

	Министерство образования и науки Республики Бурятия
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»
	<b>2.6. Воспитательная работа</b>
СК-ВР-2.6.-18	Разработка классного часа

Рассмотрено на заседании МО  
Классных руководителей  
Протокол № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ М.А.Симонова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по ВР  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.  
\_\_\_\_\_ О.Н. Зубакова

**Методическая разработка классного часа**  
классного руководителя  
группы 15-1  
специальности 13.02.01.  
«Тепловые электрические станции»

Соболева Татьяна Андреевна

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК - ВР-2.6.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
	Разработка классного часа	<b>2</b>	<b>8</b>
Экземпляр № _____			

## ***Классный час: "Навстречу себе»***

### ***Цели:***

- расширить представление обучающихся о самопознании, саморазвитии, самоопределении;
- формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой;
- способствовать формированию адекватной самооценки;
- побуждать детей к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

### **Ход классного часа**

#### **I. Вступительное слово "Знаем ли мы себя?"**

Студенты знают много формул, теорем, правил, законов, могут решать трудные задачи и давать оценку литературным персонажам, но далеко не каждый может ответить на простые вопросы: кто я? какой я? каким я хочу быть? что думают обо мне другие? Сегодня мы будем учиться отвечать на эти вопросы.

#### **II. Интерактивная беседа по теме "Зачем нужна самооценка?"**

-Великий немецкий поэт И.В. Гете утверждал: "Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя". Можете ли вы считать себя умными людьми? (Ответы студентов)

Что можно узнать о себе?

Примерные ответы детей:

1. Свои физические возможности, состояние здоровья.
2. Свои таланты, способности (умственные, творческие).
3. Свой характер, темперамент, волю.
4. Свои вкусы, привычки.
5. Свои сильные и слабые стороны.

- Узнавать себя нужно, чтобы объективно оценить свои способности и возможности. А что это даст? Зачем вообще нужна правильная самооценка?

Примерные ответы детей:

1. Узнать призвание.
2. Избежать ошибок и разочарований.
3. Правильно вести себя с окружающими.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК - ВР-2.6.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Разработка классного часа	<b>3</b>	<b>8</b>

4. Не братья за невыполнимые дела.

5. Правильно определить цель в жизни.

-Действительно, человек, который объективно оценивает свои способности и возможности, сможет безошибочно выбрать свое призвание, определить цель в жизни. Такому человеку легче избежать крушений жизненных планов, разочарований, ошибок. И если возникнут неприятности, он будет искать причину не в других, а в себе.

### III. Работа в группах по теме "Определение уровня самооценки"

-А как же можно узнать человека с правильной самооценкой? На доске я составила таблицу признаков людей с разной самооценкой. Но признаки перепутаны. Как правильно разместить слова в колонках? Предлагаю обсудить этот вопрос в группах (по рядам, можно объединиться по 2 пары). Нужно собрать по 4 признака людей с разной самооценкой. Первая группа - с завышенной, вторая - с заниженной и третья - с объективной самооценкой. Выбранные признаки вы должны записать на листочках бумаги. Правильные ответы мы прикрепим к таблице. Дополнительное условие - обосновать свой выбор.

Самооценка		
Завышенная	Заниженная	Объективная
<p><b>Уверенность в себе</b></p> <p><b>Вспыльчивость</b></p> <p><b>Скромность</b></p> <p><b>Трусливость</b></p>	<p><b>Высокомерие</b></p> <p><b>Нахальство</b></p> <p><b>Обидчивость</b></p> <p><b>Чувство собственного достоинства</b></p>	<p><b>Пассивность</b></p> <p><b>Уравновешенность</b></p> <p><b>Самоуверенность</b></p> <p><b>Внушаемость</b></p>

(В течение 3-5 минут студенты работают)

-Время истекло, слушаем мнения групп.

(Отвечают, обосновывают свой выбор. Правильные ответы прикрепляют скотчем в соответствующие колонки таблицы.)

