

Классный час

Тема: «Дружба и взаимопомощь»

Форма проведения: беседа с элементами тренинга

Продолжительность: 40–45 минут

Целевая аудитория: учащиеся 1–4 классов

Цель

Формирование у учащихся представлений о дружбе и взаимопомощи как важных человеческих ценностях.

Задачи

Образовательные:

- раскрыть понятия «дружба», «взаимопомощь»;
- показать значение дружеских отношений в коллективе.

Развивающие:

- развивать коммуникативные навыки;
- формировать умение работать в группе.

Воспитательные:

- воспитывать доброжелательность, уважение;
- формировать готовность прийти на помощь.

Ожидаемые результаты

Учащиеся:

- понимают значение дружбы и взаимопомощи;
- умеют приводить примеры дружеского поведения;
- стремятся поддерживать благоприятный климат в классе.

Оборудование

- карточки с ситуациями;
- листы бумаги, фломастеры;
- презентация (по желанию);
- смайлики для рефлексии.

Ход классного часа

1. Организационный момент (3–5 минут)

Приветствие учащихся.

Настрой на работу.

Учитель:

«Сегодня мы поговорим о том, что делает наш класс дружным и сильным».

2. Актуализация знаний (5 минут)

Беседа:

- Что такое дружба?
 - Кого можно назвать настоящим другом?
 - Нужна ли человеку помощь других?
- Ответы фиксируются на доске.

3. Основная часть (20–25 минут)

Упражнение «Настоящий друг»

Ученики по очереди называют качества настоящего друга.

Учитель записывает на доске (доброта, честность, поддержка, уважение).

Работа в группах «Ситуации взаимопомощи»

Каждой группе выдаётся карточка с ситуацией, например:

- одноклассник не понял тему;
- кто-то остался без завтрака;

- новый ученик в классе.

Задание: обсудить, как можно помочь.

Игра «Паутина дружбы»

Ученики становятся в круг. Учитель бросает клубок ниток ученику и говорит доброе слово. Ученик передаёт дальше. Образуется «паутина дружбы».

4. Рефлексия (5–7 минут)

Приём «Светофор» или «Смайлики»:

- зелёный — мне было интересно;
- жёлтый — узнал что-то новое;
- красный — было трудно.

Обсуждение ощущений.

5. Итог занятия (3–5 минут)

Подведение итогов:

- Почему важно быть дружными?
- Как взаимопомощь делает класс сильнее?

Вывод учителя:

«Дружба и взаимопомощь — это основа хороших отношений и успеха каждого».

Классный час

Тема: «Как управлять своими эмоциями»

Форма проведения: игровой тренинг, беседа

Продолжительность: 35–40 минут

Возраст: 1–4 классы

Цель

Формирование у детей начальных навыков распознавания и управления своими эмоциями.

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с основными эмоциями;
- научить различать и называть свои чувства.

Развивающие:

- развивать эмоциональный интеллект;
- формировать навыки саморегуляции.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к себе и окружающим;
- снижать уровень конфликтности в классе.

Ожидаемые результаты

Учащиеся:

- различают основные эмоции (радость, грусть, злость, страх);
- умеют говорить о своих чувствах;
- знают простые способы успокоения.

Оборудование

- карточки с изображением эмоций;
- цветные карандаши;
- мяч;
- смайлики для рефлексии.

Ход классного часа

1. Организационный момент (3 минуты)

Приветствие, создание положительного настроения.

Учитель:

«Сегодня мы научимся понимать свои эмоции и управлять ими».

2. Введение в тему (5 минут)

Игра «Угадай эмоцию»

Учитель показывает карточку с эмоцией, дети угадывают и называют её.

Вопросы:

- Когда вы так себя чувствуете?
- Хорошие ли это эмоции или трудные?

3. Основная часть (20 минут)

Упражнение «Эмоциональный мяч»

Дети передают мяч и называют эмоцию, которую они испытывали сегодня, и почему.

Упражнение «Дышим спокойно»

Учитель показывает дыхательную технику:

- медленно вдох через нос;
- выдох через рот (представляем, что задуваем свечу).

Повторить 3–4 раза.

