

**Проект  
для учащихся 8-9 классов**

# **Путь к счастью**

**Шмырева Елена  
Владимровна,  
Методист БУ «ИМЦ»**

Каждый человек рано или поздно  
задает себе вопрос ...

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Но что вы понимаете под словом  
**«счастье»?**

✿ Счастлив ли я?  
Где искать счастье?

В проекте «Путь к счастью» вы не только получите ответы на эти вопросы, но и, возможно, поменяете свое мировоззрение на жизнь и отношение к ней.

***Дерзайте!!!***

Понимание себя,  
окружающих

Внутренняя  
гармония

СЧАСТЬЕ

Умиротворенность

и другое ...

Вам необходимо, до участия в проекте, ответить на несколько вопросов.

Перейдите по ссылке:

<http://www.anketer.ru/polls/view/10989/>

## **В ходе проекта мы ответим на вопросы:**

- Какими качествами характера обладает счастливый человек?
- Как человек должен вести себя по отношению к себе, окружающим, природе?
- Как влияют продукты, которые мы употребляем в пищу?
- Так ли важно, что мы слушаем и смотрим?
- Почему важно соблюдать режим дня?

# Какими качествами характера обладает счастливый человек?

- вера в себя
- решимость
- ОТЗЫВЧИВОСТЬ
- понимание себя и окружающего мира
- умение контролировать свои мысли, ЭМОЦИИ
- ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ
- сопереживание
- искренность
- уважение другого мнения
- доброта

Ученики называют качества характера счастливого человека и выписывают на доску

Как человек должен вести себя по отношению к себе, окружающим, природе?



Загляни  
сюда!!!

Обсуждение после просмотра презентации «Эмоции»

После просмотра презентации «Эмоции», обсуждение в группе и заполнение анкеты входного контроля



# Как влияют продукты, которые мы употребляем в пищу?

**Пейте кока-колу и вы получите:**

- ✓ гастрит,
- ✓ язву желудка и 12-перстной кишки,
- ✓ плохое настроение и т.д.



А влияют на нас то, что мы едим и как?

Например, напитки.

Давайте приедем примеры и сравним (исходим из опыта учеников)

**Употребление молока:**

- ✓ укрепляет костную ткань,
- ✓ нормализует кровообращение,
- ✓ улучшает мозговую деятельность,
- ✓ успокаивает нервную систему



# Так ли важно, что мы слушаем и смотрим?


Жанр фильма/ музыки	Его влияние
боевики, ужастики	появление нервозности, ощущение страха, навязчивое чувство преследования, агрессия
металика, рок	
комедия	расслабление, спокойное состояние, радость
классика	

Как влияет на нас то, что мы слушаем и смотрим?  
Давайте приведем пример. Учитель со слов учеников выстраивает таблицу сравнения

# Почему важно соблюдать режим дня?

Если спал ты до обеда,  
То проснулся с ужасным настроением.  
Не успел поесть нормально,  
Сразу к телеку прильнул.  
В общем жизнь твоя нормально не идет,  
А только катится под гору  
И теряешь ты здоровье, деградируешь, мой друг.  
А попробуй ты сначала часиков к шести проснуться,  
Принять душ, про физкультуру не забудь.  
Сразу жизнь свою в баланс, приведешь ты в тот же час!

Ученики  
выдвигают  
предположе  
ния по  
поводу  
режима  
дня, потом  
определяем,  
на основе  
литературы,  
режим дня



В этом проекте нам необходимо  
разделиться на 2 группы:  
экспериментальную и контрольную

Первой группе участников необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться, контролировать свои эмоции, мысли и т.д

Участники второй группы ведут прежний образ жизни.

**Удачи в проекте!!!**

