

Підготувала:
Остапіна Тетяна Іванівна,
вихователь гiмназійного класу РУГ,
спеціаліст I категорії

Створи себе, людино! Або. якось раз один тюлень...

Година спілкування
9 клас

*«Бог дав тобі руки не для того,
щоб ти приймав від інших,
а щоб трудився і сам давав нужденним»
Святитель Іоан Златоуст*

Мета: розширення знань учнів про фактори, що перешкоджають самоствердженню та самореалізації особистості, а саме – про лiнь; формування усвідомлення необхідності праці в житті людини; виховання моральних чеснот особистості..

Очікувані результати: сформованість культури пізнання власного внутрішнього світу.

Методичне забезпечення: мультфільм «Казка про лiнь», слова для виконання вправи «До чого призводить лiнь»; Пам'ятка «Як боротися з лiнню», афоризми.

Хід години спілкування:

Організаційний момент.

Повідомлення теми: Запишіть в зошити тему години спілкування «Створи себе, людино! Або, якось раз один тюлень...»

Обговорення теми: Хто здогадався, про що йтиме мова на сьогоднішньому занятті?

Перегляд уривку з мультфільму «Казка про лiнь»: щоб переконатися, чи правильні висновки щодо теми години спілкування ми зробили, давайте подивимось уривок з мультиплікаційного фільму.

Висновки після перегляду: Про що йтиме мова на сьогоднішньому занятті?

Слово вихователя: Лiнь здавна вважається одним з найтяжчих гріхів і знаходиться нарівні з підлістю, ненавистю, заздрістю, хтивістю і гординею.

Лiнь розбещує душу людини. Ледачому простіше вкрасти, ніж заробити. простіше створити перешкоду, ніж знайти можливість.

Лiнь затягує як у вир - вона починає прогресувати в свідомості людини, і з часом, людина просто не здатна боротися з нею. А все починається з малого - дременути зі шкільного суботника, прогуляти фізкультуру, прикинутися сплячим, щоб не допомагати матері по господарству. Ось так людина починає виховувати в собі

лінь, і якщо у дитячому віці вона не почне їй опиратися, то в майбутньому її воля буде повністю підкорятися ліні.

Мотивація навчальної діяльності: «Лінь - це хвороба», - стверджують лікарі. «Лінь - це гріх», - така думка священиків. Психологи дають ліні наукове визначення - синдром мотиваційної недостатності. Але всі вони сходяться у своєму негативному ставленні до цього явища.

То чи є засіб, щоб позбутися ліні? Є. Але для цього потрібно мати серйозну мотивацію, яку можна отримати, якщо не полінуватися і усвідомити, що насправді лінь з себе представляє, чим загрожує і до чого призводить. Це ми і спробуємо зробити на сьогоднішній годині спілкування.

На дошку прикріплюється аркуш, на якому написано «Для чого потрібно вміти долати лінь?».

Інформаційна хвилинка: *Лінь* — це відсутність мотивацій для вчинків, активної поведінки. Відсутність чи нестача працелюбства, віддавання переваги необтяжливому дозвіллю над трудовою діяльністю.

Лінь — прагнення людини відмовитися від подолання труднощів, вперте небажання здійснювати вольове зусилля.

Традиційно розцінюється як вада, оскільки вважається, що лінивий індивідуум є нахлібником суспільства.

В християнстві лінь — смертний гріх.

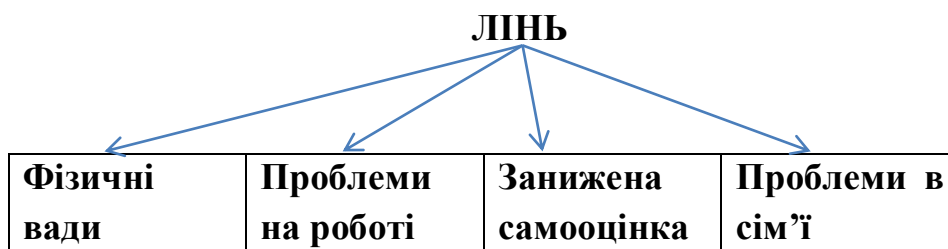
Лінь - це звичка відпочивати до того, як ти втомишся.

Бесіда з класом:

1. Підніміть руку ті, хто ні разу в житті не лінувався.
2. Яку людину називають сміливою: ту, що нічого не боїться, чи ту, що вміє подолати свій страх?
3. То яку людину ми називаємо лінивою?
4. Відчувати лінь соромно?
5. Що соромно?

Підсумки бесіди: Немає в світі такої людини, яка б не лінувалася. Цим ми, люди, і відрізняємося від роботів, відчуваючи іноді, навіть в самий розпал роботи, такий напад "нічогонероблення", який дуже важко побороти. Існує вірний вислів: «Найбільш тяжка праця - це подолання ліні».

Творча вправа «До чого призводить лінь»: Отже давайте з'ясуємо, чому так необхідно боротися з лінню, до яких наслідків призводить небажання боротися з цією вадою.



1. Експерти стверджують, що лінь потрібно класифікувати як повноцінне захворювання, якому є лікування.

