

**Примерная матрица занятия
обучающей программы тематических занятий
для учащихся 2-11 классов «Я. МОЯ СЕМЬЯ. МОЯ РОДИНА»
3 класс**

Тема: Позитивное мышление

Время проведения: январь

Целевая установка: развитие у учащихся умения мыслить позитивно; воспитание чувства ответственности за свои мысли, слова и действия

Методическая установка:

Предложенная матрица занятия является примерной, при ее реализации необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, традиции учреждения образования.

Занятие может быть проведено в учебном кабинете, актовом зале.

Источники и ресурсы:

1. Словарь русского языка: в 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистич. исследований; под ред. А. П. Евгеньевой. — 4-е изд., стер. — Москва: Рус. яз., Полиграфресурсы, 1999. — 4 т.
2. Даутова, А. К. Я - Человек: пособие для занятий по духовно-нравственному развитию личности / сост. А. К. Даутова. — Алматы, 2000.
3. Кедрова, Н. Азбука Эмоций / Наталия Кедрова. — Ростов н/Д : Феникс, 2015. — 120 с.
4. ОО «Белорусская республиканская пионерская организация» : [сайт]. Минск, 2019-2024. — URL : <https://brpo.by> (дата обращения: 09.01.2025)

Структурный компонент классного часа	Содержательный компонент классного часа
Вводный этап	<p>Упражнение «Подари солнышко»</p> <p><i>Учащиеся стоят по кругу, педагог передает солнышко рядом стоящему учащемуся со словами: «Я дарю тебе, (имя), искрящееся солнышко, потому что ты самый (ая) добрый(ая)». Солнышко движется по кругу, но обязательно в процессе продвижения солнышка каждый называет лучшие качества одноклассника. В конце солнышко возвращается к педагогу и становится эмблемой классного часа.</i></p>
Основной этап	<p>1. Обсуждение притчи «Кого зовёшь, тот и приходит» (приложение 1)</p> <p><i>Вопросы для обсуждения притчи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие слова сказал старик женщине? 2. Что имел в виду старик, говоря эти слова? 3. Благодаря чему муж женщины перестал болеть, а в доме поселились радость и веселье? 4. Какова главная мысль притчи? <p>2. Позитивное мышление</p> <p>Позитивное мышление — это способность не поддаваться унынию и видеть хорошее в любой ситуации. Иными словами, это оптимистичный взгляд на вещи, умение видеть неприятности с позитивной точки зрения, искренне веря, что все к лучшему. Оптимист — это человек, практикующий позитивное мышление, осознанно или усилием воли.</p> <p>Упражнение «Цветные мысли» (оборудование: контур бабочки по количеству учащихся, цветные карандаши (приложение 2))</p> <p><i>Каждому учащемуся раздаются бабочки.</i></p> <p>Задание: учащиеся записывают на крыльях бабочки 2 слова, определяющие ассоциацию к словосочетанию «позитивные мысли» Затем раскрашивают цветными карандашами крылья бабочки теми цветами, с которыми ассоциируются написанные слова.</p> <p><i>Бабочки закрепляются на доске. Педагог предлагает учащимся обсудить ассоциации к словосочетанию «позитивные мысли».</i></p>

3. Оптимизм, пессимизм.

«Оптимизм – бодрое и жизнерадостное мироощущение, исполненное веры в будущее; склонность во всем видеть хорошие, светлые стороны».

«Пессимизм – мироощущение, исполненное уныния, безнадежности, неверия в лучшее будущее, склонность во всем видеть дурное, неприятное».

(«Словарь русского языка» под ред. А. П. Евгеньевой).

Просмотр мультипликационного фильма «Ох и Ах».

Вопросы для обсуждения:

1. Опишите, каким вы себе представляете главных героев.

(Ах — весёлый, жизнерадостный, бодрый, энергичный, аккуратный, никогда не унывает, во всём видит только хорошее.

Ох — грустный, вялый неуклюжий, недовольный, неаккуратный)

2. Как называют таких людей, как Ах, по характеру? *(оптимист)*

3. Как называется то качество человека, которым обладал Ох? *(пессимизм)*

4. Кем в жизни лучше быть: оптимистом или пессимистом?

5. А вы себя кем считаете? Почему?

4. Внутренний мир человека.

Внутренний мир человека – это всё, что его беспокоит, о чём он думает, его эмоции, переживания, способности и возможности, душевные качества.

«Настроение – 1. Душевный мир, состояние _– 2. Направление мыслей, взглядов, интересов, чувств и т. п. – 3. Расположение, склонность, желание делать что-либо, заняться чем-либо»

(«Словарь русского языка» под ред. А. П. Евгеньевой).

Чтение педагогом отрывка «Радость» из книги Наталии Кедровой «Азбука Эмоций» (приложение 3).

