государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Челябинской области

# «Политехнический колледж»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

тЕМАТИЧЕСКОГО КЛАССНОГО ЧАСА

**"НАУЧИТЕСЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ"**

*Автор:*

*преподаватель ОСИПОВА А.В.*

Магнитогорск, 2021

**"НАУЧИТЕСЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ"**

**Цель:** Познакомить студентов с понятием «счастье»; помочь осмыслить каждому студенту понятие «счастье» применительно к самому себе.

**Задачи:**

 *1. Воспитательные:*

1.1. Воспитать духовно- нравственные ценности;

1.2.Сформировать социокультурные компетенции учащихся;

1.3.Воспитать толерантное отношение к другому мнению;

1.4. Формировать готовность к коммуникации, воспитывать культуру общения и поведения;

1.5.Воспитать позитивного отношения к жизни;

 *2. Развивающие:*

 2.1. Развитие ценностного отношения к нормам жизни;

 2.2. Развитие творческих способностей;

рациона.

 *3. Образовательные:*

 3.1. Познакомить обучающихся с многообразием понятия «счастье»;

 3.2. Показать значимость проблемы счастья для человека;

 3.3. Работать над сознательным усвоением теоретического материала.

 **Оборудование:** мультимедийный класс, презентация, раздаточный материал.

 **Методы обучения:**

 объяснительно-иллюстративный; видеометод; эвристический.

**Тип к/ч:** комбинированный.

 **Вид к/ч:**  изучение нового материала.

 **Время:** 45 минут.

**Этапы мероприятия:**

1. Организационный момент – 3 мин.
2. Интерактивная беседа - 5 мин.
3. Основная часть – 30 мин.
4. Итоги к/ч – 7 мин.

**Ход мероприятия**

*« Если хочешь быть счастливым - будь им»*

*Козьма Прутков*

**1.Орг. момент. (3 мин.) (Слайд 1-3)**

**Классный руководитель:** Здравствуйте, студенты технологического отделения!

Представляю вашему вниманию классный час на тему «Научитесь быть счастливым».

Цель классного часа заключается в расширении знаний о счастье и его значимости в жизни человека.

 Главная задача внеклассного мероприятия –охарактеризовать значимость проблемы счастья для человека.

 **2. Интерактивная беседа по теме (5 мин.) (Слайд 4-5)**

**Классный руководитель:**

 -Что такое счастье?

К какому словарю надо обратиться, чтобы узнать значение нового слова?

В толковом словаре Ожегова объясняется слово «Счастье»

СЧАСТЬЕ - 1. Чувство и состояние полного, высшего удовлетворения. 2. Успех,удача.

-Как вы думаете, счастье важно для человека?

- А что вы можете сказать об этом состоянии?

Как оно выглядит, форма?

Какого оно цвета?

Какого оно размера?

Какое оно на вкус?

Какие звуки издает счастье? **(слайд 5)**

-Значит… Оно зависит от внутреннего мира человека. Можно просто съесть шоколадку и испытать «Счастье». Некоторые люди испытывают прилив «Счастья» от занятия спортом, другие от посещения театров. Люди становятся счастливыми от общения с близкими, с друзьями. Надо помнить, что гормоны счастья вызываются физической активностью и любовью, а не злобой и унынием. Счастье – это непрерывное творчество!

**3. Основная часть (30 мин.)**

**3.1 выступление студентов (10 мин.)**

**Классный руководитель:**

Все хотят быть счастливыми. Мечта о счастье самая сокровенная, самая дорогая. Его терпеливо ожидают, его искренне желают своим близким. Именно по этой причине в человеческом бытии сформировалась так называемая проблема счастья. Так давно человечество пытается ответить на вопрос «Что такое есть счастье?», что в философии выделило целый раздел под его изучение, который называется фелицитология. Многие люди говорят о счастье и вот как они определяют его:

**Студент1**

Мария Кожевникова. Актриса, депутат государственной думы.

Лично для меня счастье — это когда я вижу, что счастливы те, кто мне дорог. Истинное счастье — это когда ты можешь помогать другим. А счастье, которое происходит от удовлетворения чувств — оно временно и быстро проходит. Мы думаем, что мы будем счастливы, если у нас будет какое-то положение, и нас будут хвалить за что-то, и этим попытаемся наслаждаться. Но затем мы увидим, что всем наплевать на наше положение, есть у нас это богатство или его нет.
Истинное счастье оно действительно непреходяще — давать людям радость, давать то в чем они нуждаются. Относиться ко всем так, как хотелось, чтобы относились к нам и считать нужды людей, как к своим собственным нуждам. И тогда — это счастье становится истинным и оно непреходяще. Делать бескорыстно — это счастье, не зависящее ни от чего. Счастье — это то, что нельзя поколебать ничем.

