

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А. С. ПАНОВА»

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

Классный час

Тема: «СВОЙ смысл жизни»

Разработчик:  
преподаватель иностранного языка,  
Дашковская Александра Евгеньевна

Хабаровск, 2023 г.

Цель классного часа: развитие способности к познанию себя и других людей, нравственное воспитание личности, формирование ценностного отношения обучающихся к жизни.

Задачи:

- развивать навыки самоанализа и самосовершенствования;
- содействовать преодолению психологических барьеров, мешающих принять себя и уважительно к себе относиться;
- сориентировать на ценности человеческой личности;
- формировать представление о смысле и цене жизни.

Форма: нравственная беседа с творческими элементами

Методы: коммуникативные, объяснительно-иллюстрированные, дискуссия, рефлексия

Оборудование: интерактивная доска, презентация PowerPoint, иллюстрированные журналы, фломастеры, бумага формата А3

Участники: Классный руководитель, обучающиеся группы

План классного часа:

1. Организационный момент – *1 минута*
2. Постановка темы и цели классного часа – *1 минута*
3. Основная часть мероприятия (беседа со студентами, прохождение теста на выявление глубинных жизненных ценностей) – *15 минут*
4. Творческая работа по группам, защита своих результатов – *25 минут*
5. Рефлексия – *1 минута*
6. Подведение итогов – *2 минуты*

## Ход мероприятия

Классный руководитель: Добрый день мои дорогие студенты и уважаемые гости нашего классного часа. Я рада приветствовать вас на нашем мероприятии. Посмотрите пожалуйста на слайд, давайте прочитаем внимательно два эпитафия.

### *Слайд 1*

Как вы думает, о чем сегодня я хочу с вами поговорить?

*Предполагаемые ответы обучающихся: жизнь, существование, смысл жизни.*

### *Слайд 2*

Классный руководитель: да, вы все близки к ответу, сегодня я хочу посвятить нашу беседу смыслу жизни.

Существует даже День поиска смысла жизни, который отмечается 20 апреля. Для чего и ради чего мы живем, каждый отвечает на этот вопрос по-своему, основываясь на своих ценностях. У кого-то семья - главная ценность, у другого - бизнес, а у третьего просто работа-дом-телевизор. Человек не задумывается, на что тратится бесценное время. Праздник призывает подумать над скоротечностью времени. Вопрос о поисках смысла жизни продолжает будоражить умы ученых, философов, поэтов, писателей.

Цель нашего мероприятия: развитие способности к познанию себя и других людей, нравственное воспитание личности, формирование ценностного отношения вас к жизни.

Аристотель считал смыслом жизни служение другим и созидание добра. Вот формула поиска смысла жизни от Сократа.

### *Слайд 3*

Не успеешь выбрать смысл жизни, как его уже хочется поменять. Есть мнение, что поиск смысла жизни - не что иное, как ее бессмысленное прожигание. А кто-то, наоборот, считает, что уже поиски смысла жизни дают осмысленность существования.

Вопрос к студентам: кто считает, что его настоящая жизнь ещё не началась? Кто хоть раз задумывался над тем, зачем человек живет? А, вы, друзья, задумываетесь о смысле жизни? Или ой, лучше не заморачиваться?

*Предполагаемые ответы обучающихся*

Классный руководитель: все ваши ответы разные, по-своему вы все правы, потому что каждый из вас это уникальная и индивидуальная личность, с набором качеств, которых нет у других.

Цель жизни человека – это его планы на будущее. Цель придаёт жизни смысл, помогает осознанно относиться к учению, развитию своего интеллекта, укреплению здоровья, развивать свой талант в творчестве.

Как найти себя? Как начать любить себя, понимать и слышать? Многие психологи считают, что эти ответы на вопросы самые сложные. У вас на парте лежат листы. Возьмите и сделайте с ними, что хотите. Можно порвать, можно нарисовать, смять и т.д.

*После проделанного действия*

Вот так и жизнь человеческая: белый лист, когда он родился. Потом, мы сами можем ее так прожить, как вы поступили со своими листочками, все

только в ваших руках мои хорошие. Вы сами творцы своей жизни, вы личности, которые собирают себя и реализовываются по кусочкам. Не все так легко просто на словах.

