Муниципальное казённое образовательное учреждение «Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

**Тема «Кто ты, понедельник?»**

**Составила и провела:** воспитатель Гусева Н.Р.

**Форма проведения:** исторический экскурс.

Цель: Формировать культуру осмысления своего времяпровождения. Развитие познавательного интереса, речевых умений учащихся, культуру коммуникации. Воспитывать благоприятную атмосферу в коллективе.

**Ход занятия.**

1. **Организационный момент.** **Педагог.** Ни для кого не секрет, что для многих учащихся приход в школу по понедельникам – довольно трудное дело. Возможно, это связано с плохим самочувствием после воскресного дня, возможно даже со сложными взаимоотношениями с одноклассниками, с проблемами в семье, а может быть просто нежеланием учиться. Но всё же, понятно одно, нет тяжёлых или плохих дней недели, есть не совсем полезный отдых, нужно радоваться каждому дню, дорожить каждой минутой жизни.

**Инсценировка стихотворения школьниками**.

Среди дней любой недели.  
Первым будет понедельник.  
День второй за ним пошёл,  
Это вторник к нам пришёл.  
Нам не деться никуда…  
Третий день всегда среда.  
Он четвёртый там и тут,  
Этот день четверг зовут.  
В череде рабочих дней,  
Пятый пятница теперь.  
Вся закончена работа.  
День шестой всегда суббота.  
День седьмой? Его мы знаем!  
Воскресенье — отдыхаем!

1. **Педагог.** Откуда произошли названия дней недели? Почему в современной неделе их 7? Известно, что семидневный вариант календаря не был единственным, встречаются упоминания о 3, 5, 8 (римские "восьмидневки", в которых дни "нумеровались" буквами от A до H, где H - базарный день), 9 (у кельтов), 10 (древнеегипетские декады), 14-дневках (точнее, 14-ночей у древних германцев).

**Ответы школьников.**

**Понедельник.** Являясь первым днем недели, понедельник сохраняет в своем названии старославянский смысл «недели», днём "после недели", Это день, наступивший после недели (воскресенья) – по-недельник.   
  
**Вторник.** В названии вторника уже четко просматривается слово «второй», что вполне логично. Второй день недели или второй день после недели – оба значения равноценны и верны.   
  
**Среда.** Название среды происходит от слова «середина». Несмотря на кажущуюся нелепость – ведь «средним» днем недели является четвертый, а не третий – объяснение этому имеется. Все дело в том, что, согласно религиозным обычаям, первым днем недели считается воскресенье, например, в Америке и Англии эта традиция сохранена и поныне. Таким образом, среда действительно получается «посередине» недели.   
  
**Четверг и пятница.** И снова все понятно – название произошло от слова «четыре», четвертый день недели. То же самое касается и пятницы, название которой произошло от слова «пять».   
  
**Суббота.** Название субботнего дня произошло от древнееврейского слова «саббат» («шабат» - «покой», «отдых от работы»). И действительно, например, еврейская религия всегда считала днем отдыха именно субботу.   
  
**Воскресенье.** Нетрудно догадаться, что название седьмого дня недели связано с великим событием – Воскресением Иисуса Христа. Именно поэтому с введением христианства старорусское название последнего дня недели было изменено на «воскресенье». А слово «неделя» с тех пор употребляется только в новом значении, заменив собой старорусскую седмицу.   
По одной из популярных версий старое русское "неделя" (как день) называлось так потому, что в этот день ничего "не делали", отдыхали, день праздный, не-дельный, не рабочий.

**3. Педагог.** Возможно вы когда - то слышали такие выражения: «Доживём до понедельника», «Чистый понедельник», «Чёрный понедельник», «Понедельник день тяжёлый», «С понедельника начну!». Почему так говорят? Отчего же произошло такое мнение о дне недели - понедельнике? А объяснение такое:

* «Чистый понедельник» - православная христианская традиция называть первый день Великого поста.
* «Доживём до понедельника» - так говорят в ответ на какой-либо вопрос или предложение, имея ввиду, что рано что - то либо решать и нужно посмотреть, как будут развиваться события дальше.
* «Чёрный понедельник» - вероятнее всего так говорят, когда к началу недели заканчиваются деньги, которые были истрачены накануне, т.е. в воскресенье. Существуют способы, которые могут снизить «вредность» первого дня недели и сделать этот день таким же, как и остальные дни, по возможности лишенным стрессов, нервотрепок и различных «обломов», которые прибавляют ко всем перечисленным «прелестям» понедельника еще и риск наступления сердечного приступа.
* «Понедельник день тяжёлый» - понедельник до сих пор повсеместно считается днем неудачным. Ведь человек отдыхал один или два дня, а за эти выходные дни многое может измениться. Существует и такая версия: человек воспользовался досугом воскресного дня для того, чтобы не только весь этот день, но и следующую за ним ночь провести в суете и непохвальных развлечениях. Само собой разумеется, что после ночи, проведенной в играх, в забавах, он поднимается в понедельник с тяжелой головой, весь день испытывает неприятное ощущение и не способен к деловым занятиям. Для человека, неправильно пользующегося временем, не один понедельник, но и всякий другой день после беспорядочного поведения накануне может быть тяжелым, и дурные последствия такого поведения отзовутся, пожалуй, на несколько дней, а не на один, иногда на всю жизнь.
* «С понедельника начну!» - часто человек решает что-либо изменить в своей жизни, например, начать худеть или заняться спортом, именно в начале недели.

