Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Краснодарский торгово-экономический колледж»

Сценарий классного часа «Жить здорово!»

(по профилактике суицида в подростковой среде)

г.Краснодар

2017г.

Методическая разработка предназначена для проведения классного часа по профилактике здоровьеповреждающего поведения подростков,формирования у них ценностного отнощения к жизни. Рекомендована для педагогов, активно применяющих в воспитательной работе современные образовательные технологии: проблемного обучения и с использованием информационно-коммуникационных технологий. Активные формы проведения внеклассных мероприятий позволяют добиться повышения интереса обучающихся и пониманию ценностного отношениюя к жизни и своему здоровью.

В методической разработке изложен ход подготовки и проведения классноо часа.

Составитель: преподаватель естествознания ГБПОУ КК «КТЭК» Ивановой Натальей Николаевной

Цели: Профилактика подросткового суицида, побуждение к размышлениям о ценности человеческой жизни и неповторимости своей собственной.

- **Задачи:**
- Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков
- Активизация у подростков продуктивного мышления и анализа.
- Развитие коммуникативных умений обучающихся.

Форма классного часа: беседа-размышление с элементами тренинга

Предварительная подготовка:

1. Подбор музыкального сопровождения классного часа
2. Поиск афоризмов, стихотворений, притч по теме классного часа
3. Ребятам предлагается нарисовать рисунки на тему «Я выбираю Жизнь!»

Оборудование: презентация, ноутбук, проектор, мульдимедийная доска, мел, бумага А4, камни большого и среднего размера, песок, стакан, весы.

Ход классного часа

I. **Орг. момент.**

II. **Определение темы и целей:**

Кл. руководитель: Ребята, я приглашаю вас на сегодняшний классный час. А для того, чтобы узнать тему классного часа, я предлагаю посмотреть музыкальный ролик. Вслушайтесь в слова песни. Внимание на экран.

Ролик «О как прекрасно жить» в исполнении Виктора Шатецкого
https://www.youtube.com/watch?v=FIWrf38Gkzw

Кл. руководитель: Как вы думаете, о чем мы сегодня поговорим? *(о жизни, о том, что прекрасно жить).*

Кл. руководитель: Правильно, мы сегодня поговорим о нашей жизни и о том, что ЖИТЬ ПРЕКРАСНО! И тема классного часа называется «**Жить здорово**!»

III. **Вступительное слово**

Кл. руководитель: Каждому из нас природа подарила бесценный дар – ЖИЗНЬ! Она создала все, чтобы человек был счастлив! Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей – сильных, красивых, разумных. Предлагаю прослушать песню в исполнении Самоцветов «Все, что в жизни есть у меня…»

Прослушивание песни Самоцветов «Все, что в жизни есть у меня…»

Кл. руководитель: Да, мир непрост, совсем непрост. Согласны ли вы со мной? *(ответы учащихся).*

Каждый человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного поступка. Но почему же некоторые люди губят свою жизнь? Давайте назовем факторы риска, когда людям не хочется жить. *(ответы детей: горе, беда, злость, привлечь внимание, болезнь, нехватка денег, вина, страх, стыд и т.д.)*

Хорошо. А теперь давайте представим разные случаи, когда у Вас может быть было на душе плохо, а может быть обидно, горько.

Пути решения проблем при трудных жизненных ситуациях.

Рассматриваемые ситуации:

1. *Алкоголизм родителей*
2. *Финансовые трудности*
3. *Необоснованные обвинения*
4. *Неразделенная любовь*

5. *Насилие со стороны взрослых*
6. *Отношение со сверстниками*

Пути решения:

1. *Работа «Телефонов доверия»*
2. *Помощь профессиональных психологов, социологов*
3. *Поддержка друга*
4. *Помощь со стороны близких родственников*
5. *Помощь со стороны классного руководителя*

Кл. руководитель: На нелегком пути взросления каждого могут подстерегать трудности и опасности. Каждый человек на протяжении своей жизни преодолевает множество преград. От ошибок никто не застрахован. Мы постоянно сталкиваемся со всевозможными проблемами, иной раз трудными, даже, казалось бы, неразрешимыми. И ошибиться тут не мудрено. Но почти любая ошибка – поправима. Потому что решение есть у любой проблемы, хотя его поиски порой отнимают много времени и сил, приносят массу огорчений. **Единственная непоправимая ошибка – попытка «выйти из игры», отказаться от поиска решений, то есть, по сути дела, отказаться от самой жизни**. Иногда человек, сломленный грузом невзгод, именно так и поступает. Это и есть то единственное НЕПРАВИЛЬНОЕ решение, потому что оно непоправимо.
Ведь 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 ЭТОГО НЕ ДЕЛАТЬ.

