

**Технологическая карта классного часа**  
**Тема: «Психологическое здоровье обучающихся»**

**Цель:** сплочение коллектива.

**Задачи:**

- рассказать про психологическое здоровье,
- побудить к его сохранению,
- улучшить психологический климат в классе, способствующий к сплочению.

**Форма проведения:** классный час

**Оборудование:** листы А4, ручки, карандаши, распечатанные качества, шаблоны цветных ладошек, солнышко, клубок ниток.

**Раздаточный методический материал:** распечатанные заметки «Правила психологического здоровья».

<b>№</b>	<b>Этап</b>	<b>Деятельность ведущего</b>	<b>Деятельность детей</b>	<b>Результат</b>
1.	<b>Завязка, выявляющая проблему</b>	Приветствует детей, задает вопросы (Приложение 1)	Дети приветствуют ведущего, отвечают на вопросы	Выход на проблему  Включенное обсуждение
2.	<b>Процесс активного совместного логического размышления над проблемой</b>	Предлагает выполнить задание (Приложение 2)	Выполняют задание, при необходимости задают вопросы	Проблема становится лично значимой, требующей ответа на поставленные вопросы, разрешения конкретных жизненных ситуаций
3.	<b>Кульминационный момент (поворот "на себя")</b>	Ведущий знакомит детей с понятием «толерантность» Предлагает выполнить задание (Приложение 3)	Отвечают на вопросы ведущего, выполняют задание	Каждый из присутствующих должен осознать отсутствие или наличие проблем, ситуаций провокации
4.	<b>Нравственный выбор</b>	Задаёт вопросы (Приложение 4)	Отвечают на вопросы ведущего	Возникает необходимость принятия решения, варианта поведения
5.	<b>Развязка</b>	Предлагает выполнить задание «Ладочки» (Приложение 5) Раздает заметки «Правила психологического здоровья» (Приложение 6)	Выполняют задание. Читают заметки Задают вопросы	
6.	<b>Рефлексия</b>	- В завершении нашего занятия, я хотела бы, чтобы каждый из вас поделился своими чувствами и настроением от нашего занятия, что понравилось, а что	Делятся своими мнениями друг с другом.	Стимулирование самоанализа

		нет. Что нового и полезного для себя вы узнали. Ведущий проводит рефлексию (Приложение 7). Благодарит детей за участие.		
--	--	---	--	--

## Приложение 1.

- Ребята, здравствуйте. Я думаю, что вы все хорошо знаете, что значит здоровый образ жизни и здоровое питание. Но сегодня я бы с вами хотела поговорить об важной составляющей нашего здоровья - это психологическое здоровье, не путать с психическим здоровьем. Когда говорят, что человек психически здоров - это значит, что у него нет психических заболеваний, его психическое развитие, соответствует возрасту и высшие отделы центральной нервной системы работают правильно.

Психологическое здоровье включает в себя:

- принятие себя (со всеми своими недостатками и достоинствами),
- принятие других (с их особенностями внешности и поведения),
- умение адаптироваться (приспосабливаться) в разных коллективах,
- полноценное межличностное общение,
- умение контролировать свои эмоции,
- умение анализировать свои поступки и проводить работу над ошибками.

- Как вы думаете, ваш классный коллектив в плане психологического здоровья абсолютно здоров, или, все-таки, есть какие - то проблемы?

- Возможно, что не все обстоит благополучно с пониманием и взаимоотношениями в классе. А что бы я могла лучше понять и разобраться в чем проблема, я предлагаю, вам выполнить следующее задание.

## Приложение 2.

### Задание «Снежинка»

- Сейчас, я предлагаю вам выполнить такое задание. У каждого из вас находится бумажный лист. Сложите его пополам и оторвите правый верхний уголок. Сложите еще раз пополам и оторвите правый верхний угол. Складывайте и отрывайте правый верхний уголок до тех пор, пока позволяет лист.

- А теперь разворачиваем лист и показываем друг другу. Что же у нас получилось? У всех получились разные снежинки. А что это может значить? (*Ответы детей*)

- Вы правы, это значит, что мы с вами все очень разные, непохожие друг на друга не только внешне, но и отличаемся своими взглядами, поступками, мнением. И как нет двух одинаковых людей, так и наши снежинки получились все разные.

