

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 29 г. Липецка «Университетская»

Классный час
Путь к себе
(7 класс)

Подготовила:
Ефимова Екатерина Владимировна

Липецк 2018

« Важно не то, кем тебя считают,
а кто ты на самом деле»
Публий Сир

Цели:

Расширить представление детей о самопознании, саморазвитии, самоопределении, самовоспитании.

Формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой.

Способствовать формированию адекватной самооценки; побуждать детей к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию, к самовоспитанию.

Средства необходимые для проведения занятия:

1. доска,
2. мел,
3. компьютер,
4. проектор,
5. мультимедийная презентация,
6. карточки с заданиями для микросценок,
7. карточки с домашним заданием

Ход занятия.

Вступительное слово учителя

Сегодня мне бы хотелось пригласить вас к разговору, который волнует всех: «Каков путь к себе?» Ещё древние говорили, что самый загадочный сфинкс на Земле – это человек. Мыслители говорили, что человек – это самое простое и самое сложное. Как научиться понимать самого себя? Если спросить об это каждого из вас, то мы получим разные ответы, и все вы по-своему будете правы, потому, что каждый из вас индивидуален и неповторим. Итак, давайте вместе попробуем сделать несколько шагов на пути к себе. Первый этап этого движения научиться делать выбор (Я и мой выбор).

Я приглашаю вас в картинную галерею. Перед вами три зала. Пусть каждый из вас выберет тот зал, в который ему хотелось бы войти. А теперь давайте узнаем, в какой зал вы захотели войти. **Идеи зала:**

1. Жизнь как наслаждение
2. Жизнь как общение с другими людьми.
3. Жизнь как поиск смысла жизни.

В такие залы вы хотели попасть? Теперь, узнав идею зала, вы уверены в своём выборе? Если нет, у вас есть возможность изменить своё решение. Что побудило вас к новому выбору? Давайте попробуем провести аналогию с человеком. А. Экзюпери говорил: «... Не всегда первое впечатление бывает верным. Чтобы понять человека, нужно поближе познакомиться с ним, получше узнать его, увидеть его в разных жизненных ситуациях». Вы согласны с этим? (обсуждение)

Как вы думаете, важно ли познание человеком самого себя? (**Ответы**). Дорога к самому себе – это дорога в целую жизнь.

А сейчас я предлагаю вам высказаться по предложенным вопросам:

1. Думаю, что я достаточно способен, чтобы...
2. Для меня очень важно ...
3. Что лучше иметь сто рублей или сто друзей?

4. Надеюсь на.....
5. В будущем я хочу...
6. Хорошая жизнь – это...
7. Когда другие делают что-то лучше чем я....
8. Моя основная цель в жизни...

Великий немецкий поэт И.В. Гете утверждал: "Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя". Можете ли вы считать себя умными людьми? (Дети отвечают).

Что можно узнать о себе?

Примерные ответы детей:

1. Свои физические возможности, состояние здоровья.
2. Свои таланты, способности (умственные, творческие).
3. Свой характер, темперамент, волю.
4. Свои вкусы, привычки.
5. Свои сильные и слабые стороны.

Узнавать себя нужно, чтобы объективно оценить свои способности и возможности. А что это даст? Зачем вообще нужна правильная самооценка?

Примерные ответы детей:

1. Узнать призвание, выбрать профессию.
2. Избежать ошибок и разочарований.
3. Правильно вести себя с окружающими.
4. Не браться за невыполнимые дела.
5. Правильно определить цель в жизни.

Действительно, человек, который объективно оценивает свои способности и возможности, сможет безошибочно выбрать свое призвание, определить цель в жизни. Такому человеку легче избежать крушений жизненных планов, разочарований, ошибок. И если возникнут неприятности, он будет искать причину не в других, а в себе.

Самооценка

Завышенная	Заниженная	Объективная
Уверенность в себе	Высокомерие	Пассивность
Вспыльчивость	Нахальство	Уравновешенность
Скромность	Чувство собственного достоинства	Самоуверенность
Трусливость		Внушаемость

Работа в группах по теме "Определение уровня самооценки"

А как же можно узнать человека с правильной самооценкой? На доске я составила таблицу признаков людей с разной самооценкой. Но кто-то перепутал признаки. Как правильно разместить слова в колонках? Предлагаю обсудить этот вопрос в группах. Нужно собрать по 4 признакам людей с разной самооценкой. Первая группа - с завышенной, вторая - с заниженной и третья - с объективной самооценкой. Выбранные признаки вы должны записать на листочках бумаги. Правильные ответы мы прикрепим к таблице. Дополнительное условие - обосновать свой выбор.

(В течение 1-2 минут дети работают.)

Время истекло, слушаем мнения групп.

Записи на листках

Завышенная: высокомерие, самоуверенность, нахальство, вспыльчивость.

Заниженная: пассивность, обидчивость, внушаемость, трусливость.

Объективная: уравновешенность, уверенность в себе, скромность, чувство собственного достоинства.

