.** Коли свічка знаходилася у ваших руках, лише ви вирішували, вона горітиме чи згасне.

#### **Вправа « Куля мрій»**

Але все-таки всі ми любимо мріяти, незважаючи ні на що, і всі ми хочемо, щоб наші мрії здійснювалися.

*Вчитель підкидає різнокольорові повітряні кульки і пояснює.*

- Піймайте кожен свою кульку мрії та намалуйте або напишіть свою мрію на ній, користуючись маркерами чи фломастерами.

- Давайте об'єднаємо всі кульки ваших мрій в один великий оберемок, нехай ваші побажання здійсняться.

#### **Вправа «Рефлексія»**

Закінчіть речення:

- Я зрозумів (зрозуміла) ...
- Я дізнався (дізналася) ...
- На наступному занятті я хочу ...

**Вчитель: Цінуйте своє життя, як велику цінність, даровану Вам!**