

Классный час
«Искусство жить. Как быть счастливым?»

Цели:

- ✓ помочь учащимся разобраться в сложной философской категории и предложить модель понимания счастья выдающимися людьми;
- ✓ убедить в необходимости вести здоровый образ жизни;
- ✓ организовать дискуссию, предложив обсудить отношение учащихся к принципам счастливого человека.

Форма: дискуссия, диалог.

Ход занятия

I. Учитель.

– Для вас, учащихся 11 класса, не за горами то время, когда вы, окончив гимназию, расстанетесь с родным домом и вступите в самостоятельную, взрослую жизнь. Какой она будет? Наверное, каждому из вас хочется прожить долгую и счастливую жизнь. Но что нужно сделать, чтобы эта мечта стала реальностью, чтобы были счастливы вы и ваши близкие?

Тема нашего классного часа “Искусство жить. Как быть счастливым?”, и разговор хочется начать с постановки вопроса: “Когда заканчивается детство?” Когда, в какой момент оно уступает место взрослению?

При подготовке классного часа был проведен опрос родителей класса, во время которого было предложено ответить на вопрос: “Когда, по их мнению, заканчивается детство?”

Из высказываний родителей:

– Я не знаю. Для меня детство не закончилось. И в этом мое счастье — в том, что сохраняю в себе ребенка. Это очень важно. А если в целом... думаю, что у женщины детство заканчивается с рождением ребенка. Ведь с этого момента она ответственна не только за себя.

– Детство очень быстротечно. И даже не замечаешь, когда оно заканчивается и где эта грань перехода во взрослую жизнь. Детство — это самая беззаботная, наполненная яркими красками и впечатлениями жизнь. Ведь неспроста самые яркие воспоминания детства мы помним всю жизнь...

– Детство заканчивается с окончанием школы. Человек должен выбрать профессию, направление своего дальнейшего развития...

– Когда заканчивается детство? У большинства людей детство не заканчивается.

– Когда заканчивается детство? Казалось бы, ответ очевиден: с окончанием школы, появлением своих детей. Ведь эти события обязывают нас быть взрослыми,

ответственными. Но где-то там, в глубине души, нам хочется любоваться звездами, наслаждаться первой майской радугой, бегать под дождем, лепить «снежную бабу», кататься на качелях, как когда-то. Несмотря на возраст, в каждом из нас сидит «чертенок».

– Когда заканчивается детство? Рано или поздно наступает тот момент, когда приходится расставаться с детством. Мы так торопимся взрослеть, не понимая, что самые лучшие, беззаботные детские годы не вернуть. Заканчивается эта золотая пора с окончанием школы. Ты покидаешь родительский дом и идешь в самостоятельную жизнь. Строишь планы и их осуществляешь. Но всегда нужно помнить о том, что и в 20, 30, 50 лет мы можем вернуться в детство, когда приезжаем к родителям и видим их любовь, заботу, теплоту, внимание. И сколько бы тебе ни было лет — ты для своих родителей будешь всегда самым дорогим ребенком. Помни об этом!

Учитель:

– Итак, по словам родителей, детство – самая счастливая, беззаботная пора. Но ведь детство заканчивается, начинается новая жизнь, взрослая, ответственная... У каждого в жизни бывают моменты, когда ненавидишь себя и весь свет. Как же сохранить радостное отношение к жизни?,

И что же такое счастье?

II. Звучит музыка (тихое звучание песни «Журавлиная»). Учащаяся читает стихотворение Эдуарда Асадова «Что такое счастье»

Что такое счастье?

Одни говорят: «Это страсти:

Карты, вино, увлечения —

Все острые ощущения».

Другие верят, что счастье —

В окладе большом и власти.

В глазах секретарши плененных

И трепете подчиненных.

Третьи считают, что счастье —

Это большое участие:

Забота, тепло, внимание

И общность переживания.

По мнению четвертых, это —

С милой сидеть до рассвета,

Однажды в любви признаться

И больше не расставаться.

