**КОНСПЕКТ УРОКА САМОПОЗНАНИЯ**

 **Школа**: КГУ СОШ №82

 **Тема:** Счастье человека

 **Ценности:** любовь

 **Качества:** вера в себя, самосовершенствование, радость

 **Педагог** Ратицкая Е.А. **Класс** 7 **Количество учащихся** 27

|  |  |
| --- | --- |
| Цель: углубить представления учащихся о «счастье»,через раскрытие общечеловеческой ценности любовьЗадачи:- Формирование осознанного стремления быть счастливым; веры в себя- развитие позитивного мировосприятия, способности радоваться жизни;- воспитание активной личности, способной ощутить свою творческую состоятельность, стремящейся самовыражению, самосовершенствованию**.** | ***Ресурсы:***1.учебник Самопознание 7 класс2.Музыка для позитивного настроя3.Песня «Мы желаем счастья вам»4.Рабочая тетрадь |
|  ***Ход урока******1.Организационный момент.*** Позитивный настрой «Концентрация на Свете»Учитель: Пожалуйста, сядьте удобно, спинку держите прямо. Руки и ноги не скрещивайте. Руки можно положить на колени или на стол. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.Представьте, что солнечный свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый, омывая каждую мысль, каждое чувство, эмоцию и желание.Представьте, что свет начинает все более и более распространяться по вашему телу. Он становится сильнее и ярче. Мысленно опустите свет вниз по рукам. Ваши руки наполняются светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются светом и освещаются. Ноги будут вести меня только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.Далее свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие, добрые слова. Направьте свет к ушам, уши будут слушать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз, глаза будут смотреть только на хорошее и видеть во всем хорошее. Вся ваша голова наполнилась светом, и в вашей голове только добрые, светлые мысли.Свет становится все интенсивнее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направьте свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите свет и тем, с кем у вас временно непонимание, конфликты. Пусть свет наполнит их сердца. Пусть этот свет распространится на весь мир: на всех людей, животных, растения, на все живое, повсюду… Посылайте свет во все уголки Вселенной. Мысленно скажите: «Я в Свете… Свет внутри меня… Я есть Свет». Побудьте ещё немного в этом состоянии Света, Любви и Покоя...Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся вселенная, наполненная Светом, находится в вашем сердце. Сохраните её такой прекрасной. Потихонечку можно открывать глаза. Спасибо.*Поделитесь своими впечатлениями* | Музыка для позитивного настроя |
| ***2. Проверка домашнего задания******Рабата по тексту «Главные вопросы жизни» стр56***Вопросы к учащимся:* Что такое счастье?
* В чем оно выражается?
* Для чего человеку необходимо быть счастливым?
* Когда человек счастлив?
* Что нужно человеку для счастья?
* Может ли быть одинаковым счастье у разных людей?

Как вы думаете, о чем сегодня мы с вами будем говорить? Чего человек желает больше всего? Сегодня мы поговорим с Вами о том, что такое «счастье» и о том, что нужно человеку, чтобы быть по-настоящему счастливым.  |  |
| ***3.* Позитивное высказывание (цитата)** Способ быть счастливым – сделать счастливыми других Р.Ингерсолл -В чем смысл цитаты?-Что вы чувствовали, когда рядом с вами люди становились счастливее благодаря вам ? |  |
| **4.Рассказывание истории****«Ценности жизни»***Студенты уже заполнили аудиторию и ждали начала лекции. Вот появился преподаватель и выставил на стол большую стеклянную банку, что многих удивило:**- Сегодня я хотел бы поговорить с вами о жизни, что вы можете сказать об этой банке?**- Ну, она пустая, - сказал кто-то.**- Совершенно верно,- подтвердил преподаватель, затем он достал из-под стола мешок с крупными камнями и начал укладывать их в банку до тех пор, пока они не заполнили ее до самого верха, - А теперь что вы можете сказать об этой банке?**- Ну, а теперь банка полная! - опять сказал кто-то из студентов.Преподаватель достал еще один пакет с горохом, и начал засыпать его в банку. Горох начал заполнять пространство между камнями:**- А теперь?**- Теперь банка полная!!! - начали вторить студенты.* *Тогда преподаватель достал пакет с песком, и начал засыпать его в банку, спустя какое-то время в банке не осталось свободного пространства.**- А вот теперь банка полна! - сказал он. - Сейчас я буду объяснять вам, что произошло. Банка - это наша жизнь, камни - это самые важные вещи в нашей жизни, это наша семья, это наши дети, наши любимые, все то, что имеет для нас огромное значение; горох - 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 я сначала засыпал 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. У меня все, лекция окончена.*-На что обратил ваше внимание профессор в самом начале рассказа?- С чем сравнивает профессор камни, горох и песок?- Возможно ли поместить эти же камни , горох и песок в банку в другой последовательности?- Изменилось ли ваше отношение к жизни после прослушивания притчи? |  |
| **5.** ***Творческая деятельность.*** ***Игра « Что для тебя СЧАСТЬЕ?»***А что для вас значит счастье? Сейчас передавая друг другу цветок, вы будете говорить: Счастье – это, по-моему… Я счастлив, так как …Я считаю, что счастью свойственно…. | цветок |
|  **6. Групповое пение песни «Мы желаем счастья вам»**Автор слов Шаферан И.Композитор Стас НаминВ мире где ветрам покоя нет,Где бывает облачным рассвет,Где в дороге дальней нам часто снится дом.Нужно чтоб в грозу и снегопад,Чтобы чей-то очень добрый взглядЧтобы чей-то нежный взгляд согревал теплом.Мы желаем счастья вам, счастья в этом мире большом,Как солнце по утрам пусть оно заходит в домМы желаем счастья вам, и оно должно быть такимКогда ты счастлив сам, счастьем поделись с другим.В мире где кружится снег шальной,Где моря грозят крутой волной,Где подолгу добруюЖдем порой мы вестьЧтобы было легче в трудный час,Очень нужно каждому из нас,Очень нужно каждомуЗнать, что счастье есть.Мы желаем счастья вам, счастья в этом мире большом,Как солнце по утрам пусть оно заходит в дом.Мы желаем счастья вам, и оно должно быть такимКогда ты счастлив сам, счастьем поделись с другим.В мире где ветрам покоя нет,Где бывает облачным рассвет,Где в дороге дальнейНам часто снится дом.Нужно и в грозу и снегопад,Чтобы чей-то очень добрый взгляд,Чей-то очень добрый взглядСогревал теплом.Мы желаем счастья вам, счастья в этом мире большом,Как солнце по утрам пусть оно заходит в дом.Мы желаем счастья вам, и оно должно быть такимКогда ты счастлив сам, счастьем поделись с другим.Мы желаем счастья вамМы желаем счастья вамМы желаем счастья вам | Песня «Мы желаем счастья вам» |
|  ***7. Домашнее задание***Чтение текста «Радость творчества и счастье человека» стр64Рабочая тетрадь «Закончи предложение» стр 21 |  |
| ***8.Заключительная минутка тишины*** Сядьте удобно, **закройте глаза и вспомните то, о чем мы сегодня с вами говорили на уроке…..а говорили мы о том , что человек счастлив когда он любит и любим, когда есть друзья, работа, здоровье, если человек живет по совести и в гармонии с окружающим миром - он счастлив. Сохраните это ощущение счастья в своем сердце**  |  |