Жизнь на мелочах строится, поэтому не надо желать чего-то огромного, нужно видеть счастье в малом, собирать его по чуть-чуть, из песчинки — море!

**Студент2**

Студентка 4 курса, Сочи

Сложно объяснить, что же кроется под словом «[счастье](http://sochinenie-o.ru/sochinenie-na-temu-schaste.html)«. Это нечто зыбкое, эфемерное, нестабильное и не вечное. Все люди стремятся быть счастливыми, но описать словами всю глубину этого ощущения просто невозможно. Понимание счастья для каждого человека является сугубо индивидуальным.

Счастье — это те мгновения [жизни](http://sochinenie-o.ru/sochinenie-na-temu-zhizn.html), когда все твои мечты, стремления и ожидания вдруг сбываются. Для голодного счастьем станет кусок хлеба, для замерзшего — тепло очага, для уставшего — мягкая постель.

Счастье часто проявляется в мелочах. Например, я живу в южном городе и чувствую себя по-детски счастливой, когда выпадает большое количество снега, и он искрится, играет на солнце и поскрипывает при ходьбе. Для тех кто не видел моря, впервые побывать там — это счастье, а для кого-то счастьем становится покорение горной вершины.

**Студент3**

Главный научный сотрудник НИИ общей патологии и патофизиологии Российской академии медицинских наук (РАМН), профессор Ренад Жданов.

- Каждый ген в геноме человека отвечает за счастье и если они правильно функционируют, то у него есть все исходные условия для счастья. Я считаю, что счастье в реализовавшемся человеке. Когда русский эмбриолог, бактериолог и иммунолог Илья Мечников писал этюды о природе человека, о природе оптимизма, то он считал, что первую часть жизни человек познает себя, а вторую половину жизни он посвящает людям. Сочетание работы на себя и на людей - это и есть счастье.

**Студент4**

Счастье можно купить за деньги. К такому выводу пришла Национальная статистическая служба Великобритании, пишет [Daily Mail](http://www.dailymail.co.uk/news/article-3222341/Official-Money-DOES-buy-happiness-cash-bank-not-big-house-makes-life-better.html%22%20%5Ct%20%22_blank).

В ходе серии опросов исследователи установили, что богатство и благополучие тесно связаны с удовлетворенностью жизнью. Деньги повышают уровень счастья и снижают уровень тревожности человека.

Согласно исследованию, наиболее сильное влияние на счастье оказывают те деньги, которыми человек может быстро распорядиться. Например, это наличность или счет в банке. Кроме этого, на удовлетворенность жизнью сильное влияние оказывает регулярный доход.

Гораздо важнее в этом случае имущество, окружающее человека: это может быть мебель, гаджеты, предметы искусства, автомобили или что-то еще, заключает издание.

**Студент5**

Но вот парадокс, как вы думаете кто действительно знает о счастье в жизни? Это те люди, которые оказались по воле судьбы на грани смерти и жизни, те кто лишился многих возможностей и ограничился малым. Но при этом не сломался и не потерял себя, а наоборот нашёл себя заново. И таких по всему миру немало, они побеждают в олимпиадах, они пишут, рисуют, но в любом творчестве они учат нас тому как жизнь прекрасна и как близко счастье! Одним из таких людей является Олег Попов. История его жизни такова: он родился в г. Тольятти, но с 8 лет живёт в г. Моздоке. Окончил СОШ № 3 и четырёхгодичную художественную школу, после отучился в ПУ, поступил в Волгоградский индустриально-педагогический техникум, а после окончания был призван в армию. Отслужив , поступил в университет на филологический факультет заочно. Вернулся в Моздок корреспондентом районной газеты. Дослужился до завотделом радиовещания. Ничего не предвещало беды: интересная работа , любимая жена, трое ребятишек. Но в один из летних дней, купаясь с детьми на городском пляжу неудачно прыгнул с вышки и… перелом 4-5 шейных позвонков. Результат : полный паралич верхних и нижних конечностей и … в 41 год - беспомощный ,полностью прикованный к постели инвалид! Годы упорных тренировок на тренажёрах, специальные упражнения, массажи привели к тому, что через четыре года он смог сидеть на кровати и поднимать руки вверх. Вот тут то он и вспомнил о художке, в которой учился рисовать. Пишет Олег Викторович пальцем, который смачивает в льняном масле , а потом смешивает им краски на фанерной палитре и наносит их на грунтованный лист ДВП или холст. Пишет он сидя « по- турецки». Его картины похожи на вышитые ковры и отличаются яркими цветами и красками. Это ли не счастье !