Еще есть такое мнение,

**Что счастье — это горение:
Поиск, мечта, работа
И дерзкие крылья взлета!
А счастье, по - моему, просто
Бывает разного роста:
От кочки и до Казбека,
В зависимости от человека.**

III. Учитель

– Оказывается не всегда можно не раздумывая ответить на поставленный вопрос. Но мы попробуем. А начнем с небольшого опроса: я спрашиваю, а вы отвечаете. Итак, готовы? Начинаем.

Какое счастье — урок! Согласны?

Нет.

Но вы ведь хотите окончить школу и получить образование?

Да

А потом приобрести хорошую профессию и быть востребованными?

Да.

А иметь интересную работу и хорошую зарплату?

Да.

И чтобы в доме было тепло и уютно, сытно и красиво?

Да.

А еще, наверное, хотите, чтобы была возможность любимым доставлять радость?

Да.

И себе?

Да.

Я правильно вас понимаю? Каждый из вас хочет ощутить себя, счастливым?

Да.

А ведь урок — это первая ступень к счастью. Он — уже начало вашего счастья. Ведь без него этого не будет. Вы согласны со мной? Да.

Итак, мы ходим на урок за счастьем!

IV. Учитель:

- А умеете ли вы быть счастливыми? Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет тест. На каждый вопрос выберите один из трех ответов (на фоне песни «Вечное движение»)

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что

а) все было скорее плохо, чем хорошо,

- б) было скорее хорошо, чем плохо,
- в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно

- а) не довольны собой,
- б) считаете, что день мог бы пройти лучше,
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете

- а) "О, боже, время беспощадно!"
- б) "А что, совсем еще неплохо!",
- в) "Все прекрасно!".

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете

- а) "Ну мне-то никогда не повезет!",
- б) "А, черт! Почему же не я?",
- в) "Однажды так повезет и мне!".

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

- а) "Вот так однажды будет и со мной!",
- б) "К счастью, меня эта беда миновала!",
- в) "Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!".

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего

- а) ни о чем не хочется думать,
- б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит,
- в) довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.

7. Думаете о ваших друзьях:

- а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,
- б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,
- в) замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, находите, что

- а) "Меня недооценивают",
- б) "Я не хуже остальных",
- в) "Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!"

9. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов

- а) впадаете в панику,

- б) считаете, что в этом нет ничего особенного,
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями,

10. Если вы угнетены

- а) клянете судьбу,
- б) знаете, что плохое настроение пройдет,
- в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ а — 0 очков, б—1 очко, а в — 2 очка.

17—20 очков, Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

13—16 очков, наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете "Окружающим с вами удобно.

8—12 очков, счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50 х 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0—7 очков Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти хобби.

Вы знаете, ребята, что счастье недалеко от нас. Оказывается, в нашей душе оно занимает определённое место. Оно является мотивом наших поступков, действий, деяний и, в конце концов, жизнедеятельности. Но только самому человеку дано судить о собственном счастье. На протяжении веков не оставляли поиски определения счастья. Счастье сводили к наслаждению; счастьем называли отсутствие несчастья; в счастье видели презрение к страданиям жизни.

По словарю русского языка **С.И.Ожегова**, счастье — это «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

В детском возрасте ребенку для счастья достаточно любви родителей. Все мы в детстве пели песенку: «Пусть всегда будет мама. Пусть всегда буду я.»

Мы взрослеем, у нас появляются друзья, расширяется кругозор, и нам уже недостаточно любви родителей.

Л. Н.Толстой в своей работе «В чем моя вера» определил условия человеческого счастья как связь человека с природой, наличие у него любимого труда, радость от семьи и общения с детьми, здоровье и безболезненная смерть.

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.

Современный известный педагог **Б.Т.Лихачев**, считает, что подлинное счастье достигается умением организовать свой внутренний мир — уметь ставить цель, строить планы и реализовывать их, иметь мечту и воплощать её в жизнь.

На данном этапе жизни вы заканчиваете 11 класс, поэтому у нас есть цель — успешно окончить гимназию, выбрать для себя цель в жизни, достичь её и воплотить мечту в жизнь. И, как сказал Макаренко А.С., **«счастливым человеком нельзя быть по случаю, выиграть как в рулетку, счастливым человеком нужно уметь быть».**

Если человек добрый, веселый, искренний, доброжелательный, то он никогда не стареет душой. Мы живем не в лучшие времена. Меняется образ жизни, образ мыслей, уходят в прошлое и перестают быть важными многие нормы поведения. С экранов телевизоров каждый день мы видим сцены насилия и убийства. Конечно, мы свободны в выборе пути, но должны оставаться неприкосновенными такие качества характера, которые воспевали поэты всех времен и народов, о которых говорили выдающиеся личности.

