**Тема внеурочной деятельности: «Береги своё здоровье. Стресс»**

**Тема со-бытия: вырабатываем советы «Как избежать стрессовых ситуаций и как бороться со стрессом»**

Оборудование и материалы: презентация, вопросы для старшеклассников, мяч, картина Решетникова «Опять двойка», запись «Биение сердца»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап деятельности | Предполагаемый результат | Группа УУД | Анализ достигнутых результатов (благодаря чему достигнуты) |
| Формирование потребности | Рассказывают о стрессовых ситуациях, которые наблюдали или были участниками | ЛУУД | - Кто часто выходит в интернет?  - Вот и я там частый гость. То и дело в Интернете мелькает реклама («Лекарство Афобазол – лекарство от стресса»). Выйти в интернет и включить рекламу.  - А вы знаете, что такое стресс? (Высказывания детей.)  - Появилось желание узнать о нем больше?  - На какие вопросы вы хотели бы знать ответы после занятия? |
| Формирование образа желаемого результата | Предполагают, что будет в памятке «Как избежать стресса и как помочь при стрессе» | ПУУД | - Занятие закончится, пройдёт день, два и всё забудется. Что делать?  (Подвести к тому, что нужно сделать памятку.)  - А что будет в этой памятке? (Советы.) |
| Формирование мотива | Выражают желание помочь себе и своим близким | ЛУУД | - Зачем и кому они могут пригодиться? |
| Целеобразование | Формулируют цель деятельности  (выработать советы) | ПУУД | - Чем же мы будем заниматься на занятии? (Выработаем советы и изготовим памятку.) |
| Планирование | Составляют общий план деятельности;  Делают выводы по каждой позиции плана | ПУУД  РУУД | - Что для этого надо знать? (Дети высказывают свои предположения) Учитель фиксирует на доске. Выстраивается план:  1. Что такое стресс?  2. Когда бывает у человека?  3. Как избежать стресса?  4. Как помочь человеку, который попал в стрессовую ситуацию.  5. Составить памятку. |
| Выполнение действий | Анализируют работу организма в спокойном состоянии и во время стресса  Изображают человека, у которого стресс и формулируют вывод: Что такое стресс?  Отвечают на вопросы старшеклассников и формулируют вывод:  «Стресс наступает, когда …..»  Разбирают конкретные ситуации из жизни школьников (в которых может наступить стресс)  Рассматривают картину Решетникова «Опять двойка»  Участвуют в тренинге, просматривают слайды презентации  Составляют памятку | ПУУД  ПУУД  РУУД  КУУД  ПУУД | А) Моделирование.  - Назовите главные органы нашего организма.  - Какую роль они выполняют?  - Можно ощутить, что у нас есть сердце? Как?  - А лёгкие? Как?  - Предлагаю послушать, как стучит сердце человека. (Прослушивание записи.)  - А теперь попробуем одним глазком заглянуть внутрь нашего организма и показать, как работают наши органы.  1 группа. Подумает, как работает сердце.  2 группа. Лёгкие.  3 группа. Сосуды.  - Подумайте, как показать их работу. ( Группы по очереди показывают работу органов.)  - Как работают наши органы? (Ровно, спокойно.)  - А теперь покажем работу сразу всех органов. (Под счёт ведущего.)  - Вдруг в наш организм попадает вещество адреналин. Что произошло? Адреналин – это вещество, которое вырабатывается в нашем организме.  - Как стало работать сердце?  - А лёгкие?  - Как вы думаете, органам комфортно так работать? Почему?  - Что испытал наш организм сейчас? (Стресс.)  - Мы увидели, что стресс нарушил работу наших органов. В организме наступил хаос, беспорядок.  - А внешне можно увидеть стресс? Представьте, что вы идёте по улице. Навстречу вам идут люди. Вдруг …у этого человека стресс. Как он выглядит, как себя ведёт?  - Обсудите в группах и покажите такого человека.  - Значит стресс затрагивает и внутренние органы, и внешний вид, и поведение человека. Может быть попытаемся ответить на вопрос, что такое стресс? (Это состояние человека, когда сердце сильно бьётся, дышать тяжело, в жар бросает…)  В) Опрос.  - Когда такое случается? Предстоит обсудить в группах. (Старшеклассники опрашивают всех в своей группе. Ответы фиксируют, не обсуждают. Представители групп рассказывают о проделанной работе . По окончании группы должны сделать вывод: стресс наступает, когда…)  - Давайте посмотрим на спортсменов. Что вы можете сказать?  Г) Практическая работа.  - Поговорим о конкретных ситуациях, во время которых может наступить стресс в организме. Попробуем что-то посоветовать нашим героям. Хочешь, не хочешь, а стресс может застать нас в любой момент. Что-то можно с ним сделать?  1 ситуация.  - Лена боится отвечать у доски. Когда учитель начинает спрашивать домашнее задание, у неё каждый раз начинает сильно колотиться сердце.  - Посоветуйте, как этого избежать?  Учёные:  - рассказывать вслух домашнее задание родным;  - рассказывать домашнее задание перед зеркалом;  - выступать на концертах, классных часах;  - самой поднимать руку, а не ждать, когда спросят.  2 ситуация.  - Петя часто опаздывает в школу. Ему становится стыдно. Лицо краснеет, становится трудно дышать.  - Что делать?  Учёные:  - вставай в одно и то же время;  - не договаривайся о встречах с друзьями;  -делай максимум с вечера;  - рассчитайте время на дорогу вместе с родителями.  3 ситуация.  - Предлагаю внимательно посмотреть на картину Решетникова. Она называется «Опять двойка»  - Кого-то вы видите в состоянии стресса?  - Как это видно?  - Мальчик своей «двойкой» заставил страдать и маму, и сестру.  - Какие советы вы бы дали мальчику? (Лучше готовиться, внимательно слушать учителя, больше стараться.)  - А маме что бы вы посоветовали? (Следить за уроками, помогать учиться.)  - Стресс может иметь не только отрицательную сторону, но и положительную. Хочется думать, что в дальнейшем у мальчика не будет повода для таких расстройств у своих близких.  - Встаньте, пожалуйста, в круг. У меня в руках мяч. Будем быстро передавать его по кругу. (Один из старшеклассников уронит мяч.)  - Что случилось с мячом?  - Можно сказать, что у него стресс?  - А как можно было этого избежать? (передавать бережно.)  - Давайте попробуем.  - Как думаете, сейчас мячу хорошо, комфортно?  - Можно сделать какой-то вывод? (Относиться к людям нужно бережно.)  Е) Составление памятки.  - Поработаем в группах. Выработаем рекомендации, как не доводить до стресса ни себя, ни своих близких.( Старшеклассники задают вопросы, а дети отвечают. Составляется памятка.) Зачитывается несколько памяток.  - А я то же составила памятку.  - Сначала думай, потом делай.  - Будь внимателен к друзьям и близким.  - Относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе.  - Если можешь сделать хорошо – делай.  - Семь раз отмерь – один раз отрежь. |
| Анализ результата совместной деятельности | Соотносят полученный результат с желаемым;  Рассуждают, что помогло им составить памятку  Анализируют, поможет ли памятка их близким | ПУУД | Анализ результата совместной деятельности.  - Сумели мы ответить на вопросы, которые ставили перед собой вначале?  -Какие хорошие памятки у нас получились. А вы довольны результатом своей работы?  - Какая была тема нашего занятия? Всё мы выполнили, что запланировали? ( Возвращение к плану.)  - В конце хочу прочитать вам стихотворение.  Суета – плохой помощник  В час, когда пришла беда.  Лишь спокойствие поможет,  Паникёрство – никогда. |