**Конспект классного часа «Время перемен»**

**Цель:**

Подвести учащихся к пониманию важности выбора цели жизни, продумывания

жизненного плана.

Способствовать формированию навыка постановки ближних и дальних целей, согласование целей и ценностей, самопрограмирования на успех.

**Ход урока:**

 - Здравствуйте ребята. Меня зовут Альбина Вениаминовна. Сегодня я шла в вашу школу с отличным настроением. Как вы думаете почему?

*---- ответы детей*

- Да, все что вы сказали верно: на улице замечательная морозная погода, скоро весна и нашей встрече я безумно рада. А еще у меня волнительное , но приподнятое настроение от ожиданий интересной работы с вами.

 Давайте поделимся друг с другом позитивной энергией. Повернитесь друг другу , посмотрите друг другу в глаза, улыбнитесь, пожелайте друг другу хорошего рабочего настроения . Теперь посмотрите на меня, улыбнитесь мне. Я тоже желаю вам работать дружно, открыть что то новое.

-Что вы ждете от нашей встречи?

*-- ответ детей*

-Тема нашего классного часа: Время перемен.

Предлагаю вам посмотреть видеосюжет.

*просмотр ВИДЕО№1*

-Ваше мнение по поводу увиденного?

*-- ответ детей*

Сегодня мы с вами попробуем ответить на следующие вопросы: Как добиться успеха в эпоху глобальных перемен? Как не оказаться на обочине жизни?

*Попытаемся найти алгоритм действий*

 -Да, в современном мире жизнь очень стремительна и динамична. Нам нужно успеть как можно больше и стать как можно успешнее. Мы погружаемся с головой в работу , вы в учебу, огромное количество кружков, предложений и соблазнов. , но… Не ощущаем удовлетворения, нам постоянно чего-то не хватает. Может, пора остановиться и посмотреть на свою жизнь «с высоты птичьего полета»?

**1. Упражнение "Колесо жизненного баланса"**

Понять, где существует дисбаланс, нам поможет одна из самых популярных приемов – «Колесо жизненного баланса».

 Баланс в жизни возможен, если вы управляете своим настоящим и будущим, управляете своим временем. Когда вы определяете, чему уделить внимание, тогда вам просто привести свою жизнедеятельность к балансу.

 **Жизненный баланс – интересная, активная жизнь по своими правилам**, а не комфортное выживание. Чтобы жить увлекательно, нужно развиваться, пробовать новое.

 Для достижения баланса в жизни нужно привести в порядок все секторы своей жизни. Чтобы оценить, в каком состоянии находятся важные для вас части жизни – используйте это упражнение.

 **Колесо жизни – это методика анализа и планирования жизни**.

Представим что этот круг это наша жизнь. Жизнь состоит из разных областей, ценностей..

Давайте определимся

Какие области мы выберем.

* (семья, учеба, спорт, здоровье и т.д Яркость жизни. Семья. Отношения с любимым человеком. Духовность.

Финансовое благополучие. Отдых. Хобби. Друзья. Физическая активность Бизнес Здоровье.

Перед вами изображение колеса баланса, подпишите те области, ценности жизни, которые для вас более актуальны.

Теперь оценим каждую область. Например учеба

* Идеально: 10 баллов из 10 будут означать, что вы абсолютно довольны ситуацией в данной сфере. Представьте себе, как должно быть в учебе, чтобы вы были довольны на 100%? Что там обязательно должно присутствовать, чтобы вы сказали, что лучше и быть не может? Это будет соответствовать 10.

Повторите то же самое для других областей.

Сфера жизни, которая набрала мало баллов – главный источник неудовлетворенности в жизни. Улучшая её – улучшаете общее ощущение [благополучия](https://goal-life.com/page/life-balance/formula-blagopoluchiya).

Упражнение можно делать раз в 1–3 месяца, чтобы видеть прогресс.

Более точное название "Колесо ожидания", т.к. идеального круга у вас никогда не получится. Если идеальный круг значит- вам нечему стремиться .

