

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ МЕХАНИКО - ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Методическая разработка**  
воспитательного мероприятия  
на тему «**Формула счастья**»



Белгород 2023

Рассмотрено  
на заседании предметной (цикловой) комиссии  
сервиса и туризма  
Протокол № 7  
от «07» января 2023 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / Стрекозова Г.Ю./

Разработчик: Стрекозова Г.Ю. - преподаватель ОГАПОУ «БМТК»

## Аннотация

«Стремление к счастью - это стремление стремлений»

Л. Фейербах.

Душа каждого человека – зародыш прекрасного цветка, но расцветёт ли она, зависит от духовности воспитания и образования, полученного человеком в семье, школе, среднем профессиональном заведении и т.д. О необходимости духовно-нравственного воспитания с яркой очевидностью говорят наши дни.

Способность радоваться жизни или умение мужественно переносить трудности закладывается в раннем возрасте. Подростки чутки и восприимчивы ко всему, что их окружает, а достичь им нужно очень много. Чтобы стать добрыми к людям, надо научиться понимать других, проявлять сочувствие, честно признавать свои ошибки, быть трудолюбивыми, удивляться красоте окружающей природы, бережно относиться к ней. Конечно, трудно перечислить все нравственные качества человека будущего общества, но главное, что эти качества должны закладываться сегодня. Именно поэтому возникла необходимость говорить как о проблемах духовно-нравственного воспитания, так и о колоссальной работе педагогов СПО в данном направлении.

В данной разработке представлено мероприятие по теме «Формула счастья».

Главной целью данного мероприятия является укрепление у учащихся положительных качеств духовно-нравственного направления.

Данная методическая разработка предназначена для преподавателей, классных руководителей, воспитателей СПО обучающихся всех курсов по любым специальностям.



## Содержание

стр.

1. Введение . . . . .	4
2. Методическая карта. . . . .	5
3. Заключение . . . . .	14
4. Список использованных источников . . . . .	14
5. Приложения . . . . .	15

## Введение

«Каждый человек может стать художником своей жизни и установить с миром отношения взаимотворчества».

В.Д.Пришвина

Мероприятие проводится с целью активизации интеллектуально-познавательных навыков обучающихся, развития доброжелательного отношения друг к другу, позволяет выработать грамотную жизненную позицию по отношению к духовно-нравственным ценностям. Сформировать навыки самооценки, саморазвития, самозащиты своего мнения, донести до студентов смысл таких понятий, как доброта, взаимопонимание, взаимопомощь, составляющих понятия «счастье», познакомить с историей возникновения этого понятия.

Цели и задачи мероприятия соответствуют конечному результату, проведения мероприятия. Индивидуальная и групповая работа учащихся учитывает особенности студентов и коллектива группы, уровень ее развития. Каждый этап мероприятия логически связан со следующим этапом.

Содержание внеклассного мероприятия соответствует психологическим особенностям учащихся. Такие мероприятия развивают учащихся и направляют их на выбор верного жизненного пути, постановку жизненных целей и их реализацию, достижению следующих задач:

- Повышать коммуникативные навыки обучающихся;
- Повышать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- Повышать настрой на удачу, счастье, взаимовыручку, добро и успех.

## Методическая карта

### Ход мероприятия.

**Тема:** «Формула счастья»

#### **Цель:**

- познакомить учащихся с понятием «счастье»; помочь осмыслить каждому учащемуся в течение мероприятия составляющие «счастья» применительно к самому себе.
- познакомить с новыми понятиями, создать условия для правильного представления о смысле человеческой жизни и счастье;
- формировать представление о том, как надо поступать, чтобы быть счастливым.

#### **Задачи:**

1. развивать речь учащихся; развивать доброжелательное отношение друг к другу, умение работать в команде;
2. воспитывать умение анализировать свои поступки и слова, соотносить их с общечеловеческими ценностями;
3. развивать духовно-нравственные ценности, коммуникативные навыки.

**Основные термины и понятия:** смысл жизни, духовно-нравственные ценности, счастье.

#### **Формирование познавательных навыков:**

1. Воспринимать на слух и понимать различные виды сообщений (бытового характера, художественные, информационные).
2. Строить речевое высказывание в устной форме.
3. Понимать информацию, представленную в неявном виде.
4. Интерпретировать и обобщать информацию.

#### **Формирование регулятивных навыков:**

1. Определять цель мероприятия.
2. Оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей.
3. Осуществлять познавательную и личностную рефлексию.

#### **Формирование коммуникативных навыков**

1. Слушать и понимать других.
2. Строить речевое высказывание в соответствии с поставленными вопросами.
3. Оформлять свои мысли в устной форме.