Большинство из нас невольно, но при этом собственноручно ограничивает собственные возможности. Основная проблема заключается в том, что мы сами убеждаем себя в проигрыше, даже не начав движение к цели или мечте. Ведь наши победы “закрываются” в нашей голове, точнее в мышлении, а все ключи у нас в руках! Изю дня в день мы находим отговорки, что у нас недостаточно ресурсов. Давайте посмотрим на примеры.

*Слайд 4*

Классный руководитель: знакомы вам подобные ситуации? Может хотите что-то добавить? Приведите примеры своих «я не могу». У меня тоже такие есть, например, «Я не могу отучиться на права, я боюсь водить, нет свободного времени и денег посещать автошколу».

*Предполагаемые ответы обучающихся*

Классный руководитель: спасибо большое за ваши ответы, а теперь давайте посмотрим небольшой мотивационный видеоролик, чтобы сдвинуть наши «не могу» и «не хочу», хоть немного.

*Слайд 5*

*Показ видеотрегмента из книги «Дневник реалиста»*

Классный руководитель: несомненно, наш смысл жизни состоит из определенного набора наших жизненных ценностей. А что такое жизненная ценность? Можете привести примеры?

*Предполагаемые ответы обучающихся*

*Слайд 6*

Например, любовь, доверие, безопасность, комфорт, близость, развитие и т.п. Ценности нельзя пощупать, но можно почувствовать. Именно реализация ценностей дает ощущение смысла и удовлетворения от жизни. У каждого человека свой собственный набор ценностей.

Сейчас я предлагаю вам прикоснуться и разбудить ваши ценности. Возможно, вы их не до конца осознаете, но наверняка чувствуете в глубине души. Это то, что непоколебимо и безусловно важно для вас. То, что ведет вас по жизни и то, что вы осознанно или не осознанно стремитесь реализовать и будете развивать в будущем.

Чтобы все получилось, следуйте этой небольшой инструкции:

*Слайд 7*

Старайтесь выбирать не логикой, а сердцем. Слушайте свои ощущения и интуицию. Попытка угадать значения картинок только собьет вас с толку и ответ получится неверным. Можно выбрать несколько картинок, если они откликаются одинаково.

*Слайды 8,9,10,11,12,13,14,15,16*

*Решение теста и анализ ответов*

Классный руководитель: а далее я предлагаю вам поразмышлять.

- Если выбрали несколько, то какие из них наиболее приоритетны?
- Насколько эти ценности присутствуют в вашей жизни (можно оценить по шкале от 1 до 10)? Устраивает ли вас это?

- Если нет, то что вы могли бы предпринять, чтобы реализовать ваши ценности в жизни? Как это отразится на вашей жизни?

А пока вы еще возможно сомневаетесь в выборе жизненных ценностей.

Я прошу вас разбиться на 4 группы. Нужны 4 добровольца, от каждой группы для жеребьевки. Сейчас вы должны изобразить в рисунке или коллажа одну из ценностей, которая досталась именно вам. Постарайтесь привести как можно больше аргументов в пользу ее реализации. Посмотрим, что кому досталось.

*Слайд 17*

*Выступление и защита своих работ.*

*Слайд 18*

Классный руководитель: В заключении хочется сказать, что можно по-разному определить свой смысл жизни, свое существование, но я очень надеюсь, что вы четко установите свою жизненную цель и будете постепенно к ней подниматься, ведь жить без цели это не жизнь, а прозябание и выгорание личности. Надо прожить жизнь с достоинством, уметь извиняться и признавать свои ошибки, это все же лучше, чем юлить и врать. Жизнь – это бумеранг. Карма существует и может настигнуть в самый неожиданный момент. Чем больше, вы будете отдавать добра, тем больше вы будете получать взамен радости и положительных эмоций. Сейчас я скинула ссылку старосте на Google форму <https://forms.gle/PpTX2UKBtsSEfkdp9> с небольшим количеством вопросов, ответьте, пожалуйста, как вы характеризуете дискуссию, проведенную сегодня.

Наше мероприятие подошло к концу, я благодарю вас за участие, вы все большие молодцы! До новых встреч дорогие друзья!