Упражнение «Стоп — подумай — сделай»

Разбор ситуаций:

- обидели;
- не получилось задание;
- поссорился с другом.

Дети вместе находят правильный выход.

Творческое задание «Нарисуй эмоцию»

Каждый ребёнок рисует эмоцию, которую часто испытывает, и рассказывает о ней.

4. Рефлексия (5 минут)

Приём «Смайлик настроения»

Дети выбирают смайлик:

😊 — мне было интересно

😐 — было немного трудно

☹ — мне не понравилось

Короткое обсуждение.

5. Итог занятия (3–5 минут)

Обобщение:

- Все эмоции важны;
- Эмоциями можно управлять;
- Есть безопасные способы успокоиться.

Вывод учителя:

«Когда мы понимаем свои чувства, нам легче дружить и учиться».

Мини-памятка для детей

- Назови свою эмоцию
- Сделай 3 спокойных вдоха
- Подумай, что можно сделать хорошего

Примечание

Методика легко адаптируется:

- для 1–2 классов — больше игр и движений;
- для 3–4 классов — больше обсуждений и примеров из жизни.

Классный час

Тема: «Я и моя самооценка»

Форма проведения: тренинг, беседа, работа в группах

Продолжительность: 40–45 минут

Возраст: 5–9 классы

Цель

Формирование у подростков адекватной самооценки и позитивного отношения к себе.

Задачи

Образовательные:

- раскрыть понятие «самооценка»;
- показать влияние самооценки на поведение и успех.

Развивающие:

- развивать навыки самопознания и рефлексии;
- формировать умение анализировать свои сильные стороны.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к себе и другим;
- формировать толерантное отношение к различиям между людьми.

Ожидаемые результаты

Учащиеся:

- понимают, что такое самооценка и какой она бывает;
- умеют определять свои сильные стороны;
- осознают ценность собственной личности.

Оборудование

- листы бумаги, ручки;
- карточки с утверждениями;
- доска / флипчарт;
- презентация (по желанию).

Ход классного часа

1. Организационный момент (3–5 минут)

Приветствие, настрой на работу.

Вступительное слово учителя:

«Сегодня мы поговорим о том, как мы относимся к себе и почему это важно».

2. Актуализация знаний (5 минут)

Беседа:

- Что такое самооценка?
- От чего она зависит?
- Может ли самооценка меняться?

Краткое объяснение видов самооценки: заниженная, завышенная, адекватная.

3. Основная часть (25 минут)

Упражнение «Мои сильные стороны»

Каждому учащемуся предлагается написать 5 своих положительных качеств или достижений.

Обсуждение:

- легко ли было выполнять задание?
- почему важно замечать свои сильные стороны?

Упражнение «Лестница самооценки»

На листе изображается лестница с 5 ступенями.

Учащиеся отмечают, на какой ступени они находятся сегодня, и объясняют почему (по желанию).

Работа в группах «Ситуации выбора»

Примеры ситуаций:

- тебя не выбрали в команду;
- получил низкую оценку;
- услышал критику.

Задание: обсудить, как сохранить уверенность в себе.

Упражнение «Комплимент по кругу»

Каждый участник говорит соседу слева один положительный факт или качество.

4. Рефлексия (5 минут)

Приём «Закончи фразу»:

- Сегодня я понял(а), что...
- Мне было важно услышать...
- Я хочу научиться...

5. Итог занятия (3–5 минут)

Подведение итогов.

Вывод учителя:

«Адекватная самооценка помогает нам принимать себя, развиваться и строить здоровые отношения».

Примечание

Для 5–6 классов — больше игровых элементов.

Для 8–9 классов — упор на жизненные цели и личную ответственность.

Классный час

Тема: «Буллинг и кибербуллинг: как защититься».

Классы: 5–9

Продолжительность: 40–45 минут

Цель:

Профилактика буллинга и кибербуллинга, формирование навыков безопасного поведения и защиты в реальной жизни и интернете.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятиями «буллинг» и «кибербуллинг»;
- научить распознавать признаки травли;
- сформировать алгоритм действий в ситуации буллинга;
- развивать ответственность за собственное поведение в коллективе и сети.