#### **Личностные результаты:**

1. Ориентироваться в нравственном содержании и смысле своих и чужих поступков.
2. Сопереживать окружающим людям, понимать чувства других людей.

**Оборудование:** проектор, раздаточный материал для опыта, маркеры, листы формата, А4, А3, «чаша Счастья», подковки, буклеты «Счастье», цитаты о счастье в картинках.

### **Предварительная подготовка**

Перед проведением мероприятия следует провести предварительную подготовку, которая заключается в следующем:

- Преподаватели предлагают обучающимся тему мероприятия, форму его проведения
- Разрабатывается сценарный план мероприятия
- Оформляются листовки, плакаты с высказываниями о счастье, притчами (Приложение 1)
- Заранее проводится анкетирование по теме, обрабатываются результаты (Приложение 2)
- Оформляется помещение, в котором будет проводиться мероприятие;
- Подготовить современное музыкальное оформление;
- Приготовить столы и стулья для участников и гостей;
- Подготовить задания для участников и общие положения этапов мероприятия;
- Подготовить рабочую документацию;
- Провести подготовительную работу, репетиции с учащимися.

## Сценарий

**Эпиграф.**

**Вступительное слово преподавателя. Актуализация и постановка целей**

**Слайд.**

*Поверь мне - счастье только там  
Где любят нас, где верят нам.  
М. Ю. Лермонтов*

**Ведущий:** Здравствуйте!

Сегодня мы рады приветствовать вас в нашей студии юных исследований на нашем внеклассном мероприятии, которое называется...

**Слайд**

*Звучит музыка о счастье.  
Не переключайтесь! Рекламу сможете пропустить через 50 секунд*

**Ведущий:** О чем же мы поговорим сегодня? Думаю, вы уже догадались..

*Студенты высказывают мнения о теме мероприятия*

**Ведущий:** Да. На протяжении всего жизненного пути людей волнует вопрос, что такое счастье, как его найти и не потерять. Философы, говоря о счастье по-разному выражали свою мысль.

*(зачитывает разные высказывания философов)*

**Ведущий:** Вы правы, говорить мы сегодня будем о понятии «счастье». А тема нашего мероприятия «Формула счастья».

Закройте на миг глаза и представьте, что вы дотрагиваетесь до счастья. Как оно выглядит, его форма? Какого оно цвета? Что вы ощущаете, прикасаясь к нему? Какого оно размера? Какие звуки издает счастье? Какой оно излучает аромат? Какой температуры счастье? Какое оно на вкус?



**Слайд «Формула счастья»**

*Выбегают уч.1,2,3 и рассказывают стих «что такое счастье?»  
(Приложение 3)*

**Слайд**

**Притча о счастье**

*Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.  
— Что ещё слепить тебе? — спросил Бог.*

*— Слепи мне счастье, — попросил человек.*

*Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.*

**Ведущий:** Сегодня мы предлагаем вам отправиться в путешествие по времени веков для того чтобы создать формулу счастья, найти его составляющие, понять, что же нужно человеку, чтобы по-настоящему быть счастливым. Итак, в путь!

**Слайд**

### **1 путешествие.**

Выходит **Мудрец:** Здравствуйте! Вы попали в Центр научных исследований. Я - старший наимудрейший отдела поиска счастья! Позвольте представить Вам результаты многолетних исследований, откуда возникло понятие «счастье».

*рассказывает притчу о происхождении понятия «счастья»  
(Приложение 4)*

### **2 путешествие**

**Мудрец:** Теперь мы перенеслись в 1967 год- год основания телевидения. Давайте посмотрим, как же в то время судили о счастье?

**Слайд.**

*Предлагается фрагмент фильма «Доживем до понедельника»*

**Ведущий:** *Вот мы и получили первые составляющие счастья – надежда, взаимопонимание, семья, дети.*

**Слайд**

*«Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми» А.Линкольн*

**Ведущий:** И мы, находясь в школе 60 –х, предлагаем Вам принять участие и провести опыт.

### **Опыт «Сосуд жизни»**

*На столах у студентов стоит по сосуду стаканчики или баночки)*

**Ведущий:** Счастье включает в себя различные жизненные ценности, что вы можете сказать об этом сосуде?

*- Ну, он пустой, - сказал кто-то.*

*- Совершенно верно, - подтверждает **Ведущий** преподаватель,*

**Ведущий:** У вас на столах лежат мешочки с камушками. Накладывайте в сосуд крупные камни до тех пор, пока они не заполнят его до самого верха.

*- А теперь что вы можете сказать об этом сосуде?*

*- Ну, а теперь банка полная! - опять сказал кто-то из студентов.*

**Ведущий:** Возьмите стаканчики с гречкой засыпайте ее в сосуд. Видите, заполняется пространство между камнями. - А теперь?

