

**ЗДОРОВ'Я , БЕЗПЕКА ТА  
ДОБРОБУТ**

**5  
КЛАС**

# Культура емоцій

Емоційний інтелект.

Почуття та емоції.

Розпізнавання емоцій.

Як висловити емоції.

Культура висловлення емоцій у  
віртуальному спілкуванні.



# Мета:

Ознайомити учнів зі складовими емоційного інтелекту та рівнями емоційного самоконтролю. Розвивати вміння висловлювати



# Обладнання:

## Презентація з відеоматеріалами



### Хід уроку

#### Організаційний момент

Повідомлення теми та мети  
уроку



ХОРОШОГО РАНКУ! ДОБРОГО ДНЯ!  
ВЧИТЬСЯ, ДІТИ НАСТАЛА ПОРА.  
ДАВАЙТЕ ВСМІХНЕМОСЬ ОДИН  
ОДНОМУ ВСІ,  
НЕХАЙ ВАМ ЩАСТИТЬ ЗАВЖДИ У  
ЖИТТІ!



# Мотивація навчальної діяльності

## Вправа «Мій настрій»

Оберіть із запропонованих смайлів той, який відповідає вашому настрою саме в цей час.



# Актуалізація опорних знань

Кожен з вас у цю хвилину переживає якісь емоції. Наприклад, ви можете відчувати радість з приводу того, що почався урок, або цікавість до нової теми. Але можуть бути і неприємні емоції. Це також абсолютно нормально. Постарайтесь висловити те, що ви зараз відчуваєте. Давайте пригадаємо про що ми дізналися на попередньому уроці.

Як ви думаєте ,про що ми сьогодні будемо говорити?



