**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 | ПУУДРУУД | - 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 стрессаИзображают 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 презентацииСоставляют памятку | ПУУДПУУДРУУДКУУДПУУД | 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 памяткуАнализируют, 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 помощникВ час, когда пришла беда.Лишь спокойствие поможет,Паникёрство – никогда. |