

***Классный час на тему: «Ценности моей жизни»
для обучающихся 11 классов.***

***Ценности человека во многом
определяют его жизненный путь...***

Цель: побуждение к размышлениям о ценности человеческой жизни и неповторимости своей собственной.

Задачи.

1. Раскрыть понятие о жизненных ценностях (материальных и нематериальных).
2. Выявить жизненные ценности обучающихся.
3. Определить, как ценности человека влияют на его жизнь и на общество в целом.

Оборудование: презентация, карточки с названием ценностей, листочки с ролями,

Социальный педагог.

Сегодня я начну наш классный час со следующей фразы, жизненной истины:

Слайд 1. «Счастье – это умение ценить то, что у тебя есть и не сожалеть о том, чего нет»

Как вы думаете, что автор хотел сказать этими словами?

Надо радоваться каждому пройденному дню, тому, что у нас окружает и тем, кто рядом с нами.

Тема сегодняшнего классного часа будет «Ценности жизни».

Как вы понимаете, что это такое **Ценность**?

- примерные ответы (драгоценности, золото, серебро, деньги, квартира, машина, здоровье, родители, семья)

Но самое ценное для человека это Жизнь?

Слайд 2. Жизненные ценности

Сложно выделить определенный круг жизненных ценностей. То, что может быть жизненно важно для одного, для другого не имеет принципиального значения. Но все же можно найти какое-то среднеарифметическое, которое и будет представлять основные жизненные ценности человека.

Итак, что же к ним относится?

1. Первое, что назовет каждый – *любовь*. Причем не только к противоположному полу, но и к родным, близким, друзьям. Любовь порождает сострадание, а без него не обходятся ни один список жизненных ценностей.

2. *Понимание* – обязательный пункт, который включают в себя жизненные ценности любого человека. Каждый хочет быть понятым, но и понимание других ведет к разрешению и предотвращению конфликтов.

3. *Уважение* позволяет вдохновляться положительными чертами других, найти недостатки в себе и исправить их. Но что самое приятное – это те жизненные ценности, транслируя которые мы лишь приумножаем их в своей жизни.

4. *Дисциплина*, которую многие стараются избегать. Мало кто относит ее к жизненным ценностям человека. Многие считают это рутинной, но на самом деле это выполнение своих обязанностей. Не всегда это тяжелый и унылый труд. Выполнять их можно с радостью.

5. *Вера в людей*, в том числе и в себя. Транслируя эти жизненные ценности, вы заражаете уверенностью окружающих и укрепляете веру в себя самого.

6. *Благодарность* – это то малое, что может поднять в другом волну энтузиазма и дружелюбия.

7. *Прощение* помогает нам повернуться лицом к будущему и не мучиться обидами и болями.

8. *Дружба* – это жизненные ценности человека, на которые он опирается в трудную минуту.

9. *Надежда* не дает нам опустить руки, когда кажется, что впереди уже ничего не светит.

10. Оптимизм помогает противостоять плохому – попросту его не замечать.

11. *Терпение* позволяет принимать верные решения.

12. *Толерантность* помогает уметь ладить со всеми людьми. Независимо от личных предпочтений.

13. *Честность*. У кого бы вы ни спросили, какими являются его основные жизненные ценности, место честности найдется всегда. Она помогает признавать свои ошибки, изменить себя к лучшему, выстроить доверительные отношения.

Вывод. Человек, обладая такими жизненными ценностями – богатый человек.

Есть такое всем известное выражение: «Не в золоте богатство».

Упражнение «Воздушный шар».

Ребятам раздаются листочки, на которых написаны их роли. Полученные роли зачитываются вслух. Во время выполнения упражнения каждый выступает от лица роли.

Представьте, что вы группа исследователей летите на воздушном шаре. Но вам не повезло, вы попали в ураган, во время которого шар был поврежден. Шар начал опускаться, вы сбросили все мешки с песком, что остановило падение, но вы все равно летите слишком низко. Ветер несет шар к горной гряде. У вас примерно 10-15 минут, чтобы решить, кто должен прыгнуть и тем самым погибнуть, так как внизу камни. Если никто не

спрыгнет, то шар разобьется, и погибнут все. Подумайте, решите, кто спрыгнет. У вас 5 минут.

