

Группа 19Л

Классный руководитель Абрамян З.А.

### Классный час

#### Разговоры о важном

на тему:

**«С заботой к себе и окружающим»**

**Дата проведения:** 25 ноября.

#### **Цель занятия:**

- актуализация у обучающихся представлений о доброте и заботе как качествах человека и гражданина, потребности оказывать помощь и поддержку, проявлять милосердие;
- о деятельностном проявлении добрых чувств и заботы;
- о здоровом образе жизни как проявлении заботы о себе и об окружающих.

**Формирующиеся ценности:** жизнь, взаимопомощь, взаимоуважение, коллективизм.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

#### **Этапы занятия**

**Мотивационно-целевой этап:** просмотр приветственного видеоролика, беседа, работа с цитатами.

**Основной этап:** беседа, анализ результатов опроса, просмотр и обсуждение видеороликов, интервью с федеральным спикером.

**Заключительный этап:** беседа, мини-проект, просмотр короткометражного фильма, тестирование, анкетирование.

*Педагог организует просмотр видеоролика-анонса занятия с Витой Корниенко.*

**Педагог:** Давайте сформулируем, чему будет посвящен наш сегодняшний разговор.

*Ответы обучающихся.*



**Педагог:** Проявление добрых чувств и заботы об окружающих – показатель духовно-нравственной и гражданской зрелости человека. Что такое доброта и забота? Как соотносятся данные понятия?

*Ответы обучающихся, педагог направляет беседу, задавая уточняющие вопросы, например:*

- Как часто вы проявляете доброту и заботу?
- По отношению к кому вы чаще проявляете доброту и заботу?
- Приведите примеры проявления доброты и заботы к незнакомым людям.

*Педагог организует работу с цитатами:*

*Принимать близко к сердцу радости и горести Отчества способен лишь тот, кто не может пройти равнодушно мимо радостей и горестей отдельного человека.*

*В.А. Сухомлинский*

*Если жить только для себя, своими мелкими заботами о собственном благополучии, то от прожитого не останется и следа. Если же жить для других, то другие сэкономят то, чему служил, чему отдавал силы.*

*Д.С. Лихачев*

*Примерные вопросы для обсуждения:*

- Какое отношение эти высказывания имеют к теме сегодняшнего разговора?
- Какое из высказываний вы бы выбрали эпиграфом к нашему разговору и почему?

*Ответы обучающихся.*

## **Основной этап**

**Педагог:** Как вы считаете, что является самой большой ценностью для человека?

*Ответы обучающихся.*

**Педагог:** Конечно, самая большая ценность – это жизнь. Неслучайно в Указе Президента «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» именно жизнь стоит на первом месте.





А мы с вами снова вспомним разговор об ответственности, который начали на предыдущих занятиях. Как связаны ответственность и ценность жизни?

*Ответы обучающихся.*

**Педагог:** В первую очередь человек несет ответственность перед самим собой за свою жизнь, здоровье, а значит – за свое будущее. Как мы можем проявлять заботу о своем здоровье?

*Ответы обучающихся.*

**Педагог:** По мнению Ибн Сины (лат. *Авиценны*), персидского ученого, философа, врача, жившего более 1000 лет назад, чтобы сохранить здоровье, необходимо уделить внимание уравниванию семи факторов:

- 1)уравновешенность натуры;
- 2)выбор пищи и питья;
- 3)очистка тела от излишков;
- 4)сохранение правильного телосложения;
- 5)улучшение того, что вдыхается через нос;
- 6)приспособление одежды;
- 7)уравновешенность физического и душевного движения.

*Как вы считаете, насколько актуальны эти факторы в наше время?*

*Ответы обучающихся, педагог направляет беседу, задавая уточняющие вопросы, например:*

- Что значит заботиться о своем здоровье?
- Можете ли вы с уверенностью сказать, что заботитесь о своемздоровье? Подтвердите ответ примерами.
- Какие факторы относятся духовному здоровью, а какие –к физическому?
- Что мы понимаем под духовным здоровьем?
- Как достичь гармонии между физическим и духовнымздоровьем?
- Почему забота о здоровье – это вклад в свое будущее?

Педагог организует просмотр и обсуждение видеointервью с Ольгой Александровной Ульяниной, доктором психологических наук, руководителем Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации.







- Какие из советов психолога были для вас наиболее полезны?
- Какого человека, по мнению спикера, можно считать благополучным?
- Что помогает человеку стать увереннее в себе?
- Как психолог советует справляться с нашим стремительным темпом жизни?
- Что такое личные границы? Нужно ли их отстаивать? Почему?
- До какого момента нужно отстаивать личные границы? Можем ли мы, отстаивая личные границы, навредить кому-то другому?

Ответы обучающихся. Комментарий психолога о том, как можно трактовать понятие "личные границы" содержится в методических рекомендациях к занятию.

**Педагог:** Только ли о себе должен заботиться человек? О ком еще мы заботимся?

*Ответы обучающихся.*

*Педагог организует просмотр и обсуждение видеоролика «Этажи заботы» по фрагменту из книги Д.С. Лихачева «Письма о добром и прекрасном».*

*Примерные вопросы для обсуждения:*

- О каких «этажах заботы» говорит Дмитрий Сергеевич Лихачев?
- Как вы считаете, на каком «этаже заботы» вы находитесь сейчас? Что необходимо сделать, чтобы подняться выше?
- Как вы понимаете фразу «забота ширится»?
- Кто такой эгоист? В каком случае человек вырастает эгоистом?
- Как вы понимаете слова Д.С. Лихачева «Забота объединяет людей, крепит память о прошлом и направлена целиком на будущее»?
- Согласны ли вы с утверждением, что забота объединяет людей? Обоснуйте свой ответ.

## **Заключительный этап**

**Педагог:** Есть красивая восточная притча. Однажды ученик задумался: «А есть ли вопрос, на который мой мудрый учитель не сможет дать ответ?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку, спрятал её между ладонями, подошел к учителю и спросил: «Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?» Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их. Учитель ответил: «Все в твоих руках».

- Как вы понимаете смысл этой притчи?
- *Ответы обучающихся.*
- **Педагог:** В наших руках наша жизнь. Но не только наша, ведь мы живем среди других людей. Знаете ли вы, что такое «**золотое правило нравственности**»?
- *Ответы обучающихся.*
- **Педагог:** **Золотое правило нравственности** – это моральный закон, который лежит в основе человеческих отношений. Он гласит: **не делай другому того, чего не желал бы себе**. Можно перефразировать его: **делай другому то, что ты хотел бы для себя**. Этот закон работает во всех сферах человеческих отношений: и в дружбе, и в семье, и в любви, и в учебе или работе. Наверняка вы слышали выражение: **один человек живет, чтобы есть, другой ест, чтобы жить**. Хорошо, если человек может сказать про себя, что он и ест, и живет для того, чтобы приносить пользу себе самому, другим людям, окружающему миру.

