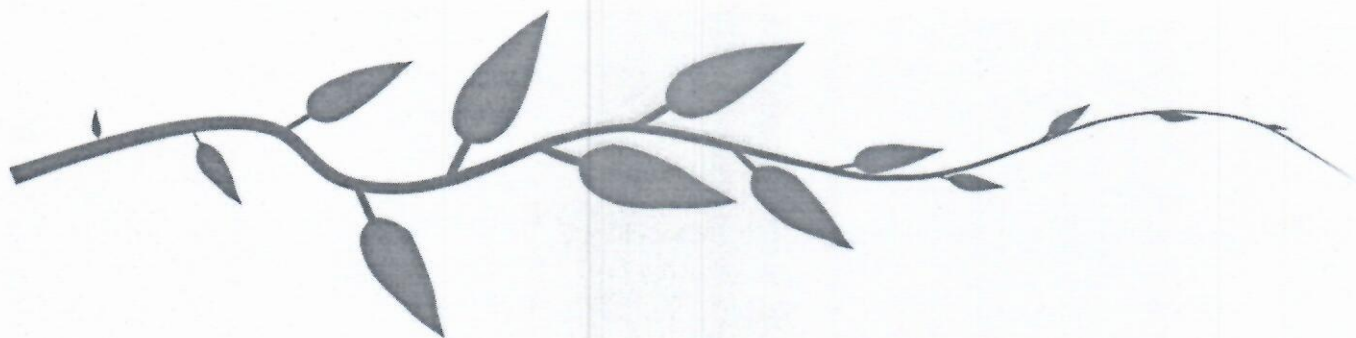


МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ г. УЛАН-УДЭ»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №54 г. Улан-Удэ»

---

Классный час в 9 «А» классе

Тема: «Жизнь прекрасна»



Подготовила:  
Аюрзанаева Д.В.

**Цель мероприятия:** предупреждение суицидального поведения несовершеннолетних. Знакомство с понятиями «трудная жизненная ситуация», осознание стрессовых ситуаций и способов поведения в них.

**Задачи:**

1. Развивать умение преодолевать жизненные трудности, находить выход из проблемных ситуаций;
2. Формировать у учащихся позитивные взгляды на жизнь;
3. Воспитывать такие качества личности, как: сострадание, милосердие, равнодушие к проблемам окружающих, умение сочувствовать, сопереживать;
4. Пытаться повлиять на сокращение суицидов среди молодёжи.
5. Воспитывать доброжелательность, терпимость в отношениях с окружающими.

**Оборудование:** компьютер, проектор, ручки, таблицы «Трудные жизненные ситуации» -5 шт., разноцветные лепестки цветка из бумаги (30 шт.)

(Учащиеся разделились на микрогруппы по 6 человек)



## Ход мероприятия:

Звучит музыка оркестр Поля Мориа, Джеймс Ласт «Жизнь прекрасна».

- Здравствуйте, уважаемые гости. Ребята, давайте поприветствуем всех собравшихся.

-Сегодня мы с вами проведем классный час под названием «Жизнь прекрасна». *Слайд 1*

-И начать наше занятие я бы хотела с высказывания Леонардо Да Винчи:

Помни, жизнь есть дар,  
Великий дар,  
И тот, кто ее не ценит,  
Этого дара не заслуживает.

*Слайд 2. «Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу» (Ж. Санд).*

-Уважаемые ребята! На сегодняшний момент в вашей жизни произошло достаточно много событий, кому-то пришлось менять школьные коллективы, были переезды, смена места жительства, личные победы и поражения.

-В жизни каждого человека бывают такие минуты, когда он чувствует свою ненужность, несостоятельность и безысходность. Наверное, я не ошибусь, если скажу, что у большинства из нас в жизни была такая ситуация, когда казалось, что всё – жизнь кончена, смысл жизни потерян, что выхода из сложившейся ситуации – нет. Кажется, что весь мир восстал против нас, мы уже не в состоянии оценивать свои поступки, контролировать их.

-Жизнь от вас требует социальной смелости и самостоятельности. Поэтому именно сегодня считаю уместным поговорить с вами о жизненном пути, о тех трудностях, которые могут возникать на нем.

### *Слайд 3*

-А начать, я бы хотела с притчи. Я прочитаю вам ее, а вы подумайте и посчитайте в микрогруппах, сколько трудных жизненных ситуаций пришлось на долю этого человека?

Притча «Шалаш».

В океане корабль попал в сильнейший шторм. Единственный человек, уцелевший после гибели корабля, был выброшен волной на необитаемый остров. Он всматривался в горизонт в надежде увидеть корабль, который принесет ему спасение, но шло время, и ни один корабль не появлялся. Дневной зной и ночной холод, ветер и дождь подрывали физические силы человека. Тогда он решил построить нехитрый шалаш из бревен, выброшенных на берег волнами. Человек уже потерял счет дням, проведенным на острове.



Однажды вечером, возвращаясь из похода в поисках пищи, он увидел, что его шалаш объят пламенем. Огненный столб взметнулся высоко в вечернее небо.