Что можно посоветовать человеку с завышенной самооценкой? (Быть более самокритичным, научиться видеть свои слабости, не считать себя выше других и т. п.)

- Что можно посоветовать человеку с заниженной самооценкой? (Заняться спортом, победить свою трусость, научиться говорить "нет" и т. п.)

- Что можно посоветовать человеку с объективной самооценкой? (Не терять уверенности в себе, продолжать работать над своими недостатками, не хвастаться своими достоинствами и т. п.)

Расположите по степени важности, что, по-вашему мнению, служит для вас опорой в жизни:

1. Родители
2. Здоровье
3. Образование
4. Хобби
5. друзья
6. работа
7. Собственные силы (знания, умения, навыки).

Работа с понятиями: цели, принципы, идеалы

Многие не могут определить свои цели, принципы, идеалы. Мне кажется, они просто плохо представляют себе, что это такое. Давайте разберемся с этими понятиями. Жизненные цели - что это такое? (Это - мечта. То, к чему человек стремится).

Зачем нужно ставить перед собой цели? (Чтобы к чему-то стремиться, чтобы был смысл жизни.)

Какие же бывают цели в жизни? (Могут быть краткосрочные, долгосрочные цели.)

Примерные ответы:

- Богатство, слава, власть.
- Стать мастером своего дела, чтобы все тебя уважали.
- Быть просто хорошим человеком, любить людей.
- Создать хорошую семью, построить дом, посадить дерево, вырастить детей.
- Жить для себя: учиться, развиваться, путешествовать.
- Принести пользу людям, жить для людей.
- Найти свою любовь.
- Жить для удовольствия, наслаждения.
- Совершить научное открытие, найти лекарство от неизлечимой болезни.
- Жить для Бога. Не грешить, бороться со своими страстями.

Ученые говорят, что жизненная цель дает человеку силы, он начинает что-то делать для достижения этой цели, и в конце концов его мечты сбываются. Но жизненные цели бывают разные. Одни дают силы на всю жизнь, а другие

только на короткий период. Как вы думаете, какие цели могли бы стать целями всей жизни? (Дети отвечают.)

Говорят, что достигнуть цели совсем не трудно: надо просто каждый день делать к этой цели хотя бы один шаг. Иначе эта цель так и останется мечтой.

Принципы

Но даже самая красивая цель может быть человеком отвергнута, если нужно поступаться принципами. Жизненные принципы - это убеждения, взгляд на вещи, жизненные правила. Какие бывают принципы? Прежде всего, это 10 христианских заповедей. Давайте их вспомним. (Дети поднимают руки, отвечают.)

Есть люди, которые руководствуются другими принципами, например: "Человек человеку - волк" (закон джунглей) "Не верь, не бойся, не проси" (тюремный закон), "Бери от жизни все!", "После нас - хоть потоп!" и т. п. Какие еще вы знаете принципы? (Высказывания детей.)

Зачем нужны принципы? Может ли человек изменять свои принципы в течение жизни? Бывают ли люди без принципов? Дети дают ответы.

В истории много примеров, когда за принципы люди сознательно шли на смерть, если ценой жизни было предательство веры, Родины или друзей, ведь изменить своим принципам - значило потерять себя как человека, потерять уважение к себе. Можете ли вы привести примеры? (Высказывания детей.)

Идеалы.

Идеал - совершенное воплощение чего-то, что составляет высшую цель деятельности, стремлений. Я прочитаю качества идеальных людей. Представьте себе, что нужно выстроить их в порядке убывания. Какие качества вы бы поставили на первое место?

Идеал мужчины: привлекательность, верность, мужественность, мастеровитость, деликатность, понимание.

Идеал женщины: обаяние, верность, женственность, хозяйственность, уступчивость, понимание.

Идеал гражданина: коллективизм, патриотизм, национальная честь и достоинство, совесть, мужество, ответственность.

Идеал работника: профессиональная компетентность, высокая работоспособность, организованность и деловитость, деловое сотрудничество и самодисциплина, требовательность к себе и другим, культура труда и бережливость, потребность к самообразованию, самосовершенствованию.

Как известно, все люди уникальные, но осознать эту уникальность многие не могут или не хотят. А для этого нужно всего лишь познать себя, дать себе объективную оценку. Оказывается, это совсем непросто. Процесс познания себя у каждого свой, индивидуальный, неповторимый. Он будет длиться всю жизнь. С познания себя начинается и познание других людей, и познание мира, и познание смысла жизни.

Подведение итогов

Что дала вам сегодняшняя беседа? Удалось вам узнать что-то новое о себе и других? Я думаю, что сегодня между нами протянулась нить взаимопонимания, и чтобы эта связь не оборвалась, закрепим её. Я приглашаю вас в круг.

Рефлексия

Игра «Паутинка» Передавая клубок ниток, участник говорит своему соседу доброе пожелание.

Посмотрите, на эту нить она хрупка и непрочна. И только от нас зависит, сделаем ли мы основу для прочного ковра взаимопонимания.