

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РД  
КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

**Отчет  
Классного часа  
«Разговор о самовоспитании, или как стать лучше?»  
Составил: Имирбеков Махмуд Карибович,  
Кл. рук. гр. 39ПБ.  
Дата проведения: 22.04.2021г.**

**Дербент 2021г**

**Классный час, посвященный самовоспитанию характера**  
**Тема «Разговор о самовоспитании, или как стать лучше?»**

**Цели:**

- расширение представления детей о самовоспитании;
- формирование положительной нравственной оценки таких качеств, как вера в себя, целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой;
- способствование формированию адекватной самооценки;
- побуждение детей к анализу своих поступков, к самонаблюдению, самопознанию, совершенствованию;
- содействие детей к стремлению стать лучше.

**Оборудование:**

**Форма проведения:** нравственный классный час с элементами тренинга.

**Ход мероприятия:**

**1. Приветствие.**

Здравствуйте ребята. Сегодня у нас на классном часе присутствуют гости, давайте их поприветствуем, улыбнемся им. Теперь улыбнитесь друг другу. Сегодня состоится разговор о самовоспитании характера, или как стать лучше?

*«Кем бы ты ни был – будь лучше».*

*Авраам Линкольн,  
16-й президент США*

**2. Монолог учителя: «След на земле»**

Уже давно по земле шагает 21 век... Цивилизация идет вперед. Но правила нравственности, на основе которых строится храм жизни, остались и останутся неизблемыми.

Родился человек на земле. Врач берет маленькую ножку младенца в свои большие и добрые ладони и делает отпечаток на белом листе бумаги на память маме и папе малыша.

Это первый след на земле...

Таких следов будет много, и они будут разными. А какими они будут – это будет зависеть от человека, который шагает по земле.

Хочется, чтобы следы не разбрасывали грязь, не грохотали кованым сапогом по булыжной мостовой, не пинали того, кто слабее.

Хочется, чтобы человек прошел жизнь так, чтобы его потомкам, идущим за ним, хотелось повторить его следы, идти за ним в след, с благодарностью вспоминая того, кто был первопроходцем.

Свой след на земле оставили и те, кто защищал нашу страну в годы ВОВ, и те, кто предотвратил своей жизнью черную трагедию, и те, кто защищал школу от террористов в городе Беслане, и те, кто строит дороги, мосты, кто создает красивую музыку, сеет хлеб, лечит людей ...

Известный русский писатель М. Горький сказал гениальную фразу: **«На день надо смотреть как на маленькую жизнь».**

**3. Беседа с обучающимися по тексту.**

Ребята, как вы понимаете это высказывание?

Предполагаемый ответ: «В течение дня происходит много событий, которые могут за один день изменить всю жизнь человека». «День надо прожить не зря».

**4. Слово учителя.**

В нашей школе тоже есть учителя, которые оставили свой след в истории развития нашей гимназии. Это бывший директор гимназии Л.П. Гунбина, учитель информатики Н.К. Клесова. За их заслуги они получили звание Заслуженный учитель РФ.

5. **Беседа по теме «Люди из железа?»**

В истории есть люди, которые получили прозвище «железный человек», «железный Феликс», «железный канцлер», «железная леди». Как вы думаете, за что могли дать такое прозвище? (Выслушать ответы ребят).

**«Железный человек»** - проявление человеческого характера или человек, с твердым характером и сильной волей.

**«Железный канцлер»** - Отто фон Бисмарк, выдающийся государственный деятель германии IX века, который смог объединить Германию «железом и кровью». Характер его в те годы был настолько взрывным и не поддающимся какому-либо контролю, что соседи считали его бешеным.

**«Железный Феликс»** - Феликс Эдмундович Дзержинский, это самый главный советский чекист, который был беспощаден к врагам революции.

**«Железная леди»** - это бывший премьер-министр Англии Маргарет Тэтчер, женщина, которая сумела «сильной рукой» навести в стране порядок.

Всех этих людей объединяет то, что они были выходцами из низов общества, но благодаря своему характеру достигли высот власти. Как вы думаете, какие именно качества характера помогли им подняться наверх? (Настойчивость, целеустремленность, жесткость, строгость к себе и другим, трудолюбие, мужество, сильная воля и т.д.).

6. **Информация к размышлению «Характер и воля».**

*«Когда человек начинает войну с самим собой,  
он уже чего-то стоит».*

*Дейл Карнеги,  
америк. педагог, писатель, психолог*

Как переводится с греческого языка слово «характер»? – *печать, оттиск, чеканка, отпечаток.*

Что такое характер?

**Характер** – это типичность поведения каждого человека.

Что является важным качеством характера? (Воля).

**Воля** – способность человека преодолевать препятствия, добиваться поставленной цели.

Воля – наш главный инструмент в борьбе за себя. Волевые люди обладают сильным характером и в жизни достигают многого.

