

Я досліджую світ 4 клас

Урок № 7

Тема: «Як навчитися керувати емоціями»

Вітаю тебе, друже! Давай попрацюємо разом. Бажаю успіхів!

Хід уроку

1. Ознайомся з текстом у завданні 2 на с. 16.

Скажи чи бувають емоції «хорошими» і «поганими».

2. Ознайомся з ситуаціями у завданні 3 на с. 17.

- Опиши свої емоції після прочитаного.
- Поміркуй, як би ти вчинив (-ла) в кожній ситуації.

3. Переглянь відео про наші емоції.

Емоції

- Яка із запропонованих порад найбільше допомогла б тобі опанувати себе?
- Чому?

4. Завдання за бажанням:

Протягом тижня заповнюй таблицю своїх емоцій. В кінці тижня підсумуй і зроби висновки.

	Найсильніша негативна емоція	Її причина	Ваші дії. Як ви опанували себе?
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			
Нд			

Висновок. Чи вдається вам керувати своїми емоціями? Якщо ні, що конкретно ви собі порадите?

5. Оціни свою роботу

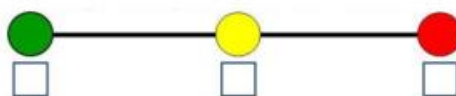
Мій настрій:



Завдання для мене були:

- Дуже легкі
- Легкі
- Не знаю
- Складні
- Дуже складні

Чи достатньо зусиль докладено?



Вірю в твій успіх! Бажаю гарного дня!