*- Теперь банка полная!!! - начали вторить студенты.*

*Тогда преподаватель достает пакет с песком, и начинает засыпать его в банку, спустя какое-то время в банке не остается свободного пространства.*

**Ведущий:** - А вот теперь банка полна! Сейчас мы поясним вам, что произошло.

Банка - это наша жизнь, камни - это самые важные вещи в нашей жизни, это мир на земле, ведь без него не будет счастья не в одной семье, это наша семья, это наши дети, наши любимые, все то, что имеет для нас огромное значение;

гречка - это те вещи, которые не так значимы для нас, это может быть дорогой костюм или машина и т.д.;

а песок - это все самое мелкое и не значительное в нашей жизни, все те мелкие проблемы, которые сопровождают нас на протяжении все нашей жизни.

Так вот: если бы вы сначала засыпали в банку песок, то в нее бы уже нельзя было поместить ни горох, ни камни. Поэтому никогда не позволяйте различного рода мелочам заполнять вашу жизнь, закрывая вам глаза на более важные вещи.

**Ведущий:** Исходя из этого опыта ответьте:

1. Согласны ли Вы с высказыванием «Меньше бедных – меньше несчастных»?

2. Можно ли счастье купить за деньги?

3. Богатые люди счастливее бедных?

4. Зависит ли счастье от дохода?

5. Нужен ли Вам миллион, что бы стать счастливым?

**(обсуждение ответов учащихся на поставленные вопросы)**

**Слайд**

*Не в деньгах счастье*

**Ведущий:** *Вот и вторая группа составляющих получена! Это - мир, близкие, любимые вам люди, любовь!*

**3 путешествие**

**Ведущий:** Итак, отправляемся дальше.

**Слайд.**

**Мудрец:** Нам повезло, мы попали в 70-е, в театр Счастья. Сегодня в театре премьера – «Сказка про счастье»

*Учащиеся выбирают роли заранее и читают сказку по ролям, затем читаю послание*

*(Приложение 5)*

**Что такое счастье? (Послание)**

**Учащиеся:**

1:Мы убеждаем себя, что жизнь станет лучше когда мы поженимся/выйдем замуж, заведем ребенка, потом другого.

2:Затем мы расстраиваемся, что наши дети еще маленькие, и ждем что все станет лучше, когда они повзрослеют.

3:Потом мы переживаем, что они стали подростками, и нам надо как-то справляться с ними

4:Мы говорим себе, что наша жизнь станет лучше, когда супруг/а сведет свои дела, когда будет более красивая машина...

**Слайд**

*Истина в том, что нет более лучшего времени для того чтобы быть счастливым, чем сейчас.*

*Если не сейчас, то когда?*

**Учащиеся:**

1: Твоя жизнь всегда будет полна вызовов. Лучше принять все как есть и решить быть счастливым не смотря ни на что.

2: Очень долгое время казалось, что жизнь вот-вот начнется. Настоящая жизнь.

3: Но всегда возникало какое-то препятствие на пути, суровое испытание, которое нужно пройти;

4: Работа, которую нужно доделать; время которое нужно посвятить; счет, который нужно оплатить. А вот потом заживем. Это понимание помогло мне увидеть, что нет никакого пути к счастью.

**Слайд:**

*Дорога к счастью.*

**Учащиеся:** *(Вместе)* Счастье - это и есть путь.

**4:** Поэтому, наслаждайся каждым моментом.

**Учащиеся:** *(Вместе)* Счастье - это ПУТЬ,

**1:** а не пункт назначения.

**Слайд:**

*Счастье - это путь, а не пункт назначения.*

**Ведущий:** Нет другого времени для того чтобы быть счастливым кроме... СЕЙЧАС!

**Ведущий:** Теперь, подумайте и ответьте на эти вопросы:

1 – Назовите 5 богатейших людей на планете.

2 – Назовите 5 последних победительниц «Мисс мира».

3 – Назовите 5 последних лауреатов Нобелевской премии.

Трудновато, не так ли?

*Студенты отвечают*

**Ведущий:** Не беспокойся, никто этого не помнит. Аплодисменты стихают! Призы покрываются пылью! Победителей вскоре забывают.

**Ведущий:** А теперь ответь на эти вопросы:

- 1 – Назовите учителей, которые внесли вклад в твое образование.
- 2 – Назовите друзей, которые помогли тебе в трудный час.
- 3 – Вспомни несколько человек, которые вызвали у тебя особые чувства.

*Студенты отвечают*

Осуществимо? Это легче, не так ли?

**Ведущий:**

1. Люди, которые что-то значат в твоей жизни, не в рейтинге «лучших», не имеют больше всех денег, не выигрывали величайших призов...

2. Это те, кто заботятся о тебе, дорожат тобой, те кто, ни смотря ни на что, остаются рядом.

