Работа классного руководителя всегда требует от педагога творческого подхода. Одной из главных форм внеклассной работы является классный час. Взаимодействие педагога и психолога в учебно-воспитательном процессе – необходимое условие для успешной работы с детьми. Формой совместной деятельностиявились тренинги. Как показала практика, учащиеся с удовольствием принимают самое активное участие, в ходе тренингов выявлялись какие-то проблемы, раскрывались новые качества детей, что облегчало в будущем работу педагога. Присматриваясь к деятельности психологов, читая специальную литературу, я решила и сама провести цикл психологических классных часов. Такая форма позволяет использовать метод группового обучения с применением разнообразных упражнений, приемов и заданий. В приведенных ниже разработках психологических классных часов рассматриваются две актуальные проблемы: здоровья и особенности нашей памяти.

**Классный час на тему: “Здоровье – самое ценное достояние человека”.**

“***Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье”.***

***Г. Гейне.***

Классный час проводится для учащихся 5-6 классов по методике психологического тренинга. Такая форма позволяет сделать занятие интересным, необычным, способствует развитию познавательной активности, снижает утомляемость и повышает работоспособность. Предварительно с учащимися обсуждаются законы группы при проведении занятия:

**1)** доброжелательность;   
**2)** безоценочное отношение друг к другу;   
**3)** персонификация высказываний (говорить от самого себя);  
**4)** конфиденциальность всего происходящего в группе   
**5)** определение сильных сторон каждого.

**Задачи:**

**1)** дать представление о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни;   
**2)** вызвать интерес к проблеме здоровья, желание задуматься над тем, что здоровье – самое ценное достояние человека. В нем залог радости жизни, работоспособности, успеха.

**Ход занятия.**

*Учитель.* Что бы вы пожелали самому близкому вам человеку?

Все предложенные учащимися пожелания записываются на доске:

СЧАCТЬЯ  
ЛЮБВИ   
**ЗДОРОВЬЯ**  
РАДОСТИ   
УЛЫБОК  
ВЕРНОСТИ   
УСПЕХА  
ДОЛГОЛЕТИЯ

*Учитель.* Какое из предложенных вами пожеланий является самым главным, от которого зависит благополучие человека?

Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о приобщении к здоровому образу жизни, о роли здоровья в жизни и деятельности человека.

***Упражнение №1.*** Учитель дает ребятам ниточку и предлагает им передавать ее своему однокласснику, (учащиеся сидят по кругу) и при этом каждый здоровается со своим собеседником и говорит ему какие-то пожелания. Задумывались ли вы о том, что, когда мы говорим “здравствуйте”, это значит, что мы желаем всем здоровья. Когда ниточку берет последний ученик, получается сложная паутинка.

*Учитель:* Потяните тихонько за ниточки, расслабьте и снова потяните. Вот такими невидимыми нитями связан наш класс, связаны вы со своими родными и знакомыми.

Мы о них часто и не подозреваем, эти нити очень тоненькие, их нужно беречь. Оттого, как вы поздоровались друг с другом, как улыбнулись, как относитесь к своим родным, друзьям и чужим людям, зависит самочувствие другого человека. Важно, чтобы эти нити не прерывались.

***Упражнение № 2.*** Обсуждение понятия здоровья по пословицам. Готовится “ромашка”, на лепестках которой записываются пословицы. Пословицы пришли к нам от наших предков, в них содержится народная мудрость.

1. Здоровье пожелаешь – счастье повстречаешь.
2. Здоровому все здорово.
3. Здоровье не купишь.
4. Болезнь человека не красит.
5. Труд – здоровье, лень – болезнь.
6. Здоровье дороже богатства.
7. Береги платье снова, а здоровье смолоду.
8. В здоровом теле – здоровый дух.

***Упражнение №3.*** Все учащиеся встают по парам напротив друг друга. Нужно пожелать своему напарнику здоровья без слов, жестами, мимикой.

***Упражнение № 4.*** Включается классическая музыка. Учащимся предлагается выразить свое состояние на бумаге, нарисовать рисунок. По желанию детей некоторые рисунки обсуждаются.

***Рефлексия:*** Все учащиеся по кругу говорят, что им понравилось или не понравилось на данном занятии. Заканчивается классный час тем, что ребята берутся за руки, набирают воздух в легкие и, опуская руки, говорят: “Будьте здоровы!”.

**Классный час: “Тайны нашей памяти”.**

“Вспоминаем неожиданно,   
Непредвиденно, негаданно,  
То, что было и не видано,  
Да и впредь не предугадано”.

**Задачи:**

1) Сформировать у учащихся представления о памяти, видах памяти, определить причины, влияющие на продуктивность памяти.   
2) Показать некоторые приемы запоминания и развития памяти.

