

Классный час «Познай самого себя»

Цель: акцентировать внимание учащихся на собственной личности с целью самопознания и дальнейшего саморазвития.

Форма: лекция-рассуждение.

Подготовительная работа.

При подготовке к классному часу можно провести анкетный опрос:

1. *Что я знаю о самом себе (мое здоровье, мой характер, тип деятельности, моя духовность, мои ценности) ?*
2. *Что я знаю о других людях?*
3. *Кто или что помогает мне в самопознании, в саморазвитии (учи родители, друзья, чтение книг, средства массовой информации) ?*

Предлагается использовать фрагменты из книг профессора Л.П. Гримака «Зерны человеческой психики», «Введение в психологию активности», «Оби с собой». В одной из своих книг он писал: «Для того чтобы человек психика формировалась целенаправленно и активно, важно в современных условиях

каждому человеку знать себя и успешно управлять собственным состоянием, саморегулировать психику на основе законов психической деятельности».

Содержание классного часа.

Классный руководитель после краткого вступления проводит диалог с обучающимися.

Вопросы для диалога:

1. Каков (какая) ты?
2. Что ты можешь сказать о своих достоинствах и недостатках?
3. Каким бы ты хотел быть в окружающем мире?
4. Правда ли, что «Я» всегда зависит от ситуации: в кругу семьи «Я» - одно, в техникуме, «Я» - другое, в компании друзей «Я» - третье?

5. Ощущаете ли вы себя временами подобно героине сказки Л.Кэрролла Алисе: «Видите ли, сэр, я просто не знаю, кто я сейчас такая. Нет, я, конечно, пример но знаю, кто такая я была утром, когда встала, но с тех пор я все время то такая акая, то сякая - словом, какая-то не такая».

6. Возникает ли у вас впечатление, что внутри вас спорят и борются два разных человека, как в случае с той же Алисой: «Алиса вообще давала себе превосходные советы (хотя слушалась их далеко-далеко не всегда); иногда она закатывала себе такие выговоры, что еле могла удержаться от слез, а как-то раз она, помнится, даже попробовала выдрать себя за уши за то, что сжульничала, играя сама с собой в крокет. Эта выдумщица ужасно любила понарошку быть двумя разными людьми сразу».

Затем классный руководитель отмечает, что стремление человека к самопознанию и самосовершенствованию уходит своими корнями в глубокое прошлое.

Обратимся к философской и народной мысли и обсудим наиболее понравившиеся изречения:

«Всем людям свойственно познавать самого себя и мыслить»

Гераклит

«Нет более плодотворного занятия, как познание самого себя»

Р. Декарт

«То обстоятельство, что человек может обладать представлением о своем Я, бесконечно возвышает его над всеми другими существами, живущими на земле...»

И. Кант

«Я - подлинное чувственное существо: тело входит в мою сущность; тело в полноте своего состава и есть мое Я, составляет мою сущность»

Л. Фейербах

«...Человек сначала смотрится, как в зеркало, в другого человека. Лишь отнесясь к человеку Павлу как к себе подобному, человек Петр начинает относиться к самому себе как к человеку»

К. Маркс

«Человек сам по себе глубок прежде всего своей собственной жизнью. Он иногда даже не догадывается о своей глубине и не пользуется ее содержанием. Скребет, что называется, поверху, не заглядывая внутрь. Обидно, что часто, не заглянув, так и уходит из жизни, себя не познав, не познав своих возможностей»

В. Распутин

