



*Классный час на тему «Как здорово жить!»*

**(Профилактика суицида в начальной школе.)**

## Классный час на тему «Как здорово жить!»

(Профилактика суицида в школе.)



### Цель:

формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

### Задачи:

- *Обучающие:* учить оказать помощь и защиту другому, учить уметь принять помощь от окружающих, обеспечить себе безопасность; учить умению снять стрессового состояния; учить умению принимать эффективное решение проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, обучении.
- *Воспитывающие:* воспитывать внимательное отношение к людям; сострадание и щедрость по отношению к близким, милосердие.
- *Развивающие:* привитие существующих в обществе социальных норм поведения, развитие ценностных отношений в социуме.
- **Способствовать** формированию позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

**Оборудование:** интерактивная доска, компьютер, карточки со словами (жизненные ценности), конверты с изображением солнца и лучиками, на которых написаны слова, картинки с изображением туч и капель дождя, корзина с карточками,

бумажные звёзды с афоризмами , магниты, конверты с цветами, клей , альбомные листы.



### **План мероприятия:**

#### **Интерактивная беседа. Мотивация к классному часу.**

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада встрече с вами! Я хочу с вами познакомиться . Вы желаете? Дело в том, что я не очень люблю, когда называют фамилии, часто бывает, что одинаковых имён много, то предлагаю такой способ знакомства: вы называете своё имя и любимый предмет в вашей жизни, без которого вы не можете обойтись. И так я начинаю: Меня зовут Светлана Геннадьевна, я очень люблю детей! А вы?

-Мы только что услышали , что каждый из вас к чему-то или кому-то очень привязан. И мы не можем обойтись без того, что мы любим. Правда? Значит оно для нас имеет большую цену .

Классный руководитель. Ребята, что не имеет цены ? Что называют « бесценным»? (ответы детей)

#### **Видео «Урок бабочки»**

Классный руководитель. Сейчас мы с вами посмотрим видео «Урок Бабочки».

*Анализ просмотренного видео.*

Классный руководитель: Как вы думаете, для чего был создан этот ролик? Что пытался сделать человек? Как помочь? Я помог ли? Так ли легко достаётся жизнь любому живому существу на земле? (ответы детей)

Классный руководитель. Всегда ли нужна помощь и во всём ли? Почему бабочка умерла?

Классный руководитель. Точно так же на свет появляется человек. Он тоже испытывает большие преграды, прикладывает много усилий , и не только он, но ещё и мама, которая ждала своего маленького человечка, мечтая о том , каким он будет счастливым и здоровым. ( слайд с изображением матери с ребёнком)

Классный руководитель. *И нет для матери большего богатства, как жизнь этого малыша, и нет для малыша большего богатства, как его жизнь, которую ему подарила мама. Так что же называют «бесценным»? (ответы детей)*

*-Верно, жизнь.*

Классный руководитель. *Что такое жизненные ценности? И есть ли они у каждого? (ответы детей)*

## 2. Учебный Диалог

**(Слайд 2.)**

*Главные жизненные ценности человека*

*Сложно очертить их четкий круг. То, что может быть жизненно важно для одного, для другого не имеет принципиального значения. Но все же можно найти какое-то среднее арифметическое, которое и будет представлять основные жизненные ценности человека. Итак, что же к ним относится?*



**(Слайд 3)**

*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.

Классный руководитель. Человек, обладая такими жизненными ценностями – богатый человек. Не в золоте богатство. Сейчас каждый из вас расскажет и покажет нам своё богатство в жизни, создав некоторую модель.

### 3. Моделирование.

Классный руководитель *Сейчас мы сделаем свою модель богатства и превратим её в солнышко. Сам круг солнца будет представлять собой вашу жизнь, а его лучи расскажут, насколько богата она у каждого из вас. На лучике вы отметите свои жизненные ценности. (дети работают, учитель направляет)*

*Самое богатое солнышко мы поместим на доску.*

#### **4. Беседа « Умеем ли мы избежать беды» , «Умеем ли мы решать свои проблемы?»**

Классный руководитель . *Как характеризуют погоду, когда на небе светит солнышко, ни дождика, ни ветра?*

*Но не всегда , ребята, небо бывает безоблачным, день тёплым и без осадков. Набегают тучки, льёт дождь, поднимается ветер.*

Классный руководитель ( *Помещаю на доску тучи, капли дождя*)

*Так же и в жизни каждого из нас не всегда всё протекает без проблем, обид, ошибок,*

*Я хочу вас попросить , что бы каждый из вас , называя ситуацию, которую считаете для себя проблемой, подходил к доске и убирал капельку дождя.*

*(Дети , рассказывая о своих обидах и проблемах, выходят к доске по одному и убирают капли дождя)*

*Посмотрите, наш дождь уже прекратился. Погода улучшается и наше настроение тоже. Что же поспособствовало этому? (ответы детей)*

*Конечно же наши жизненные ценности: (слайд 4)*



- 1. Мы честно поделились своими проблемами.*
- 2. Толерантно отнеслись к друг другу, выслушав внимательно и с пониманием.*
- 3. Слушали друг друга терпеливо и ждали своей очереди открыться.*
- 4. Рассказывали о своих ошибках с надеждой на то, что вас поймут.*
- 5. С оптимизмом налаживали «погоду» , иначе говоря нашу жизнь на сегодняшний день себе и окружающим.*

*И таким образом мы не обошлись ни без одной жизненной ценности, что бы « прогнать дождь», иначе говоря решить проблему , не забывая о понимании, дружбе, прощении.*



*Вот и тучки рассеялись на нашем небосклоне. (Убираю тучи с доски). А ведь ни так всё плохо и было, правда? Сколько полезного мы все-таки нашли для себя, да и другим помогли!*

## **5. Игра и тренинги**

### **« Интересная рыбалка»**

*Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.*

**Предложения на карточках:**

*Самый большой страх — это...*

*Я не доверяю людям, которые...*

*Я сержусь, когда...*

*Я не люблю, когда...*

*Мне грустно когда...*

*Когда я спорю...*

*Когда на меня повышают голос, я...*

*Самое грустное для меня...*

*Человек считается неудачником, если...*

*Мне скучно, когда...*

*Я чувствую неуверенность, когда...*

**Акция «Мечтатели»**

*Цель: создание позитивного настроения, развитие умения замечать положительные качества в себе и говорить об этом. На бумажных бабочках заканчивают фразу:*

***мне нравится что я...***

**Тренинг «Я люблю тебя жизнь»**

*Цель: формирование толерантных установок в отношении жизненных ситуаций. Групповое чтение и свое продолжение цепочки из афоризмов о ценности жизни, написанных на разноцветных бумажных звездах*

## **6. Рефлексия (Слайд5 ,музыкальный)**

**-У вас на столе лежат бумажные зонтики. Они изготовлены из разноцветных полос. Сегодня на нашем занятии мы учились с вами чему? С**



помощью чего решать проблемы ? Мне бы очень хотелось, что бы вы на каждой полосе зонтика ,как должны относиться к друг другу люди, что бы не обидеть никого.

- И если вы считаете, что после нашей беседы проблемы сможете уже решить без зонтика, то поместите его на доске. А теперь давайте полюбуемся, какие мы все замечательные, сколько в нас добра и жизнелюбия!

