**Классный час на тему «Я чувствую, значит, существую»**

Подготовила Денисова А.А.,

учитель английского языка

МБОУ «СОШ» с.Визинга

Класс: 5.

Цели: начальное знакомство с миром эмоций.

Задачи: обучение умению распознавать и выражать эмоции; диагностика тревожности.

Материалы: листочки со словами «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление»; «лица», выражающие данные эмоции; плакат или слайд; опросник к упражнению «Противоположности».

Содержание занятия:

Ребята, в начале занятия я бы хотела попросить вас заполнить вот эту корзинку эмоций: отметьте, с каким настроением пришли вы сегодня на занятие?

Давайте посмотрим, какие эмоции есть в нашей корзинке. Назовите каждую, объясните её, как умеете.

О чем мы сегодня поговорим на уроке?

Действительно, сегодня наше занятие посвящено эмоциям. И начнем мы с вами с упражнения.

*Упражнение «Нарисуй эмоцию»*

Нарисуйте в тетради пять кружков и впишите в них лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление. Вы можете добавить любые детали, символизирующие эти эмоции. Не только люди выражают эмоции с помощью мимики. Как вы думаете, почему дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями? Львы живут прайдами и постоянно общаются друг с другом. Поэтому их эмоции написаны у них на морде. Медведь живет один, поэтому мимика у него практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у него на уме.

*Упражнение «Угадай эмоцию»*

К доске вызывается пятерка ребят. Им раздаются листочки, на которых написаны слова «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные угадать, что было задано.

*Упражнение «Противоположности»*

Рассмотрите эту таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| ГневЗавистьЖадностьОбидчивостьПодозрительностьТщеславие | ДобротаВеликодушиеЩедростьСпособность прощатьДоверчивостьСкромность |

Какие чувства и эмоции мешают человеку жить, делая его несчастным, а какие — помогают жить в согласии с собой и другими людьми?

Наши чувства рождают поступки, поступки определяют нашу жизнь. Прочитайте эти пары высказываний. Они так привычны, что воспринимаются как аксиомы, то есть утверждения, не требующие доказательств. Между тем они прямо противоположны по смыслу! Подумайте, как стратегии поведения, выраженные в форме этих пословиц и афоризмов, соотносятся с чувствами, перечисленными в таблице «Противоположности»?

Какие из этих высказываний вам ближе – «а» или «б»?

1а. Гнев слаще меда (турецкая пословица)

1б. Ничего не делайте под воздействием гнева, раздражения или зависти (Александр Невский)

2а. Нам мало добиться успеха – надо ещё, чтобы друзья наши потерпели крах (Ларошфуко)

2б. Зависть – это скорбь по благополучию близких (Свт. Василий Великий)

3а. Бери от жизни все (рекламный слоган)

3б. Умеренность — залог здоровья души и тела (народная мудрость)

4а. С деньгами и в аду не пропадешь (японская пословица)

4б. Рука дающего не оскудеет (Библейская мудрость)

5а. Лучше быть первым в деревне, чем вторым в городе (Юлий Цезарь)

5б. Не стремись быть первым во Вселенной (китайская пословица)

6а. Не верь, не бойся, не проси (тюремные «понятия»)

6б. Просите – и дадут вам, ищите – и найдете, стучите – и откроют вам (Библейская мудрость)

*Притча о двух волках*

Учитель рассказал своему ученику, что в каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков – черного и белого. Черный волк – злость, зависть, ревность, жадность, эгоизм, амбиции, ложь. Белый волк – любовь, щедрость, истина, доброта, верность… Ученик спросил: «А какой волк в конце концов побеждает»?

Что бы вы ответили?

Учитель сказал: «Всегда побеждает тот волк, которого кормят».

Как вы понимаете его слова? Какого волка кормите вы?

Ребята, вы узнали о себе сегодня что-то новое, Это для вас полезно?

Я снова попрошу вас заполнить корзинку эмоций - с каким настроением завершаете вы наше занятие?