Колесо жизненного баланса показывает, что просело в текущий момент времени и подсказывает направления для работы.

После составления и анализа колеса баланса жизни правильным будет прямо в зоне каждой сферы прописать шаги и действия для нормализации ситуации.

Увидев слабые стороны своей жизни мы стремимся их изменить. Стремимся у успеху.

**2. Упражнение. «Золушка» и «Архитектор».**

- «За счет чего людям удается добиваться успеха в жизни?»

*---ответы детей*

- Достижение успеха зависит от нас самих или от нашего окружения

Давайте определим как мы можем положительно повлиять на свою жизнь. И какое влияние на наш успех может оказать наше окружение.

**Зависит от самого человека**

**Зависит от «счастливого случая»**

В одной половине круга записывается то, что делает сам человек для того, чтобы стать успешным (много работает, постоянно учится, знает, чего хочет…). Во второй половине круга — факторы, которые можно назвать «счастливым случаем», удачей (богатые родственники, лотерея, оказался в нужное время, в нужном месте…).

*- ответы детей*

-Тех кто надеется на счастливый случай называют - «Золушка» , а тех кто стремится сам влиять на свою жизнь называют «Архитектор».

Золушка — ждет удачу. Она надеется, что в один прекрасный день случится чудо и ее жизнь станет прекрасной.

«Архитектор» — человек, который понимает, чего он хочет в этой жизни. Он сам определяет цели и сам находит возможности реализовать эти цели.

Давайте попробуем предположить, как поведут себя «Золушки» и «Архитекторы» в

Ситуации " Закончил 11 класс", "Потерял работу"

 *- ответы детей*

 - Назовите , какие качества позволяют человеку стать «архитектором» собственной судьбы.

Какими качествами нужно обладать в современном мире, чтобы добиться успеха и не оказаться на обочине жизни?

Качества записываются на доске

- целеустремленность

-стрессоустойчивость

-настойчивость

-интеллект

коммуникабельность

-независимость

-креативность

- толерантность

-организованность

-решимость

- мобильность

 и т.д.

*-- ответы детей*

**3.Упражнение "Таблица"**

- Наверное, вы согласитесь, что одно из главных качеств это целеустремленность

-А что это значит?

(умение ставить цели)

-А что такое ЦЕЛЬ?

*------работа детей, заполнение таблицы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ключевое слово | Что это такое? | Надо ли это человеку | Результат для |
| человека | общества |
| ЦЕЛЬ |  |  |  |  |

*----обсуждение полученных результатов*

 - Вернемся к колесу баланса, работая с ним, приводя его в ожидаемый вариант, нам необходимо ставить цели, и только достигнув их, наши показатели по областям будут улучшаться. По данным социологов 80% успешных людей каждый новый год начинают с постановки и прописывания своих целей.

Но цели нужно ставить правильно:

1. Цель должна быть ясной и точной

2. Цель должна соответствовать вашим силам

3. Цель должна соответствовать вашим истинным интересам

4. Цель должна иметь четкие временные рамки

5. Цель должна отвечать вашему эмоциональному настрою

**4. Упражнение "Достигатор целей"**

-Давайте поработаем с "Достигатором целей".

Определили общую цель: Сдать ЕГЭ

-Почему это важно? *(от этого зависит ваша дальнейшая жизнь, выбор профессии, университета и т.д.)*

-Прописываем дату реализации вашей цели- 25 июня 2020

Шаги к достижению цели:

Существует рекомендации к достижению цели:

1. Разделить цель на этапы, сегменты, шаги...

2. Действовать каждый день

3. Анализировать свои действия и результаты

4.Вносить коррективы

5. Радоваться каждому достигнутому результату

**5. Просмотр и обсуждение притчи**

**РЕФЛЕКСИЯ**

- Как добиться успеха в эпоху глобальных перемен?

 Как не оказаться на обочине жизни?

Закончите фразы:- Чтобы стать успешным,…

Я МОГУ… Я ХОЧУ… Я ДОЛЖЕН…