


 *взаимопомощь*

Сценарий занятия


# 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 своё эмоциональное состояние.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Партнёр 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.

## СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

### Часть 1. Мотивационная

*Учитель организует просмотр видео анонса занятия от Виталии Корниенко.*

**Учитель.** Тема нашего сегодняшнего занятия: «С заботой к себе и окружающим».

Ребята, что для вас означает слово «забота»? Какие синонимы можно подобрать к этому слову? С чем у вас ассоциируется забота?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Ребята, давайте подумаем, почему важно заботиться о себе, о своём здоровье, стараться меньше расстраиваться, больше получать положительных эмоций?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** А как можно заботиться о себе? Кто назовёт больше способов? Я начну, а вы продолжите:

Делать зарядку, читать книги, общаться с друзьями, ...

*Ответы обучающихся.*

**Методический комментарий.** Важно, чтобы обучающиеся назвали не только способы проявления заботы о своём 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.** А сейчас предлагаю вам посмотреть небольшой юмористический сюжет.

**Демонстрация видеосюжета «Однажды» из киножурнала «Ералаш».**

**Учитель.** О чём этот выпуск Ералаша? Можно ли сказать, что главный герой проявляет заботу о себе? Меняется ли смысл фразы «забота о себе», если мы добавим слово «только»?

*Ответы обучающихся.*

**Методический комментарий.** Важно направить обсуждение таким образом, чтобы обучающиеся осознали разницу между заботой о себе и эгоизмом.

**Учитель.** Ребята, а как вы думаете, можно ли было в этой ситуации одновременно проявить заботу о себе и о друге?

*Ответы обучающихся.*

## **Часть 2. Основная**

**Учитель.** Почему важно проявлять заботу не только о себе, но и о других людях?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** В продолжение нашего обсуждения предлагаю посмотреть фрагмент фильма «Живой город».

### **Демонстрация фрагмента фильма «Живой город». Часть 1.**

**Учитель.** Итак, Архип считает, что настоящее счастье человек может испытать тогда, когда проявляет о ком-то заботу, приносит кому-то пользу. Арина считает, что это невозможно. А как считаете вы?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Архип хочет доказать Арине, что и она может испытать это чувство, и предлагает ей спор. Как вы думаете, чем закончится этот спор?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Мы услышали мнения друг друга, а теперь давайте посмотрим, чем закончился фильм.

### **Демонстрация фрагмента фильма «Живой город». Часть 2.**

**Учитель.** Ребята, какие изменения произошли с Ариной в результате их спора с Архипом? Как изменилось ее мнение? Благодаря чему произошли эти изменения?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель, подводя итоги обсуждения.** На примере героев фильма мы увидели, как забота о других может делать нас счастливее, возвращаясь в виде искренней любви и благодарности.

**Учитель (демонстрация презентации).** В самолёте есть такое правило: «При разгерметизации наденьте кислородную маску сначала на себя, а затем на ребёнка».

Как вы понимаете смысл этого правила? Оно про заботу о себе или про заботу об окружающих?

**При разгерметизации наденьте кислородную маску сначала на себя, а затем на ребёнка**



*Ответы обучающихся.*

**Учитель,** *подводя итоги обсуждения.* Если в экстренной ситуации, например, при разгерметизации самолёта, взрослый потеряет сознание, то ребёнок остаётся беззащитным. Поэтому важно сначала надеть кислородную маску на себя, чтобы сохранить способность помогать другим. То есть сначала позаботиться о себе, чтобы иметь возможность позаботиться о других.

**Учитель.** Как это правило может проявляться в отношениях между людьми?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Действительно, это правило можно распространить и на взаимоотношения между людьми. Ведь если человек физически или эмоционально истощён, то у него недостаточно внутренних сил для поддержки и помощи другим людям.

Таким образом, забывая заботиться о себе, мы снижаем свои возможности проявлять заботу о других, именно поэтому мы сегодня говорим с вами о заботе о себе и заботе об окружающих как двух неразрывных между собой составляющих нашей жизни.