IV. <u>Притча «Соломоново кольцо»</u>

Кл. руководитель: Сегодня мы попытаемся вместе выработать принципы, которые будут нам помогать в трудных ситуациях. Для этого давайте прослушаем притчу о кольце Соломона. *Прослушивание притчи «Соломоново кольцо»*

Кл. руководитель: Как вы можете объяснить эту фразу «Все пройдет… Пройдет и это…»*(ответы учащихся)*

Кл. руководитель: Давайте попытаемся обобщить нашу мысль.
Любое событие в этом мире – временное, имеет начало и конец. **Любое огорчение когда-то закончится** или настолько смягчиться, что перестанет нас тяготить. **Надо просто терпеливо дождаться. Впереди еще столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе не сладко!**

V. <u>Смысл жизни</u>

Кл. руководитель: Часто мы слышим о том, что надо легко жить, наслаждаясь жизнью. Ведь жизнь довольно приятная и человек хочет получить от жизни максимум удовольствия. В чем же заключается смысл жизни?
Учитель берет стакан и наполняет её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце спрашивает учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда учитель высыпает в стакан маленькие камни, немного потрясет её. Естественно, маленькие камни занимают свободное место между большими камнями. Ещё раз учитель спрашивает у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда он берет коробку, наполненную песком, и насыпает его в стакан. Естественно, песок занимает полностью существующее свободное место и всё закрывает. Ещё раз учитель спрашивает у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, и на этот раз однозначно, он полон.

Кл. руководитель: А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что стакан — это ваша жизнь. Большие камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, будущие

ваши дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Маленькие камни — это вещи, которые лично для вас становятся важными: учеба, потом работа, мобильный телефон, компьютер, в дальнейшем дом, автомобиль. Песок — это всё остальное, мелочи (повседневная суета). Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться маленькие и большие камни. И также в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. Поэтому обращайте внимания на важные вещи, находите время для ваших друзей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас еще будет время для всего остального. Следите за вашими большими камнями – только они имеют цену, а все остальное - это только песок.

VI. **Притча «Все в твоих руках»**

Кл.руководитель: Давайте посмотрим еще одну притчу, которая называется «Все в твоих руках» (*Просмотр притчи «Все в твоих руках»).*

Кл.руководитель: Какую мысль мы можем извлечь из этого рассказа? *(ответы обучающихся.*

VII. **Обсуждение выражения**

Кл.руководитель: Ребята, а как вы понимаете это выражение **«Смерть не имеет к нам отношения: пока мы живы, ее нет, когда есть она, то нет нас»** ***(Эпикур)****(обсуждение)*

VII. **Обсуждение ситуации.**

Кл.руководитель: Ребята, иногда, в результате, казалось бы, необратимых процессов жизнь заставляет проходить через нечеловеческие испытания целые поколения людей. Приведите примеры из жизни героической борьбы с трудностями и лишениями (В истории много тому подтверждений: ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда. Другие люди проходят через жесточайшие испытания по воле природы и мировых катаклизмов: паралимпийцы, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах.

Также пример тому герой романа Даниэля Дефо, когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове. Но прохождение через все трудности – естественный этап взросления человека, укрепления его внутреннего потенциала (здесь можно привести пример после военного восстановления страны и нации в целом, начало новой жизни после полного разрушения привычного уклада жизни и гибели родственников после стихийных бедствий и катастроф). Но в любой ситуации есть положительные и отрицательные стороны, их только надо увидеть. Пример тому герой романа Даниэля Дефо “Двадцать миль под водой”, когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове.

Таблица, составленная Робинзоном Крузо "Зло и Добро"

- "зло" - Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. "добро" - Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
- "зло" - Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе. "добро" - Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила оного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения.

- "зло" - Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей "добро" - Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.
- "зло" -Я беззащитен против нападения людей и зверей. "добро" - Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?
- "зло" - Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня. "добро" - Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.
- "зло" - У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело. "добро" - Ноя живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.

Всегда есть тот, кому бывает хуже, чем остальным, но и в очень сложных ситуациях люди демонстрируют вершины жизнелюбия. Один из таких примеров австралиец Ник Вуйчич***. http://www.pravmir.ru/nik-vuychich-otvaga-nuzhna-ne-dlya-togo-chtobyi-pobezhdat-a-chtobyi-proigryivat/***

Во время своих выступлений он часто говорит: “Иногда вы можете упасть вот так” – и падает лицом в стол, на котором стоял. Ник продолжает: “В жизни случается, что вы падаете, и, кажется, подняться нет сил. Вы задумываетесь тогда, есть ли у вас надежда... У меня нет ни рук, ни ног! Кажется, попробуй я хоть сто раз подняться – у меня не получится. Но после очередного поражения я не оставляю надежды. Я буду пробовать раз за разом. Я хочу, чтобы вы знали, неудача – это не конец. Главное – то, как вы финишируете...” Он опирается лбом, потом помогает себе плечами и встает. 12 февраля 2012 года Ник Вучич женился на очень красивой девушке Канаэ Миахаре. Свадба состоялась в Калифорнии, а медовый месяц молодожены провели на Гавайях. 14 февраля 2013 года у Ника и Канаэ родился первый сын, которого назвали Кийоши Джеймс Вуйчич. 8 августа 2015 года у Ника и Канаэ родился второй сын, малыша назвали Деян Леви Вуйчич. Оба ребенка Ника Вуйчича абсолютно здоровы.