Упражнение «Букет приятных событий» (приложение 4)

Педагог предлагает поделиться друг с другом секретами хорошего настроения и дописать данное предложение на лепестках ромашки (по рядам). Для 1 ряда «Я радуюсь, когда...», для 2 ряда «Я счастлив, когда...», для 3 ряда «Мне весело, когда...». Далее каждый ряд скрепляет свою ромашку. Ромашки вывешиваются на доску. Педагог предлагает обсудить ромашки.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие эмоции вы испытываете, когда с вами происходят приятные события? (положительные эмоции).
2. В жизни нам случается выражать и отрицательные эмоции. Какое настроение бывает, когда мы испытываем отрицательные эмоции?
3. А какие эмоции выражать приятнее?
4. Как сделать так, чтобы положительных эмоций стало больше?

В конце педагог предлагает придумать советы, которые помогут избавиться от плохого настроения.

5. Позитивный мир октябрят

Творческое задание «Мир октябренка» (приложение 5)

Учащимся предлагается нарисовать октябренка по цифрам и раскрасить его так, чтобы было видно, что у героя картинке позитивное настроение. Учащиеся вместе с педагогом обсуждают получившиеся картинку.

Правила октябрят (приложение 6)

Инфографика с официального сайта ОО «БРПО»:

<https://brpo.by/vozhatym/press-kit/#1565543788805-ac39ab41-ed8d>

Педагог предлагает учащимся вспомнить правила октябрят.

Вопросы для обсуждения правил октябрят:

1. Назовите правила октябрят, которые говорят о позитивном отношении к миру.
2. Назовите правила октябрят, которые помогают окружающим поднять настроение.

Заключительный этап	Рефлексия «Пирог эмоций» Взяли мы немножко смеха, И немножечко успеха, Удивления на ложке, Любопытства поварешку, Много радости налили, Тесто быстро замесили. Испекли пирог мы в печке, Остудили на крылечке. А потом пирог делили И гостей всех угостили. Все ладошки подставляйте, Угощенье получайте! <i>Учащиеся делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с педагогом.</i>

Притча «Кого зовёшь, тот и приходит»

Жил-был в одном ауле человек. Точнее, не жил, а мучился. Всю жизнь его преследовали несчастья и болезни. Чем только его не лечили, каких только лекарей не звали. Ничего ему не помогало. Совсем плох стал. Жена его, услышав, что в соседнем ауле живёт столетний старик, крепкий как карагач и стройный как тополь, решила обратиться к нему за советом, как вылечить мужа.

- Скажи, отчего моего мужа преследуют недуги и несчастья? – спросила она седобородого. - Вроде и зла никому не желаем, и трудолюбивы, и гостеприимны, а жизнь – сплошное горе.

Старик плеснул себе чаю в пиалу, отхлебнул глоточек и сказал:

- Кого зовёшь, тот и приходит.

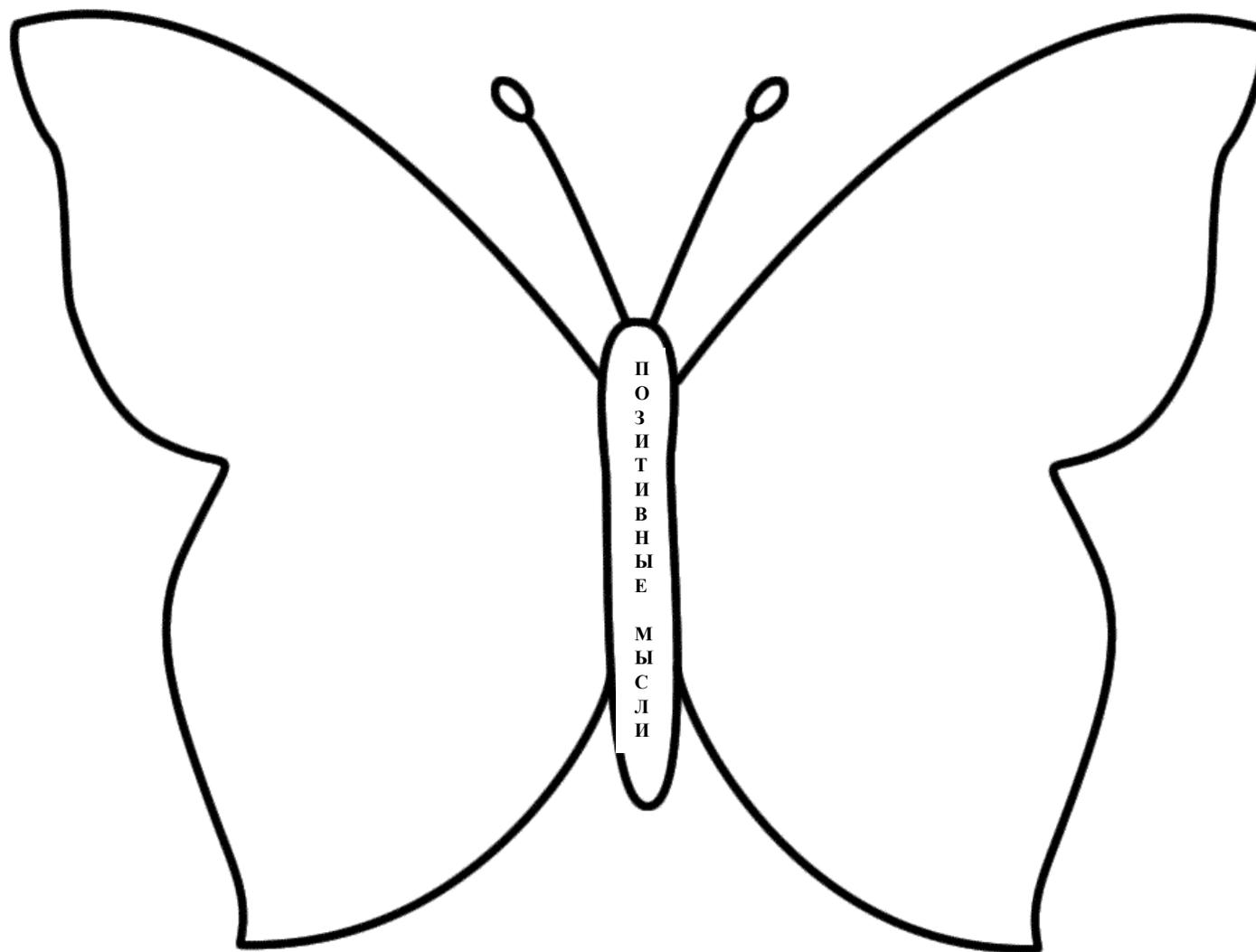
Ничего не поняла из его слов женщина и в печали вернулась домой. Утром проснулся муж. Не успев открыть глаза, уже сказал со вздохом:

- Ох, жизнь моя горькая, болезни одолели, несчастья замучили!...

Тут женщина вспомнила слова старика и возразила мужу:

- Нечего больше болезням и несчастьем делать в нашем доме! У нас дел нынче много. Мы не их звали, а бодрость и радость!

И что вы думаете? Вскоре её муж перестал болеть, а в доме поселились веселье и радость.



Радость
(из книги Натальи Кедровой «Азбука Эмоций»)

Радость – это сильное, яркое чувство. Оно рождается внутри тебя, в самой серединке, и целиком заполняет тебя теплом и силой, от макушки до пяток и до самых кончиков пальцев. Радость означает, что сейчас с тобой всё хорошо. Что в эту самую минуту всё правильно и внутри тебя, и вокруг. Ты тратишь силы на что-то важное и становишься от этого еще сильнее. Когда ты здоров, когда на душе ясно, ты чувствуешь себя так, словно растёшь на глазах. В тебе полно сил. Хочется выпрямиться, вытянуться в полный рост; хочется улыбаться и смеяться, прыгать, подскакивать, размахивать руками и даже громко кричать: «Э-ге-гей! О-го-го! Ха-ха-ха!» — а девочки от радости, бывает, весело повизгивают. Так в тебе живёт радость. Но твоя радость может мешать окружающим.

К примеру, кому-то рядом совсем не радостно, он думает о чём-то своём. Или человек занят серьёзным делом и скакать вместе с тобой ему совсем не хочется. Взрослым вообще редко хочется скакать. Поэтому им часто кажется, что ты не радуешься, а балуешься. Но если взрослые не очень торопятся по своим взрослым делам и не слишком устали, они могут улыбнуться твоей радости.

Часто дети легко присоединяются к чужой радости. Но часто из этого получается что-то не то: один радостный ребёнок заденет ненароком своей радостной рукой нос или ухо другого радостного ребёнка – и радость на этом заканчивается. Вот почему взрослые стараются остановить слишком шумную детскую радость и вообще относятся к ней подозрительно. Поэтому старайся радоваться так, чтобы радовать и тех, кто рядом, а не пугать их и не вредить им.

В рассказе Виктора Драгунского «Что я люблю» мальчик Дениска на прогулке скакал вокруг папы, кричал «О-го-го!», махал руками и, наверное, немного мешал папе и другим прохожим. Папа спросил его: «Ну что ты всё время скачешь?» А Дениска ответил не совсем правильно: «Я скачу, что ты мой папа!» – но папа его понял!

Когда смотришь на радостного человека, то и самому становится радостнее на душе. Радость означает, что с тобой всё в порядке, что у тебя много сил, ты растёшь и тебе всё по плечу. Радостью хочется делиться. Она как будто сама просится наружу: криком, песней, довольным урчанием... Радость сильнее, когда окружающие радуются вместе с тобой, но можно радоваться и в одиночку. Радость появляется от встречи с чем-то хорошим. Это очень естественное переживание, для него не нужно прилагать никаких усилий, ему не требуется учиться.

Радость приходит и уходит сама: вот только что была, и уже её нет, а потом вдруг снова появилась.

Можно поделиться радостью как конфетой: когда ты говоришь или показываешь другому человеку, чему можно порадоваться вместе с тобой. Например: «До чего же сегодня прекрасная погода – не правда ли, здорово!» Или: «Мы выиграли! Ура-ура-ура! Мне так хорошо, порадуйся вместе со мной!»

Приложение 4