«Человек, который думает только о себе и ищет во всем свою выгоду, не может быть счастливым. Хочешь жить для себя, живи для других». (Сенека)

«Счастлив тот, кто считает себя счастливым». (Г. Филдинг)

«Мы не имеем права потреблять счастье, не производя его» (Бернард Шоу)

«Здоровый нищий счастливее больного короля». (А. Шопенгауэр)

«Поверь мне - счастье только там где любят нас, где верят нам». (Лермонтов)

«Счастье — как здоровье: когда его не замечаешь, значит, оно есть» (Тургенев)

«Большое счастье — найти место в жизни, соответствующее твоим дарованиям» (Георгий Александров)

V.Учитель:

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

Тренинг для учеников.

Как оно выглядит, форма?

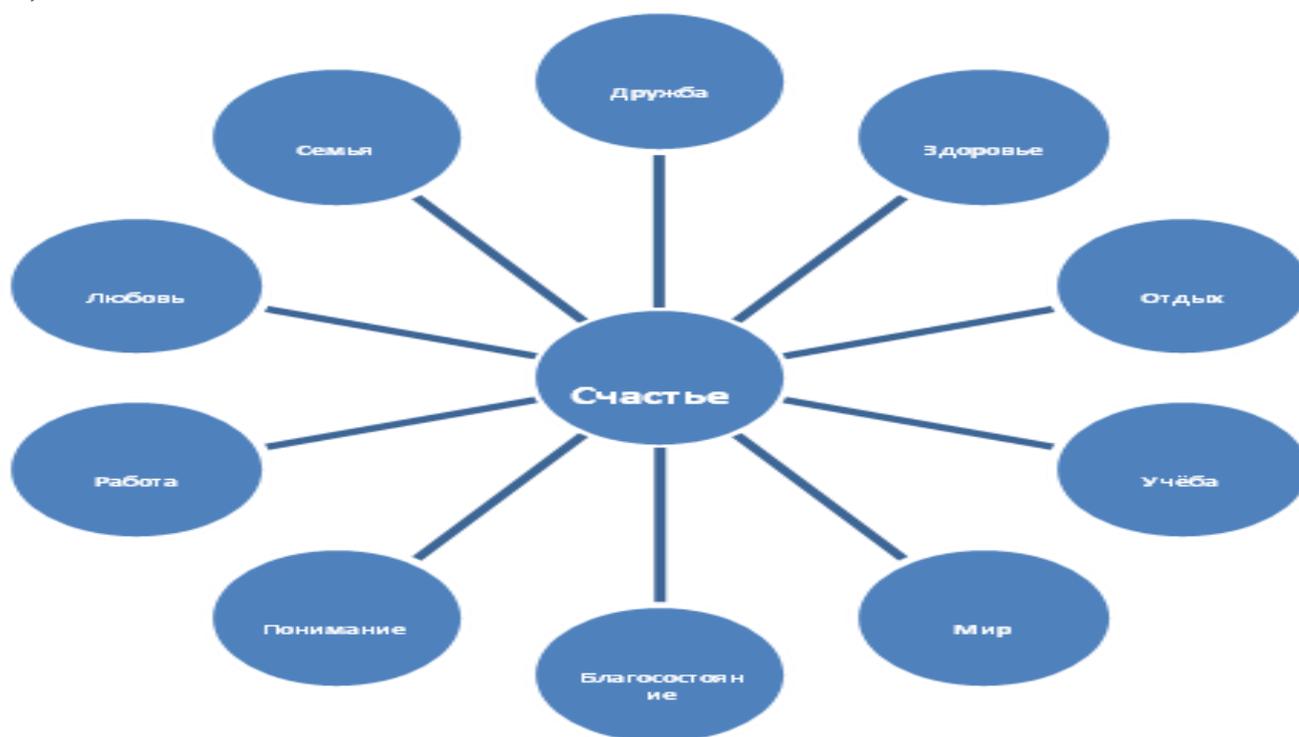
Какого оно цвета?

