

 *взаимопомощь*

Методические рекомендации

**С заботой**

 *ЖИЗНЬ*

**к себе и окружающим**

5-7 классы

 *коллективизм*

 *взаимоуважение*



25 ноября 2024 г.

## ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ

### для обучающихся 5-7 классов по теме «С ЗАБОТОЙ К СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ»

**Цели занятия:** формирование у обучающихся осознанного отношения к заботе о себе и об окружающих, ценностных установок о внимательном отношении к своему эмоциональному состоянию и чувствам других людей, развитие у обучающихся навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

**Формирующиеся ценности:** жизнь, взаимопомощь, взаимоуважение, коллективизм.

**Основные смыслы.** Забота о себе - необходимое условие для внутреннего равновесия и позитивных отношений с окружающими. Осознавая свои границы и учась бережно относиться к своим эмоциям, можно научиться лучше понимать чувства других и действовать в духе взаимопомощи и уважения. Способность поддерживать друзей, делиться добротой и вниманием делает нас крепче и счастливее.

Эмоциональное состояние является важной частью поведения любого человека, влияет на самочувствие и здоровье человека. Неприятные чувства, особенно если они продолжительны, способны ухудшить здоровье, поэтому обязательно нужно учиться регулировать свое эмоциональное состояние.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Партнер занятия:** ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

**Рекомендуемая форма занятия:** беседа, обсуждение, работа в группах. Занятие включает просмотр видеоматериалов, выполнение творческих и интерактивных заданий.

**Комплект материалов:**

- сценарий;
- методические рекомендации;
- видеоматериалы;
- презентация;
- интерактивные задания.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

### Часть 1. Мотивационная.

Учитель организует просмотр видеоанонса занятия от Виталии Корниенко.

Для подготовки обучающихся к разговору по теме занятия, учитель предлагает им дать смысловое значение слову «забота», назвать несколько синонимов к нему и свои ассоциации с этим словом.

Далее следует перейти к различным аспектам заботы, предложив ребятам подумать, в чем может проявляться забота о себе и почему заботиться о себе необходимо. Важно, чтобы обучающиеся назвали не только способы проявления заботы о своем физическом здоровье (занятие спортом, полноценный сон, здоровое питание и т.д.), но и о психологическом самочувствии (общение с друзьями, чтение книг, хобби, творчество и т.д.). Учитель может начать перечислять способы заботы о себе и попросить ребят продолжить.

В продолжение разговора учитель демонстрирует юмористический видеосюжет «Однажды» из киножурнала «Ералаш» и просит ребят рассказать, как они поняли его смысл.

На примере этого видеосюжета можно обсудить с ребятами разницу между заботой о себе и эгоизмом. Важно подвести их к пониманию, что герой видеосюжета, который ест мандарин, проявляет скорее эгоизм, нежели заботу о себе. Для осознания отличия эгоизма и заботы о себе учитель просит ребят сравнить два выражения «забота о себе» и «заботиться только о себе». Добавление слова «только» к фразе «забота о себе» превращает ее в описание эгоизма, поскольку подчеркивает концентрацию исключительно на собственных нуждах и желаниях, игнорируя потребности окружающих.

### Часть 2. Основная.

Основная часть занятия посвящена обсуждению важности заботы как о себе, так и о других. Учитель помогает ребятам прийти к выводу, что забота о других делает нас счастливее и способствует обретению друзей.

После обсуждения учитель предлагает посмотреть Фрагмент № 1 короткометражного фильма «Живой город». В фильме главные герои, Архип и Арина, спорят о том, может ли человек испытать настоящее счастье, заботясь о других и принося им пользу. Архип уверен, что это возможно, в то время как Арина сомневается в этом.

Учитель может провести дискуссию с ребятами по увиденному фрагменту, попросить их высказать свое мнение о том, кто прав в споре главных героев и аргументировать свою позицию. Также учитель предлагает ребятам высказать свои предположения о том, чем закончится их спор.

В продолжение обсуждения учитель демонстрирует Фрагмент № 2 фильма «Живой город». В фильме Арина решает помочь детскому дому и связать для детей пинетки (Арина очень любит вязать). В детском доме она встречает девочку Машу, которая знакомит ее со своей любимой куклой. Арина решает порадовать Машу и связать ее кукле одежду. Видя, что ее подарок доставил Маше искреннюю радость, Арина меняет свое мнение и убеждается, что человек может испытать настоящее счастье, заботясь о других и принося им пользу и доставляя им радость.

