##  Классный час "Счастье есть!"

До начала– видео песня Мясникова «Счастье»

**Слайд 1.**

Добрый день. Мы рады видеть вас в этом зале и хотим поговорить сегодня с вами о счастье. Поговорим? Но вначале расскажем вам о празднике – о Международном дне счастья. Внимание на экран.

**Видео «Календарик»**

**Слайд 2.** Королевство Бутан

**Вед. 1.** Инициаторами празднования Международного дня счастья стали представители Королевства Бутан. Жители этой небольшой горной страны в Южной Азии, расположенной между Индией и Китаем, по всем показателям признаны лидерами по ощущениям счастья, чемпионами по коэффициенту ВаловОго Национального Счастья, которым измеряется национальное благосостояние граждан.

 Главной целью правительство Бутана объявляет стремление к счастью каждого своего гражданина, это даже закреплено в Конституции. У них существует государственная «Комиссия по всеобщему народному счастью» во главе с премьером и вопрос «счастливы ли Вы?» задается во время переписи населения. Это единственное в мире государство, в котором существует Министерство Счастья и, таким образом, счастье поставлено во главу угла национальной политики.

 В 2012 году Организация Объединённых Наций провозгласила 20 марта - Международным днем счастья, чтобы поддержать идею о том, что стремление к счастью является общим чувством для всех людей нашей планеты.

**Слайд 3. (не читать)** Антон Семёнович Макаренко—советский педагог и писатель.

«Счастливым человеком нельзя быть по случаю, выиграть, как в рулетку, - счастливым человеком нужно уметь быть».

**Вед. 2:** Мы постоянно желаем друг другу счастья: «Счастья Вам», «Будьте счастливы», «Счастливого пути», «С новым годом, с новым счастьем!»

По очереди :

* А что же такое - счастье?
* Это состояние души?
* Обладание конкретной вещью или исполненное желание?
* Нечто непостижимое, какой-то далекий образ или все же нечто реальное, находящееся вокруг нас?
* Какого человека можно считать счастливым?
* Что нужно человеку для счастья?
* Умеем ли мы видеть и ценить наше счастье?
* Где искать это счастье?
* Существует ли рецепт счастья?
* **Ну и самое главное - умеем ли мы быть счастливыми?**

**1 .** Над этими и другими вопросами мы предлагаем вам задуматься и найти на них ответы.

**2:** Каждый человек на нашей планете стремится обрести счастье. Недаром огромное количество литературных произведений, песен, фильмов посвящены поиску счастья.

**1.** • **Слайд (клик)** Всем известна сказка Алексея Толстого «Приключения Буратино», где герои страстно пытались найти «золотой ключик», с помощью которого надеялись открыть потайную дверь и обрести за ней своё счастье.

**2** • **(второй клик)** Или, например, многие смотрели мультфильм «Ледниковый период», где белка пыталась изо всех сил заполучить свой злополучный орех, в котором она видела своё счастье.

**Слайд.**

**1.** • Также и люди в повседневной жизни постоянно за чем-нибудь гонятся. И часто в этой гонке они пробегают мимо самого главного.

**2** • Нас засасывают бесконечные домашние хлопоты и повседневные заботы.

**1.** • Постоянная житейская суета часто вгоняет нас в состояние хронического стресса, а порой – погружает в уныние…

**2**• И пребывая в этом унынии, мы убеждаем себя, что жизнь станет лучше когда-нибудь потом, когда мы, например, закончим учиться, найдем работу, женимся- выйдем замуж, купим машину или квартиру…

**1.** • И все потом, потом, потом… То есть постоянно нам кажется, что сейчас мы как будто не живем по-настоящему, а «пишем черновик», а настоящая счастливая жизнь будет когда – то ….потом…

**Слайд. А счастье здесь и сейчас (зачитать)**

**Чтение стихотворения:**

А Счастье ходит по пятам.

Но мы его не замечаем.

Ворчать гораздо проще нам

И вновь тонуть в своих печалях…

А Счастье нам кричит с утра:

«Открой окно! Какое солнце!»

Но мы торопимся. Пора!

И по делам опять несёмся.

А Счастье сыплет белый снег

И дарит нам луны сиянье…

Но некогда … У нас – забег,

Борьба за благосостоянье!

У Счастья – куча мелочей,

Остановись, взгляни поближе!