**Учитель.** Продолжит наш разговор **Ольга Александровна Ульянина** профессиональный психолог, руководитель Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации.

**Просмотр видео интервью с федеральным спикером.**

**Учитель.** Что вам больше всего запомнилось из советов Ольги Александровны?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** В интервью была затронута тема дружбы. Какую роль в дружбе играет забота?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Ребята, помните слова известной песни: «Друг в беде не бросит, лишнего не спросит, вот что значит настоящий верный друг». Что значит «друг в беде не бросит» – это очевидно, а вот что значит «лишнего не спросит», как вы понимаете? Почему это важно в дружбе и в целом во взаимоотношениях?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Настоящая дружба подразумевает уважение к личным границам друг друга. Настоящий друг не станет вторгаться в твою личную жизнь без необходимости. Проявление тактичности, уважение к чувствам других людей – важные составляющие взаимоотношений между людьми.

### **Часть 3. Заключительная**

**Учитель.** Ребята, мы сегодня убедились с вами в том, что забота о себе и забота об окружающих тесно связаны между собой, и отсутствие одной из этих составляющих делает нашу жизнь менее счастливой, менее наполненной смыслом.

#### **Выполнение интерактивного задания «Филворд».**

**Учитель.** Какие чувства мы испытываем, проявляя заботу? Найдите ключевые слова в филворде.

*Механика филворда: необходимо найти все слова из списка, которые спрятаны в сетке букв в вертикальном или горизонтальном направлениях. Буквы выделяются последовательно нажатием кнопки мыши, правильно выделенное слово сопровождается звуковым эффектом и цветовым выделением.*

**Слова:** *счастье, любовь, радость, уверенность, спокойствие, благодарность, теплота, комфорт, вдохновение.*

Найдите спрятанные в филворде слова

в	д	о	х	н	о	в	е	н	и	е	б
у	с	ч	а	с	т	ь	е	г	р	т	л
в	р	л	у	а	п	п	р	ч	м	н	а
е	н	ю	ш	р	а	д	о	с	т	ь	г
р	у	б	н	р	г	л	ш	о	д	л	о
е	в	о	р	в	м	а	г	р	т	п	д
н	с	в	р	о	р	и	о	а	е	п	а
н	и	ь	и	т	р	ц	р	у	п	м	р
о	т	и	т	б	е	ч	и	м	л	у	н
с	ь	к	о	м	ф	о	р	т	о	ч	о
т	б	е	о	м	о	г	и	г	т	м	с
ь	щ	ш	о	а	р	п	р	о	а	ш	т
с	п	о	к	о	й	с	т	в	и	е	ь

Найдите спрятанные в филворде слова

в	д	о	х	н	о	в	е	н	и	е	б
у	с	ч	а	с	т	ь	е	г	р	т	л
в	р	л	у	а	п	п	р	ч	м	н	а
е	н	ю	ш	р	а	д	о	с	т	ь	г
р	у	б	н	р	г	л	ш	о	д	л	о
е	в	о	р	в	м	а	г	р	т	п	д
н	с	в	р	о	р	и	о	а	е	п	а
н	и	ь	и	т	р	ц	р	у	п	м	р
о	т	и	т	б	е	ч	и	м	л	у	н
с	ь	к	о	м	ф	о	р	т	о	ч	о
т	б	е	о	м	о	г	и	г	т	м	с
ь	щ	ш	о	а	р	п	р	о	а	ш	т
с	п	о	к	о	й	с	т	в	и	е	ь

Ответы обучающихся.

**Учитель.** Ребята, не забывайте заботиться о себе, бережно относиться к своим эмоциям, при этом делитесь добротой, вниманием и заботой с близкими, и это сделает не только вас счастливее, но и мир вокруг.

## ПОСТРАЗГОВОР

1. Составить календарь заботы: запланировать на каждый день время для себя и возможность сделать что-то приятное для кого-то из 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 тем, кто помогает сохранять внутреннюю гармонию и вдохновляет на заботу о себе.