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.)



Смотрите, какое огромное счастье у нас получилось, как солнце, которое греет нас теплом и делает счастливыми. Как много представлений оно включает в себя.

**Ведь это зря говорится,
Что надо счастливым родиться,
Просто надо, чтоб сердце
Не стыдилось над счастьем трудиться,
Чтобы не было сердце
Лениво, спесиво,
Чтоб за каждую малость
Оно говорило «спасибо».**

VI. 17 вечных секретов быть счастливыми: (выступают ребята)

Смотрите, какое хорошее высказывание: «Счастье – это когда тебя понимают». Давайте занесем его в нашу диаграмму о счастье. Ну вот, наше счастье стало ещё больше.

А правда ли, ребята, что каждый мечтает о счастье и понимает, что иногда чего-то не хватает, чтобы счастье было полным? Но чего же? Чтобы понять это, давайте проведём небольшую игру.

Игра: У меня есть корзинка. Называется она «Жаждающие счастья». Перед вами лежат листочки, на которых вы анонимно напишите, чего вам, молодым людям, живущим в 21 веке и запросто возвращающимся в виртуальном пространстве, не хватает для счастья, и опустите в корзинку. А потом мы выясним общую картину. (Все пишут)

Ну вот, ребята, представьте, что в этой маленькой корзиночке у меня 20 мнений молодых людей, жаждущих счастья. Давайте прочитаем их. Итак, для полного счастья мне не хватает

VII. Притча

Однажды осел фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: `Как же его оттуда вытащить?` Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осел мой - старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового, молодого осла. А колодец, все равно, почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу же понял, к чему идет дело и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен тем, что он увидел . Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и примаминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

...В жизни вам будет встречаться много препятствий, даже грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам все новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхните его и поднимайтесь наверх... Ведь только так можно выбраться из колодца.

Встряхнуться и подниматься наверх. А потом...

Чтобы быть счастливым, нужно запомнить пять простых правил:

- 1. Освободи свое сердце от ненависти – прости.**
- 2. Освободи свое сердце от волнений – большинство из них не сбываются.**
- 3. Веди простую жизнь и цени то, что имеешь.**
- 4. Отдавай больше.**
- 5. Ожидай меньше.**

Учитель:

Почти все считают счастьем, когда полная семья, когда рядом есть надежные друзья, когда у человека нет серьезных материальных и других проблем. Некоторые считают счастливым человека, у которого есть цель в жизни. Вообще чувство

счастья субъективно. Один соотносит его с материальным достатком, другой - с приятном времяпрепровождением. Чувство счастья во многом определяется отношениями человека с другими людьми. Поэтому дружба, любовь также приносят человеку счастье.

VIII. Учитель:

– Каждый из нас знает, как тяжело бывает человеку, когда происходит ссора с близким человеком, а каково человеку, не имеющему друзей? **В связи с этим я хочу напомнить вам известную сказку Салтыкова-Щедрина “Премудрый пискарь”:**

Жил-был «просвещенный, умеренно либеральный» пискарь. Умные родители, умирая, завещали ему жить, глядя в оба. Пискарь понимает, что ему отовсюду грозит беда: от больших рыб, от соседей-пискарей, от человека (его собственный отец однажды едва не был сварен в ухе). Пискарь строит себе нору, куда никто, кроме него, не помещается, ночью выплывает за едой, а днем «дрожит» в норе, недосыпает, недоедает, но изо всех сил бережет свою жизнь. Пискарю снится сон о выигрышном билете в 200 тысяч. Его подстерегают раки, щуки, но он избегает смерти. У пискаря нет семьи: «самому бы прожить».

И прожил премудрый пискарь таким родом с лишком сто лет. Все дрожал, все дрожал. Ни друзей у него, ни родных; ни он к кому, ни к нему кто. В карты не играет, вина не пьет, табаку не курит, за красными девушками не гоняется — только дрожит да одну думу думает: «Слава богу! кажется, жив!»

