МБОУ Кызыл-Тайгинская СОШ

 **«Счастливая жизнь… .**

 **Счастье - жить»**

Проводила: классный

руководитель 10 класса

Куулар У.Б.

2011-2012 уч.год

**Классный час «Счастливая жизнь… . Счастье – жить»**

**Цель:** помочь учащимся разобраться в понимании счастья; убедить в необходимости вести здоровый образ жизни; обсудить отношение учащихся к принципам счастливого человека.

**Ход классного часа**

- Давайте поговорим немного о счастье.

- Что самое важное для человека? Крепкое здоровье и счастье. Именно эти пожелания главенствуют в наших поздравительных открытках.

- А в чём состоит человеческое счастье?

-Доводилось ли вам встречать счастливых людей? По каким признакам вы определили, что они счастливы?

**Тренинг для учеников**

Представьте, что вы дотрагиваетесь до счастья. Опишите его. Я буду задавать вопросы о счастье, а вы - отвечать.

Как оно выглядит, форма?

Какого оно цвета?

Что вы ощущаете, прикасаясь к нему?

Какой оно излучает аромат?

Какое оно на вкус?

(Определения учащихся записываются на доске, затем делается вывод, например, Счастье - желтый вкус с ароматом земляники, теплое, бархатистое и т.д.)

- Какого человека, по-вашему, можно считать счастливым?

- Ваше отношение к принципам счастливого человека:

• Счастье в том, чтобы жить для людей и делать их счастливыми.

• Счастье - это найти дело по душе и трудиться творчески.

• Счастье - в преодолении себя, в самосовершенствовании.

• Счастье - в общении с друзьями и родными.

• Счастье - иметь все необходимое для интересной жизни.

• Счастье - жить сегодня, не задумываясь о завтрашнем дне.

• Счастье - быть здоровым, уметь заботиться о здоровье своем и окружающих.

Счастливый человек заметно отличается от окружающих –

он улыбается,

он «светится»,

у него всё, за что он берётся, получается.

Более того, ему хочется, чтобы и другие были счастливы.

- А теперь давайте попробуем отгадать, о чем или о ком идет речь?

- Она ничего не стоит, но многое дает.

- Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

- Она длится мгновение, а в памяти остается навсегда.

- Никто не богат настолько чтобы обходится без нее и нет такого бедняка, который не стал бы богаче? (Улыбка)

- Обратите внимание на фразу, которая служит кодексом психологов всего мира "Если увидишь лицо без улыбки - улыбнись сам”. А сейчас посмотрите друг на друга и улыбнитесь, вдохновите друг друга.

Существует множество высказываний древних философов, ученых, писателей современного периода по поводу того, что такое счастье.

• "Счастлив тот, кто считает себя счастливым”. (Г. Филдинг)

• "Поверь мне - счастье только там где любят нас, где верят нам”. (Лермонтов)

• "Здоровый нищий счастливее больного короля”. (А. Шопенгауэр)

- Для меня здоровье, здоровый образ жизни – это счастье. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.

- А что нужно сделать для ЗОЖ? Прочитайте в анаграмме.

" П Д О Р И Ж У С Ь О С О П Т О С Р М ! ”

(Подружись со спортом!)

- Давайте ответим на вопрос: «Что такое спорт и что он дает человеку?» Ответы учащихся:

• Спорт – это движение.

• Спорт – это красота тела.

• Спорт – это здоровый дух.

• Спорт – это здоровое соперничество.

• Спорт оберегает от вредных привычек, и отвлекает от плохих поступков.

• Спорт дисциплинирует и организовывает.

• Спорт дает испытать радость победы, достигнутой благодаря воле, труду и таланту.

• Спорт вырабатывает характер.

• Спорт помогает чувствовать себя бодрым, здоровым и энергичным.

• Спорт помогает обрести уверенность в себе.

• Спорт – это жизнь.

- 30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.

- Недаром говорят: «Будешь заниматься спортом – будешь красивым».

- Вы молоды. Жизнь прекрасна. Настроение у вас хорошее? А хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться.

**Забава первая – «А ну, попробуй!»**

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

**Забава вторая – «Отдай честь!»**

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»

Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

- Как вы относитесь к тому, что здоровье-это счастье, счастье - быть здоровым, уметь заботиться о здоровье своем и окружающих.

В вашем возрасте быть здоровым значит не иметь вредных привычек - не курить, не пить. Согласны ли вы со мной. Ваше мнение.

- Сейчас я хочу провести среди вас анкету, а вы в зависимости есть у вас это качество или нет, ставите "плюс” или "минус”. Вопросы анкетирования:

- Мне приятно и радостно ходить в школу.

- Меня ничто не раздражает.

- Я чувствую прилив сил.

- Я могу положительно влиять на других, мне хочется им помогать.

- Я терпеливо отношусь к человеческим ошибкам.

- Я ощущаю себя счастливым человеком.

- Дома после школы я чувствую приятную усталость.

- У меня есть несколько близких людей и много хороших знакомых.

- Люди любят приходить ко мне в гости.

- Я не обижаюсь когда надо мною по доброму подшучивают.

- Если меня обижают, я не бросаюсь спорить, а жду, когда человек успокоится, и если он захочет меня выслушать, я обязательно скажу ему о своем уважении к нему, но при этом жестко и честно изложу свою точку зрения.

- Я не таю обиды на людей и не держу на них зла.

- Я верю в красоту, добро и разум.

- Поздравляю тех у кого больше плюсов, значит у вас все хорошо и вы можете считать себя счастливым человеком, а у кого больше минусов задумайтесь хорошенько, что вам нужно изменить в своем мироощущении.

***Давайте подведем итоги нашего классного часа.***

- Существуют нравственные нормы жизни, которых мы должны придерживаться, чтобы быть счастливыми. Вот они:

- Делай добро!

- Люби и прощай людей!

- Относись к людям так, как бы хотел, чтобы они относились к тебе.

- Найди свой смысл жизни.

- Бойся обидеть человека.

- Умейте дарить людям радость.

- Помни: вежливость, доброта, дружелюбие в отношениях - это взаимно.

Очень хочется, чтобы после сегодняшнего классного часа, вы задумались над тем счастливы ли вы и что нужно сделать для того чтобы было хорошо и вам, и окружающим вас людям.

**Рецепт счастья:** возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.”(И. Беляева)

Я хотела бы надеяться, что счастье всем вам улыбнется, и, вспоминая этот классный час, вы стремились стать лучше, дорожили бы своей жизнью, своим счастьем, сохранили бы его.