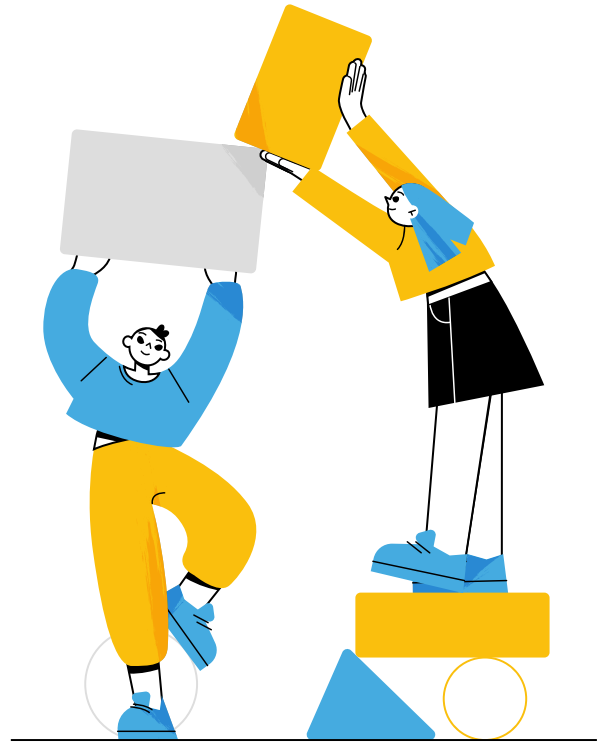


5 АКТИВНОСТЕЙ ДЛЯ РАДІСНИХ УРОКІВ

Клас, в якому учні випромінюють радість, оптимізм і натхнення, — мрія кожного вчителя. А ми готові вам допомогти. Підготували 5 цікавих і корисних активностей, які точно сподобаються дітям! Приготуйтеся стати вчителем, який робить клас щасливим навіть у ці складні часи.



Вправа «Три кумедні речі»

Кожен учень бере аркуш, на якому коротко пише про три випадки/історії/анекдотичні ситуації, що змусили хихотіти мало не до сліз та неабияк підняли настрій. Це можуть бути як історії, в яких дитина брала участь, так і ті, за якими спостерігала. Щодня запрошуйте поділитись однією найкумеднішою історією двох чи трьох учнів наприкінці уроку. Це буде ваш незмінний ритуал на весь наступний місяць.

«Дихаємо, як звірята»: дихальні вправи для розслаблення та концентрації

Можна практикувати такі вправи на початку або наприкінці уроку. Під час виконання вправ увімкніть на телефоні музику-релакс — це посилить ефект.

Вправа «Повітряна кулька»

Покладіть руки на живіт і зробіть глибокий вдих через ніс, надуваючи живіт, як повітряну кульку. Затримайте дихання, а потім повільно видихніть ротом, спускаючи повітряну кульку в животі. Запропонуйте дітям пофантазувати, якого кольору сьогодні їхня кулька, який у неї настрій і чому саме такий.

Вправа «Зміїне дихання»

Глибоко вдихніть, заповнюючи повітрям усе тіло. Зробіть паузу і повільно плавно видихніть, видаючи шиплячий звук так довго, як зможете. Повторюйте від трьох до п'яти разів, відчувуючи, як уповільнюєте темп дихання і щоразу стаєте спокійнішими.

Вправа «Дихання кролика»

Сядьте зручно та зробіть багато коротких видихів носом підряд. Потім зробіть довгий вдих і видих. Після чого повторіть сет «кролячого дихання».

Вправа «Дихання слоненятка»

Встаньте, широко розставивши ноги. З'єднайте руки і вільно опустіть їх перед собою, неначе це хобот слона. Вдихніть через ніс, підніміть руки високо над головою і трохи відхиліться назад. Потім видихніть через рот, паралельно опускаючи руки-хобот донизу, згинаючись аж до колін.



Гра «Монетка тиші» для офлайну

Тривалість: 3–7 хвилин

Як проводити гру?

Об'єднайте дітей у невеликі групи по 5–7 осіб. Учитель попереджає, що основна умова для цієї гри — цілковита тиша. Не можна перемовлятися чи підказувати. Перша дитина кладе монетку на будь-який палець. Завдання сусіда — забрати цю монетку та передати її далі по колу, використовуючи тільки один палець. У тій групці, де порушили тишу, монетку повертають до першої дитини і починають заново. Перемагає група, яка найшвидше передала монетку по колу.

Чим помічна ця гра?

Вправа допоможе дітям самоорганізуватися і діяти як команда. Однак за рахунок тиші кожен усвідомлює, що навіть у команді часто потрібно думати і приймати рішення самостійно. А ще — розуміти одне одного без слів. Після закінчення гри дозвольте дітям кілька хвилин обговорити свої успіхи та невдачі. Вчитель має прослідкувати, щоб обійшлося без взаємних образ, а критика була об'єктивною.

Гра для онлайн «Правда або брехня»

Тривалість: до 15 хвилин

Як проводити гру?

Учитель пропонує учням написати темним маркером великі цифри 1, 2, 3 на аркушах паперу А4 (щоб добре було видно всім на екранах гаджетів). Потім необхідно озвучити інструкцію: «Зараз кожен з вас поділиться з класом трьома фактами про себе. Один із цих фактів має бути неправдивим».

Щодо фактів — говоріть про улюблену їжу, домашніх улюбленців, членів родини, хобі, подорожі. Для старших дітей доречно казати про фільми, музику, життєві ситуації.

Після того як учень озвучив усі три факти про себе, всі інші показують на екранах номер того факту, який вони вважають неправдою. А той, хто розповідав про себе факти, називає учнів, які це відгадали.

Гру може почати вчитель: «Факт 1: Я люблю борщ. Факт 2: Я боюся павуків. Факт 3: У мене є домашня тваринка — хом'як Байрактар». Потім учитель називає на ім'я всіх, хто показав цифру 2 і тим самим відгадав, що страх павуків — це вигадка.

15 хвилин «божевільних танців»

Діти завжди обирають рух, який приносить їм веселощі. Тож скажіть вашим учням, що сьогодні після уроків ми влаштуємо безпрецедентну «Руханка-паті». Діти можуть самі обирати пісні, головне — високий танцювальний ритм. Правил не існує: всі мають танцювати без упину, хто як вміє, аж поки не захекаються.

Таку активність можна влаштувати раз чи двічі на місяць, щоб учні чекали на неї з нетерпінням.