VIII. Упражнение капля

Кл. руководитель: Не столь страшен конфликт, как его последствия. Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и ту же ситуацию по нескольку раз.Я вам предлагаю выполнить одну интересное упражнение. А называется она «Капля».

Упражнение «КАПЛЯ»

Цель: показать обучающимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения: учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод:**Не делать из мухи слона!**

Кл. руководитель: Ребята, как вы думаете, что нужно делать для снятие нервно - психологического напряжения, стресса *(желательно, чтобы учащиеся вспомнили сами)*

- спортивные занятия
- контрастный душ (баня)
- стирка белья
- скомкать газету и выбросить
- мытье посуды
- погулять на свежем воздухе
- послушать музыку
- посчитать зубы языком с внутренней стороны
- вдохнуть глубоко до 10 раз
- постараться переключиться на другую деятельность.

Кл. руководитель: Но если вы видите, что в нервно-психологическом напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

Самый лучший пример для подростков, особенно девочек, - героиня одноименного художественного фильма, созданного по роману «Унесенные ветром», Скарлетт. В самые тяжелые жизненные моменты она всегда говорила себе: «Я не буду думать об этом сегодня – я подумаю об этом завтра». Действительно утром приходит всегда хорошее, разумное решение. Недаром русская пословица гласит: «Утро вечера мудренее».

Кл. руководитель: но если вы не нашли хорошего мудрого решения сами, то это не значит, что его не знает никто.

Упражнение «Я НЕ ОДИН»

Цель: помочь взрослеющему человеку понять, что он не одинок в этом мире, что он не должен оставаться со своими проблемами один на один.

Ход упражнения:

Кл. руководитель: сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших одноклассников, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Вся наша жизнь – это борьба.

И тому подтверждение стихотворение С.В.Михалкова «Завидное упорство»

Хозяйка в кладовушке, на окне
Оставила сметану в кувшине.
И надо ж было.
Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!
Два малых лягушонка в тот же час
Бултых!- В кувшин, не закрывая глаз,

И ну барахтаться в сметане!... и понятно,
Что им из кувшина не выбраться обратно,-
Напрасно лапками они по стенкам бьют:
Чем больше бьют, тем больше устают…
И вот уже один, решив, что все равно
Самим не вылезти, спасенья не дождаться,-
Пуская пузыри, пошел на дно…
Но был второй во всем упорней братца-
Барахтаясь во тьме, что было сил,
Он из сметаны за ночь масло сбил
И оттолкнувшись, выскочил к рассвету.

IX. Рефлексия

Кл. руководитель: Воспринимайте свою жизнь как единственную, неповторимую в этом мире!
Смотрите на жизнь только с хорошей стороны!
Уважайте свои достоинства! Радуйтесь своим успехам!
Любите свою ЖИЗНЬ!
Давайте подытожим. Что для вас смысл жизни? У вас на парте есть листочки с разными надписями. Главное, задумайтесь над этим вопросом, выберите правильный выбор и закрепите его на наших лучах СОЛНЫШКИ.
(работа в парах)

X. Итог классного часа

Кл. руководитель На столе у меня стоят весы-это весы жизни. Одну чашу весов назовем строчкой из песни «Я люблю тебя жизнь!» а другую чашу, также строчкой из песни «А нам все равно…». Я хочу, чтобы вы свой шарик, назовем его шарик разума (каждому учащемся раздается по небольшому шарику или маленькому сувениру) положили на ту чашу весов, на которую вам подсказывает ваше сердце, ваше внутренне состояние, ваше будущее. Свое решение прошу прокомментировать.

Кл. руководитель и закончить сегодняшний классный час я хотела бы философским завещанием матери Терезы:
Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.
Жизнь – это красота. Увлекайся ею.
Жизнь – это мечта. Осуществи ее.
Жизнь – это вызов. Прими его.
Жизнь – это обязанность твоя насущная. Исполни ее.
Жизнь – это игра. Стань игроком.
Жизнь – это богатство. Не разбазаривай его.
Жизнь – это приобретение. Охраняй его.
Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.
Жизнь – это тайна. Познай ее.
Жизнь – это долина слез. Преодолей все.
Жизнь – это песня. Допой ее до конца.
Жизнь – это бездна неизвестного. Входи в нее без страха.
Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.
Жизнь такая интересная – не растрать ее.
ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ.

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

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

Будьте счастливы!

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Вагин Ю. Н. Профилактика деструктивного поведения: Научно-методическое пособие. - Пермь: Издательство ПОНЦИЦАА, 2004.
2. http://www.rae.ru/monographs/110-3713
3. http://www.bbc.co.uk/russian/russia/2012/02/120209_suicide_children_interview.shtml
4. http://domjizni.com/причины-самоубийства-подростков/

Фотографии с проведенного классного часа

Классный руководитель Иванова Н.Н. и гр. 16.140О

СТУДЕНТЫ

ФИЗИКА
БИОЛОГИЯ
ХИМИЯ
400