Что же такое воля? Умение делать то, что надо. Волевые качества можно воспитать у человека. Волю можно тренировать как мышцы, методом возрастающих нагрузок, начиная с минимальных. Не хочется ставить книгу на место – поставьте. Не хочется звонить по делу – позвоните. Вскоре вы с удивлением обнаружите: стоит вам приказать самому себе – и какой-то механизм внутри вас быстро, даже радостно выполнит команду.

Задумывались ли вы когда-нибудь о собственной роли в этой жизни? Кто-то уже задумывался, а кто-то и нет. Сейчас вы воспринимаете как само собой разумеющееся.

7. **Тест «Сильная ли у тебя воля?»**

Попробуйте ответить на вопрос, волевой ли вы человек и насколько развита ваша воля.

1. **Делаешь ли ты по утрам зарядку?**

1. нет; 2) иногда; 3) да.

2. **Кто тебя будит по утрам?**

1. мама; 2) будильник; 3) сам.

3. **Если тебе приходится выбирать между тем, что надо делать – уроки, и тем, что интересно – фильм, что ты выбираешь?**

1. делаю, что интересно; 2) когда как; 3) делаю дело.

4. **Можешь ли ты отказаться пойти с друзьями, например, на каток, если у тебя запланировано другое занятие?**

1. не могу; 2) иногда; 3) могу.

5. **Всегда ли выполняешь свои обещания?**

1. нет; 2) иногда; 3) да.

6. **Можешь ли ты заставить себя сдержаться, если кто-то тебя обидел?**

1. нет; 2) иногда; 3) да.

**Результат:** Нужно сложить все полученные баллы, если сумма меньше 12, то необходимо укреплять свою волю.

Если вы интересуетесь биографиями великих людей или просто поговорите со взрослыми, уважаемыми людьми, то убедитесь, что большинство из них своими заслугами обязаны сами себе. Проще – они сами себя сделали: воспитали характер, закаляли волю, постигали искусство самосовершенствования, занимались самовоспитанием.

Один мудрый человек сказал: «Все победы в мире начинаются с победы над самим собой!»

Что такое **самовоспитание**?

**Самовоспитание – это работа над собой, чтобы сформировать в себе определенные качества.**

8. **Воспитывающая ситуация. «Пример для подражания»**

1. Как же в себе воспитать сильный выносливый характер? Чаще всего люди берут чей-то пример для подражания. Я вам расскажу историю одного мальчика. Этот мальчик в детстве был хилым, малорослым, болезненным. Он хотел стать великим полководцем, таким, как Александр Македонский, Ганнибал, Юлий Цезарь, своим идеалом считал Петра I. Мальчик составил программу самовоспитания: занимался физическими упражнениями, закалял себя, обливался холодной колодезной водой и босой бегал по снегу, скакал на коне в одной рубашке, навстречу осеннему ветру и дождю. Был настойчив в достижении цели, упорен, даже непреклонен. Все это помогло будущему полководцу воспитать в себе исключительную выносливость, давшую ему

возможность не только преодолевать тяготы военных походов, но и личным примером воодушевлять русских «чудо-богатырей». Много внимания уделял своему образованию. Серьезно занимался математикой, картографией, военной историей, выучил 8 языков, сам писал стихи. Мальчик этот не только стал великим полководцем, но и создал армию, достойную себя. Этот мальчик - великий полководец **Александр Васильевич Суворов**.

Ребята, какие препятствия пришлось преодолеть А.В. Суворову, вырабатывая свой характер и волю? (Лень, страх, трусость, физическую слабость и др.).

2. Русский писатель, классик мировой литературы **А.П.Чехов** в одном из своих писем жене отмечал: «Ты пишешь, что завидуешь моему характеру. Должен тебе сказать, что от природы характер у меня резкий, я вспыльчивый и пр.... Но я привык сдерживать себя, ибо распускать себя порядочному человеку не подобает. В прежнее время я выделявал черт знает что».

### 3. **А как воспитывал себя Л.Н. Толстой?**

Л.Н. Толстой, писатель, признанный еще при жизни главой русской литературы в своем дневнике он писал:

«Я дурен собой, неловок, ..., скучен для других, нескромен, нетерпим и стыдлив как ребенок».

«Я несдержан, нерешителен, непостоянен, ...».

«Я не аккуратен в жизни и так ленив...».

«Я умен...».

«Я честен, т.е. люблю добро, ... но есть вещи, которые я люблю больше добра – славу».

Л.Н. Толстой наметит программу исправления себя: «Важнее всего для меня в жизни исправление трех главных пороков» бесхарактерности, раздражительности и лени».

Затем в дневнике Л.Н. Толстого можно найти записи – результаты над собой: «Я много переменялся, но все же не достиг той степени совершенства, которого бы мне хотелось бы достигнуть».

Таких подобных примеров много, когда человек, благодаря самовоспитанию и упорной работе над собой самосовершенствовался и развивал у себя лучшие личностные качества.