Понедельник как первый день недели определяет удачу или неудачу на всю неделю.

|  |
| --- |
| Старший братец Понедельник -  Работяга, не бездельник.  Он неделю открывает  Всех трудиться заставляет. |

1. **Исторические источники:** Семидневная неделя. У христиан ответ на эти вопрос даёт Ветхий Завет, откуда становится ясным, что семидневная структура времени установлена Богом. Напомню: в первый день творения был создан свет, во второй - вода и твердь, в третий – суша, моря и растительный мир, в четвёртый – светила и звёзды, в пятый – животный мир, в шестой – создан человек и заповедано размножаться, седьмой же день освящён для отдыха. Семидневная неделя оказалась весьма жизнеспособной, даже переход с юлианского календаря на григорианский не изменил последовательность дней, ритм нарушен не был.

Есть и астрономическое объяснение семидневки. Семь дней это приблизительно четверть лунного месяца, наблюдение же за фазами Луны было для древних людей наиболее доступным и удобным способом измерения времени. Более точное объяснение можно найти в соответствии семи видимых планет дням недели, и именно этот логический ход проливает свет на происхождение современных календарных названий дней недели.

Обратите внимание, как звучат дни недели на Славянских языках.

**Украина:** Понедiлок, Biвтopoк, Середа, Четвер, Пятниця, Субота, Недiля.

**Болгария:** Понеделник, Вторник, Сряда, Четвъртък, Петък, Събота, Неделя.

**Польша:** Poniedzialek, Wtorek, Sroda, Czwartek, Piatek, Sobota, Niedziela.

**Чехия:** Pondeiek, Uterek, Streda, Ctvrtek, Patek, Sobota, Nedele.  
А вот как звучат дни недели на языках Азии.

Например, **Хинди:** день Луны, день Марса, день Меркурия, день Юпитера, день Венеры, день Сатурна, день Солнца.

|  |
| --- |
|  |

1. **Педагог.** Медицина установила, что человек более уязвим по понедельникам, особенно в понедельник утром.   
   В понедельник риск умереть от инфаркта повышается в 20 раз!!!!   
   Кое-что известно о связи между внезапной остановкой сердца и понедельником.

Если вы с трепетом ждете начала новой учебной или рабочей недели и причисляете себя к группе «идейных противников понедельника», прислушайтесь к советам психологов: они помогут вам избежать неприятностей этого дня недели.

* В воскресенье ложитесь пораньше спать, не засиживайтесь допоздна у телевизора или с книгой. Тогда с утра вы будете чувствовать себя лучше и свежее.
* Не перегружайте себя в воскресенье избытком информации, например, после похода в музей не ходите в театр или на выставку. Достаточно одного «мероприятия», ведь от впечатлений можно и устать.
* Если вся неделя была связана с затратами физической силы, в выходные дни делайте хотя бы зарядку, иначе в понедельник будете чувствовать вялость и потерю энергии.
* В воскресенье вечером старайтесь не есть жирной и соленой пищи, тогда и самочувствие в начале недели будет лучше.
* В пятницу постарайтесь по возможности завершить определенный этап работы. Иначе в течение выходных вы станете мысленно возвращаться к тому, что надо что-то доделать, сказать, позвонить, а значит – будете нервничать, беспокоиться и переживать. А в понедельник приступите к учёбе усталым и наверняка наделаете ошибок.
* Утром в понедельник обязательно позавтракайте. Если этого не сделать, уровень сахара в крови к середине дня сильно понизится, заболит голова, вы почувствуете слабость и даже обед «не справится» с упадком сил, а вы с трудом дотянете до конца дня.
* Выходите из дома в понедельник утром пораньше (если вы живёте в городе), чтобы не зависеть от понедельничных опозданий транспорта, иначе можно обострить и без того тяжелую ауру этого дня.

1. **Итог занятия.** Упражнение «Утром в понедельник».

Предлагаемое упражнение, проводимое в классе систематически, позволит постепенно свести на «нет» проблемы коммуникации учащихся, даст возможность ученикам рассказать о своих ощущениях за прожитую учебную неделю, рассказать о прошедших выходных, сообщить о планах на предстоящую неделю. В ходе занятия каждый ученик должен высказаться хоть один раз. Эти планы могут быть связаны как с учебной деятельностью, так и с интересами вне учёбы.

Совет: вечером в понедельник постарайтесь отдохнуть, погулять на свежем воздухе или заняться любимым делом. И, чаще улыбайтесь: ведь завтра – вторник, значит, самый тяжелый день недели будет позади!!! И вы полюбите понедельники!

Старший братец Понедельник -

Работяга, не бездельник.

Он неделю открывает

Всех трудиться заставляет.

Вторник следует за братом

У него идей богато,

Он за все берется смело

И работа закипела.

Вот и средняя сестрица

Не пристало ей лениться,

А зовут её Среда,

Мастерица хоть куда.

Брат Четверг и так и сяк,

Он мечтательный чудак

Повернул к концу недели

И тянулся еле - еле.

Пятница - сестра сумела

Побыстрей закончить дело.

Если делаешь успехи,

Время есть и для потехи.

Предпоследний брат Суббота

Не выходит на работу.

Шалопай и озорник

Он работать не привык.

У него другой талант -

Он поэт и музыкант,

Да не столяр и не плотник,

Путешественник, охотник.

В гости ходит Воскресенье,

Очень любит угощение.

Это самый младший брат,

К Вам зайти он будет рад.

Семь их ровно посмотри.

Всех запомнил? Повтори.

Литература.

1. Толковый словарь русского языка Дмитриева. Д. В. Дмитриев. 2003.
2. Н. И. Дереклеева. Развитие коммуникативной культуры учащихся на уроке и во внеклассной работе. М. «5 за знания». 2005. С. 38.