3. Задумайся об этом на мгновение.

*Слайд «Ладони с бабочкой», музыкальное сопровождение*

**Учащийся:** Стих о Счастье

*(Приложение б)*

**Слайд:**

*«Свеча ничего не теряет, если от ее пламени зажглась другая свеча»*

**Ведущий:** Глубоко внутри себя, мы все знаем, что самая важная вещь в жизни – значит намного больше, чем побеждать для себя. Самая важная вещь в этой жизни – это помогать другим, помогать побеждать. Даже если это означает что нужно замедлить или изменить собственную гонку.

**Вот и еще составляющие Счастья – взаимопомощь, вера в себя и других!**

**Слайд**

*Надежда вера и любовь.*

#### **4 путешествие**

**Ведущий:** О наимудрейший, не пора ли нам возвращаться в настоящее?

*Мудрец взмахом мантии отправлет группу назад в настоящее*

**Ведущий:** Вот мы и вернулись в Наше время!

**Слайд: 21 век**

**Ведущий:** вот и собрана формулу счастья, а ее составляющие предлагаем Вам выполнить в виде творческих работ:

каждой группе необходимо составить формулу счастья - «слагаемые человеческого счастья». Но вы не просто так будете записывать Ваши мысли, а оформите их в виде какого либо символа счастья.

**Слайд:** *символы счастья*

- *подковы счастья и удачи*

- *цветка, как в известной сказке «Цветик-семицветик»*

*(на столах у ребят лежат маркеры, листы бумаги формата А4, по окончании работы каждая группа выступает с результатами работы).*

*Играет музыка «о счастье»*

**Ведущий:** А пока ребята работают, предлагаем вашему вниманию результаты исследования по теме: «Умеете ли вы быть счастливыми», проведенные у нас в колледже (Приложение 2).

**Слайд**

*В этот момент на экране отображены результаты анкетирования. отображаются результаты и анализ (приложение)*

**Слайд.**

*«Не должно быть слепых к красоте, глухих к слову и настоящей музыке, черствых к добру, беспамятных к прошлому ,» – писал академик Дмитрий Сергеевич Лихачев,*

*– «а для всего этого нужны знания, нужна интеллигентность,..».*

*Общество лишь тогда способно ставить и решать масштабные национальные задачи, когда у него есть общая система нравственных ориентиров. А есть эти ориентиры там, где хранят уважение к родному языку, к самобытной культуре и к самобытным культурным ценностям, к памяти своих предков, к каждой странице нашей истории и традициям.*

**Ведущий: Вот и готовы символы счастья**

**Слайд**

*Символы счастья*

*Выходит мудрец с волшебной палочкой, дотрагивается до подковы и из нее сыпятся маленькие «подковки счастья», их вручают зрителям*

Я думаю, что сегодня между вами протянулась нить взаимопонимания, и чтобы эта связь не оборвалась, закрепим её.

**Рефлексия:**

**Слайд «От сердца к сердцу»**

Попрошу Вас встать в круг, сейчас мы, подводя итог нашего мероприятия, узнаем, как каждый из вас понимает слово «счастье».

*Каждый участник передает свечу счастья кому-нибудь при этом говорит какое либо пожелание по теме мероприятия.*

*Участник, получивший свечу передает следующему с другими пожеланиями и т.д.*

**Ведущий:** Посмотрите, на это пламя - оно символизирует нить ваших взаимоотношений, чувств, желаний и она еще такая хрупкая и непрочная. И только от нас зависит, сделаем ли вы основу для прочного ковра взаимопонимания.

**Вот и не погасла свеча нашего взаимопонимания, наша частичка общего счастья**

**Ведущий:** А наше счастье в том, что мы с вами сейчас все вместе, в том, что вы такие хорошие, такие взрослые, готовые всегда прийти на помощь и поддержать друг друга. От этого на душе становится спокойно за вас, что вы не

затеряетесь в этом сложном мире, а будете стараться с чувством оптимизма находить решения преградам, стоящим у вас на пути.

Счастья вам!

*Звучит музыка «о счастье»*

## Заключение

Тематика мероприятия выбрана с учетом возрастных особенностей и специфики возрастной группы учащихся.

Для реализации данного мероприятия предусматривается использование технологии свободного воспитания, которая делает акцент на предоставлении обучающимся свободы выбора и самостоятельности в сфере его жизнедеятельности.

При проведении данного классного часа целесообразно использование в качестве наглядности мультимедийной презентации, а также раздаточного материала в виде специально подготовленных листовок и буклетов

Мероприятие направлено на формирование ценностных отношений личности студента, способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в социально ориентированной деятельности на основе универсальной духовно нравственной компетенции — «становиться лучше».

Поставленные цели и задачи мероприятия выполнены.

