**Класный час**

**на тему «Познай себя»**

 **Цель:** развитие личностных и коммуникативных УУД.

 **Задачи:** способствовать развитию адекватной самооценки, обучать рефлексивным навыкам глубокого знакомства с собой ,формировать дружелюбие и вежливость, уважение и чуткость по отношению к другим людям, формировать коммуникативные навыки в совместной деятельности для сплочения коллектива.

**Формируемые УУД:**

**Личностные:** развивать интерес к себе, как к индивидуальной личности, к осознанию собственных успехов через игровое взаимодействие и творчество.

**Регулятивные:** определять цель учебной задачи, планирование выполнения задания, оценка своего задания.

**Познавательные:** уметь извлекать информацию из услышанного, ставить проблему и решать ее.

**Коммуникативные:** уметь работать в паре, группе; договариваться друг с другом; участвовать в диалоге, в коллективном обсуждении; слушать и понимать других, аргументировать свое мнение.

**Оборудование:** мультимедийный проектор, плакат, заготовки фигур, бумага, ручка, различные материалы для оформления.

**Целевая группа:** учащиеся 4 класс

**Продолжительность занятия**:40 минут.

 **Ход занятия**

**I. Приветствие (2 мин)**

**Учитель:** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы будем учиться познавать себя, использовать свои возможности в повседневной жизни и учебе, корректировать черты характера, которые нас не устраивают.

Девиз «Познай себя» был начертан на фронтоне древнегреческого храма. Это означало, что знание о себе считалось вершиной, целью, к которой нужно стремиться, чтобы понять свои возможности, внутренние качества, постичь смысл своего предназначения.

Познание себя, своих внутренних характеристик поможет выявить собственные способности, положительные качества и на этой основе правильно организовать свою учебу, построить свои отношения с окружающими людьми.

**II.Разминка(2 мин)**

Игра «Друг к дружке». Детям предлагается разбиться на пары и выполнять команды: рука к руке, ухо к уху, спина к спине, плечо к плечу и т. д. по команде: «Друг к дружке» поменять пару.

**III.Основная часть (30 мин)**

**1.Упражнение «Кто я?»**

**Учитель**: Давайте ответим на вопрос: «А какой я?» Что вы можете сказать о себе? Проведем своего рода знакомство сами с собой. Ответьте на вопрос «Кто я такой? Какой я?»- и запишите ответы (учащиеся работают)

Все что вы рассказали о себе в своих записях, - это ваше представление о том «внутреннем человеке», который называется «Я» (ответы детей по желанию).

**2.Притча.**

## Учитель: Я хочу предложить вашему вниманию одну притчу «Трещина в кувшине» (Рассказ сопровождается презентацией)

## Жила-была пожилая китайская женщина, у которой было два больших кувшина. Они свешивались по концам коромысла, лежащего  у нее на плече.

У одного из них была трещина, в то [время](http://schastliviymir.ru/time-management/mashina-vremeni.html) как другой был безупречным и всегда вмещал в себя полную порцию воды.

В конце длинного пути от реки к дому старой женщины кувшин с трещиной всегда оставался заполненным лишь наполовину.

В течение 2-х лет это происходило каждый день: старая женщина приносила домой всегда только полтора кувшина воды.

 Безупречно  целый кувшин был очень горд своей работой, а бедный кувшин с трещиной стыдился своего недостатка и был расстроен, что он может делать только, для чего он был сделан.

Спустя два года, которые, казалось, убедили его  в бесконечной собственной непригодности, кувшин обратился к старой женщине:

- Мне стыдно из-за моей трещины, из которой всю дорогу к твоему дому всегда бежит вода.

Старая женщина усмехнулась.

- Ты заметил, что на твоей стороне дорожки растут цветы, а на стороне другого кувшина – нет. На твоей стороне дорожки я посеяла семена цветов, потому что знала о твоем недостатке.

Так что ты поливаешь их каждый день, когда мы идем домой.  Два года подряд я могла срезать эти чудесные цветы и украшать ими стол.

Если бы ты не был таким, какой ты есть, то не было бы и этой красоты, и она не оказывала бы чести нашему дому.

**Учитель:** О чем притча? Чем мы отличаемся друг от друга? (ответы учащихся)

**Вывод**: да, каждый человек по своей природной сути уникален, индивидуален. Важно понять свою уникальность, полюбить себя таким, какой ты есть, стремясь при этом к лучшему, саморазвиваясь и совершенствуясь.

**3.Практическая часть.**

**Учитель**: Сейчас я предлагаю вам задание, которое еще раз докажет, что все мы разные и неповторимые. Для этого вам надо разделиться на группы. Одна группа будет олицетворять целый кувшин, а другая - кувшин с трещиной. Обе группы получают задание. У вас есть разные материалы и кувшин, который нужно украсить. Только ваша группа (кувшин с трещиной) будет работать, используя одну руку (одна рука привязывается платком).Вы должны украсить кувшин за отведенное время. Готовы? Итак, начали. (Учащиеся работают, психолог не вмешивается, в случае затруднения, отвечает на вопрос).

**Учитель**: Итак, время истекло, давайте посмотрим, что получилось.

(кувшины вывешиваются на доске) Посмотрите, какие яркие, красивые ваши кувшины.

-Какие чувства возникают?

-Что было сложно лично для вас, но вы справились?

-Что больше всего понравилось, было интересно?

-Как вы договаривались о взаимодействии в группе?

-Мешало ли вам то, что вы работали одной рукой?

-Что вы чувствовали, при выполнении работы?

-Что общего вы увидели в работах?

-Какой вывод вы сделали для себя?

Несмотря на то, что у членов вашей команды было по одной руке, вы создали не менее красивый кувшин. Кроме того вы научились взаимодействовать …

**Вывод:**

У каждого из нас есть свои особые странности и недостатки. Разница лишь в том, как мы к ним относимся и что извлекаем из них. Можно с ними бороться, можно вечно корить себя из-за них и терзаться собственным несовершенством. А можно использовать свой недостаток, найти в нем какое-то преимущество и заставить его приносить пользу!

 **IV.Заключительная часть (6 мин)**

**1.Упражнение «Мое я»**

**Учитель**: А сейчас возьмите лист бумаги и расчертите лист по вертикали на два столбика. В левом столбике напишите «Я- положительное», в правом – «Я- отрицательное». Таким образом, вы можете самостоятельно заполнять столбики, анализируя свое «Я», увеличивая левый столбик.

**Учитель**: Вы растете и постоянно меняетесь, зная о своих особенностях и трещинках, вы можете менять себя, убирая непонравившиеся вам негативные качества. Физические данные человека с возрастом меняются, так же как и внутренние. Вы можете меняться так, как вы захотите - вы автор самого себя. Физические данные можно изменить, занимаясь спортом. Задавайте себе вопрос, что вы сделали сегодня, чтобы завтра стать более ловким, сильным. Так же вы меняете себя изнутри, ставя перед собой цели быть добрее, общительнее, смелее.

**V.Рефлексия (1 мин)**

**Ведущий:** Спасибо вам за откровенные ответы.

-Что вам дало сегодняшнее занятие?

-Скажите, что нового узнали о себе сегодня?

-Что нового узнали друг о друге?

- Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?

-Наше занятие подошло к завершению. Спасибо всем участникам.