Ход классного часа

1. Организационный момент. Вступление (3–5 минут)

Учитель:

Сегодня мы поговорим о проблеме, с которой может столкнуться каждый — о буллинге и кибербуллинге.

Важно знать, как защитить себя и других.

Можно начать с вопроса:

- Почему слова и поступки могут ранить не меньше, чем физическая сила?

2. Что такое буллинг и кибербуллинг (7 минут)

Буллинг — это:

- систематическое унижение;
- насмешки, оскорбления;
- угрозы;
- игнорирование, изоляция;
- физическое насилие.

Кибербуллинг — это травля с использованием:

- соцсетей;
- мессенджеров;
- комментариев;
- фото и видео;
- фейковых аккаунтов.

Важно подчеркнуть:

Один конфликт — не буллинг. Буллинг — это регулярность и намеренный вред.

3. Формы буллинга (обсуждение) (5 минут)

Предложить ученикам примеры, затем обобщить:

- словесный
- физический
- психологический
- социальный (игнор, исключение из группы)
- кибербуллинг

Вопрос:

- Почему кибербуллинг особенно опасен?
(Ответы: анонимность, массовость, круглосуточность)

4. Роли в ситуации буллинга (5 минут)

Обсуждение:

- жертва
- агрессор
- наблюдатели

Важно:

Молчаливое наблюдение часто поддерживает буллинг.

5. Практическая часть: «Как защититься?» (10 минут)

Если буллинг в реальной жизни:

- не оставаться один на один с проблемой;
- обратиться к взрослому (классный руководитель, психолог, родители);
- не отвечать агрессией;
- держаться с друзьями;
- фиксировать факты.

Если кибербуллинг:

- не вступать в перепалку;
- сохранить скриншоты;
- заблокировать агрессора;
- пожаловаться администрации сайта;
- рассказать взрослым.

Акцент:

Обращение за помощью — это сила, а не слабость.

6. Работа в группах / кейсы (7–8 минут)

Разделить класс на группы.

Примеры ситуаций:

1. В чате класса пишут оскорбления.
2. Распространили фото без разрешения.
3. Одноклассника постоянно высмеивают.
4. Создали фейковый аккаунт.

Задание:

- определить вид буллинга;
- предложить план действий.

7. Профилактика: как не стать участником буллинга (5 минут)

Обсуждение:

- думай, прежде чем писать или говорить;
- уважай границы других;
- не распространяй слухи;
- поддержи того, кого обижают;
- сообщай о травле.

8. Итог и рефлексия (5 минут)

Вопросы:

- Что нового вы узнали?
- Как можно помочь человеку, которого травят?
- К кому можно обратиться за помощью в школе?

Заключение учителя:

Каждый имеет право на безопасность и уважение — и в школе, и в интернете.

9. Контакты помощи (по возможности)

Напомнить:

- школьный психолог;
- классный руководитель;
- родители;
- доверительные линии (если есть в школе/регионе).

Классный час
Тема: «Личностный рост и самоопределение»

Класс: 10

Продолжительность: 45–50 минут

Цель:

Содействовать осознанию учащимися личных целей, ценностей и возможностей для саморазвития и профессионального самоопределения.

Задачи:

- раскрыть понятие личностного роста;
- помочь определить свои сильные стороны и ценности;
- познакомить с этапами самоопределения;
- развивать навыки постановки целей и планирования.

Ход классного часа

1. Организационный момент (3–5 минут)

Учитель:

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, как развивать себя, строить планы на будущее и принимать решения, которые помогут стать успешной и гармоничной личностью.

Вопросы классу:

- Что для вас значит «личностный рост»?
 - Почему важно осознавать свои цели и ценности?
- Краткое обсуждение, фиксируем основные идеи на доске.

2. Введение в тему «Личностный рост» (5–7 минут)

Объяснение:

Личностный рост — это процесс развития навыков, качеств, ценностей и опыта, который помогает человеку становиться лучше, увереннее и успешнее.

Примеры аспектов личностного роста:

- эмоциональный интеллект;
- умение общаться;
- самостоятельность;
- способность учиться и адаптироваться;
- критическое мышление;
- самодисциплина.

