

Активная работа «День из жизни Ивана»

Тема: Управление собой

Подтема: Планирование времени, полезные для здоровья и веселые виды деятельности

Результаты обучения. Ученик

- умеет составлять свой распорядок дня и ценит активное проведение свободного времени*;
- ценит здоровый образ жизни*;
- ценит свои занятия, которые являются источником формирования позитивных чувств*.

Необходимые материалы. Рабочие листы, вырезки из журналов или газет, большие листы бумаги, клей, ножницы.

Проблематика урока. Хорошие навыки управления собой придают человеку ощущение, что он хорошо справляется с жизнью. Это формирует в нем уверенность, что он справится не только с повседневными требованиями, но и с более сложными и трудными ситуациями. Хорошие навыки управления собой помогают снизить проблемное поведение, в том числе уменьшается вероятность злоупотребления психоактивными веществами.

Введение. Зачитайте ученикам рассказ «День из жизни Ивана». Попросите учеников давать знак рукой, когда Ваня делает что-то такое, что не件лезно для его здоровья.

Основная деятельность

1. Раздайте ученикам рабочие листы с коротким рассказом и попросите их подчеркнуть зеленым те действия Вани, которые были полезны для его здоровья, а красным – те действия, которые не были полезны. После этого совместно обсудите, что Ваня мог бы сделать по-другому. Спросите, не осталось ли у Вани важных невыполненных дел в течение дня.
2. Попросите учеников нарисовать на листе рядом с Ваней символы тех занятий, которые полезны.
3. Разделите учеников на группы и дайте им задание составить коллаж из занятий, которые полезны и дарят хорошее самочувствие. Попросите каждую группу представить свою работу. Прикрепите коллажи к стене и дайте ученикам возможность пополнять их в течение недели. После этого сделайте в школе выставку коллажей.
4. Раздайте ученикам вторые рабочие листы для выполнения задания дома. Рассмотрите его вместе. Попросите учеников в течение недели наблюдать за тем, как проходят их дни, а затем заполнить таблицу. Таблицы детей на время наблюдений тоже можно повесить на стену класса.

Заключение и основная идея. Подчеркните, что важно каждый день продумывать свои занятия и заботиться о своем здоровье. Так мы можем сами способствовать тому, чтобы иметь крепкое здоровье и быть веселыми.

Возможности интеграции. Работа включает в себя возможности интеграции с русским и эстонским языком (составление текста) и искусством (изготовление коллажа). В сотрудничестве с учителем по физическому воспитанию можно включить в недельное наблюдение за активностью учеников больше занятий, связанных с физической активностью, или составить для них отдельную таблицу.



Использованная литература

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuuskuste õpetus.Õpetajaraamat 1.-3. klassile. Tallinn, Avita.

Рабочий лист

День из жизни Ивана

Поскольку утром времени всегда мало, Ваня лег вечером спать прямо в школьной одежде. Наутро он не нашел времени для завтрака. Он не хотел тратить в школе лишнее время, и поэтому надел сменную обувь уже дома. Живет Иван недалеко от школы, поэтому отправился пешком. Он обожает свежий воздух. По дороге в школу он ради развлечения запрыгивал во все большие лужи.

На первом уроке у него в животе урчало от голода. После урока он зашел в школьный буфет и купил себе пакет жевательных конфет. На перемене Ваня проветрил класс, чтобы там был свежий воздух. После четвертого урока он снова проголодался и купил бутылку лимонада и сладкую булочку. Когда наступила обеденная перемена, у Ивана уже не было аппетита.

Домой он пошел другой дорогой, по которой ездит много машин.

Ему нравится смотреть на клубы выхлопных газов от автомобилей.

После уроков Иван отправился на тренировку. Домой он явился усталый и решил отдохнуть за компьютерными играми. Он проиграл целых два часа, но в результате устал еще больше. После этого Ваня был уже не в состоянии что-либо делать и развалился на диване перед телевизором. Он просмотрел все телепередачи подряд, пока к вечеру не стал клевать носом. Иван уже юркнул в постель, когда вдруг вспомнил, что ни одного домашнего задания он так и не сделал. Пытаясь уже в постели что-то выучить, он вскоре заснул.



Рабочий лист

Заполни таблицу по дням. Закрась квадратики на строчках с теми видами деятельности или занятиями, которые ты сегодня выполнял.

Вид деятельности/занятие	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Чищу утром и вечером зубы.							
Завтракаю.							
Сажу с прямой спиной.							
Мою руки перед едой.							
Съедаю горячий обед.							
Пью молоко или съедаю йогурт.							
Ем овощи и фрукты.							
Играю во дворе, гуляю.							
Занимаюсь спортом не менее одного часа.							
После небольшого отдыха делаю домашние задания.							
В школьные дни ложусь спать раньше 10 вечера.							
Дружелюбно отношусь к товарищам.							
Помогаю членам своей семьи.							

Посмотри на строчки с незакрашенными квадратиками. Обрати на эти виды деятельности/занятия больше внимания.

В дальнейшем мне нужно больше

Посмотри на строчки, в которых все квадратики закрашены. Этими видами деятельности/занятиями ты можешь гордиться.

Я горжусь тем, что