Начало классного часа сопровождается музыкой. Подбор музыкальных произведений имеет большое значение для создания благоприятной обстановки и хорошего настроения. Для этого рекомендуется использовать классические произведения П. И. Чайковского, С. В. Рахманинова, И. С. Баха, Ф. Шопена, Л. Бетховена и другие. На данном занятии был использована музыка из произведения И. С. Баха “Шутка”.

На доске помещена таблица, в которой учащиеся с помощью цветного фломастера выражают свое эмоциональное состояние, свое настроение. Цвет выбирается такой, какой, по их мнению, соответствует настроению нам данный момент.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Имена учащихся** | **Настроение до классного часа** | **Настроение после классного часа** | **Продолжение следует** |
|  |  |  |  |

По мнению психологов, существует специфическая связь между выбором цвета и эмоциональным состоянием человека (методика цветовой аналогии).

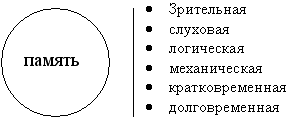
Красный – восторженное, активное настроение.  
Оранжевый – радостное, теплое.  
Желтый – светлое, приятное.  
Зеленый – спокойное, уравновешенное.  
Синий – грустное, печальное.   
Фиолетовый – тревожное, тоскливое.  
Черный – состояние неудовлетворительное.

Оценка проводится по представленности и соотношению цветов, выделяются общие цветовые синдромы, дающие картину настроения во всем коллективе. Синдромы могут быть:

1) позитивно – стимулирующие (цвета первой части спектра),  
2) умеренно – стабилизирующие (преобладание средней части спектра),  
3) негативные (цвета нижней части спектра).[2]

В конце занятия учащиеся снова подходят к таблице и выражают свое настроение. Таким образом, можно провести сравнение эмоционального состояния на начало и конец занятия.

На доске вывешивается плакат: ***“Виды памяти”***.



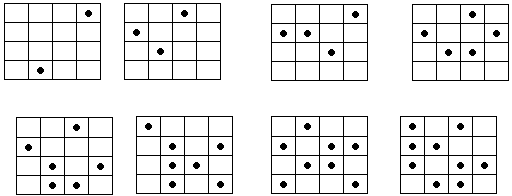
**Учитель:** Желание учиться и достичь определенных успехов выражается часто в том, что мы механически повторяем новую информацию раз за разом в ожидании чуда.

Как вы думаете, какими качествами должен обладать человек, чтобы хорошо учиться в школе, а в дальнейшем в других учебных заведениях? (Все называемые свойства личности записываются на доске, и акцентируется внимание на таких качествах, как внимание и память):

ВНИМАНИЕ   
МЫШЛЕНИЕ   
ВООБРАЖЕНИЕ   
РЕЧЬ   
ПАМЯТЬ   
ВОЛЯ

**Учитель:** Память – это сохранение в сознании прошлого опыта и последующее воспроизведение его в любой момент. Различают три основных процесса памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение.[2] Память не включается, если вы невнимательны. Когда у человека напряжено внимание, он вслушивается, всматривается, стараясь не пропустить ни одной детали, ни одного слова.

Учащимся предлагается тест. Необходимо воспроизвести увиденные точки в заранее заготовленной карточке. Карточки показываются последовательно через 15 секунд



**Обработка результатов:**

10 баллов – воспроизведено 6 и более точек правильно (очень высокий уровень)   
8-9 баллов – воспроизведено от 4 до 5 точек (высокий уровень)  
6-7 баллов – воспроизведено от 3 до 4 точек (средний уровень)  
5-4 баллов – воспроизведено от 2 до 3 точек (низкий уровень)  
0-3 балла – воспроизведено не более 1 точки (очень низкий уровень).

Учащимся предлагаются карточки, по которым пойдет обсуждение.

**Карточка № 1**. Китайская мудрость гласит: “Память – это лодка, плывущая по реке против течения. Она движется вперед, пока ты гребешь. Как только перестал грести, тебя тотчас же унесет назад”

**Учитель:** Человек получает информацию через различные органы чувств, и соответственно память классифицируют по преобладанию тойили иной модальности: зрительная, слуховая и двигательная.

Какой орган чувств дает больше всего информации об окружающем нас мире?

90 % информации мы получаем с помощью зрительного анализатора, следовательно, у большинства людей лучше развита зрительная память. Когда мы видим предмет, который уже раньше воспринимали, мы узнаем его. Мы можем не только узнавать предмет, мы можем вызвать в нашем сознании образ предмета, который в данный момент мы не воспринимаем, но видели и знали его раньше. Это процесс воспроизведения. Воспроизводятся не только предметы, но и наши мысли, чувства, переживания, желания и фантазии.

