**Конспект 4 урока.**

**Тема урока**. Эмоции.

**Цель:** изучить эмоции, их виды и функции.

**Задачи:**

**Образовательные:** изучить виды эмоций, функции эмоций, виды эмоциональных состояний; изучить способы контроля эмоций.

**Развивающие:** развитие понятий «головной мозг», «лобная доля», «нервная система»; развитие умений устанавливать причинно-следственные связи, развитие умений сравнивать и анализировать.

**Воспитательные :** формирование научного мировоззрения.

**Планируемые результаты.**

**Личностные:** формирование познавательных интересов и мотивов, формирование коммуникативной компетентности в выражении своего мнения.

**Метапредметные:** умение работать с различными источниками биологической информации: находить информацию в различных источниках (учебник), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую, умение составлять схемы, таблицы.

**Предметные :** применение методов биологической науки при изучении организма человека: проведение наблюдений за уровнем развития собственного организма, постановка несложных биологических экспериментов и объяснение их результатов; ориентация в системе познавательных ценностей: оценивание информации об организме человека; получаемой из разных источников.

**Основные понятия:** эмоции, чувства, стресс, аффект, страсть.

**Тип урока:** комбинированный

**Методы:** словесные (рассказ, объяснение, беседа), наглядные (демонстрация презентации), практические( проведение опытов)

**Оборудование:** тесты, карточки, раздаточный материал, проектор, презентация.

Ход урока.

**I Организационный момент.** (1-2 минуты)

**II. Опрос домашнего задания**

**Ученикам раздается тест, на выполнение которого дается 10 минут.**

**1 вариант**

А1. Найдите соответствие критериев памяти

|  |  |
| --- | --- |
| А. ОбъемБ. ТочностьВ. СкоростьГ. Длительность | 1. Хранение2. Запоминания3.Памяти4. Запоминания |

А2. Какой вид памяти хранит в себе информацию с анализаторов?

1. Моторная

2. Эмоциональная

3. Сенсорная

4. Краткосрочная

А3. Какие виды памяти выделяют по способу запоминания?

1. Образная, моторная

2. Краткосрочная, долговременная

3. Произвольная, непроизвольная

4. Эмоциональная, словесно-логическая

А4. Амнезия это..

1. Вид памяти

2. Этап памяти

3. Отсутствие памяти

4. Критерий памяти

А5. Что такое память? Память – это..

А6.Вид памяти, который хранит информацию часы, месяцы, годы.

1. Моторная

2. Долгосрочная

3. Сенсорная

4. Произвольная

А7. От чего НЕ зависит успешность памяти?

1. Эмоциональный настрой

2. Время года

3. Волевое усилие

4. Отношение к данной деятельности

А8. Каким способом можно развить память?

1. Спать 8часов

2. Играть в игру «Найди отличия»

3. Бегать

4. Правильно питаться

А9.Запишите схему этапов памяти

…. ….. …… …….

А10. Запоминание это….

**2вариант**

Б1. Вид памяти, который хранит в себе биологически важную информацию

1. Эмоциональная

2. Моторная

3. Долговременная

4. Сенсорная

Б2. Эмоционально окрашенные воспоминания хранятся в …. памяти

1. Произвольной

2. Краткосрочной

3. Эмоциональной

4. Образной

Б3. Память это…

Б4. Болезнь, при которой происходит потеря памяти.

1. Грипп

2. Альцгеймер

3. Амнезия

4. Аффект

Б5. От чего зависит успешность памяти?

1. Время года

2. Волевое усилие

3. Цвет текста

4. Температура воздуха

Б6. Найдите соответствие критериев памяти

|  |  |
| --- | --- |
| А. ОбъемБ. ТочностьВ. СкоростьГ. Длительность | 1. Хранение2. Запоминания3.Памяти4. Запоминания |

Б7. Вид памяти, который хранит информацию несколько минут.