# Студент6 А счастье... оно в мелочах

[Александра Ткачева](https://www.stihi.ru/avtor/alexsandraloia)

А счастье…..оно в мелочах, В улыбке твоей и запахе кофе,
Нелепой, но теплой старенькой кофте,
И в фильмах просмотренных вскользь, заскучав.
А счастье... оно в бликах крыш,
Оно затаилось в уютной постели,
И в теплых объятьях, что душу мне греют,
И просто в словах: «ты нужна мне, малыш…»
А счастье, оно ведь в душе,
Его просто нужно увидеть, заметить,
Мы часто, взрослея, черствеем, а дети,
Они счастье видят во всем и везде…
А счастье… оно в мелочах
Оно не в глобальных деньгах и успехе,
Оно в заливном, самом искреннем смехе,
Оно открывает дверь, лишь постучав…

**3.2 Анализ выступления студентов, анкетирование (12 минут)**

**Классный руководитель:**

-А как думаете вы? Что необходимо человеку для счастья?

**-**Как стать счастливым?

**-** Скажите пожалуйста, умеете ли вы быть счастливым?

**(слайд 6)**

Я предлагаю вам поработать с тестом «Вы умеете быть счастливым?»

Инструкция. На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

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

а) все было скорее плохо, чем хорошо   0 очков

б) все было скорее хорошо, чем плохо    1 очко

в) все было отлично     2 очка

2. В конце дня вы обыкновенно:

а) недовольны собой     0 очков

б) считаете, что день мог бы пройти лучше     1 очко

в) думаете: «Все было отлично»     2 очка

3. Когда вы смотрите в зеркало, то думаете:

а) «Могло бы быть и лучше!»    0 очков

б) «А что, совсем не плохо!»    1 очко

в) «Все прекрасно!»    2 очка

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

а) «Ну, мне-то никогда не повезет!»    0 очков

б) «А, черт, почему же не я?»      1 очко

в) «Однажды так повезет и мне!»      2 очка

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

а) «Вот так однажды будет и со мной!»     0 очков

б) «К счастью, эта беда меня миновала!»         1 очко

в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!»        2 очка

6. Когда вы пробуждаетесь утром, чаще всего:

а) ни о чем не хочется думать         0 очков

б) взвешиваете, что день грядущий вам готовит           1 очко

в) довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы         2 очка

7. Думаете о ваших приятелях:

а) «Они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы!»         0 очков

б) «Конечно, у них есть недостатки, но в целом они очень терпимы!»          1 очко

в) «Замечательные люди!»        2 очка

8. Сравнивая себя с другими, находите, что:

а) «Меня недооценивают»          0 очков

б) «Я не хуже остальных»    1 очко

в) «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!»      2 очка

  9. Если ваш вес увеличился на 4—5 кг:

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 случилась неприятность, вы:

а) клянете судьбу

 б) знаете, что плохое настроение пройдет

 в) стараетесь развлечься

**Обработка результатов**

Посчитайте общую сумму набранных баллов и сравните результат с интерпретацией.

*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 формулой: «50 х 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, стараетесь не пасовать перед трудностями, встречаете их стоически, опираетесь на друзей, не оставляете 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».

(Впоследствии результаты теста (по желанию ребят) могут быть использованы для коррекции вопросов воспитания, поведения, собеседований и консультаций.)

**Результаты исследований и обсуждение результатов.**

**Классный руководитель:**

Можно ли научить человека быть счастливым? Думаю, что нельзя. А можно ли человеку научиться быть счастливым? Уверена, что можно. Для этого надо осознать важность того, что мы думаем. Чтобы научиться быть счастливым, надо выбрать правильное умонастроение, и тогда мы сможем решать все свои проблемы. Вот как выразил эту мысль великий римский правитель и философ Марк Аврелий: «Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней».

 Наше состояние зависит от того, какие мысли (печальные, грустные, страх, жалость и т.д. или счастливые) посещают нас. У нас, конечно, могут быть проблемы, но, решая их, мы должны иметь положительное отношение к миру. Ведь настроение нашего ума оказывает огромное влияние на наше психическое и физическое здоровье.