В ходе данного мероприятия учащиеся овладевают знаниями о самом себе, о счастье, ценностных ориентирах, привычкой обдумывать и оценивать свою жизнь и самого себя, умениями анализировать информацию, обобщать, выделять существенное, делать выводы.

Счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим. Все зависит от нас самих.

## Список использованных источников

1. Аргайл М. Психология счастья. М., 2010г.
2. Коммуникативная компетентность педагога ДОУ: семинары-практикумы, тренинги, рекомендации / авт.сост. А.В.Ненашева, Г.Н.Осинина, И.Н.Тараканова. - Волгоград: Учитель, 2011. - 143с.
3. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями / авт.сост. О.В.Москалюк, Л.В.Погонцева. - 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011. - 123с.
4. Селевко Г.К., Селевко А.Г. Реализуй себя. М., 2011 г.

Интернет ресурсы:

- 1.Методическая разработка классного часа <https://nsportal.ru>
- 2.Картинки <http://mirpozitiva.ru/articles>

## Приложение 1

### Высказывания

Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом. (Пифагор)  
Всякий человек – кузнец своей судьбы. (Саллюстий, I в. до н. э.)  
Заботясь о счастье других, мы находим свое собственное. (Платон)  
Не помогает счастье нерадивым. (Софокл)  
Человек счастлив лишь когда он на своем месте. (Л. Вовенарг)  
Наслаждаться счастьем – величайшее благо, обладать возможностью  
давать его другим – еще большее. (Френсис Бэкон)

### Пословицы и поговорки

- Легко найти счастье, а потерять и того легче.
- Не родись красивый, а родись счастливый.
- Человек — кузнец своего счастья.
- Залог счастья — в дружбе.
- Счастлив тот, у кого совесть спокойна.
- Счастливое дитя и без сорочки счастливо.
- Счастья на деньги не купишь.
- Счастливые часов не наблюдают.



Различные источники дают такие **определения понятия «счастье»:**

1. Состояние довольства, благополучия, радости от полноты жизни, от удовлетворения жизнью.
2. Счастье – это чувство и состояние полного, высшего удовлетворения.
3. Счастье – это осознание внутренней удовлетворенности своим бытием, благосостоянием, удачей, полной обеспеченности и качеством жизни.
4. Счастье – это эмоциональное состояние (чувство), при котором человек испытывает внутреннюю удовлетворенность условиями своего существования, полноту и осмысленность жизни и осуществление своего назначения.
5. Проблема счастья являлась центральной категорией античной этики. Первым проблему счастья исследовал Аристотель, который определил его как «деятельность души в полноте добродетели». Добродетель определялась как то, что ведет к счастью.

## Листовки



Как-то шёл по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он несчастного человека, сгорбившегося под непосильной ношей

— Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? — спросил мудрец.

— Я страдаю для счастья своих детей и внуков, — ответил человек.

— Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

— А был ли хоть кто-то счастлив в твоей семье? — спросил мудрец.

— Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! — ответил несчастный человек.

— Неграмотный не научит читать а кроту не воспитать орла! — сказал мудрец. —

Научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймёшь, как сделать счастливыми своих детей и внуков!

Любаша \*\*\*\*



## Счастье.

Счастье моё, я встречаю тебя ежедневно -  
В каплях дождя, в возрождении новой весны.

Утром - улыбки я шлю для тебя неизменно,  
Ты присылаешь мне ночью - желанные сны.

Сказка заветная! Чудо моё неземное!  
Круг мой спасательный, плотик в реке бытия.

Как откровение, позднее счастье шальное.

Звёздочка яркая, капелька солнца моя!

Я тебя жду, пролети над землёй низко-низко  
Птицей желанной, крылом лишь легонько коснись.

И задержись... загляни мне в глаза близко-близко.  
Счастье моё, ты мне только чуть-чуть улыбнись

**Счастье или несчастье человека  
в основном является делом  
его собственных рук.**

Джон Локк  
(философ)