*Записи на листках*

*Завышенная: высокомерие, самоуверенность, нахальство, вспыльчивость.*

*Заниженная: пассивность, обидчивость, внушаемость, трусливость.*

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК - ВР-2.6.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Разработка классного часа	<b>4</b>	<b>8</b>

*Объективная: уравновешенность, уверенность в себе, скромность, чувство собственного достоинства.*

Самооценка		
Завышенная	Заниженная	Объективная
<p><b>высокомерие</b> <b>самоуверенность</b> <b>нахальство</b> <b>вспыльчивость</b></p>	<p><b>пассивность</b> <b>обидчивость</b> <b>внушаемость</b> <b>трусливость</b></p>	<p><b>уравновешенность</b> <b>уверенность в себе</b> <b>скромность</b> <b>чувство собственного достоинства</b></p>

-Что можно посоветовать человеку с завышенной самооценкой? (Быть более самокритичным, научиться видеть свои слабости, не считать себя выше других и т. п.)

- Что можно посоветовать человеку с заниженной самооценкой? (Заняться спортом, победить свою трусость, научиться говорить "нет" и т. п.)

- Что можно посоветовать человеку с объективной самооценкой? (Не терять уверенности в себе, продолжать работать над своими недостатками, не хвастаться своими достоинствами и т. п.)

#### **IV. Проблемная ситуация "Как себя оценить? "**

-Со стороны легко определить, какая у человека самооценка, а вот самому себя оценить труднее. Вот послушайте рассказ о проблемах одного студента. Семья (папа, мама) считают, что Ваня - самый сильный и успевающий студент колледжа. Но все преподаватели постоянно к нему придираются и ставят тройки, как и его друзьям, которых Ваня считает намного глупее себя. Мальчишки, правда, так не считают, и даже сказали Ване, что тот слишком высокого о себе мнения. То же самое говорила и бывшая девушка Вани, с которой он поругался. Ваня теперь с ними со всеми не разговаривает. Он считает, что все ему просто завидуют. А вот когда она станет знаменитым на весь мир спортсменом, тогда им всем докажет, что они ему в подметки не годятся!

-Правильно ли оценивал себя Ваня? Какие ошибки он совершил, оценивая себя?

Примерные ответы:

- Судил о себе по мнению родителей.

- Учебные неудачи объяснял придирками преподавателей.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК - ВР-2.6.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
	Разработка классного часа	<b>5</b>	<b>8</b>
Экземпляр № _____			

- Сравнивал себя не с более сильными, а с более слабыми. Требовательно относился к другим, к себе - снисходительно.
- Не прислушивался к критике, три человека ему говорили одно и то же, а он не сделал выводов.
- Поругался с друзьями, которые говорили о его недостатках.
- Ставил себе нереальные цели.

### Как правильно оценить себя?

1. Судите о себе по делам.
2. Сравнивайте себя с теми, кто лучше вас.
3. Тот, кто вас критикует - ваш друг.
4. Критикует один - задумайтесь.  
Критикуют два - проанализируйте свое поведение.  
Критикуют три - переделывайте себя.
5. Строго относитесь к себе и мягко - к другим.

## V. Работа с понятиями: цели, принципы, идеалы

### Цели

- Многие не могут определить свои цели, принципы, идеалы. Я думаю, они просто плохо представляют себе, что это такое. Давайте разберемся с этими понятиями. Жизненные цели - что это такое? (Это мечта. То, к чему человек стремится.)

Зачем нужно ставить перед собой цели? (Чтобы к чему-то стремиться, чтобы был смысл жизни.)

Сколько целей может быть у человека?

Какие же бывают цели в жизни? (Могут быть краткосрочные, долгосрочные цели.)

*Примерные ответы:*

- Богатство, слава, власть.
- Стать мастером своего дела, чтобы все тебя уважали.
- Быть просто хорошим человеком, любить людей.
- Создать хорошую семью, построить дом, посадить дерево, вырастить детей.
- Жить для себя: учиться, развиваться, путешествовать.
- Принести пользу людям, жить для людей.
- Найти свою любовь.
- Жить для удовольствия, наслаждения.
- Совершить научное открытие, найти лекарство от неизлечимой болезни.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК - ВР-2.6.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Разработка классного часа	<b>6</b>	<b>8</b>

-Ученые говорят, что жизненная цель дает человеку силы, он начинает что-то делать для достижения этой цели, и в конце концов его мечты сбываются. Но жизненные цели бывают разные. Одни дают силы на всю жизнь, а другие только на короткий период. Как вы думаете, какие цели могли бы стать целями всей жизни? (Студенты отвечают.)

