

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».

№	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность детей	Результат
1.	Завязка, выявляющая проблему	Приветствует детей, задает вопросы (Приложение 1)	Дети приветствуют ведущего, отвечают на вопросы	Выход на проблему Включенное обсуждение
2.	Процесс активного совместного логического размышления над проблемой	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.	Кульминационный момент (поворот "на себя")	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.	Нравственный выбор	Задает вопросы (Приложение 4)	Отвечают на вопросы ведущего	Возникает необходимость принятия решения, варианта поведения
5.	Развязка	Предлагает выполнить задание «Ладочки» (Приложение 5) Раздает заметки «Правила психологического здоровья» (Приложение 6)	Выполняют задание. Читают заметки Задают вопросы	
6.	Рефлексия	- 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.