Есть тёплый дождь и смех детей,

И облака цветущих вишен…

Но ждут проблемы, дел вагон,

Не разглядеть подарки мира.

Бежим, уткнувшись в телефон,

И в тесных топчемся квартирах.

С утра, настроив гордый вид,

Опять летим за миражами…

А Счастье тихо погрустит,

Вздохнёт и вновь идёт за нами… Светлана Лисиенкова

**2.** Счастье можно и нужно находить в разном. И каждый видит его в разном. Обратимся, например, к фрагменту из фильма «Доживем до понедельника».

**Видео 3.**

**Слайд. (**Что такое счастье?)

Как мы увидели, для героя данного фильма счастье – «это когда тебя понимают»…

А возможен и такой ответ на вопрос

**Аудио на слайде** – БИ - 2

При подготовке к этому классному часу я просила учеников написать о том, в чем для них заключается счастье. Кл. час тогда не состоялся, а ответы ребят мы зачитаем сейчас. Возможно кто-то из вас узнает свой ответ.

Итак, по мнению наших учеников, счастье – это

* дом и семья,
* счастье – это любовь. Счастливый человек – это любящий человек.
* Счастье – это осознание того, что ты кому-то нужен.
* Счастье – это друзья, всегда готовые прийти на помощь
* Счастье – это когда ты здоров, можешь ходить, видеть, чувствовать.
* Счастье – это когда ты получаешь тепло от близких и хорошие новости.
* Счастье – это когда дома все хорошо.
* Счастье – это много денег.
* Счастье – это время, проведенное в кругу семьи, когда мы собираемся вместе, отмечаем праздники или просто болтаем, играем.
* Счастье – это возможность отдавать всего себя близким, не требуя ничего взамен.
* Счастье в пути к нему, а не готовый продукт.
* Счастье – это быть жизнерадостным, верить в хорошее.
* Счастье – это крепкая семья, верная дружба, хорошая работа, стабильный доход. Тогда человек может легко и непринужденно жить и развиваться.
* Счастье – это реализоваться в жизни.
* Самое главное счастье – это наша мама. Берегите ее.

А в начале уже этого учебного года старшеклассники писали эссе на разные темы. Иван размышлял над темой «Что такое счастье?» и сейчас зачитает вам отрывок из своего сочинения.

**ИК.** Каждый человек хочет быть счастливым. На мой взгляд, семья – это самое главное счастье. Если ты выбрал правильного человека, то ты выбрал правильную дорогу, которую вы пройдете вместе, и у вас будут дети, которых не просто так называют цветами жизни. Да, маленькие дети приносят много хлопот: просыпаются по ночам, плачут, им все время что-то надо, но и в эти моменты ты все равно счастлив. Еще счастье – это настоящий друг рядом, который никогда не предаст и всегда протянет руку помощи.

**А что думаете вы? Что бы вы добавили к прозвучавшим ответам?** (ответы учеников)

Вы назвали много разных причин для счастья, но правы вы все. Счастье – это состояние, к которому, осознанно или нет, стремится каждый. Другое дело, что счастье – у каждого свое: для кого-то – это благополучная семья, для кого-то - профессиональная самореализация, для третьих - материальный достаток.

 Каждый понимает счастье по-своему. Главное, чтобы оно и дальше оставалось неисчерпаемым источником для гармонии, вдохновения, творчества человека!

Подведет некий итог первой нашей части разговора о счастье стихотворение Вадима Воробьева «Счастье – это…» **Видео 4.**

**Слайд.** Определение в словарях

Согласно словарю Ожегова: **зачитать** «Счастье – это чувство и состояние высшего удовлетворения».

 А еще все знают, что «каждый — кузнец своего счастья».

Не зря существует притча о том, что счастье у каждого человека своё:

**Слайд.** Притча.

Когда Бог слепил человека из глины у него остался неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? — спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусок глины…

**Скажите, в чем смысл этой притчи?**

Да, каждый человек лепит свое счастье сам. И это правда!

Предлагаю нам создать свой **рецепт счастья** ***(листок на доску)***.

Дорогие друзья, скажите, как вы понимаете, что человек перед вами счастлив? Правильно, он улыбается!

Улыбка и смех – лучшее лекарство от всех бед. Учёными доказано, что улыбка

* повышает гемоглобин в крови,
* снижает давление,
* сохраняет талию,
* говорят, препятствует даже облысению.

