**Занятие: «Сотвори себя сам. Какое у тебя здоровье и как оно зависит от твоего образа жизни»**

**Цель:** помочь воспитанникам сформировать положительный образ человека, на которого они захотят стать похожим, сохраняя при этом свою неповторимость, нацелить на успех через настойчивость, личное старание, труд и творческие способности. Развивать самостоятельность, активность. Воспитывать положительные качества личности.

**План:**

1. Беседа «Два мира есть у человека…»

2. Понятия «положительные» и «отрицательные» качества личности

3. Игра «Как поступлю»

4. Игра «Словесный портрет»

5. Творческое задание «Цветок моих достоинств»

6. Игра «Пословицы»

7. Заключительное слово.

8. Подведение итогов.

**Ход занятия:**

*1. Беседа «Два мира есть у человека…»*

**Воспитатель:** Что ж, можно начинать. Поговорим?

**1 воспитанник:** О чем?

**Воспитатель:** О разном и о прочем.

**2 воспитанник:** О том, что хорошо?

**3 воспитанник:** И хорошо не очень…

**Воспитатель:** О чем-то знаешь ты, а что-то мне известно. Поговорим?

**1 воспитанник:**  Поговорим!

**2 воспитанник:**  Вдруг, будет интересно?!

**Воспитатель:** Два мира есть у человека,

 Один, который нас творил,

 Другой, который мы от века

 Творим по мере наших сил.

 Н. А. Заболоцкий

Смысл этих строк заключается в том, что у человека существует два различных мира. В одном он вырос, это тот мир, который давал ему нравственные понятия и учил жизни, здесь может подразумеваться семья, в которой он рос. А другой он создает сам, т. е. после того, как человек выходит во взрослую жизнь и начинает принимать решения самостоятельно, он способен изменить мир, ведь окружающая нас жизнь зависит от каждого решения, от каждого человека. Здесь может подразумеваться то, как ты будешь жить после того, как родители перестанут нести за тебя ответственность.

**Тема нашего занятия: «Сотвори себя сам».**

 Человек сам творит себя! Я предлагаю попытаться ответить на вопрос: какой, по вашему мнению, мир должны мы творить в своей душе? (Это мир любви и добра, уважения друг к другу, мир, где умеют сострадать чужому горю и радоваться чужой радости, где никогда не пойдут против своей совести и не предадут самого себя).

**IІ. Понятия «положительные» и «отрицательные» качества личности.**

У каждого человека есть свои нравственные ценности - это то, что он больше всего ценит в жизни, что для него свято, в чем он убежден и чем руководствуется в своих поступках. Сегодня мы попробуем разобраться в чертах своей личности, правильно и объективно оценить свои положительные и отрицательные качества своего характера. Личность никогда не бывает однозначной, она всегда противоречива и изменчива. В каждом обязательно есть что-то ценное, неповторимое, индивидуальное, интересное.

На нашей планете живет много людей и все они разные: высокие и низкие, темноволосые и светловолосые, кареглазые и голубоглазые.

Как вы думаете, какие это качества: внешние или внутренние? Почему?

Какие внутренние качества людей вы знаете?

Внутренние качества людей тоже бывают разные, но условно их можно разделить на две группы: одни качества помогают нам общаться с людьми, помогают в учебе и работе – это положительные качества, а другие – наоборот, мешают – это отрицательные качества.

Мы должны уметь отличать положительные качества от отрицательных качеств.

 Распределите и запишите положительные качества в левую колонку, а отрицательные в правую.

Набор качеств: забота, честность, капризность, аккуратность, доброта, лживость, ответственность, ум, решительность, активность, жадность, уравновешенность, взаимовыручка, организованность, правдивость, доброжелательность, злость, отзывчивость, трусость, равнодушие, справедливость, зависть, упрямство, терпение, дружелюбие, обидчивость, любознательность, злопамятность, вежливость.

Ребята, посмотрите на эти два списка, и мысленно отметьте, какие из этих качеств у вас есть.

У каждого человека есть как положительные, так и отрицательные качества, но мы должны стремиться развивать в себе положительные и избавляться от отрицательных качеств.

Скажите, какие бы положительные качества вы хотели бы в себе развить, и от каких отрицательных бы избавились, и почему? (выслушивание и обсуждение ответов воспитанников)

Ребята, как вы думаете, как можно избавиться от отрицательных качеств?

Любому отрицательному качеству мы можем противопоставить положительное. Подумайте, пожалуйста, какими хорошими качествами мы можем заменить предложенные здесь.

Зло - Лень - Лживость - Равнодушие - Грубость - Враждебность - (проверка заданий, обсуждение)

 Ребята, как вы думаете, почему на зло не нужно отвечать злом?

«Оскорбляя другого, ты не заботишься о себе» (Леонардо да Винчи) Как вы понимаете это выражение? Поделитесь своими мыслями.

«Хочешь уважения – не начинай с оскорбления» (Грасиан) Ребята. А какой более известной фразой мы часто пользуемся, отражающей этот же смысл? (Относись к другому так, как хочешь, чтобы относились к тебе). Давайте делиться мнениями.