Говорят, что достигнуть цели совсем не трудно: надо просто каждый день делать к этой цели хотя бы один шаг. Иначе эта цель так и останется мечтой.

### ***Принципы***

- Но даже самая красивая цель может быть человеком отвергнута, если нужно поступаться принципами. Жизненные принципы - это убеждения, взгляд на вещи, жизненные правила. Какие бывают принципы?

-Есть люди, которые руководствуются принципами, например: "Человек человеку - волк" (закон джунглей) "Не верь, не бойся, не проси" (тюремный закон), "Бери от жизни все!", "После нас - хоть потоп!" и т. п. Какие еще вы знаете принципы? (Высказывания студентов)

-Зачем нужны принципы? Может ли человек изменять свои принципы в течение жизни? Бывают ли люди без принципов? (Дают ответы).

В истории много примеров, когда за принципы люди сознательно шли на смерть, если ценой жизни было предательство - веры, Родины или друзей, ведь изменить своим принципам - значило потерять себя как человека, потерять уважение к себе. Можете ли вы привести примеры? (Высказывания студентов)

### ***Идеалы***

-Идеал - совершенное воплощение чего-то, что составляет высшую цель деятельности, стремлений. Я прочитаю качества идеальных людей. Представьте себе, что нужно выстроить их в порядке убывания. Какие качества вы бы поставили на первое место? (записывают на листах, ранжируют)

**Идеал мужчины:** привлекательность, верность, мужественность, деликатность, понимание.

**Идеал женщины:** обаяние, верность, женственность, хозяйственность, уступчивость, понимание.

**Идеал гражданина:** коллективизм, патриотизм, национальная честь и достоинство, совесть, мужество, ответственность.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК - ВР-2.6.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Разработка классного часа	<b>7</b>	<b>8</b>

**Идеал работника:** профессиональная компетентность, высокая работоспособность, организованность и деловитость, деловое сотрудничество и самодисциплина, требовательность к себе и другим, культура труда и бережливость, потребность к самообразованию, самосовершенствованию.

(Обсуждение)

## VI. Составление самохарактеристики

-Сейчас, когда мы разобрали что есть самооценка и как она формируется, разобрали что такое цели, принципы и идеалы и определились что для каждого ближе, я попрошу вас составить самохарактеристики. Для этого прошу вас ответить на вопросы анкеты.

(Психолог читает вопросы анкеты, разъясняет их смысл, студенты дают ответы.)

### *Анкета "Самохарактеристика"*

1. Ваш внешний вид. (Довольны ли вы своей внешностью?)
2. Убеждения и идеалы. (Есть ли у вас принципы? К чему вы стремитесь в жизни?)
- 3.Способности и интересы. (Что вас интересует больше всего, что у вас получается лучше, какие книги вы читаете?)
4. Отношение к труду. (Какую работу вы выполняете с удовольствием, а какую делаете нехотя? Есть ли у вас трудовые обязанности в семье?)
5. Нравственно-волевые качества. (Какие человеческие качества вы считаете самыми ценными; какие самыми отвратительными? Кто ваш любимый герой? Кому и в чем вы хотели бы подражать?)

Кто хочет, может оставить анкету у себя. Надеюсь, она поможет вам в вашей самооценке.

(Желающие сдают анкеты.)

## VII. Игра "Маска, я тебя знаю! "

-С разрешения некоторых ребят я вам сейчас прочитаю их творения. А вы попробуйте угадать, кто автор этой характеристики.

## VIII. Заключительное слово

Как известно, все люди уникальные, но осознать эту уникальность многие не могут или не хотят. А для этого нужно всего лишь познать себя, дать себе объективную оценку. Оказывается, это совсем непросто. И даже составить объективную характеристику будучи на 3 курсе удается немногим. Процесс познания себя у каждого свой, индивидуальный, неповторимый. Он будет

	Министерство образования и науки Республики Бурятия		СК - ВР-2.6.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»		лист	листов всего
Экземпляр № _____	Разработка классного часа		<b>8</b>	<b>8</b>

длиться всю жизнь. С познания себя начинается и познание других людей, и познание мира, и познание смысла жизни.

### **IX. Подведение итогов (рефлексия)**