Роли:

- Известный ученый, 57 лет. Имеет много правительственных наград, является организатором этого исследования. Характер вздорный, с подчиненными суров. Его работы помогают прогнозировать извержения вулканов.
- Фотограф, 32 года. Приглашен для фотографирования редких растений, которые встречаются только в горной местности. Его работы выставлялись в известных галереях. Спортивный, выносливый, имеет навыки скалолазания.
- Девушка, 24 года. Является дочерью ученого, выполняет работу секретаря. Единственная, кто может успокоить ученого. После окончания исследования собиралась выходить замуж за человека, которого любит с детства.
- Мужчина, 43 года. Финансирует исследование. Только он может оплатить работу всех участников. Выделяет много средств на благотворительность, содержит детский дом. Слабый, капризный, всегда всем недоволен.
- Рабочий, 29 лет. Согласился поехать на экспедицию, чтобы заработать деньги. Один содержит больную мать и оплачивает обучение младшей сестры. Рассчитывает на полученные деньги отремонтировать дом, отправить мать на лечение. Сильный, работающий.
- Женщина, 39 лет. Выполняет функции повара, прачки. Душа компании, всегда всем помогает, терпит капризы руководителей. Имеет двоих детей 12 и 9 лет, которые остались с престарелой бабушкой.

В обсуждение не вмешиваться, но при необходимости помочь. Если ребята не могут прийти к единому мнению или говорят, что никого не выбрасывают, то напомнить, что в таком случае погибнут все, а возвращения некоторых ждут или же их близкие тоже могут погибнуть.

Далее обсудить каждого претендента и выяснить, чем ценна его жизнь.

Вывод. Трудно решать за других, будут они жить или нет. Но у каждого есть своя собственная и вам решать, чем она будет наполнена.

Каждый человек проходит через этап взросления. Без него невозможно перейти на следующую ступень развития. Для этого нам всем в определенном возрасте приходится преодолевать сложные периоды жизни. В упорстве и преодолении проблем скрыт факт развития личности, взросления. И от того, как человек научится справляться с ними, и будут зависеть его успехи в будущем.

Слайд 3. Иногда, в результате, казалось бы, необратимых процессов жизнь заставляет проходить через нечеловеческие испытания целые поколения людей. В истории много тому подтверждений: ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда. Другие люди проходят через

жесточайшие испытания по воле природы и мировых катаклизмов: инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо, когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове. Но прохождение через все трудности – естественный этап взросления человека, укрепления его внутреннего потенциала (здесь можно привести пример после военного восстановления страны и нации в целом, начало новой жизни после полного разрушения привычного уклада жизни и гибели родственников после стихийных бедствий и катастроф). Но в любой ситуации есть положительные и отрицательные стороны, их только надо увидеть. Пример тому герой романа Даниэля Дефо, когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове.

Таблица, составленная Робинзоном Крузо "Зло и Добро"

"зло" - Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. "добро" - Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.

"зло" - Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе. "добро" - Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения.

"зло" - Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей "добро" - Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.

"зло" - Я беззащитен против нападения людей и зверей. "добро" - Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?

"зло" - Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня. "добро" - Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.

"зло" - У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело. "добро" – Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.

Всегда есть тот, кому бывает хуже, чем остальным, но и в очень сложных ситуациях люди демонстрируют вершины жизнелюбия. Один из таких примеров австралиец Ник Вуйчич.