Французский философ и писатель Жан Поль Сартр утверждал, что **«Человек есть только то, что он сам из себя делает»**.

### 9. **Что такое самооценка?**

Прежде, чем заняться самовоспитанием, самосовершенствованием личности необходимо познать себя – сделать самооценку самого себя, своих качеств, своих достоинств и недостатков.

Великий немецкий поэт И.В. Гете утверждал: **«Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя»**.

Ребята, а что вы можете узнать о себе?

Примерные ответы:

- Свои физические возможности, состояние здоровья;
- Свои таланты, способности (умственные и творческие);
- Свой характер, темперамент, волю;

- Свои вкусы, привычки;
- Свои сильные и слабые стороны.

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

Примерные ответы:

- Узнать свое призвание, выбрать правильно профессию;
- Избежать ошибок и неудач;
- Не браться за невыполнимые дела;
- **Правильно определить цель в жизни.**

#### 10. Работа в группах. «Определение уровня самооценки».

Ребята, а какие вы знаете уровни самооценок? (**завышенная самооценка, заниженная самооценка, объективная или нормальная самооценка**).

На доске вы видите таблицу, в которой указаны нравственные качества личности разных уровней самооценок. Попробуйте соотнести эти качества личности по уровням самооценок.

*Высокомерие, эгоистичность, лень, замкнутость, уверенность в себе, неуверенность, доброта, хвастовство, пассивность, пренебрежение мнением других, уравновешенность; обидчивость, самоуверенность, скромность, тщеславие, чувство собственного достоинства, страх, самолюбие, трудолюбие, уважение к людям, верность слову, нерешительность.*

**Ответы:**

**Завышенная самооценка**

**Заниженная самооценка**

**Объективная самооценка**

высокомерие

эгоистичность

хвастовство

пренебрежение мнением других

самоуверенность

самолюбие

тщеславие

лень

замкнутость

обидчивость

страх

пассивность

неуверенность

уверенность в себе

доброта

уравновешенность

скромность

чувство собственного достоинства

трудолюбие

уважение к людям

верность слову

Ребята, как вы считаете, **что можно посоветовать людям с завышенной самооценкой?**

(быть более самокритичными, научиться видеть в себе свои слабости, не считать себя выше других и т.п.).

А что можно **посоветовать людям с заниженной самооценкой?**

(заняться спортом, победить свою трусость, научиться говорить «нет»).

Ну, а людям с нормальной самооценкой можно пожелать: не терять уверенности в себе, продолжать работать над собой, своими недостатками, не хвастаться своими достоинствами и т.п.).

#### 11. Составление памятки «Как воспитать характер».

Для работы над собой надо составить программу самовоспитания. Вы даже не представляете, сколько вы можете сделать для собственного развития.

Начинать лучше с простых программ, например, соблюдать режим дня, преодолеть дурную привычку перебивать в разговоре собеседника, всегда держать слово, не конфликтовать с другими. Кому не знакома ситуация «с понедельника возьмусь ...»?

Самовоспитание и состоит в том, чтобы развить в себе способности заставить себя делать то, чего не хочется, преодолеть себя ради достижения целей.

##### **Памятка «Как воспитать характер»**

1. Пообещать себе, изменить свой характер.
  2. Составить план действий на день, неделю, месяц.
  3. Убеждать себя, что это тебе необходимо и полезно.
  4. Заставлять себя выполнять то, что наметил по плану.
  5. Заставлять себя сдерживать свои эмоции, владеть собой.
  6. Приказывать себе выполнять намеченное.
  7. Контролировать себя, критически относиться к своим поступкам.
- Девочки, что, по-вашему, нужно изменить в себе нашим мальчикам?  
А над чем, по мнению мальчиков, нужно поработать девочкам?

#### 12. Заключительное слово.

Сегодня мы говорили о том, как работать над собой, чтобы стать лучше, совершенней. В этом вопросе нельзя дать одинаковых рецептов для всех. Каждый человек уникален и самовоспитание это индивидуальный процесс. И длится он в течение всей жизни. Но одно правило для всех – чтобы изменить себя, нужно усилие воли. Без этого никакие клятвы не помогут. А воля закаляется как раз в преодолении трудностей.

#### 13. Подведение итогов (рефлексия).

Что нового вы узнали в ходе классного часа? Захотелось ли вам воспитывать свой характер?

***«Не важно, будешь ли ты лучше кого-то.  
Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера».***

***Кано Дзигоро***

*выдающийся японский педагог,*

*мастер боевых искусств, создатель дзюдо*

В юности Кано был физически слаб и не выделялся хорошим телосложением, что давало повод для насмешек со стороны его сверстников. Кано решил самостоятельно начать развиваться и в возрасте 17 лет начал заниматься дзюдо. В 1907 году Дзигоро Кано стал руководителем самой влиятельной японской спортивной организации был избран членом Международного олимпийского комитета<sup>[4]</sup>.