*ok.ru/great.words*

# Притча "О счастье"



Спросил у Мастера дотошный ученик:  
"Не в деньгах счастье - глупо или мудро?!"  
Но как же искушенья яростный блик,  
Порою ослепляя прелесть утра!"  
Учитель молвил: "Жить они дают  
И редко кто к ним ставит слово "много"!  
Кому-то от грозы-шалаш приют,  
Иному тесно в мраморных чертогах.  
Но ты запомни - счастья в деньгах нет,  
И это доказать берусь я просто:  
Лишь половину может звон монет,  
Всё остальное послано Христом!  
За деньги будет мягкая постель,  
Но сон, увы, мой друг на них не купишь,  
Ты можешь подливать красотке хмель,  
Но нет любви, в бессилии отступишь.  
Ты будешь в состояньи оплатить,  
Любой обед, в любых земных хоромах,  
Но аппетит на деньги не купить,  
Дворцами не заменишь сладость дома.  
Потратив на лекарства и врачей,  
Не ставь с разбегу равенство здоровью,  
Подкупишь перед казнью палачей,  
Придавит эшафот размытый кровью.  
Приобретёшь ты много крепких слуг,  
Но не друзей и в этом всё отличие,  
Артистов лучших скрасить свой досуг,  
Но радость не купить - вещает притча.  
Беседе нашей подводя итог,  
Ты испытай к Творцу благоговенье,  
Что, вот, сейчас хоть оплатил урок,  
Но нет ума и не помогут деньги!"

Автор: Юрий Калушев



# Что такое счастье?

- **Что такое счастье?**  
Таким простым вопросом  
Пожалуй задавался  
Не один философ.  
А на самом деле  
Счастье это просто,  
Начинается оно  
С полуметра роста.  
Это распашонки,  
Пинетки и слюнявчик,  
Новенький мокрый  
Мамин сарафанчик.  
Рваные колготки,  
Сбитые коленки,  
Это разрисованные  
В коридоре стенки.  
Счастье- это мягкие  
Теплые ладошки,  
За диваном фантики,  
На диване крошки.  
Это целый ворох  
Сломанных игрушек,  
Это постоянный  
Грохот погремушек.  
Счастье- это пяточки  
Босиком по полу.

Градусник под мышкой,  
Слезы и уколы,  
Ссадины и раны,  
Синяки на лбу  
Это постоянное  
Что? Да почему?  
Счастье- это санки,  
Снеговик и горка,  
Маленькая свечка  
На огромном торте.  
Это бесконечное  
"Почитай мне сказку"  
Это ежедневные  
Хрюша со Степашкой.  
Это теплый носик  
Из под одеяла,  
Заяц на подушке,  
Синяя пижама.  
Брызги по всей ванной,  
Пена на полу.  
Кукольный театр,  
Утренник в саду.  
Что такое счастье?  
Проще нет ответа  
Оно есть у каждого  
Это наши ДЕТЬМИ!

# Притча о счастье

Счастье бродило по свету...  
Всем, кто ему встречался на пути, Счастье исполняло  
желания.  
Однажды, Счастье по неосторожности попало в яму, и не  
смогло выбраться.  
К яме подходили люди, и загадывали желания, а Счастье их  
исполняло.  
К яме подошел молодой человек, он посмотрел на счастье, и  
не стал ничего требовать и просить, а спросил:  
- Тебе-то Счастье, чего хочется?  
- Выбраться отсюда! – отвечает Счастье.  
Перень помог ему выбраться и пошел своей дорогой.  
А Счастье побежало за ним...

## Притча о семейном очаге .

Из одного дома решило уйти счастье. Трудно сказать почему, но решило.

«Но прежде, — сказала счастье, — я исполню по одному желанию каждого члена той семьи, в которой жило долгие годы.

Чего ты хочешь?» — спросило счастье у хозяйки дома. А та ответила, что нет у нее шубы норковой, — и получила хозяйка шубу.

Спросило счастье взрослую дочь хозяйки: «Чего ты хочешь?» — и та ответила, что замуж хочет за принца заморского — и вышла замуж за принца заморского.

Спросило счастье сына хозяйки: «А ты чего хочешь?» — «Хочу, — говорит он, — велосипед, буду счастлив, если велосипед будет», — и получил мальчик велосипед.

И уже на пороге дома счастье увидело хозяина и спросило: «А чего ты хочешь?» Хозяин подумал и сказал: «Хочу, чтобы из моего дома никогда не уходило тепло семейного очага».

И счастье выполнило просьбу хозяина и не ушло из этого дома, потому что счастье живет только там, где горит семейный очаг!



## Приложение 2

### Тест «Вы умеете быть счастливыми?»

*На каждый вопрос выберете один из трех ответов:*

**1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли к выводу, что**

- а) все было скорее плохо, чем хорошо,
- б) было скорее хорошо, чем плохо,
- в) все было отлично.

**2. В конце дня обыкновенно**

- а) недовольны собой,
- б) считаете, что день мог бы пройти лучше,
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

**3. Когда смотрите в зеркало, думаете**

- а) "О, боже, время беспощадно!"
- б) "А что, совсем еще не плохо!"
- в) "Все прекрасно!"

**4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете**

- а) "Ну мне-то никогда не повезет!"
- б) "А, черт! Почему же не я?"
- в) "Однажды так повезет и мне!"

**5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:**

- а) "Вот так однажды будет и со мной!"
- б) "К счастью, меня эта беда миновала!"
- в) "Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!"

