Классный час

 **«В гармонии с самим собой и миром»**

**Цели:** формирование здорового образа жизни, духовно – нравственного воспитания, способствовать формированию доброты и милосердия у детей, воспитывать чувство доброты, чуткости, сострадания, навыков культуры общения, расширение кругозора, уважительного отношения к старшим.

***Вступительное слово учителя***

Тема нашего часа общения сегодня - «В гармонии с самим собой и миром».

Давайте подумаем, всегда ли люди могут жить в полной гармонии друг с другом? Можно ответить по – разному.

- С одной стороны да, потому что мы вместе встречаемся, учимся, работаем, мы свои.

- С другой стороны мы чужие, потому что у каждого из нас свои интересы, есть свои тайны, любимые дела. Мы все разные, но мы все живём на планете Земля. К сожалению, не всегда отношения между людьми бывают добрыми и нежными. Не всегда мы хотим прийти на помощь в трудную минуту, помочь добрым словом. Зачастую, мы своей грубостью, злостью делаем ещё больнее своим близким, друзьям, одноклассникам. После чего человек замыкается в себе, или озлобляется. .

Здоровый человек – это прежде всего счастливый человек, живущий в гармонии с самим с собой, не ощущающий внутреннего разлада, когда на душе у него хорошо, светло.

 Определение здоровья было сформулировано Всемирной Организацией Здравохранения и звучит так: «Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия». Что же такое гармония?

Г – готовность откликнуться, прийти на помощь

А - активность

Р - радость

М - мягкость

О - открытость

Н - независимость

И - интерес

Я - позитивный (спокойный, доброжелательный)

Гармония – это постоянное пребывание в состоянии миролюбия, излучения жизни, чистоты, здоровья и положительных эмоций.

Не надо в себе держать зла, не надо мстить, нужно уметь прощать, сострадать. Вот посмотрите, что бывает с человеком, который копит в себе зло. (Надувается шарик и лопается) Так и с человеком, он копит и копит в себе зло, а затем он «лопается» т.е. заболевает (депрессии, психические заболевания, болезни сердца, повышается давление, язва желудка и др. болезни.

- Да, порой трудно справиться с негативными мыслями, трудно не расстраиваться, когда случаются неудачи в нашей жизни. Но можно научиться выработать хорошие привычки, которые помогут нам держаться на плаву. Возьмите за правило всегда улыбаться при встрече со знакомыми, близкими, родными. Если вам понравился незнакомый человек – улыбнитесь ему. Вы увидите, какой потрясающий будет эффект! Даже если человек шёл к вам с не очень мирными целями, поверьте, увидев вашу улыбку, он станет мягче и добрее!

Ведь недаром говорят, что улыбка и смех продлевают жизнь. Давайте повернёмся друг другу и весело улыбнёмся.

**1**.Улыбнись, если дождь за окном не кончается,

Улыбнись, если что – то не получается.

Улыбнись, если счастье за тучами спряталось,

Улыбнись, если даже душа поцарапалась.

**2.**Улыбнись – и увидишь, тогда всё изменится.

Улыбнись – дождь пройдёт, и земля в снег оденется.

Улыбнись – и печаль стороною пройдёт.

Улыбнись – и тогда душа оживёт!

**3**.Вообрази себя счастливым!

Ведь только ты хозяин счастья.

Открой лишь дверцу и, как птица

Оно взовьётся в поднебесье……

Для этого одно лишь надо –

Вообрази себя счастливым!

**4**.Прости обиды! Улыбнись!

Освободи себя от страха и волнений,

С подошв стряхни ты гнев и зло,

Не мучь себя приливами сомнений.

**5**.Добрым быть совсем непросто,

Не зависит доброта от роста.

Не зависит доброта от цвета,

Доброта – не пряник, не конфета.

Доброта приносит людям радость,

И взамен не требует награды.

**6.**Доброта с годами не стареет,

Доброта от холода согреет.

Если доброта как солнце светит,

Радуются взрослые и дети.