*«Каждый сам является хозяином своего  
жизненного пути» (Народная мудрость)*

*«Имеет человек в жизни зацепку – и хорошо  
ему» (А.П. Чехов)*

1



**20 апреля – День поиска  
смысла жизни**

## **ФОРМУЛА ПОИСКА СМЫСЛА ЖИЗНИ**



«Я не могу выучить английский, потому что у меня нет времени, в школе я его не понимал»;

«Если бы у меня были деньги, я бы купил себе новый ноутбук»;

«Вот времени бы мне побольше, тогда бы я точно пошла учиться в танцевальную школу»;

«Я так хочу похудеть, но у меня нет денег на продукты для ПП и спортзал».







## Инструкция:



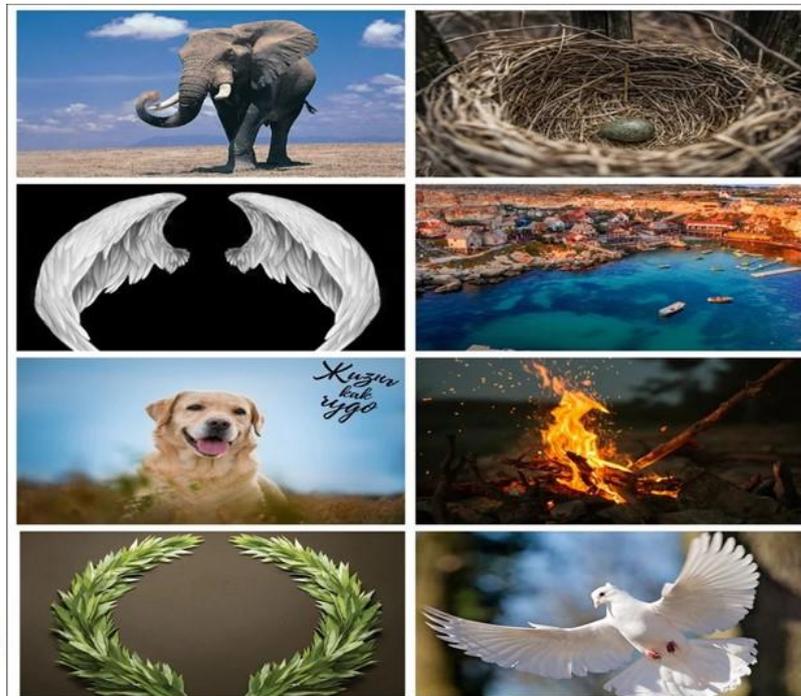
1. Постарайтесь расслабиться, почувствуйте себя здесь и сейчас.

2. Подумайте о своей жизни. Что для вас важно в ней? Спросите себя "каковы мои глубинные ценности?" или "что самое важное для меня в жизни?"

3. Посмотрите на картинки ниже. У вас будет 8 вариантов. Выберите те, которые чем-то откликаются в ответ на ваш вопрос. На какие из них появляется внутренний отклик "да, это про меня"?