**6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего**

- а) ни о чем не хочется думать,
- б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит,
- в) довольны, что начался новый день и могут быть и новые сюрпризы.

**7. Думаете о Ваших друзьях:**

- а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,
- б) конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,
- в) замечательные люди!

**8. Сравнивая себя с другими, находите, что**

- а) "Меня недооценивают",
- б) "Я не хуже остальных",
- в) "Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!"

**9. Если Ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов**

- а) впадаете в панику,
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного,
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.

**10. Если Вы угнетены**

- а) клянете судьбу,
- б) знаете, что плохое настроение пройдет,
- в) стараетесь развлечься.

*Каждый ответ: а – 0 очков, б – 1 очко, в – 2 очка.*

**17 – 20 очков.** Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но ... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса Вам не повредит?

**13 – 16 очков.** Наверное, Вы "оптимально" счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно.

**8 – 12 очков.** Счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой "50X50". Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

**0 – 7 очков.** Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти "хобби".

### Приложение 3

Что такое счастье?- это свет в окошке,  
Мамины ладошки, папы похвала;  
Это теплый дождик, а потом, быть может,  
В небе светлокожем радуга-дуга.  
Что такое счастье?- время золотое,  
Небо голубое, мирные поля.  
Счастье - когда сердцем человек спокоен,  
Когда есть с тобою верные друзья.  
Что такое счастье? когда с каждым рядом  
Есть всегда надежный, светлый человек.  
Быть кому-то нужным, для души приятным,  
Милым, ненаглядным, близким, наконец!

#### Что такое счастье

Что же такое счастье?

Одни говорят:- Это страсти:

Карты, вино, увлечения —

Все острые ощущения.

Другие верят, что счастье —

В окладе большом и власти,

В глазах секретарш плененных

И трепете подчиненных.

Третьи считают, что счастье —

Это большое участие:

Забота, тепло, внимание

И общность переживания.

По мнению четвертых, это

С милой сидеть до рассвета,

Однажды в любви признаться

И больше не расставаться.

Еще есть такое мнение,

Что счастье — это горение:

Поиск, мечта, работа  
И дерзкие крылья взлета!  
А счастье, по-моему, просто

Бывает разного роста:  
От кочки и до Казбека,  
В зависимости от человека!

**Эдуард Асадов**

#### **Приложение 4**

##### **Притча о возникновении понятия «счастья»**

В древности, когда в семье рождался ребёнок, по обычаю пекли хлеб. В дом приглашали гостей и хлеб делили на части. Новорожденному тоже выделяли свою долю, часть. Считалось, что с этого момента он живет «с частью» жизненных благ.



#### **Приложение 5**

##### **Сказка про счастье**

**Автор.** В давние-давние времена жила-была семья. Отец был рыбаком и с утра уходил в море, чтобы накормить всю семью, а возвращался поздно вечером. Мать была мастерица-искусница. Вся деревня приходила к ней с просьбами: сшить платье, соткать ковер или вышить рушник к свадьбе. И была у них дочка Дарьюшка. И в отца она пошла, и в мать уродилась: была трудолюбивой, доброй и любознательной. За эти качества все жители деревни пророчили ей счастье. И так часто девочка слышала это слово – счастье, – что ей захотелось узнать, что же это такое. И вот вечером, гуляя по берегу моря, она подошла к отцу, чинившему сети.

**Девочка.** Папа, а что такое счастье, о котором все говорят?

**Отец.** Счастье – это хороший улов и мирное море, достаток и лад в семье.

**Девочка.** Рыбу я не ловлю, в море не хожу. Что же это такое счастье?

**Автор.** И пошла она к маме.

**Девочка.** Мама, а что такое счастье?

**Мама.** Маленький домик, русская печка, пол деревянный, лавка и свечка, котик-мурлыка, муж работающий – вот оно счастье, нет его слаще.

**Автор.** Хоть и красиво мама молвила, а не поняла ее девочка и обратилась она к своей подружке.

**Девочка.** Подружка, скажи, а что такое счастье?

**Подружка.** Это модный сарафан, новые сапожки, красивые сережки.

**Девочка.** Много у меня красивых платьев, но разве я становлюсь от этого счастливее?

**Автор.** И решила Дарьюшка пойти к своей бабушке, которая жила в соседней деревне.

**Девочка.** Бабушка, что такое счастье?

**Автор.** И мудрая, старая бабушка ответила.

**Бабушка.** Счастье у каждого разное. Ты подходила к отцу, его счастье – обеспечить семью, у матери – накормить семью и угодить мужу, у подружки – в красивых и модных нарядах. Но на самом деле ты будешь счастлива, когда научишься делать других чуточку счастливее. Отдавая при этом кусочек своей души.