# Вивчення нового матеріалу

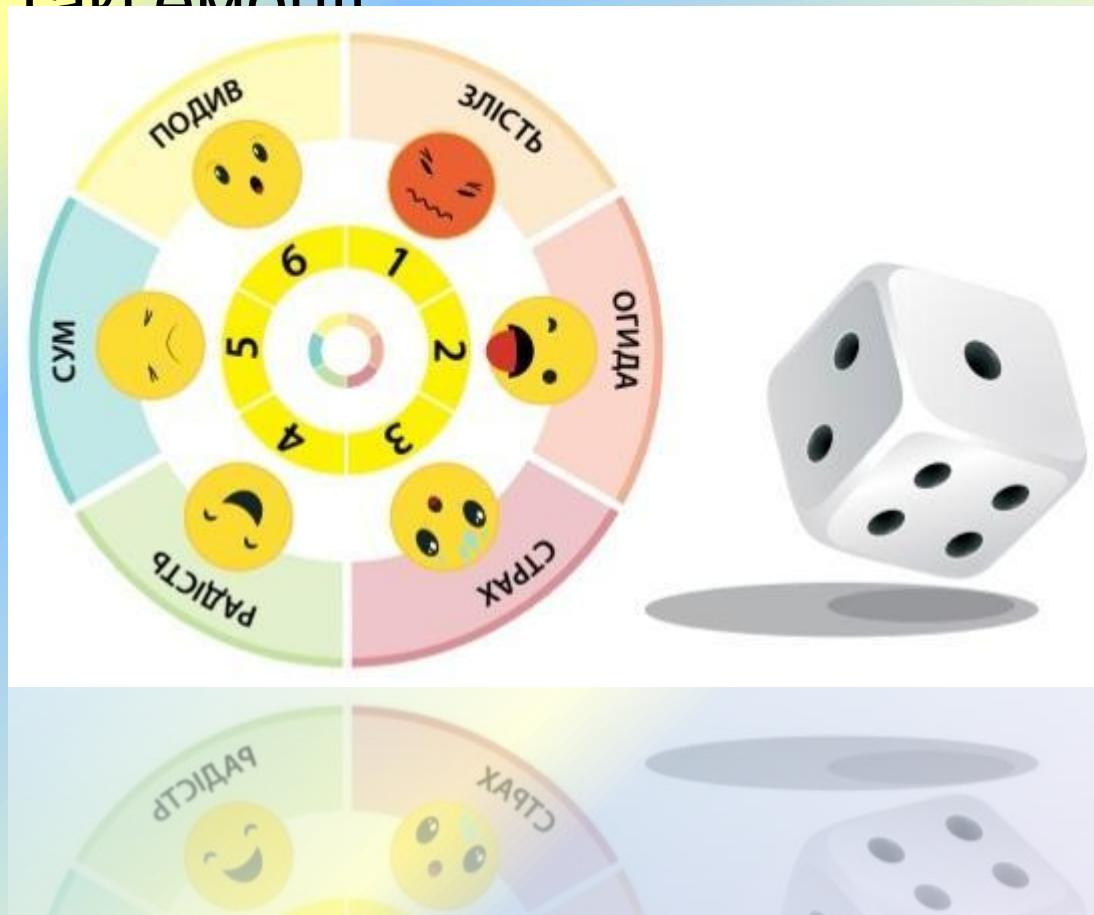
## Про що повідомляють емоції

Щодня у нашому житті відбувається чимало подій, які не залишають нас байдужими та викликають різні емоції. Щось небезпечно зазвичай породжує неприємні переживання — страх, гнів, образу, а щось добре — задоволення, вдячність, цікавість. Коли нам нічого не загрожує, ми спокійні. А як втратили щось важливе (наприклад, друзі переїхали до іншого міста), нас огортає сум. Якщо хтось кепкує або зневажливо висловлюється про нас, ми ображаємося. А коли відбирають те, що нам належить, — мимоволі закипає гнів. На перший погляд здається, що неприємні емоції — це вади, і їх треба долати. Та хіба не відчуття страху попереджає нас про небезпеку, втримує від необачних вчинків або змушує швидко діяти? Емоції — це неначе пристрій, який повідомляє: «Все гаразд, тобі нічого не загрожує» або

Розгляньте малюнок і назвіть, які емоції приємні, а які — неприємні.

Об'єднайтеся у пари. По черзі кидайте гральний кубик

і розкажіть одне одному про ситуації, коли ви відчували такі емоції



# Розвиваємо емоційний інтелект

Емоційний інтелект — це вміння розпізнавати свої емоції та керувати ними. А також враховувати почуття інших під час спілкування. Більшість успішних людей мають високий рівень емоційного інтелекту. Адже він впливає на стосунки з іншими людьми й на роботу в стресових ситуаціях. За допомогою малюнку з'ясуйте складові емоційного інтелекту.

## Розпізнавання емоцій

Здатність розуміти, що ви відчуваєте і чому

## Керування емоціями

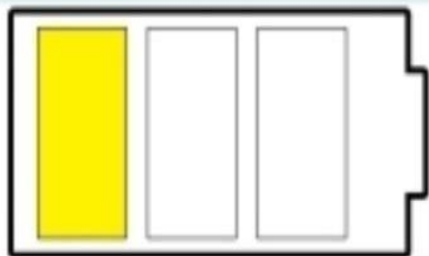
Здатність правильно виявляти емоції та керувати стресами

## Співчуття

Здатність розуміти, що відчувають інші люди, та враховувати це під час спілкування

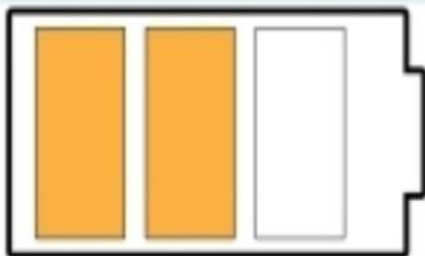


Розгляньте малюнок і обговоріть, який рівень емоційного самоконтролю ви маєте.



### Низький рівень

Емоції часто переповнюють вас, і ви нічого не можете з ними вдіяти. Іноді навіть не можете пояснити, що відчуваєте



### Середній рівень

Ви розумієте, що відчуваєте, але іноді опиняєтеся в потоці емоцій і вам важко впоратися з ними



### Високий рівень

Ви розпізнаєте і приймаєте свої емоції, умієте коректно висловлювати та відпускати негативні почуття

# Завантажте шаблон, зайшовши за посиланням , і почніть вести "Щоденник емоцій".

<https://drive.google.com/drive/u/4/folders/1R3HZ4HQCUIhhNOMK9e7Xr43MsWVzWY70e>



Завантажте за посиланням або QR-кодом картки. Пограйте у гру, щоб потренуватися розпізнавати та прогнозувати свої емоції в різних ситуаціях.

[https://drive.google.com/drive/mobile/folders/19xWWRhhTHT5WQ5s7K-YS\\_06OEczP0nE/1R204oc4dDHWgqavVLdnost83Af9NWGeH?usp=sharing&sort=13&direction=a](https://drive.google.com/drive/mobile/folders/19xWWRhhTHT5WQ5s7K-YS_06OEczP0nE/1R204oc4dDHWgqavVLdnost83Af9NWGeH?usp=sharing&sort=13&direction=a)



# РУХАНКА “Зайчик”



[vse.ee/bnrd](http://vse.ee/bnrd)

# Невербальний вияв емоцій

Людина може виявляти та розуміти почуття без слів. Коли вона радіє, це видно з блиску в її очах, задоволеного виразу обличчя, усмішки. Ми дізнаємося про це навіть з радісного голосу в телефоні. Щоб навчитися розуміти й висловлювати

почуття без слів, пограйте в гру «Передай маску».  
Сядьте колом.