7



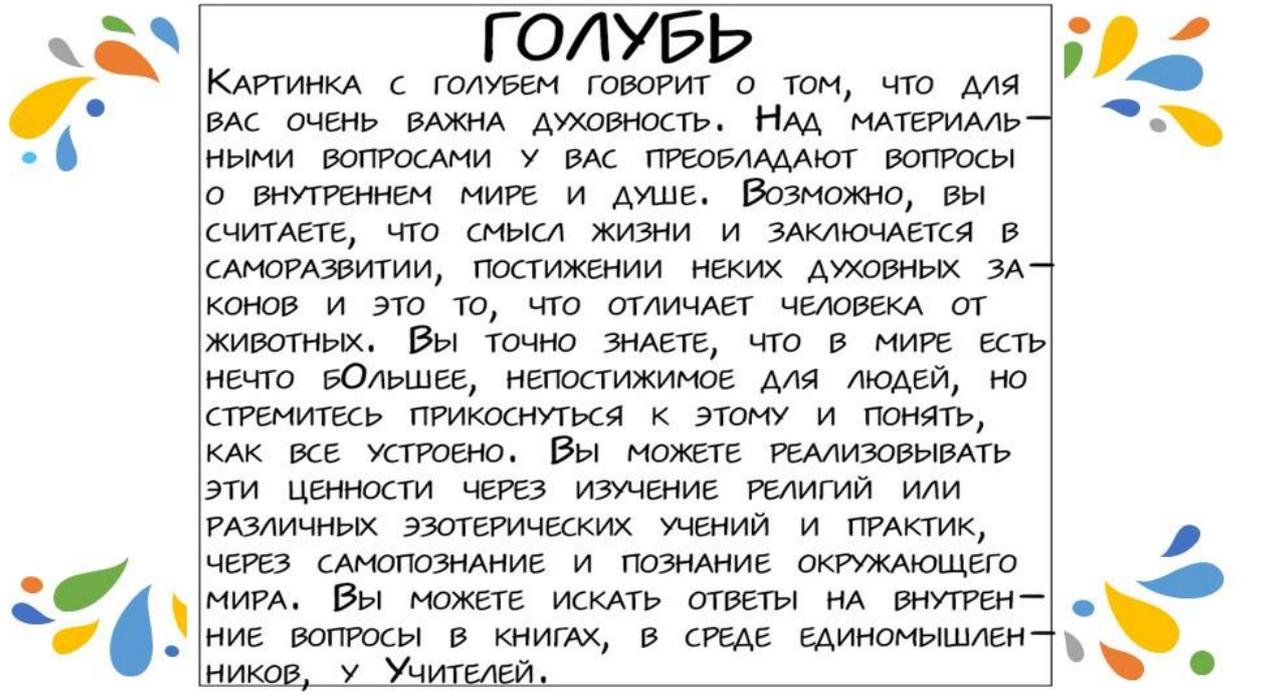


# РАСШИФРОВКА ВЫБРАННЫХ СИМВОЛОВ



## ГОЛУБЬ

КАРТИНКА С ГОЛУБЕМ ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО ДЛЯ ВАС ОЧЕНЬ ВАЖНА ДУХОВНОСТЬ. НАД МАТЕРИАЛЬНЫМИ ВОПРОСАМИ У ВАС ПРЕОБЛАДАЮТ ВОПРОСЫ О ВНУТРЕННЕМ МИРЕ И ДУШЕ. ВОЗМОЖНО, ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО СМЫСЛ ЖИЗНИ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В САМОРАЗВИТИИ, ПОСТИЖЕНИИ НЕКИХ ДУХОВНЫХ ЗАКОНОВ И ЭТО ТО, ЧТО ОТЛИЧАЕТ ЧЕЛОВЕКА ОТ ЖИВОТНЫХ. ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, ЧТО В МИРЕ ЕСТЬ НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, НЕПОСТИЖИМОЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, НО СТРЕМИТЕСЬ ПРИКОСНУТЬСЯ К ЭТОМУ И ПОНЯТЬ, КАК ВСЕ УСТРОЕНО. ВЫ МОЖЕТЕ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ЭТИ ЦЕННОСТИ ЧЕРЕЗ ИЗУЧЕНИЕ РЕЛИГИЙ ИЛИ РАЗЛИЧНЫХ ЭЗОТЕРИЧЕСКИХ УЧЕНИЙ И ПРАКТИК, ЧЕРЕЗ САМОПОЗНАНИЕ И ПОЗНАНИЕ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА. ВЫ МОЖЕТЕ ИСКАТЬ ОТВЕТЫ НА ВНУТРЕННИЕ ВОПРОСЫ В КНИГАХ, В СРЕДЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ, У УЧИТЕЛЕЙ.



## ВЕНОК

Если ваше внимание привлекла картинка с венком, значит в жизни вам важно признание, достижения и успех. Вас можно назвать амбициозным и целеустремленным человеком. Вам приносит удовлетворение, когда ваши заслуги замечают, вознаграждают. Слава и почет также находятся в области ваших ценностей. Вы можете реализовывать их, постоянно стремясь к новым горизонтам, преодолевая все новые и новые планки. Вам важно чувствовать "да, я это смог" и идти дальше покорять очередные вершины, делать больше и лучше. И хорошо, когда этот успех есть с кем разделить. Обложка FORBES отлично подойдет для этих целей :)