**Автор.** Задумалась девочка и поняла, что она счастлива.

## **Приложение 6**

### **Все нужно пережить на этом свете**

Все нужно пережить на этом свете,  
Все нужно испытать и оценить...  
Несчастье, боль, измену, горе, сплетни -  
Все нужно через сердце пропустить.

Но главное - во тьме безумной века,  
Что б ни случилось в жизни - устоять!  
Быть чутким к горю, оставаться человеком  
И теплоту сердец не потерять...

Не смейте умирать! Как ни тяжка утрата -  
Не в силах смерть исправить ход судьбы!  
Дань отдана, но вы не виноваты,  
Ведь для чего - то ведь живете Вы!?!

И что-то в жизни этой бессердечной  
Вам суждено исправить, изменить,  
Во имя счастья, жизни бесконечной  
Вам суждено спасать, добро творить!

И, может быть, когда-то Вы поймете,  
Что для кого-то счастье принесли.  
И со спокойной совестью вздохнете -  
Вы не напрасно жизнь свою прошли!

Все нужно пережить на этом свете,  
Все нужно испытать и оценить...

И лишь тогда, вставая на рассвете,  
Вы сможете смеяться и любить  
**Алена Карасенко**

## Приложение 7

### Подсказка для цветика-семицветика:

1- положительные эмоции, то, что мы чувствуем: удовольствие, восторг, наслаждение, теплота, комфорт

2-вовлеченность, или поток: все отходит на второй план, время останавливается, и вы самозабвенно занимаетесь тем, что поглощает вас целиком

3- смысл.

**формула счастья:** вовлеченность, смысл, самооценка, психическая устойчивость, хорошие отношения с людьми.

### Символы счастья





инь-ян



цветок  
Афродиты



сердечные  
узлы



корейская  
монета счастья



талисман  
Венеры



Знак Ци



Пентакль Королевы  
Высшей Судьбы

## Приложение 8

Для буклета

### Симптомы счастья:

Иллюзорное восприятия человеком внешнего мира (в сторону позитивного);

Ощущение психического и физического комфорта, довольство собой, переоценка своих умственных и физических способностей и возможностей;

Приливы тепла, энергии, силы, повышенной работоспособности, отсутствие усталости, состояние легкого приятного головокружения;

Исчезает стеснительность, скованность, подавляется тревога и волнение, появляется беспечность, отвлекаемость;

Глаза сверкают от счастья, улыбка на лице;

Иницируется речевая активность в форме многословия, многоречивости, хвастливости, благодушия. Речь при этом четкая, громкая, несколько ускоренная

### Советы по искусству быть счастливым.

- Счастье – это субъективное состояние, которое всё-таки определяется. Прежде всего, личным выбором.

Козьма Прутков говорил: «Хочешь быть счастливым - будь им!»

Известный психолог Дейл Карнеги предлагает свою программу под названием «Именно сегодня»:

### Программа «Именно сегодня»

**1. Именно сегодня я буду счастлив.** Это значит, что я буду руководствоваться словами, что «большинство людей счастливы примерно

настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми». Счастье заключено внутри нас; оно не является результатом внешних обстоятельств..

**2. Именно сегодня** я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, а не пытаться приспособить все к моим желаниям. Я приму мою семью, мою учебу и обстоятельства моей жизни такими, как они есть, и постараюсь приноровиться к ним.

**3. Именно сегодня** я позабочусь о своем организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, правильно питаться, постараюсь не наносить вреда своему здоровью и не пренебрегать им, чтобы мой организм стал идеальной машиной для выполнения моих требований.

**4. Именно сегодня** я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я изучу что-нибудь полезное. Я не буду ленивым в умственном отношении. Я прочитаю то, что требует усилия, размышления и сосредоточенности.

**5. Именно сегодня** я займусь нравственным самоусовершенствованием. Для этого я рассчитываю осуществить три дела: я сделаю кому-нибудь что-то полезное, так, чтобы он не знал об этом; я сделаю, по крайней мере, два дела, которые мне не хочется делать, - просто для упражнения.

**6. Именно сегодня** я буду ко всем доброжелательно настроен: буду вести себя любезно, буду щедрым на похвалы, постараюсь никого не критиковать, ни кому не придираюсь и не пытаюсь кем-то руководить или кого-то исправлять.

**7. Именно сегодня** я постараюсь жить нынешним днем, не буду стремиться решать проблему всей своей жизни сразу.

**8. Именно сегодня** я намечу программу своих дел. Я запишу, что собираюсь делать, возможно, я не смогу точно следовать этой программе, но это избавит меня от спешки и нерешительности.

**9. Именно сегодня** я пол часа проведу в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться.

**10. Именно сегодня** я не буду бояться быть счастливым, наслаждаться красотой, любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.