Недаром медики всерьёз утверждают, что одна улыбка продлевает жизнь на 5 минут. А раз так, то каждый из нас в состоянии стать долгожителем.

Самый простой способ притянуть положительную эмоцию – улыбка!

 Многие, к сожалению, улыбаются очень редко, а некоторые, к сожалению, и вовсе разучились это делать. Иногда нужно просто заставлять себя. В связи с этим предлагаю вам прямо сейчас провести своеобразный тренинг, чтобы пребывать в позитивном состоянии.

Итак, **Тренинг «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз ещё вернется».**

Дарим тепло своей улыбки, передавая из рук в руки «СМАЙЛИКИ». ***(шарик с улыбкой)***

**Видео** 5 - **песня «Улыбашки».**

Вот видите, это совсем просто! Старайтесь больше улыбаться, смеяться, хохотать, научитесь не сдерживать положительные эмоции.

Первый компонент в нашем рецепте - **Улыбайтесь и смейтесь!** (листок на доску)

Улыбка, смех, оптимизм — это ключ к счастью. Смотря на мир с оптимизмом, мы настраиваемся на частоту счастливой жизни. Это как радио: для того, чтобы услышать то, что нам хочется, нужно поймать конкретную волну.

**Слайд.**

Но иногда люди, к сожалению, не способны замечать позитивные моменты.

Вспомните простую мудрость: кто-то видит после дождя только грязные лужи, а кто-то с восторгом смотрит на отраженные в них звезды.

Поэтому будем учиться видеть позитив. Во всем. Даже там, где, казалось бы, его невозможно найти. Например, как бард Юрий Визбор …

**Аудио на слайде**

Я предлагаю вам небольшую **игру** под **названием «Ищем позитив…».**

Её суть следующая – нужно закончить фразу, которая, на первый взгляд, описывает некую не очень положительную ситуацию. Вам надо продолжить фразы так, чтобы ***найти в конкретном моменте позитив, счастье:***

1. В комнате прохладно, но зато... (так легче думается).

2. С утра не кончается дождь, но мне кажется это замечательным, потому что... (в такой день хорошо сочиняются стихи).

3. Как мало времени осталось до экзаменов, но зато...

4. Каждый день я вынужден ходить в школу, но…

**Слайд.**

Давайте менять грустные мысли на положительные, во всем находить плюсы и смотреть на мир с оптимизмом. И выводим второе правило счастливого человека

**Будь на позитиве!** (листок на доску)

**Слайд. Продолжаем.** Послушайте еще одну притчу**:**

На далёком севере в архангельской губернии жил – был охотник. Зима на севере долгая, холодная: то вьюга, то сильная стужа. А в этот год зима задержалась надолго; выстудила человеческое жильё, и заболел у охотника младший сынишка.

Болел долго, исхудал, побледнел; ни врач не помог, ни знахарь. Горе охотнику. Жалко сынишку. Спросил охотник у сына: “Что же ты хочешь?”

Тихо-тихо прошептал мальчик: “Хочу увидеть солнышко…”. А где его возьмёшь на севере? Задумался охотник, истопил очаг, чтоб теплее стало. Но огонь не солнышко.

Обратил внимание охотник на лучину, которая светилась в отблеске огня. Озарилось улыбкой его лицо; и понял он, как можно помочь сыну.

Всю ночь работал охотник. Вырезал из полена птицу, настрогал из лучины щепки, украсил их ажурной резьбой. Повесил птицу над кроватью сына, и птица вдруг ожила: закружилась, задвигалась в струях горячего воздуха, что шёл от печи.

Мальчик проснулся, заулыбался и воскликнул: “Ну, вот и солнышко!”

С этого дня ребёнок стал быстро поправляться.

Так приписали деревянной птице чудодейственную силу и стали называть её “святым духом”, хранительницей детей, символом семейного счастья. А что для этого счастья важно? Да, чтобы все были здоровы.

Физиология счастья тесно связана с так называемыми «гормонами счастья».

Мы предлагаем вам посмотреть небольшой фильм и ответить на **вопрос: Что нужно и вполне по силам нам делать, чтобы организм сам вырабатывал гормоны счастья?**

**Видео 6. «Про гормоны счастья»**

**Что нужно и вполне по силам нам делать, чтобы организм сам вырабатывал гормоны счастья?**

(нужно заниматься физкультурой, спортом, закаливанием, фитнесом, йогой, танцами)

Предлагаем вам получить заряд бодрости, хорошего настроения с помощью танца.