1. Сенсорная

2.Долговременная

3.Краткосрочная

4. Образная

Б8. Сохранение это…

Б9. Запишите схему этапов памяти

…. ….. …… …….

Б10. Что поможет развить память?

1. Спать 8часов

2. Играть в игру «Найди отличия»

3. Бегать

4. Правильно питаться

**III. Целеполагание**

Что отличает человека от робота?

С помощью чего можно одним и тем же словом похвалить и поругать?

(дети отвечают «эмоции»)

Правильно, тема нашего урока «Эмоции»

**IV. Изучение нового материала**

**Понятие эмоции.**

**Эмоции** — это субъективные реакции человека на воздействие внешних и внутренних раздражителей.

Ученики записывают определение в тетрадь.

**Функции эмоций**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Регулирующая** | **Стимулирующая** | **Защитная** | **Экспрессивная** | **Смыслообразующая** |
| **Помогают регулировать свое поведение и поведение других.****(обида, радость)** | **Стимулируют на действия****(зависть, злость)** | **Защищает организм и жизнь человека от факторов среды.****(страх)** | **Общение с людьми с использованием эмоций.****(радость, печаль, гнев)** | **Наполняют слова различным смыслом.****( любое слово можно сказать с разным смыслом с помощью эмоций)** |

**Ученики переносят схему к себе в тетрадь.**

Американский психолог Кэррол Изард выделил несколько «чистых», «фундаментальных» эмоций, понятных большинству людей:

***интерес, радость, удивление, печаль, гнев,***

а все остальные эмоции — это их различные сочетания. Все эмоции могут выполнять как важные функции, так и быть помехой для человека, например, если эмоции возникают в неподходящих ситуациях или становятся слишком сильными.

Учитель предлагает рассмотреть рисунок 2.29 на странице 92 и задает вопросы.

1.Смогли ли вы различить, какие эмоции показывают эти люди?

2.С помощью чего они выражают эмоции? (дети отвечают «Мимика»)

А сейчас мы с вами запишем в тетради, что же такое мимика.

Мимика – универсальный способ проявления эмоций в независимости от расовой и возрастной принадлежности.

**Виды эмоций.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **По характеру переживания** |  | **По влиянию на деятельность** |
|  |  |  |
| **Положительные** | **Отрицательные** |  | **Стенические** | **Астенические** |
| **Неопределенные** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Учитель предлагает ученика распределить несколько эмоций по характеру переживания:

Радость

Страх

Грусть

Ненависть

Ужас

Недоумение

Удивление

Ласка

Боязнь

Жалость

Ярость

Нежность

**Ученики переносят схему к себе в тетрадь.**

**Комментарий учителя:** Стенические эмоции стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. Крылатое выражение: “готов горы свернуть”. И, наоборот, иногда переживания характеризуются своеобразной скованностью, пассивностью, тогда говорят об астенических эмоциях.

Учитель задает вопрос:

1.Как вы думаете: положительные или отрицательные эмоции активируют больше мимических мышц? ( дети отвечают, учитель предлагает всему классу улыбнуться, а потом нахмуриться, чтобы сделать вывод)

2. Часто ли вы испытываете астенические эмоции?

**Развитие эмоций и их значение для человека.**

За развитие эмоций отвечают структуры головного мозга — гипоталамус и лобные доли коры. Лобные доли полностью развиваются к 20 годам. Этим можно объяснить частые вспышки эмоций у детей и импульсивность у подростков по сравнению со взрослыми.

Проявление эмоций

|  |  |
| --- | --- |
| Внешнее | Внутреннее |
|  |  |

Ученики переносят схему к себе в тетрадь.

Существенную роль в эмоциональных переживаниях человека играет вторая сигнальная система, поскольку переживания возникают не только при непосредственных воздействиях внешней среды, но также могут быть вызваны словами, мыслями. Так, прочитанный рассказ приводит человека в определенное эмоциональное состояние, неосторожно сказанное слово может ранить человека, однако правильно подобранная речь может воодушевить нас.