**Человек был в отчаянии.**

— Господи, почему это случилось со мной, за что? - рыдал он у тлеющих останков своего жилища.

Рано утром человек увидел приближающийся к острову корабль. Оказалось, что корабль появился здесь не случайно.

— Как вы узнали, что я здесь? - спросил человек у капитана корабля.

— Мы увидели твой дымовой сигнал, - ответил капитан.

### **Обсуждение:**

— Сколько раз во время рассказа человек находился в отчаянии?

— Что помогло ему вернуться домой?

— Можно ли назвать его счастливым человеком?

Трудности – это испытание. Пройдя это испытание, мы обретаем счастье.

- **А какие ситуации можно назвать трудными?** (отвержение близкими, назойливая опека, жестокость, чрезмерная критичность к проявлениям, недовольство друзьями, отсутствие друзей, отвержение в классе, серия неудач в учебе, общении, ссора с другом, с родителями).

### ***Слайд 4***

- **Как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает трудностей?** (У каждого здорового и полноценного человека есть в жизни и хорошие и плохие моменты. Это обстоятельство свидетельствует о том, что человек живет полноценной жизнью и берет от нее все, что она может дать, а мир, как известно, очень многообразен, многогранен).

- **Почему одни люди видят в своей линии жизни больше радостей, а другие горестей?** (Одни оптимисты и жизнелюбы, а другие пессимисты и реалисты).

- **Для чего нам нужны кризисы?** (Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее и мудрее).

В нашей чередуются хорошие и плохие события. Действительно, в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают отрицательные события. Трудно себе представить долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач.

Поэтому нужно учиться правильно выходить из трудных жизненных ситуаций.

## **3. Тренинг**

**Упражнение «Солнце и тучи»**



Представьте, что Солнышко - это тепло отношений с родственниками, с одноклассниками, с друзьями, его лучи согревают наши души, дарят нам понимания, поддержку. Но очень часто в отношениях нас не всё устраивает, и появляются «тучи»- наши проблемы. Они сегодня и закрыли наше теплое солнышко. Сейчас Вам в группах предстоит подумать над решением этих трудностей.

В соответствии с выделенными в упражнении «Трудные жизненные ситуации» стрессовыми ситуациями участники начинают в группе обсуждать ситуацию, а также свои чувства и поведение в ней. Одновременно во время групповой работы участники заполняют таблицу: *Слайд 5.*

Ситуация	Настроение, мысли	Поведение

—Какие мысли у вас возникали в трудной жизненной ситуации?

—Какие чувства вы испытывали при этом?

—Как вы вели себя в стрессовой ситуации?

- Что делать?

- А как вы считаете можно снять нервно-психическое напряжение...?

-Спортивные занятия;

-Прогулки;

-Стирка белья;

-Послушать хорошую веселую музыку и т.д. *Слайд 6.*

#### 4. Ведущий:

- Очень часто человек сам загоняет себя в тупик – он не может справиться с эмоциональным напряжением, и это делает его жизнь невыносимой. Хронический стресс приводит к неврозам, психозам, депрессии.

Порой человеку кажется, что нет сил жить дальше, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах). (*Слайды №7-8*).

- Единственная непоправимая ошибка – попытка «выйти из игры», отказаться от поиска решений, то есть, отказаться от самой жизни. Мир окрашен не только в черно белые тона! Не существует ни одной причины, по которой можно было бы отказаться от своего будущего. Зато есть много причин не делать этого. Сейчас мы с вами подтвердим эти слова и создадим.



**Слайд 9.** «Если тебе когда-нибудь захочется найти человека, который сможет преодолеть любую, самую невероятную беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто - просто посмотри в зеркало и скажи: "Привет!" – (Ричард Бах).

**5. «Цветок жизни».** (Раздаю каждому лепесток цветка).

-Вам необходимо на лепестках написать, что такое жизнь, все ее положительные проявления на ваш взгляд, что для вас больше всего ценно в жизни. И сделать из них цветок с названием **Жизнь**.

-Вот какой прекрасный цветок у нас получился. Впереди еще столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишиться из-за того, что на душе может быть пасмурно!

**6.**

- Давайте послушаем одну замечательную песню «Жизнь прекрасна». (Презентация №2 с песней Н. Баскова «Жизнь прекрасна».)

**7. Вывод: Слад №10**

**Дорога гладкой в жизни не всегда бывает,  
Порой камнями весь усыпан путь...  
Но сильный духом камни убирает,  
А слабый попытается свернуть...**

- Любите жизнь! Цените каждую минуту! Радуйтесь жизни! Радуйтесь каждому солнечному дню, первому снегу, весеннему дождю, пению птиц. Не подвергайте себя малодушию и невежеству.

-Помните, что один неправильный ваш шаг может стоить и вашей жизни и жизнью сотен других людей.

**Рефлексия:**

- Что вы поняли на сегодняшнем занятии?
- Спасибо! Будьте счастливы!