Но в то же время у людей есть очень много общего друг с другом. Вы большую часть времени проводите в школе, в общении друг с другом и вам, несмотря на все ваши различия, необходимо находить общий язык друг с другом. В этом вам может помочь очень важное и нужное качество, с которым я вас хочу сегодня познакомить.

## Приложение 3

### 1. Понятие слова «толерантность».

Значение этого слова в разных языках, несколько отличается, но у всех этих определений есть общая мысль:

- в английском – готовность быть терпимым;
- во французском – отношение, когда человек думает и действует иначе, чем ты сам;
- в русском – **умение принять другого, таким, какой он есть.**

Толерантность просто необходима! Каждый человек — это отдельный мир, со своими эмоциями и чувствами, взлетами и падениями. Мне бы очень хотелось, чтобы вы относились друг к другу терпимее, не наносили боль и вред другим.

- Толерантность - это милосердие, сострадание, уважение, доброта души, дружба.

### 2. Ведущий предлагает выполнить следующее задание:

Попробуйте из предложенных качеств человеческой личности выбрать те, которые, по вашему мнению, соответствуют человеку с толерантным отношением.

Класс делится на 2 команды. На команду выдается один конверт с качествами личности (или можно написать на доске)

*Конверт 1:*

снисходительность, злорадство, эгоизм, конфликт, доброта, уважение, понимание, миролюбие, бессердечность, сострадание, великодушие, бестактность, сердечность, хвастовство, равенство, грубость, милосердие, зазнайство, благосклонность, уважение.

*Конверт 2:*

миролюбие, бессердечность, прощение, равенство, уважение, милосердие, вспыльчивость, диалог, раздражение, сердечность, конфликт, великодушие, поддержка миролюбие, сотрудничество, равенство, сострадание, скупость, ложь, согласие, зависть, милосердие, доброта. Я попрошу каждую группу зачитать те качества, которые вы выбрали. (*Ответы детей*). Вы, молодцы, сделали всё правильно!

#### Приложение 4

- **А сейчас, подумайте**, пожалуйста, а все ли из этих качеств есть у каждого из вас? Всегда ли вы можете спокойно выслушать друг друга? Поддержать в трудную минуту, понять непохожих на вас людей, разрешить конфликты мирным путем?

- А можем ли мы изменить себя? Можем ли мы воспитать в себе те качества, о которых сегодня говорим?

- Я думаю, что вы со мной согласитесь, что толерантность является очень хорошим показателем психологического здоровья человека. Потому, что, если ты готов принимать другого человека со всеми его достоинствами и недостатками, умеешь сострадать и быть терпимым к людям непохожим на тебя, значит с твоим психологическим здоровьем все в порядке.

#### Приложение 5

##### «Ладочки»

Можно использовать цветную бумагу или взять цветные карандаши или фломастеры. Выберите для себя ладошку любого цвета. На каждом пальчике этой ладошки напишите 5 своих положительных качеств, которые помогают вам поддерживать своё психологическое здоровье. А на ладошке – напишите то, что, по-вашему, надо сделать, чтобы в вашем классе отношения стали как можно более дружными.

На обратной стороне этой ладошки, на пальцах напишите 5 качеств, которые мешают вам в общении, и от которых вы хотели бы избавиться.

Приклейте ваши ладошки вокруг солнышка так, чтобы, то от чего вы хотите избавиться, осталось снизу. Или оформите произвольно как вам хочется.

#### Приложение 6

##### Правила психологического здоровья:

1. Принимай себя таким, какой ты есть, уважай себя – ты уникален и неповторим.
2. Смело высказывай свою точку зрения, если в этом есть необходимость.
3. Регулируй и контролируй свои эмоции и чувства.
4. Не бойся делать ошибки – бойся их повторить.
5. И главное, верь в себя!

#### Приложение 7

##### Рефлексия. Упражнение «Паутина»

- Для этого я попрошу всех встать в круг. Вы будем высказывать своё мнение, при этом надо намотать часть нитки себе на палец, а затем передать клубок другому ученику.

Когда клубок вернется к первому человеку, дети натягивают нить.

Сейчас я попрошу вас закрыть глаза и представить, что все вы составляют один целый, общий организм, что каждый из вас важен и значим в вашем классном коллективе.