## КОСТЕР

Если вы выбрали костер, то однозначно среди ваших приоритетных ценностей есть любовь и теплота. Именно реализация этих ценностей придает вашей жизни энергию и смысл. Как пели знаменитые BEATLES: "All you need is love". И для вас это действительно так. Какой смысл в жизни, если в ней нет любви и душевного тепла? Поэтому тема отношений будет приоритетной в вашей жизни: и с коллегами, и с партнером, и с друзьями, и в семье, и даже с малознакомыми людьми. Подумайте над тем, хватает ли любви и теплоты в вашей жизни? Довольны ли вы тем, как они проявляются? Как можно еще лучше реализовать эти ценности в вашей жизни?



## СОБАКА

Если вы остановились на картинке с собакой, значит ваши ценности связаны с поддержкой и помощью, причем безвозмездной. Вы всегда готовы помочь тому, кто оказался в сложной жизненной ситуации или тому, кто обратился к вам за поддержкой. Помощь нуждающемуся превыше всего.

Также вам важна верность, дружба, крепкие и надежные отношения. И вы всячески будете в это вкладываться. Поэтому вас считают надежным человеком, на которого всегда можно положиться в случае чего. Часто люди с такими ценностями идут в помогающие профессии: врачи, психологи, пожарные и т.д. Или становятся волонтерами, занимаются благотворительностью.



## ГАВАНЬ

Если вам приглянулась картинка с гаванью, значит ваши ценности — это тепло, комфорт, уют и безопасность. Это ощущение такого места, куда можно спрятаться от бурь и невзгод и там всегда будет тихо и спокойно, а вы будете чувствовать себя защищенным. Возможно, вы будете реализовывать эти ценности через создание физического безопасного и уютного пространства (обустраивать квартиру или дом). Или же будете искать свою гавань в отношениях. А, может быть, создадите себе возможность приходить к людям, с которыми вы всегда будете чувствовать себя в безопасности и которые смогут вас поддержать. Подумайте, в полной ли мере у вас сейчас реализованы данные ценности в жизни?





## КРЫЛЬЯ

Если вы выбрали крылья, то ваши ценности лежат в области самореализации. Вам важно реализовать свой потенциал, раскрыть способности и таланты. Вероятно, вы задумываетесь на тему призвания и находитесь в некотором поиске своего пути. Вам важно знать, что вы на своем месте, тогда вы чувствуете удовлетворение и смысл жизни. Также немаловажным для вас является высвобождение творческого потенциала и реализация его через свою деятельность. **Вовсе необязательно, что вы будете петь, танцевать, рисовать или играть в театре. Вы можете обнаружить, что место для творчества есть и в отношениях, и в воспитании, и в нетворческих, на первый взгляд, профессиях. Форма в данном случае не имеет большого значения.**



## ГНЕЗДО

Если вы остановили свой выбор на гнезде, то ваши ценности — это семья в самом широком смысле этого слова. Это и супруги, и дети, и родители, и многочисленные родственники. Вам важно чувствовать свою принадлежность, быть членом рода, большой семьи. Это и про безопасность, и про взаимоподдержку, и про связь, и про сплоченность. Семейные узы для вас не пустой звук, а весьма серьезное понятие. Возможно, вы стремитесь привнести некую семейственность и в рабочий коллектив, и в дружеские отношения. Вам важно чувствовать, что у вас есть свои люди. Они ваш тыл и опора. И ради них вы готовы на многое. Поможете, не задумываясь и будете ждать от них того же.





## СЛОН

Если вы выбрали слона, то ваши ценности связаны с обучением, накоплением опыта и знаний. Но что еще крайне важно для вас, так это передача полученных знаний дальше. Поэтому вы любите делиться опытом и своей мудростью и щедро "отсыпаете" всем желающим. Также вам важно поддерживать преемственность поколений, чтобы сохранять традиции, ценности, уровень культуры и развития. Подумайте, как вы могли бы реализовать эти свои ценности наилучшим образом? Какой способ будет самым подходящим? Может быть, вы станете обучать других тому, что знаете сами? Или напишете книгу? Или станете наставником для молодежи? Или самой лучшей на свете бабушкой (или дедушкой)?



## Жизненные Ценности



Спасибо за внимание!!!