Вопрос:

- Какие навыки вы считаете важными для успешной жизни?

3. Самоопределение (5–7 минут)

Самоопределение — осознание своих интересов, способностей и целей, а также выбор образовательного и профессионального пути.

Этапы самоопределения:

1. Познание себя (интересы, сильные и слабые стороны).
2. Определение ценностей и приоритетов.
3. Исследование возможностей (учёба, профессии, хобби).
4. Принятие решений и постановка целей.

Вопросы классу:

- Какие факторы влияют на ваш выбор будущей профессии?
- Как понять, что выбранный путь соответствует вашим ценностям?

4. Практическое упражнение «Мои сильные стороны» (7 минут)

Инструкция:

1. Возьмите лист бумаги и разделите на три колонки:
 - Сильные стороны
 - Интересы и увлечения

- Ценности
 - 2. Запишите минимум 3 пункта в каждую колонку.
- Обсуждение в парах:
- Что нового вы узнали о себе?
 - Какие сильные стороны помогут в будущем?

5. Работа с целями (10 минут)

Метод SMART для постановки целей:

- S (Specific) — конкретная;
- M (Measurable) — измеримая;
- A (Achievable) — достижимая;
- R (Relevant) — значимая для вас;
- T (Time-bound) — ограничена по времени.

Практика: ученики формулируют одну учебную или личную цель по SMART.

Вопросы для обсуждения:

- Что мешает достигать целей?
- Какие привычки помогают личностному росту?

6. Рефлексия и обсуждение (5–7 минут)

Вопросы классу:

- Как личностный рост связан с успешной жизнью?
- Какие шаги вы готовы предпринять для саморазвития?
- Что может мешать самоопределению?

Заключение учителя:

Личностный рост — это ежедневная работа над собой. Самоопределение помогает выбрать путь, который принесёт удовлетворение и успех.

7. Дополнительно (по желанию)

- Мини-тест «Какие навыки нужно развивать?»;
- Обсуждение реальных примеров успешных людей и их пути развития;
- Краткая медитация/упражнение на осознанность «Что важно для меня?»;
- Создание личного «Плана развития на 6 месяцев».

Классный час
Тема: Управление стрессом и тревогой

Класс: 10

Продолжительность: 45–50 минут

Цель:

Научить учащихся распознавать стресс и тревогу и осваивать методы их безопасного преодоления.

Задачи:

- объяснить, что такое стресс и тревога и как они проявляются;
- развивать навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости;
- познакомить с практическими способами снижения стресса и тревоги;
- формировать осознанное отношение к своему психоэмоциональному состоянию.

Ход классного часа

1. Организационный момент (3–5 минут)

Учитель:

Здравствуйте! Сегодня мы поговорим о том, как справляться со стрессом и тревогой, которые испытывают все люди, особенно подростки.

Важно понимать, что стресс не всегда плох — он помогает мобилизоваться, но чрезмерный или хронический стресс вреден.

Вопрос к классу:

- Какие ситуации в школе или дома вызывают у вас стресс или тревогу?
- Как вы обычно с ними справляетесь?

Краткое обсуждение, фиксируем идеи на доске.

2. Понимание стресса и тревоги (7 минут)

Стресс — реакция организма на сложную или напряжённую ситуацию.

Тревога — чувство внутреннего напряжения, беспокойства о будущем.

Признаки стресса и тревоги:

- физиологические: учащённое сердцебиение, напряжение мышц, головная боль, усталость;
- эмоциональные: раздражительность, тревожность, апатия, страх;
- когнитивные: трудности с концентрацией, сомнения, негативные мысли;
- поведенческие: откладывание дел, избегание, конфликтность.

Вопрос к классу:

- Какие признаки тревоги вы замечали у себя или у друзей?

3. Причины стрессовых состояний у подростков (5 минут)

Обсуждение:

- учёба и экзамены;
- отношения с одноклассниками и семьёй;
- социальные сети и давление сверстников;
- неопределённость будущего.

Вывод:

Понимание причин помогает предотвращать или снижать стресс.