Пискарь решает раз в жизни вылезти из норы и нормально проплыть по реке, но пугается. Даже умирая, пискарь дрожит. Никому до него нет дела, никто не спрашивает его совета, как прожить сто лет, никто не называет его премудрым, а скорее «остолопом» и «постылым». В конце концов пискарь исчезает неизвестно куда: ведь он не нужен даже щукам, хворый, умирающий, да еще и премудрый.

Какова мораль этой сказки?

Действительно, в жизни встречаются люди, у которых нет друзей. Они очень одиноки. Из-за этого они обижаются на других и страдают сами. А ведь много зависит от самого человека. Нельзя жить, заиклившись на себе. Задумывались ли вы когда-либо, что нужно сделать, чтобы понравиться людям, завоевать друзей?

IX. Учитель:

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 обходиться без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы богаче? (Улыбка)**

Напомню фразу, которая служит кодексом психологов всего мира **“Если увидишь лицо без улыбки - улыбнись сам”**.

Известный психолог Дейл Карнеги советовал:

- Улыбайтесь!
- Искренне интересуйтесь другими людьми.
- Говорите о том, что интересует вашего собеседника.
- Будьте хорошим слушателем. Поощряйте других говорить о себе.

Х. Учитель:

– Наиболее сильные положительные чувства вызывает любовь, хотя также известно, что она вызывает и самые отрицательные эмоциональные переживания. Полнота жизни человека во многом зависит от того испытал ли человек в своей жизни это чувство. Ведь любовь, если она взаимна, заражает человека энергией, вдохновляет его на подвиги, помогает жить.

Звучит “Баллада о любви” В. Высоцкого.

Свежий ветер избранных пьянил,
С ног сбивал, из мертвых воскрешал,
Потому что, если не любил,
Значит, и не жил, и не дышал!

Я дышу - и значит, я люблю!

Я люблю - и, значит, я живу!

Согласны ли вы с этим утверждением?

XI. Учитель:

Ощущение счастья во многом зависит от особенностей человека. Есть люди, которые, несмотря на жизненные невзгоды, счастливы, а есть и такие, которые всегда находятся в депрессивном состоянии. Всем, наверное, знакомы обе категории людей. Сейчас я хочу провести анкету, а вы постарайтесь объективно оценить себя и поставить “плюс” или “минус”, отвечая на мой вопрос.

Вопросы анкетирования:

- **Я ощущаю внутреннюю раскованность и легкость.**
- **Мне приятно и радостно ходить в гимназию.**
- **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 если у вас больше минусов, задумайтесь хорошенько, что вам нужно изменить в своем мироощущении.

XII. Давайте подведем итоги нашего классного часа.

- Почему умение стать счастливым это целое искусство? Что необходимо человеку, чтобы стать счастливым?
- Существуют нравственные нормы жизни, которых мы должны придерживаться, чтобы быть счастливыми. Какие они, по-вашему:
- **Делай добро!**
- **Люби и прощай людей!**
- **Относись к людям так, как хотел бы, чтобы они относились к тебе.**
- **Найди свой смысл жизни.**
- **Бойся обидеть человека.**
- **Умейте дарить людям радость.**
- **Помни: вежливость, доброта, дружелюбие в отношениях - это взаимно.**
- *Вырабатывай в себе следующие качества:*
 - ✓ *не допускай ссор, драк, крика, угроз – это унижает человека,*
 - ✓ *дорожи честью семьи, гимназии, удерживай своих товарищей от плохих поступков,*
 - ✓ *помогай младшему, незащищенному, будь справедлив.*

Пусть эти нравственные нормы станут нормами вашей жизни. 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.

XIII. Рефлексия:

1. Сегодня на занятии мне было...
2. Сегодня я понял, что...
3. Мне захотелось...

В завершении хочется посоветовать вам:

– Один из самых верных способов достигнуть счастья - это сохранить уважение к самому себе, иметь возможность смотреть на свою жизнь без стыда и угрызений совести, не видя в прошлом ни дурного поступка, ни зла, ни обиды, причиненной другому человеку. (Ж. Кондорсе)

– Стараясь о счастье других, мы находим свое собственное. (Платон)

– Когда человек здоров — он чувствует себя счастливым.

Поэтому всем хочется пожелать быть здоровыми и счастливыми.

Звучит песня (**Мы желаем счастья вам...**)