Вспомните, сколько раз вас обижали фразы, которые были сказаны не с той эмоциональной окраской (гневно сказанное «подожди», «не торопись», «ну молодец»). Или же вспомните как вас подбадривала мама/учительница/подруга перед важным выступлением или экзаменом (нежно сказанное «подожди», «не торопись», «ты молодец»)

Весь этот спектр эмоций ощущаем не только мы, но и все люди вокруг нас: родители, друзья, учителя, незнакомые люди. Поэтому прежде ,чем выстрелить колючим словом подумайте, вдруг это будет звучать совсем не так ,как вы задумали. Дайте эмоциям немного остыть, включите разум.

Показателями эмоций служат эмоциональные состояния. Они имеют внешнюю (двигательную) и внутреннюю (вегетативную) стороны. Внешне эмоции проявляются в голосовых, мимических, слёзных реакциях. Человек может сознательно управлять ими, сдерживать или усиливать их. Вегетативные реакции эмоций связаны с работой сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной систем и не поддаются контролю со стороны сознания.

Учитель просит учеников привести примеры внешних и внутренних эмоций.

У каждого из «отрицательных» переживаний есть очень важные положительные функции, жизненно необходимые для человека.

Учитель просит привести примеры. После ответов учеников учитель комментирует. Так, страх — это защитная реакция, сигнал о необходимости проявить осторожность. Тоска — реакция, позволяющая легче приспособиться к тяжелым утратам. Зависть — побудительная сила, стимулирующая движение к достижениям. Мудрый человек относится к плохому настроению как к надежному жизненному советчику, принимает то полезное, что есть в каждом из этих состояний, однако не позволяет им отравлять свою жизнь.

**Типы эмоциональных состояний.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Собственно эмоции** | **Чувства** | **Стресс** | **Страсть** | **Аффект** |

**Чувства — эмоциональные отношения к различным объектам и явлениям (любовь, дружба, гордость, счастье, симпатия).**

*Чувства более устойчивы, могут проявляться через несколько эмоций (например, когда человек завидует, у него одновременно могут возникнуть и гнев, и обида, и стыд). Эмоции связаны с конкретными ситуациями, а чувства с объектами, на которые они направлены.*

**Стремительно возникающие, бурно проявляющиеся эмоциональные состояния называют аффектами** *(взрывы радости, гнева, оцепенение от страха). Аффект может возникнуть в ответ на резкое изменение важных для человека жизненных обстоятельств, при неожиданно сложившихся опасных ситуациях, из которых нет выхода.*

*В процессе воспитания ребёнок овладевает определённой культурой поведения, обучается управлять своими эмоциями. Особенно важно сдерживать гнев. В гневе, под влиянием аффекта, нередко совершаются поступки, о которых потом сожалеют. Человеку важно научиться владеть собой в любых ситуациях.*

**Сильное эмоциональное состояние, направляющее деятельность человека на достижение поставленной цели, называют страстью.** *В науке страсть к познанию нового ведёт к великим открытиям, в искусстве — к созданию шедевров.*

Под **стрессом (от англ. stress - «давление», «напряжение») понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.** *Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и, на физическое здоровье человека.*

Учитель задает вопросы.

1. Как вы думаете, что такое депрессия?
2. Что может вызвать депрессию?
3. Каким способом можно избавиться от депрессивного состояния?
4. Можно ли предотвратить депрессивное состояние?

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоции | Чувства |
| Носят ситуативный характер | Обладают относительной устойчивостью |
| Возникают раньше чувств | Возникают на основе эмоций |
| Кратковременны | Длительны |

**Умение управлять своим эмоциональным состоянием.**

Для того, чтобы мы с вами могли спокойно существовать с другими людьми, существует эмоциональная саморегуляция.