От нашего поведения, наших поступков зависит отношение к нам людей, наше собственное настроение и настроение окружающих. Если мы будем добры, заботливы по отношению к другим людям, то и в ответ будем получать хорошее отношение.

Мы с вами должны заниматься самовоспитанием. Что же это такое?

Самовоспитание - это изменение себя, своего характера. Слово «характер» в переводе с древнегреческого означает «чеканка», «печать». Характер складывается из недостатков и достоинств. Процесс самовоспитания начинается с критического взгляда на самого себя. На этой основе формулируется программа внутренней работы: необходимо контролировать своё поведение и не давать плохому преобладать над хорошим.

**III. Игра «Как поступлю»**

Воспитатель зачитывает ситуации.

Ты играешь во дворе с ребятами, но мама зовет тебя домой. Как ты поступишь?

А) Пойдешь домой.

Б) Сделаешь вид, что не услышал маму.

В) Начнешь просить маму погулять еще.

Г) Договоришься с друзьями встретиться завтра.

2. Твоего друга вызвали к доске решать задачу, а у него не получается:

А) Ты будешь ему подсказывать.

Б) Поможешь разобраться после уроков.

В) Будешь смеяться и подшучивать.

Г) Ничего не предпримешь.

3. Ты нашел бездомного щенка, но у тебя уже есть собака:

А) Ты начнешь с ним играть, а потом бросишь его и побежишь домой.

Б) Постараешься найти хозяина.

В) Пройдешь мимо.

4. В автобусе бабушке не хватило места, ты:

А) Уступишь бабушке место.

Б) Сделаешь вид, что не заметил.

В) Притворишься, что спишь.

5. Ты поймал “золотую рыбку”, но она выполнит только одно желание,

что ты выберешь?

А) Купить компьютер.

Б) Помочь бездомной собаке.

В) Чтобы друг научился решать задачи и был отличником.

Ребята, скажите, пожалуйста, как вы понимаете слово “Я”?

(Я человек, я – это мой внутренний мир, мои мысли, мои поступки, то, как я стараюсь жить, общаться с другими.)

Вот вы, ребята, сами и объяснили такое непростое слово «ЛИЧНОСТЬ».

Личность – это индивидуальное лицо человека. Личность – это человек, который работает над собой, воспитывает в себе хорошие черты характера, старается быть полезным обществу.

Конечно, все вы уже маленькие личности, у каждого из вас свой характер, свои привычки (Надеюсь хорошие) Одно то, что вы ходите в школу, говорит о том, что вы уже маленькие личности. Но, чтобы стать настоящей личностью нужно много над собой трудиться. А в дальнейшем это выразится в ваших поступках и действиях, и покажет хороший ли вы человек, настоящая ли вы личность. И я желаю вам всем стать личностями с большой буквы.

**IV. Игра «Словесный портрет»**

Дать словесный портрет одного ученика из своего класса и предложить отгадать, кто это. В характеристике отразить физические данные, внешность, положительные черты характера, увлечения, привычки, выразительность поведения. Одноклассники должны узнать, о ком идет речь, и оценить, насколько словесный портрет соответствует действительному облику воспитанника.

**V. Творческое задание «Цветок моих достоинств»**

Нарисовать цветок с семью лепестками. На каждом лепестке напишите качество характера, которым вы обладаете. Оторвите лепесток и подарите тому, с кем вы хотите поделиться этим качеством.

**VI. Игра «Пословицы»**

А теперь давайте вспомним пословицы и поговорки о дружбе:

Вместе тесно, а врозь скучно.

Один за всех, и все за одного.

Дерево живет корнями, а человек друзьями.

Добро потеряешь - опять наживёшь, друга потеряешь - уже не вернёшь.

Друга ищи, а нашел, береги.

Друзья познаются в беде.

Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

Нет друга - ищи, а нашёл - береги.

Сам погибай, а товарища выручай.

С кем поведешься, от того и наберешься.

Скажи, кто твои друзья, и я скажу, кто ты.

Старый друг лучше новых двух.

Чего себе не хочешь, того и другому не делай.

**VII. Заключительное слово.**

«Ты живешь среди людей. Не забывай, что каждый твой поступок, каждое твое желание отражается на окружающих тебя людях. Проверяй свои поступки вопросом к самому себе: не делаешь ли ты зла, неудобства людям? Делай все так, что бы людям, окружающим тебя было хорошо». (В.А.Сухомлинский)

Вернёмся к вопросу, заданному в начале нашей беседы. Какой, по вашему мнению, мир должны мы творить в своей душе? (Это мир любви и добра, уважения друг к другу, мир, где умеют сострадать чужому горю и радоваться чужой радости, где никогда не пойдут против своей совести и не предадут самого себя).

**Воспитанник** (чтение стихотворения Р.Гамзатова):

Глаза у нас намного выше ног,

В том смысл я вижу и особый знак.

Мы все сотворены, чтоб каждый мог

Все осмотреть, пред тем, как сделать шаг.

**Воспитатель:** Старайтесь к своему жизненному выбору подойти разумно. Имейте свое мнение, не поддавайтесь плохому влиянию. Имейте хороших друзей – советчиков. Учитесь отвечать за свою жизнь.