Той/та, хто починає гру, повертається до найближчого сусіда/сусідки праворуч і зображує на обличчі якесь почуття (радість, сум, задоволення, гнів, подив). Його сусід/сусідка спершу переймає «маску», тобто намагається відтворити її, а відтак, повернувшись до наступного гравця/гравчині, змінює вираз обличчя і передає йому/їй свою «маску». Обговоріть, які емоції ви зображали? Назвіть їхні ознаки (міміка, жести, положення тіла, сила голосу, інтонація).



# Керування емоціями

Стриманість іще донедавна вважалася чи не головною ознакою вихованості. Непристойно було на людях виявляти свій страх, гнів, сум чи навіть радість. Тепер лікарі з'ясували, що холодні, стримані люди частіше хворіють і мають більше психологічних проблем. Тому вони радять відверто висловлювати свої почуття. А як бути з вихованістю? Хіба це чемно — кричати на того, хто вас розсердив? Невже це допоможе владнати суперечку? Звісно, ні. Тому змалку треба вчитися висловлювати ці почуття так, щоб нікого не ображати



Висловлювати свої емоції найкраще за допомогою «Я-повідомлення». Це речення, яке містить слова «я», «мені», «мене» і повідомляє про нашу проблему і наші почуття. Наприклад, вас дратує, коли хтось без дозволу бере вашу лінійку. В такому випадку скажіть (найкраще у загальній розмові, не звертаючись до когось особисто): «Мені не подобається, коли без дозволу беруть мої речі». Повідомлення про свої емоції в такий спосіб викликає розуміння і бажання допомогти. А якщо хтось знову так зробить, скажіть йому або

**«Ти-повідомлення»**

Ти завжди перебиваєш мене.

**«Я-повідомлення»**

— Мені дуже неприємно, коли мене перебивають.

— Я тебе зрозумів/зрозуміла. Що я можу зробити, щоб ти почувався/пчувалася краще?

— Будь ласка, давай будемо говорити по черзі та слухати одне одного.

не

Перетворіть «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення» і розіграйте ситуації в парах.

**«Ти-повідомлення»**

Ти завжди без дозволу береш мої речі!

**«Я-повідомлення»**

---

---

---

---

---

---

**«Ти-повідомлення»**

Ти ніколи не погоджуєшся грати в ті ігри, які я пропоную!

**«Я-повідомлення»**

---

---

---

---

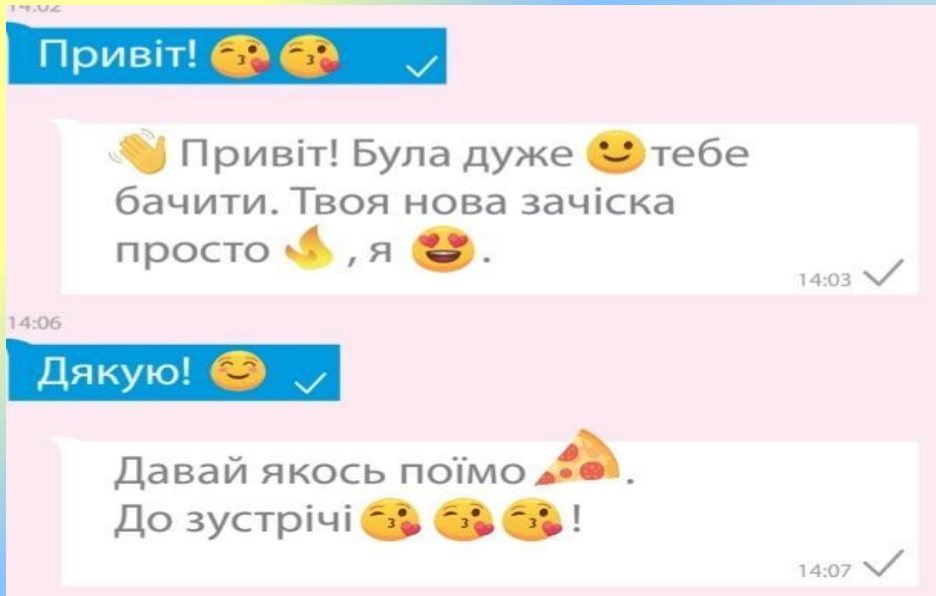
---

---

Як змінити «Ти-повідомлення» на «Я-повідомлення»

# Емоції під час спілкування соціальних мережах

У віртуальному спілкуванні для висловлення емоцій використовують емотикони (смайлики). Але ними не варто зловживати, як і писати все повідомлення великими літерами, бо мовою соціальних мереж це означає крик. Завжди слід пам'ятати, що ви спілкуєтеся не з комп'ютерами, а з людьми. Саме тому не варто робити нічого з того, чого ви не хотіли б отримати на свою адресу. Зокрема, ображати інших у коментарях, поширювати плітки, розміщувати чужі фото без дозволу.