Слайд 4. Во время своих выступлений он часто говорит: “Иногда вы можете упасть вот так” – и падает лицом в стол, на котором стоял. Ник продолжает: “В жизни случается, что вы падаете, и, кажется, подняться нет сил. Вы задумываетесь тогда, есть ли у вас надежда... У меня нет ни рук, ни ног! Кажется, попробуй я хоть сто раз подняться – у меня не получится. Но

после очередного поражения я не оставляю надежды. Я буду пробовать раз за разом. Я хочу, чтобы вы знали, неудача – это не конец. Главное – то, как вы финишируете...” Он опирается лбом, потом помогает себе плечами и встает. 12 февраля 2012 года Ник Вучич женился на очень красивой девушке Канаэ Миахаре. Свадьба состоялась в Калифорнии, а медовый месяц молодожены провели на Гавайях. 14 февраля 2013 года у Ника и Канаэ родился первый сын, которого назвали Кийоши Джеймс Вуйчич. 8 августа 2015 года у Ника и Канаэ родился второй сын, малыша назвали Деян Леви Вуйчич. Оба ребенка Ника Вуйчича абсолютно здоровы.

Слайд 5. Человек в своей жизни сталкивается со многими неприятностями и потрясениями. Это состояние обязательно сопровождается нервно-психическим напряжением, которое снимается достаточно легко:

Ваши предложения?

- ❖ спортивные занятия;
- ❖ контрастный душ (баня);
- ❖ стирка белья;
- ❖ скомкать газету и выбросить;
- ❖ мытье посуды;
- ❖ погулять на свежем воздухе;
- ❖ послушать музыку;
- ❖ посчитать зубы языком с внутренней стороны;
- ❖ вдохнуть глубоко до 10 раз, т.е. постараться переключиться на другую деятельность.

Но если его не снять вовремя, оно будет накапливаться, и однажды может сыграть с нами злую шутку. Если вы видите, что в нервно-психологическом напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

Социальный педагог.

От себя хочу добавить, если вдруг у вас случится, по вашему мнению, неразрешимая ситуация, не молчите и не замыкайтесь. В этом случае вам необходимо с кем-то посоветоваться, с другом, с родителями или с другими родственниками, или даже с классным руководителем, у любого найдется такой человек, которому вы доверяете больше других.

Слайд 8. Существуют специальные центры психологической помощи.

Общероссийский единый детский телефон доверия

Телефон: 88002000122

Сайт: yadoveray.ru

Если вам нужна помощь, звоните — бесплатно и анонимно:

8 (800) 100-49-94 8 809 505 33 90

Кризисная линия доверия

Круглосуточно

Так же вы можете обращаться за помощью ко мне, я всегда помогу найти выход из сложившейся ситуации.

Упражнение «Ценности»

Возьмите листочки и напишите на них, что в вашей жизни самое важное и ценное. Постарайтесь вспомнить хотя бы 6 ценностей. Дождаться пока все напишут. Теперь подумайте, без чего вы могли бы обойтись и вычеркните его из списка. А что из оставшегося менее вам дорого. Вычеркиваем подобным образом ценности, пока в списке не останется только одно название. То, что вы оставили, и есть основное в вашей жизни. Посмотрите, нравится вам это или хочется поменять? Почему?

Сегодня у нас был хороший разговор, но мне хотелось бы снова увидеть ваши веселые глаза и улыбки. Но как мы можем поддержать друг друга? Погладить, обнять, за руку подержать.

Последнее упражнение помогает ребятам отрефлексировать пройденный час и логически завершает работу.

А сейчас я хочу сказать спасибо всем присутствующим за внимание, активное участие. Мне было очень приятно с вами общаться.

Слайд 9. Закончить эту тему мне хотелось бы словами: “Если тебе трудно, значить ты идешь в правильном направлении!”

И пожелать вам хочу: цените свою жизнь и свои ценности!

Список используемой литературы:

1. Крюк В., Беспредельные возможности человека: Тайна путь к успеху, счастью, богатству, власти и просвещению, Краснодар, 2014 – 360 с.;
2. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. - М., 1987.
3. Мильшина О.В., Мифы и правда о суициде <http://festival.1september.ru/articles/660176/>
4. 15 МУДРЫХ ВЫСКАЗЫВАНИЙ НИКА ВУЙЧИЧА <http://bomba.co/15-mudryh-i-vdohnovlyayushhih-tsitat-nika-vujchicha/>