**7.**Не стой в стороне равнодушно

Когда у кого – то беда,

Рвануться на выручку нужно

В любую минуту всегда.

И если когда - то, кому – то

Поможет улыбка твоя,

Ты счастлив, что день не напрасно был прожит,

Что годы живёшь ты не зря!

**8**.Не забывайте подарить добро соседям, родственнику, другу.

Оно, как истинное волшебство,

Всегда вернётся к вам по кругу!

Среди множества способов улучшить своё **психологическое и физическое** здоровье **физкультура и спорт** – это один из самых простых и безопасных методов. Упражнениями можно лечить депрессию также эффективно, как таблетками: повышается самооценка, вы ощущаете себя сильным и волевым человеком.

Чтобы быть здоровыми, быть в гармонии с самим собой и миром, нужно раз и навсегда отказаться от вредных привычек.

- Ребята, скажите, какие вредные привычки вы знаете?

(курение, алкоголизм, наркомания) Они негативно влияют на здоровье человека.

**Курение.**

 - Курение – одно из многих проблем подросткового возраста. Чем раньше дети, подростки познакомятся с курением, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Задержка роста, общего развития, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств - вот плата за курение. Школьники – курильщики отличаются пониженными умственными способностями, часто нарушают дисциплину.

В последние годы учёные уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. Если курильщик наберёт в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачная дёготь. В нём особенно много веществ, вызывающих рак.

**Алкоголизм.**

- Чем опасен детский, подростковый алкоголизм? Даже эпизодическое употребление алкоголя в этом возрасте, является для организма стрессом. Это сразу отражается на психике подростка, его поведении, учёбе, взаимоотношениях с близкими и сверстниками. Особенность подросткового алкоголизма в том, что он развивается значительно быстрее, чем у взрослых и имеет тяжкие последствия. Происходит нарушение памяти, интеллекта, нарушено эмоциональное реагирование, появляются черты психопатии: повышенная возбудимость, вспыльчивость.

**Наркомания.**

 - Наркомания – это очень страшная болезнь, так как она выражается в болезненной зависимости от каких - то ни было наркотических средств. Наркоман в поисках денег на очередную дозу может пойти на всё – воровство, обман, а в некоторых случаях и на убийство.

У наркоманов отмечаются изменения в психике, памяти, эмоционального состояния, колебание настроения. Наркоманы редко доживают до 30 лет. Сейчас появилась разновидность наркотиков - **Спайсы.** При употреблении подобных курительных смесей появляются рвота, чувство панического страха, галлюцинации, которые могут привести к трагическим последствиям. Очень часто любители покурить попадают в психиатрические лечебницы. Ни под каким предлогом не пробуй наркотик! Спайсы - это смерть!

**Викторина.**

1.Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)

2.Что милей всего на свете? (Сон)

3.Тренировка организма холодом. (Закаливание)

4.Добровольное отравление никотином (Курение)

5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да)

6.Согласны, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (Да)

7.Кто для блага всех людей кровью делится своей? (Донор).

8.Основная причина смерти во время принятия наркотиков (Передозировка)

9.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)

10.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)

11.Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Он любил русскую баню, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)

12.Правда ли, что морковь замедляет процесс старения? (Да)

13.Какой орган в первую очередь страдает при приёме наркотиков? (Печень)

14. Что такое здоровый образ жизни (Физкультура, закаливание, здоровое питание, отказ от вредных привычек)

Что такоедобро? Что такое зло? Кто такой добрый человек? (вопрос к детям)

Добро – это всё хорошее, доброе, красивое.

Добрый человек – это тот, кто готов прийти на помощь в трудную минуту.

Так, капельки добра, сливаясь, превращаются в ручеёк, ручеёк – в речку, речка – в море добра.

 **«Добро творящий дарит жизнь»**

 - У человека, сердце которого наполнено любовью, есть одно желание: помочь людям, сделать Мир прекраснее, чтобы все живущие в нём, были счастливы. И самое главное, такой человек никогда не ждёт благодарности.

Я хочу вам рассказать о людях, совершивших добрые дела.