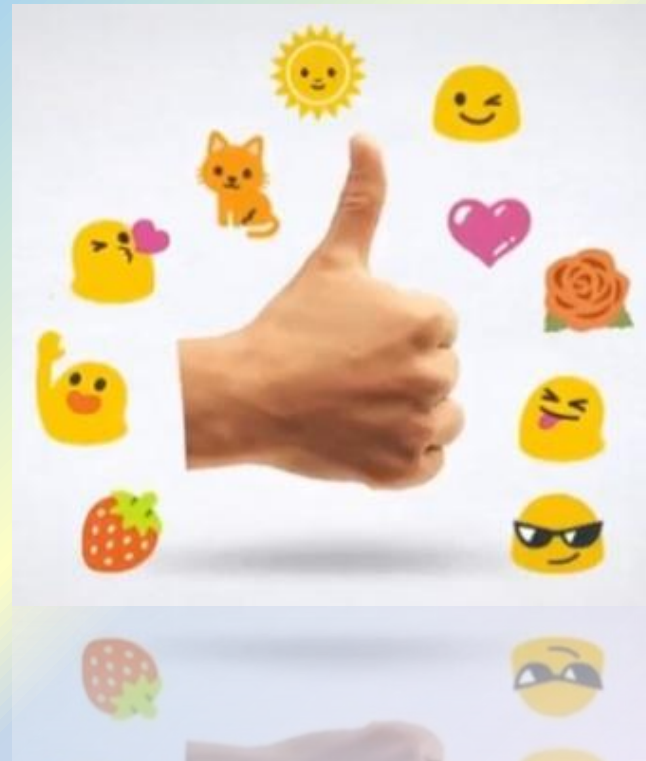
Ангеліна зустріла свою подругу, яку давно не бачила. Вони обмінялися контактами, і дівчинка написала їй повідомлення. Скорегуйте повідомлення Ангеліни, щоб зменшити кількість смайликів

ЕПовідомлення з емотиконами

Перейдіть за QR-кодом або посиланням і подивіться відео. Обговоріть, як можна бути джерелом позитивних емоцій в інтернеті.



[https://drive.google.com/drive/mobile/folders/19xWWRhhTHT5WQ5s7K-YS\\_06OEczPoNE/1CfGux2UOz3DSwGJyYoIrd5iOsJlc6Q85?usp=sharing&sort=13&direction=a](https://drive.google.com/drive/mobile/folders/19xWWRhhTHT5WQ5s7K-YS_06OEczPoNE/1CfGux2UOz3DSwGJyYoIrd5iOsJlc6Q85?usp=sharing&sort=13&direction=a)





# Вправи для очей



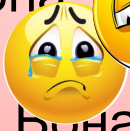



[vse.ee/bnrz](https://vse.ee/bnrz)

# Узагальнення знань

1. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Негативні емоції — шкідливі.
- Емоційний інтелект можна розвинути.
- Висловлювати свої емоції найкраще за допомогою

«Я-повідомлення»

2. Прочитайте речення і замініть емотикони словами. Оленка загубила улюблену ручку, тому вона . Ігоря штовхнули, тому він . Каті подарували песика. Вона дуже . Андрій отримав відмінну оцінку з математики й дуже .

3. Розкажіть, які емоції, на вашу думку, виникають у людей у наведених нижче ситуаціях. Учителька не викликала Інну відповідати, тому вона викрикнула відповідь. Що відчуває Інна? Що відчувають інші?

Ігор отримав зошит із результатами контрольної роботи. Він розгорнув його і почав усміхатися. Що відчуває Ігор?

## Домашнє завдання

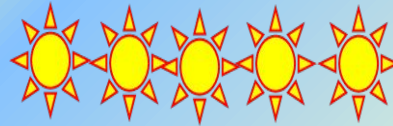
Опрацювати параграф 17 електронного підручника  
та презентацію

**ДО ЗУСТРІЧІ!**

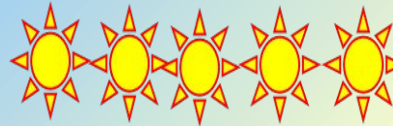


# Оціни свої досягнення

**Я можу розповісти, що таке  
емоційний інтелект.**



**Я вмію висловлювати свої  
емоції за допомогою  
«Я-повідомлень».**



**Я знаю, як виражати свої  
емоції під час віртуального  
спілкування**