После просмотра второго фрагмента фильма, учитель просит ребят поразмышлять о том, как изменилось мнение Арины в результате их спора с Архипом и благодаря чему произошли эти изменения?

Подводя итоги обсуждения, учитель обращает внимание ребят на то, что на примере героев фильма они увидели, как забота о других может делать человека счастливее, возвращаясь в виде искренней любви и благодарности.

Далее рекомендуется обсудить с ребятами вопрос заботы о себе как важного условия для последующего проявления заботы о других.

Использование правила «кислородной маски» в самолете служит наглядной иллюстрацией того, что забота о своем здоровье и благополучии является необходимой предпосылкой для оказания поддержки другим. Это помогает школьникам понять, что самопомощь не является эгоизмом, а наоборот, важнейшим условием для эффективного взаимодействия с окружающими.

Учитель демонстрирует видеointервью с профессиональным психологом О.А. Ульяниной, в котором она говорит о построении гармоничных отношений, уважении личных границ человека, умении слушать и понимать других, а также делиться советами для конструктивного разрешения конфликтов. После просмотра видеointервью учитель просит ребят рассказать, что они запомнили и что им показалось наиболее интересным из услышанного.

Учитель обращает внимание обучающихся на тему дружбы, затронутую в интервью, и проводит беседу с ребятами о роли заботы в дружбе. В результате, ученики должны прийти к выводу, что забота — это одна из

основополагающих черт настоящей дружбы. Забота помогает укреплять доверие и создавать глубокие, искренние отношения.

Переходя к понятию «личные границы», учитель цитирует строку из известной песни: «Друг в беде не бросит, лишнего не спросит, вот что значит настоящий верный друг», и, акцентируя внимание ребят на второй части фразы «лишнего не спросит...», предлагает обсудить, почему это важно в дружбе и в целом во взаимоотношениях. Это побуждает обучающихся задуматься о значении уважения к личным границам в дружбе. Учитель направляет обсуждение в сторону понимания того, что настоящий друг не будет вмешиваться в личную жизнь без необходимости, уважая чувства и пространство другого человека. Тактичность и уважение к чувствам других людей являются важными составляющими любых взаимоотношений.

### **Часть 3. Заключительная.**

Завершая занятие, учитель предлагает учащимся выполнить интерактивное задание «Филворд». В нем спрятаны ключевые слова, отражающие чувства, которые мы испытываем, проявляя заботу.

## **ПОСТРАЗГОВОР**

1. Составить календарь заботы: запланировать на каждый день время для себя и возможность сделать что-то приятное для близких.
2. Составить список книг и фильмов на тему занятия, поделиться им с одноклассниками.
3. Провести конкурс эссе на тему «Забота меняет мир».

## **ИНТЕГРАЦИЯ С УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ**

*Обществознание.* Социальные ценности и нормы.

*История.* Первобытность: представления об окружающем мире, верования первобытных людей, искусство первобытных людей.

*Литература.* И. С. Тургенев «Муму», А. П. Чехов «Чудесный доктор», А. С. Грин «Алые паруса», В. Распутин «Уроки французского».

*Обществознание.* Потребности и способности человека. Если возможности ограничены. Человек в малой группе. Социальные ценности и нормы Моральные устои общества. Правовая культура и правомерное поведение.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Материалы Федерального подросткового центра:

1. Эмоциональный интеллект: [https://vk.com/wall-225078919\\_88](https://vk.com/wall-225078919_88)
2. Как помочь подростку открыть свои чувства: [https://vk.com/wall-225078919\\_84](https://vk.com/wall-225078919_84)
3. Способы работы с эмоциями: [https://vk.com/wall-225078919\\_120](https://vk.com/wall-225078919_120)
4. #Могу чувствовать <https://disk.yandex.ru/i/BQFKKov9unWgvw>,  
<https://disk.yandex.ru/i/T-TY-lk7j39t-A>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ЛИНИИ

Благодарность близким и друзьям за их поддержку, заботу и умение понимать. Развитие чувства признательности к тем, кто помогает сохранять внутреннюю гармонию и вдохновляет на заботу о себе.