**Леонид Рошаль**, детский доктор Мира, возглавляет благотворительный фонд помощи детям при катастрофах и войнах. Создал бригаду врачей, которые оказывают скорую помощь детям, пострадавшим при землетрясениях, терактах, стихийных бедствиях и т. д.

**Чулпан Хаматова** - учредитель фонда «Подари жизнь», под опекой которой лечатся дети, больные раком. Она отдала 5 миллионов государственной премии на помощь детям. Фонд помогает оплачивать лечение детей и подростков, оказывает содействие в приобретении лекарств, оборудования.

**Доктор Лиза** – главафонда «Справедливая помощь». Основное направление фонда – неизлечимые больные и бездомные. Доктор Лиза привезла из – под огня тяжелобольных и раненных детей Донбасса.

**Поздняков Максим** - ученик 5 класса, спас шестилетнего мальчика из воды. Награждён медалью « За спасение утопающих» и ещё много других девочек и мальчиков, которые даже ценою своей жизни, спасали попавших в беду людей.

Известный современный скульптор и художник Григорий Потоцкий решил сказать людям «Будьте добрыми! И создал символ доброты, установленный в разных странах. Её символом организаторы выбрали одуванчик, как символ Доброты, Любви, Дружбы, Единения. Это нежный бронзовый цветок, шапочка которого составлена из множества раскрытых детских ладошек. Идея памятника состоит в том, что каждая тычинка одуванчика - это раскрытая в приветствии ладошка, на которой нарисован глаз как символ открытого сердца. Если мы будем добрыми друг к другу, это укрепит взаимопонимание между людьми, городами и странами, ведь Доброта – это основное понятие гармонии человеческих взаимоотношений, а значит – здоровья.

Чтобы мы научились помогать, заботиться, относиться с уважением друг к другу, быть честными, добрыми, внимательными, сдержанными, относиться к другим, так, как хотел бы относились к тебе.

**Упражнение.**

Представь, у тебя на ладони маленький, беззащитный птенчик. Согрей его своим дыханием, любовью, теплом. Посмотри, какой он слабенький, а теперь представь его сильным. Раскрой ладошки, и выпусти его на свободу. Птичка радостно взлетает!

**Сценка «Побеждай зло добром»**

**Автор:** День прошедший догорает. Вечер тихий наступает.

На крыльце сидит старуха, перед ней лежит игрушка.

За игрушкой внук стоит, и старушке говорит.

**Петя.** Дал машину я Сергею, а теперь и сам жалею.

И зачем я только дал? Всю машину он сломал.

И теперь стоит, смеётся, да ещё не сознаётся.

Говорит была такая, будто я его не знаю.

Не прощу ему я это. Только ты мне посоветуй,

Что мне делать? Как мне быть? Как Сергею отомстить?

**Бабушка.** А ну – ка! Подойди ко мне поближе. Я ведь, знаешь, плохо вижу.

Сядь со мною на крылечко, успокой моё сердечко.

Мы сейчас поговорим, как Сергею отомстим.

Помнишь, я тебе мой милый, об Иисусе говорила?

Как несчастных утешал, как обиды всем прощал.

И слова его звучали, чтобы мы врагов прощали,

Чтобы мы друзей любили, чтоб добром за зло платили.

Хочешь ты, как Он любить? На него похожим быть?

**Петя.** Да, конечно. Только как же быть с Сергеем?

**Бабушка.** И учил Христос всегда. Если враг голоден твой,

Накорми его, родной.

Если враг твой хочет пить, постарайся напоить.

**Автор.** Петя молча это слушал. Молча пил и молча кушал.

И потом, в постели лёжа, долго думал о Серёже.

А на утро встал с постели, только петухи пропели.

Солнце красное встаёт, Петя завтракать идёт.

Он в весёлом настроенье, молока попил с печеньем

Что – то думает, сидит, и на бабушку глядит.

Быстро принял он решенье. Положил в карман печенье,

Взял он кружку с молоком, и во двор пошёл бегом.