**Эмоциональная саморегуляция** — это способность реагировать на события и проживать эмоции приемлемым способом. Проще говоря, это умение управлять собой, способность быть гибким, когда дело касается переживаний, уметь отложить их, если это необходимо, прожить без вреда для себя и других

Учитель предлагает вместе с классом составить «Памятку спокойствия». Дети предлагают различные советы по контролю эмоций и записывают эти советы к себе в тетрадь.

|  |
| --- |
| Памятка спокойствия1. Сделать дыхательную гимнастику
2. Попытаться понять обидчика
3. Найти положительные стороны ситуации
4. Заняться спортом, йогой.
5. Начать вести дневник
6. Представить, что ситуация могла быть хуже
7. Посетить психолога
8. Мысленно ответить обидчику
9. Найти хобби
10. Заменить эмоцию на противоположную.
 |

**V. Закрепление.**

**«Как узнать эмоцию?»**

**Цель работы**: научиться создавать условия для распознавания эмоций, развивать способность распознавания эмоций у другого человека, расширить свой словарь эмоций.

**Упражнение №1. «Угадай эмоцию»**

Цель упражнения: научиться воспроизводить признаки, характерные для определённой эмоции не вербально и развивать способность распознавания эмоций.

Оборудование: карточки с названием эмоций( приложение 1)
Учащиеся по очереди вытаскивают карточки, на которых написано название эмоции, объясняют с помощью жестов, мимики интонации содержание карточки. Все учащиеся, которые наблюдают за презентацией эмоции, отмечают в тетради своё предположение, какая эмоция могла быть представлена, а после обсуждения правильного ответа отмечают точность своей оценки. Затем учащиеся работают с карточками, на которых написано не только название эмоции, но и способ её демонстрации (например: радость – способ её демонстрации выражение лица, отвращение – способ его демонстрации: интонация, удивление – способ его демонстрации: жесты.) Остальные учащиеся должны догадаться, какая эмоция изображается. Результаты фиксируются наблюдателями.

**Упражнение №2. «Мой эмоциональный опыт»**

**Цель упражнения:** научиться анализировать эмоции, которые уже были когда-то пережиты учащимися.

Может быть организовано как соревнование между двумя командами или же, как обще групповой «мозговой штурм». Команды или вся группа на листе ватмана записывают по очереди слова, обозначающие разные эмоции. По ходу всей работы в этот список можно вносить новые слова – это своеобразный словарь, отражающий эмоциональный опыт группы. Затем проводится обсуждение по вопросам.
Какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, наоборот, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств тебе знакомо лучше (хуже) всего? Как изменяли ваше настроение, деятельность, пережитые эмоции?

**Упражнение №3. «Расскажи о себе»**

**Цель упражнения**: научиться анализировать эмоции, выявить эмоции, которые позитивно влияют на самочувствие и деятельность человека.

Работа может выполняться в малых группах. Ведущий, который выбирается членами группы, предлагает рассказать о значимых для ребят событиях с позиции того, что вызвало удивление, интерес, радость и отразилось позитивно на деятельности. Процедура идёт по кругу и может включать оценку (в баллах), которую выставляет группа учащемуся за само презентацию.

Сделайте вывод, какие эмоции вам труднее воспроизвести в данный момент, а какие легче, с чем это может быть связано, на сколько хорошо вы распознаёте эмоции, по каким признакам вам проще понять состояние другого человека, по каким сложнее.

**VI. Домашнее задание.**

**Параграф 35, выучить записи в тетради. Заполнить таблицу «Характеристика эмоций».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид эмоций** | **Причины возникновения** | **Влияние на человека** |
| **Радость** |  |  |
| **Интерес** |  |  |
| **Горе** |  |  |
| **Страх** |  |  |
| **Гнев** |  |  |

****

**Приложение 1**

Радость

Влюбленность

Смущение

Страх

Грусть

Неуверенность

Обида

Интерес

Удивление

Усталость

Отвращение

Жалость

Злость

Скука