**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 любовь  Задачи:  - 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 класс  2.Музыка для позитивного настроя  3.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 Намин  В 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 взгляд Чтобы чей-то нежный взгляд  согревал 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 таким Когда ты счастлив сам, счастьем поделись с другим.  В мире где кружится снег шальной, Где моря грозят крутой волной, Где подолгу добрую Ждем порой мы весть  Чтобы было легче в трудный час, Очень нужно каждому из нас, Очень нужно каждому Знать, 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 таким Когда ты счастлив сам, счастьем поделись с другим.  В мире где ветрам покоя нет, Где бывает облачным рассвет, Где в дороге дальней Нам часто снится дом.  Нужно и в грозу и снегопад, Чтобы чей-то очень добрый взгляд, Чей-то очень добрый взгляд Согревал 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 таким Когда ты счастлив сам, счастьем поделись с другим. Мы желаем счастья вам Мы желаем счастья вам Мы желаем счастья вам | Песня «Мы желаем счастья вам» |
| ***7. Домашнее задание***  Чтение текста «Радость творчества и счастье человека» стр64  Рабочая 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** |  |