**3.3. Практикум «Как научиться быть счастливым?» ( 8 минут)**

**Классный руководитель:**

Мы выявили главные компоненты счастья. как же научиться быть счастливым? Я предлагаю вам поработать в группе. Перед вами цветок, с семью лепестками. Подумайте и обсудите, какие советы и рекомендации можно сформулировать для человека, который хочет научиться быть счастливым? **(Слайды 7)**

Мы представим счастье в виде цветка с семью лепестками. (цветок в форме ромашки).

*Работа студентов в группах.*

На основе ваших ответов можно сформулировать советы и рекомендации, которые вы можете дать своим родным, близким, друзьям, себе, для того чтобы ощущать всю полноту и счастье жизни. **(Слайды 8-16)**

1. СЧАСТЬЕ - ЭТО ТЕПЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ЧЛЕНАМИ СВОЕЙ СЕМЬИ И БЛИЗКИМИ ВАМ ЛЮДЬМИ

Хорошая и дружная семья – великолепная защита от негативных эмоций.

1. СЧАСТЬЕ - ЭТО УМЕНИЕ БЛАГОДАРИТЬ

Будьте благодарны и друзьям, и врагам. Чувство благодарности помогает лучше сконцентрировать влияние положительных эмоций и позволяет нивелировать воздействие отрицательных эмоций. Также важно научиться говорить спасибо самому себе: так вы сможете принять свои недостатки и осознать свои лучшие качества и успехи. Умение быть благодарным улучшает как эмоциональное, так и физическое состояние.

1. СЧАСТЬЕ - ЭТО БЫТЬ ОПТИМИСТИЧНЫМ

Счастливые люди не зацикливаются на временных неудачах и невзгодах. Не опускайте руки, если что-то не получается.

1. СЧАСТЬЕ - ЭТО БЫТЬ УВЛЕЧЕННЫМ

Это может быть любимая работа или замечательное хобби, участие в благотворительных акциях или просто поход в музей. Главное, чтобы вы получали удовольствие от того, чем занимаетесь.

1. СЧАСТЬЕ – ЭТО ДОБРОТА И МИЛОСЕРДИЕ

Большинство людей, ощущающих себя счастливыми, часто и охотно приходят на помощь другим. Поверьте, что ваше благополучие, долголетие и здоровье напрямую зависят от количества добрых дел, совершенных вами.

1. СЧАСТЬЕ - ЭТО МУДРОСТЬ

Научитесь правильно понимать причины возможных неудач и страданий и находить пути их преодоления. Любые невзгоды и испытания следует воспринимать как уроки, которые преподносит нам жизнь.

1. СЧАСТЬЕ - ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Поймите, что ваше здоровье зависит от вас. Мыслите позитивно, правильно питайтесь, ведите активный и здоровый образ жизни (здесь хотелось бы обратить особое внимание на [вред курения](http://www.metod-kopilka.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fconstructorus.ru%2Fzdorovie%2Fpovod-brosit-kurit.html)), двигайтесь. Ваше здоровье – важный фундамент здания вашего счастья.

1. СЧАСТЬЕ - ЭТО ПРОГРЕССИВНОСТЬ

Двигайтесь вперед, развивайтесь, растите. Наполните свою жизнь целью каждый день в чем-то совершенствоваться, узнавать что-то новое, становиться в чем-то лучше.

**4.Рефлексия и подведение итогов к/ч (7 мин)**

Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем классном часе? Счастливы ли вы? Что нужно для счастья?

**В завершении классного часа я предлагаю вашему просмотру видеофрагмент.**

**(Слайды 17-18)** Спасибо за работу. Молодцы. Берегите себя.

 **Список литературных источников и Интернет - ресурсов:**

1. Аргайл М. Психология счастья. М.: «СПб», 2010г. 271 с.
2. Кленская Н.С. Беседы о смысле жизни. М.: «Просвещение», 2009г. 206 с.
3. Селевко Г.К., Селевко А.Г. Реализуй себя. М.: «Народное образование», 2014 г.112 с.
4. <http://www.uchportal.ru/load/90>
5. [http://www. ped-kopilka.ru](http://www.hameleon.su/2008_141_65_med.shtml)
6. <http://ozhegov.info/slovar/>
7. http://festival.1september.ru/articles/508063/
8. http://samopoznanie.ru/trainings/praktikum