Приглашаем всех на танцевальную площадку фильма «Иван Васильевич меняет профессию» **(видео 7) Танец под песню про счастье.**

Какой компонент мы обязательно включаем в наш рецепт счастья? **Спорт, танцы, хобби**

**(листок на доску)**

Счастливые люди умеют быть благодарными за все хорошее, что происходит в их жизни. Чтобы стать счастливым, нужно научиться отдавать, а не только брать. Человек, который готов отдавать свое тепло, энергию, время, будет счастлив. Чем больше отдаешь, тем больше получаешь взамен. Согласитесь, это и есть счастье – видеть сияющие глаза близких людей, сделать счастливым кого-то.

Чаще благодарите! Счастливый человек испытывает благодарность. Иначе он не будет счастливым - вот так всё просто. Благодарить — значит дарить благо.

Еще один **тренинг.** **«Спасибо!»** Поблагодарите кого-нибудь из присутствующих в этом зале. **Кто готов?** (Цепочка, продолжает тот, кому сказали спасибо)

А в наш рецепт счастья мы добавим ….**БлагоДарите!**

**Давайте подведем итоги нашего сегодняшнего разговора.** Мы искали ответ на вопрос: что же такое счастье? Можно ли дать однозначный ответ на этот вопрос? Что может сделать человека счастливым? (Ответы учеников)

Посмотрите на доску. Там созданный нами рецепт счастья. Вряд ли существует единый рецепт счастья для всех. Но свой, мы уверены, вы всегда сможете найти. Только надо постараться. Попробуйте начать с этих простых советов. Что из них нам не под силу? Значит, какой вывод сделаем? **Все могут быть счастливыми**. От кого это зависит? От нас самих.

**Слайд**. Как говорил Лев Николаевич Толстой: «Человек обязан быть счастлив. Если он несчастлив, то он виноват. И обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранит этого неудобства или недоразумения».

**Слайд.** Как быть счастливым.

На слайде – дополнения к нашим компонентам рецепта счастья ***(некоторые зачитать)***, обязательно выберите что-нибудь для себя. А еще мы с десятиклассниками предлагаем вам послушать

**Советы «Как стать счастливым» (ученики 10 класса):**

**1.** Будьте благодарными за то, что у вас есть. Не злитесь, что судьба вам не дала чего-то, и не завидуйте другим – у каждого своя дорога, и ни у кого она простой не бывает.

Ни о чем никогда не жалейте. Жалость к себе – колоссальная трата энергии. Прощайте себя, делайте выводы и идите дальше.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.** Путь к счастью – это путь к своей истинной цели. Наслаждайтесь каждым моментом жизни. Цените все, что есть в вашей жизни, и наслаждайтесь!

Не завидуйте! Это очень сильно отравляет жизнь. Помните, что у вас все будет хорошо!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.** Не позволяйте чужим суждениям сбивать вас с пути. Будьте сильными и слушайте свое сердце. Счастье внутри нас.

Делайте добрые дела, думайте и действуйте позитивно.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.** Улыбайтесь чаще. Это располагает к вам людей, делает вас душевнее и светлее.

Мечтайте и любите. Любовь приносит счастье. А мечты помогают нам двигаться вперед. Стремитесь их реализовать.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.** Научитесь получать удовольствие от маленьких, повседневных, житейских радостей. Их много, стоит только внимательно посмотреть вокруг себя.

Научитесь прощать людей. Будьте добрее и снисходительнее, великодушнее. Не позволяйте злости, боли и желанию отомстить овладеть вашей душой.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6.** Творите. Творчество придает нам силы и дает много положительных эмоций, вдохновения и радости. Используйте свои таланты, открывайте их, развивайте.

Наслаждайтесь жизнью СЕЙЧАС! Используйте каждую минуту своей жизни с пользой для себя и для окружающих!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Слайд.**

Самое главное - нужно знать, что вы можете достичь счастья, если по-настоящему захотите этого и приложите усилия для его достижения.

Счастливым нельзя быть вчера или завтра, только сегодня. Помните, что лишь в настоящем времени в нашем распоряжении вся наша сила, энергия, внимание. Поэтому становитесь счастливыми прямо здесь и сейчас.

Работайте над собой, идите вперед, узнавайте новое, любите, дарите и будьте счастливы! Мы вам этого искренне желаем!

**Видео 8.** Караоке «Мы желаем счастья вам!»