4. Практическое упражнение «Распознаём стресс» (5 минут)

Инструкция:

1. Закройте глаза на 1–2 минуты.
2. Вспомните недавнюю ситуацию, которая вызвала тревогу.
3. Ответьте себе на вопросы:

- Что именно вызвало стресс?
- Какие ощущения возникли в теле?
- Какие мысли появлялись?

Обсуждение в парах: поделиться ощущениями (по желанию).

5. Методы управления стрессом и тревогой (10 минут)

1. Дыхательные упражнения: глубокий вдох на 4 счета, задержка 4, выдох 6.
 2. Прогрессивная мышечная релаксация: поочередное напряжение и расслабление мышц.
 3. Физическая активность: прогулки, спорт, зарядка.
 4. Переключение внимания: музыка, рисование, хобби.
 5. Позитивное мышление: фокус на успехах и благодарности.
 6. Социальная поддержка: разговор с другом, родителями, психологом.
 7. Планирование и организация: разбить сложные задачи на шаги, создать режим дня.
- Учитель может провести мини-практику дыхательного упражнения вместе с классом (2–3 минуты).

6. Ролевая игра «Помощь другу» (5–7 минут)

Ситуации:

- Друг сильно нервничает перед экзаменом.
- Одноклассник переживает из-за конфликта с друзьями.

Вопросы к классу:

- Как помочь снизить стресс другу?
- Какие слова поддержки лучше использовать?

7. Рефлексия (5 минут)

Вопросы к классу:

- Что нового вы узнали о стрессовых состояниях?
- Какие способы управления стрессом вам понравились больше всего?
- Какие техники вы готовы использовать в жизни?

Заключение учителя:

Стресс и тревога — нормальная часть жизни, но мы можем научиться контролировать их и сохранять внутреннее равновесие.

Раздаточный материал: Управление стрессом и тревогой
Дыхательные и релаксационные упражнения

1. Дыхательное упражнение «Квадрат»

Цель: успокоение, снижение тревоги, концентрация.

Инструкция:

1. Сделайте глубокий вдох на 4 счета.
2. Задержите дыхание на 4 счета.
3. Медленно выдохните на 4 счета.
4. Задержите дыхание на 4 счета.
5. Повторите 5–10 раз.

Совет: визуализируйте квадрат — каждый угол соответствует этапу дыхания.

2. Дыхательное упражнение «4–7–8»

Цель: расслабление, помогает уснуть или успокоиться перед стрессовой ситуацией.

Инструкция:

1. Вдох через нос на 4 счета.
2. Задержка дыхания на 7 счетов.
3. Выдох через рот на 8 счетов.
4. Повторите 4 раза.

3. Прогрессивная мышечная релаксация

Цель: снять напряжение мышц и стресс.

Инструкция:

1. Сосредоточьтесь на дыхании.
2. Напрягите мышцы ступней на 5 секунд, затем расслабьте.
3. Напрягите мышцы голеней, затем расслабьте.

4. Продолжайте вверх по телу: бедра → живот → руки → плечи → лицо.
5. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.
Совет: делайте медленно, обращайтесь внимание на ощущения.

4. Визуализация «Безопасное место»

Цель: уменьшение тревоги, психологическая защита.

Инструкция:

1. Закройте глаза.
2. Представьте место, где вам спокойно и безопасно (пляж, лес, комната).
3. Добавьте детали: запахи, звуки, цвета.
4. Почувствуйте, как тело расслабляется.
5. Откройте глаза через 2–3 минуты.

5. Короткое упражнение «Осознанное дыхание»

Цель: быстрое снижение напряжения, концентрация.

Инструкция:

1. Сядьте удобно.
2. Сделайте 3–5 глубоких вдохов и выдохов, считая до 3–4 на каждый.
3. Почувствуйте, как напряжение уходит с каждым выдохом.

Совет: это упражнение можно использовать даже на уроках перед сложной задачей или экзаменом.

6. Полезные советы для снижения стресса

- Делайте дыхательные упражнения каждый день по 2–5 минут.
- Двигайтесь: короткая прогулка или зарядка помогают снять напряжение.
- Пишите свои тревоги или дневник эмоций.
- Общайтесь с друзьями и близкими, делитесь переживаниями.
- Планируйте задачи, разбивая их на маленькие шаги.