**Петя.** Сергей, подойди ко мне скорей! Да не бойся подходить, я тебя не буду бить!

**Автор.** Подошёл Сергей к порогу, на Петра глядит с тревогой. Тот с приветливым лицом держит кружку с молоком. Говорит ему:

**Петя.** Серёжа! Хочешь кушать ты быть может?

**Сергей.** Да вроде нет…

**Петя.** А может быть, ты Серёжа, хочешь пить? Вот, давай попьём с тобою, знаешь, вкусное какое?

**Автор.** И Сергею прямо в рот кружку с молоком суёт. А Сергей стоит невесел, низко голову повесил. Прямо под ноги глядит, и тихонько говорит :

**Сергей.** Петя, где твоя машина? Мы сейчас её починим. Это я её сломал.

**Учитель**

- Могла ли эта история произойти с кем – нибудь из вас?

- Чему научил вас этот случай? (зло побеждать добром)

 **Как избавиться от плохого настроения?**

 **(Советы психолога)**

Вам приходилось в жизни злиться? Из – за чего вы злитесь? Когда вы чем – нибудь рассержены, что вам хочется сделать?

Чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это даёт выход энергии и тем плохим чувствам, которые охватили человека.

1.Потопать ногами. Вы дадите физический выход своей отрицательной энергии.

2.Замесить тесто понарошку, раскатать его.

3.Рассказать кому – нибудь о своём плохом настроении: родственникам, подруге, собаке, кошке, игрушке.

4. Спеть бодрую песенку, сплясать быстрый танец.

5.Смыть дурные мысли - умыться.

6.Надуть злостью шарик, завязать, выбросить в ведро или в воздух – плохое настроение улетит далеко.

 **Упражнение «Сожми кулачок»**

Представьте, что вы держите в руках что – то ценное, а кто – то хочет у вас отнять его. Вы сжимаете кулачки крепче и крепче. Кисти начинают дрожать, но вот обидчик ушёл, и вы медленно, медленно разжимаете кулаки. Пальцы рук расслаблены.

**Гармония** – это постоянное пребывание в состоянии миролюбия, излучения жизни, чистоты, здоровья и положительных эмоций. Только счастливые люди живут в гармонии. Глаза этих людей светятся радостью, у них всегда много друзей. Но в жизни не всегда это получается. У одного ребёнка хороший характер, с ним легко и спокойно. Что же такое плохой характер? Чаще всего это эгоизм.

 **Проблемные ситуации**

1.Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла рукавичку. У неё замёрзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошёл к девочке и надел на её руку свою рукавичку.

**2**. Мама принесла к чаю три пирожинки. Мальчик взял себе одно и, показав на два других сказал: « А эти я съем вечером»

 Мама подумала: « Мой сын эгоист»

 - Почему так подумала мама?

 - Какой поступок вам понравился больше?

- Что же такое эгоизм? (Он любит только себя, не понимает интересы других)

Плохой характер – это жадность, грубость, злость. Таких людей никто не любит.

**Стихотворение**

Без Доброты нам было б слишком тесно,

Без Доброты нам было бы темно….

Лишь с Добротой хватает в сердце места,

Чтобы любить и помнить всё равно…..

И если даже всё давно остыло,

Нам Доброта поможет пережить,

Всё то, что в сердце болью долго ныло,

Чтобы опять виновного простить.

Лишь с Добротой способны к Состраданью,

И Милосердию готовы век служить,

И чтобы быть Подобием …..созданью

Необходимо с добрым сердцем жить.

**Учитель**. Ребята, как вы считаете? Полезен был наш разговор?

Чтобы жить **в гармонии с самим собой и миром**, что для этого нужно?

1.Быть внимательными друг к другу, прийти на помощь в беде, сострадать.

2.Быть добрыми, не причинять неприятности и боль другим.

3.Отказаться от вредных привычек.

4.Слушать спокойную музыку.

5.Улыбаться, больше смеяться, не копить в себе зло.

6.Когда поссоришься, обязательно мириться.

7. Не забывать и не обижать старых людей, помогать им.

8.Уметь избавляться от плохого настроения.

9. Заниматься спортом.