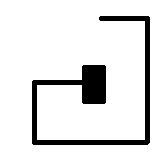
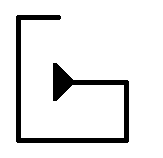
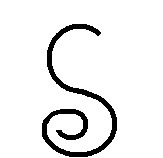
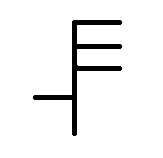
**Карточка № 2.**

**“**Я помню чудное мгновенье,  
Передо мной явилась ты…”

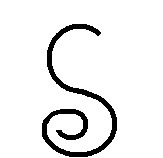
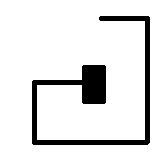
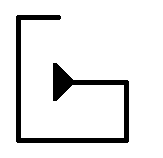
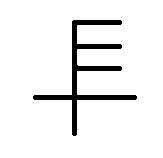
О каком виде памяти идет речь?

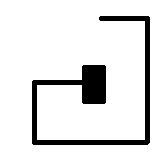
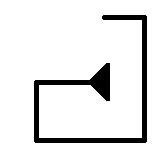
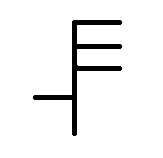
**Тест на зрительную память: узнавание абстрактных фигур.**

В течение 30 сек. учащиеся смотрят на рис. 1 через 2 мин. на рис. 2отмечают те фигуры, которые узнали. Проверяют себя, сравнив фигуры. [1]



**Рис 1.**

****

****

**Рис. 2**

**Карточка № 3**.

“Я помню вальса звук прелестный…”  
“Вечор, ты помнишь, вьюга злилась…”

О каком виде памяти идет речь?

**Карточка №4.** Если у вас нет мотива, вы не усвоите новую информацию.

Чем механическая память отличается от смысловой памяти?

**Учитель:** Осмысленное запоминание во много раз продуктивнее. Однако, и механическая память нам необходима, она построена на многократном повторении запоминаемого материала и нужна нам для заучивания стихов, формул, дат, таблицы умножения и т. п. Эти два вида памяти переплетены между собой. Заучивая наизусть, даже бессвязный текст, мы, так или иначе, пытаемся построить смысловые связи.

Учащимся предлагается упражнение на запоминание не связанных между собой слов: арбуз, стол, слон, расческа, пуговица. Один из способов запоминания состоит в создании условной логической связи между ними. В определенных случаях эта связь может быть бессмысленной по содержанию, но весьма яркой с точки зрения представлений. Для этого построим с учащимися условно-логическую цепочку следующего вида: “Арбуз лежит на столе. За столом сидит слон. В кармане его жилета лежит расческа, а сам жилет застегнут на одну пуговицу”. С помощью такого приема можно запомнить до 30 слов при многократном повторении.[2]

**Тест на осмысленное заучивание.**

Учащимся предлагается воспроизвести по памяти бессмысленные пары и смысловые пары слов, соответственно делается вывод.

Книга – окно  
Рука – туча   
Вилка – дело   
Чашка – трава   
Кошка – свеча

Почта – письмо   
Буква – слово  
Касса – деньги  
Стакан – чай   
Гнездо – птица

**Карточка № 5. “**Как неиссякаемый родник долговечна память человека”.

**Учитель:** Кратковременная память человека способна сохранять информацию в течение 20-30 сек. Как только процесс восприятия прекратился, информация тут же бесследно исчезает. Управлять этой памятью мы не в состоянии. За эти 20-30 сек. человек как бы решает для себя, нужна ли ему эта информация и если это так, то за это время успевает перевести эту информацию в другой вид памяти – долговременную. Предельный срок ее – срок жизни. В долговременной памяти находятся знания, умения, навыки.

**Карточка № 6.** “Большинство из нас забыли больше, чем помнят”.

**Учитель:** Свойство памяти – забывание. Одна из наиболее удивительных особенностей нашей памяти заключается в том, что есть тип амнезии, которой страдают все. Практически никто не сможет вспомнить, что с ним происходило в первые годы жизни, хотя именно это время богато опытом.[2] Психологами установлено, что мы вспоминаем события из своего детства, когда нам было три года и более. Давайте и мы с вами попробуем вспомнить что-нибудь хорошее из своего детства, событие, с которым были связаны добрые, счастливые минуты.

Включается легкая классическая музыка и учащимся предлагается выполнить “рисунки из детства”. По желанию ребят некоторые рисунки обсуждаются. Они рассказывают о том, что нарисовано, сколько им было лет, и кто с ними был рядом в этот момент, какие чувства и переживания связаны с этими событиями.

**Заключительное упражнение.**

Встаньте парами напротив друг друга, улыбнитесь и пожелайте всего хорошего. Спасибо за работу.

**Литература.**

1. Лапп Даниель. Улучшаем память в любом возрасте.- СПб.: ПИТЕР, 3003.- 224 с.6 ил. – (Серия “Сам себе психолог”).
2. Немов Р. С. Общая психология.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.- 400 с.
3. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 480 с.
4. Родионов В. А. Взаимодействие психолога и педагога в учебном процессе. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001. – 160 с.