Найчастіше під лінню ми маємо на увазі відсутність фізичного навантаження, коли нічого не охота робити, а самою приємною і єдиною бажаною дією є лежання на дивані. Після деяких спостережень вчені запропонували вважати низьку фізичну активність окремим захворюванням. Зокрема Майкл Джойнер з американської клініки Майо визначив, що небажання займатися собою протягом тривалого часу, незалежно від ваги тіла, призводить до процесів в організмі, які можуть вилитися різними захворюваннями.

Так, у людей, які зовсім не займаються фізкультурою, стоншуються кістки, атрофуються м'язи і навіть зменшується об'єм крові, а незначне фізичне навантаження викликає прискорене серцебиття. Джойнер порівнює гіподинамію з такими шкідливими звичками як куріння і алкоголь.

Він вважає абсурдом витратити величезні кошти на лікування симптомів і наслідків ліні - ожиріння, діабету, серцево-судинних захворювань, гіпертонії. Бо лінь як причину ніхто не лікує.

За недавніми дослідженнями вчених, лише одна людина з 20 дає своєму тілу мінімально необхідне навантаження.

2. На роботі лінь у проблему перетворюється тоді, коли стає нормальним робочим станом, в якому людина перебуває більшу частину часу. Така людина відкладає все потрібне й важливе на потім. А коли всі терміни минають, вона просто відмовляється від запланованого або робить спробу зробити все за короткий проміжок часу. Тому справи або не робляться зовсім, або дуже погано і не в повному обсязі.

Як результат, невдоволення керівництва, стрес, почуття провини, втрата продуктивності.

Шокуюча статистика: експериментальним шляхом, вчені вивели закономірність впливу ліні на ефективність праці

1 година ліні на день - знижує ефективність праці на 28% !

2 години ліні в день - знижують ефективність праці на 63% !!

3 години ліні в день - знижують ефективність праці на 88% !!!

Один з найважливіших законів успішної людини – це постійно долати лінь. Лінь – це проблема кожного, не залежно від статку та успіху, але хтось навчився з нею розбиратись, а хтось ні... Якщо ви навчитесь це робити – ви будете успішною людиною!!!

3. Лінь і самооцінка. Більшість психологів схильні до думки, що лінь - це спосіб захисту слабкого "Я" від реалій життя. Низька самооцінка, страх невдач відводять людину від дій в глибоку бездіяльність. Неможливість самореалізації, участі у повноцінному житті, відмова від мрій і досягнень - ось ціна, яку ми платимо за надлишки ліні в звичках і характері. Але вихід завжди є у того, хто його шукає.

Візуалізація майбутніх результатів своєї праці дасть вам потрібну енергію та ентузіазм. Мрійте і дійте - це хороша звичка завжди буде тримати вас в активному тонусі.

4. **Проблеми в сім'ї починаються**, коли хтось із подружжя пасивний, безініціативний, інертний. Тобто лінивий. Втративши роботу, не намагається освоїти нову спеціальність, знайти нові способи заробітку грошей для утримування сім'ї. В повсякденному житті можливості полежати на дивані надає перевагу перед зустрічами з друзями, прогулянками, відвідуванням театрів, кіно. Побутові справи залишаються не вирішеними. Така людина стає тягарем для сім'ї, негативним прикладом дітям. Що часто призводить до розлучення.

Підсумки виконання вправи.

Слово вихователя: Виконуючи творчу вправу, ми стверджували, що лінь шкодить людині. Але є і альтернативна точка зору на це явище. Давайте послухаємо виступ психологічної служби.

Виступ психологічної служби: Багато психологів вважають, що лінь — це необхідний стан, в якому організм прагне накопичити або заощадити енергію. Бувають моменти, коли лінь просто необхідна людині, щоб дати тілу і мозку повністю розслабитися. В умовах інтенсивної праці, під «лінню» часто розуміють природну потребу у відпочинку, у відновленні витраченої енергії, що є цілком виправданим

Лінь в медицині — це наслідки стресу та ознака прихованої депресії. Особливо важливо для батьків розпізнати прояви лінощів у дітей. Це може бути початком якоїсь хвороби, її першою ознакою.

Сильні напади тривалої і систематичної ліні можуть вказувати і на симптоми СХВ (синдром хронічної втоми), а це вже захворювання. Для СХВ характерні тривала втома, безсоння, зміна температури (37.0-37.5 °С). Відчуття втоми при цьому захворюванні проявляється не як проста втома, а в багато разів сильніше. Виникає м'язова слабкість, що не минає навіть після сну, пригніченість, байдужість до всього, бажання залишитися одному. Будь-який лікар запевнить Вас у тому, що лікуватися і лінуватися в такому випадку просто необхідно!

Лінь як ознака втоми працює як захисна функція організму, сигнал про те, що настав час відпочити й набратися сил. Занепад сил може бути пов'язаний з низьким кров'яним тиском, низьким рівнем цукру в крові, проблемами із серцем, судинами, початком якоїсь інфекційної хвороби. Саме тому, почувуючи слабкість і лінощі, потрібно терміново звертатися до лікаря.

Слово вихователя: То що ж нам робити? Як правильно ставитися до такого явища як лінь?

Часто на годинах спілкування свої висновки, точки зору ми звіряємо з мудрістю, яка пройшла випробування часом і є мірилом істини. Це народна творчість. Послухаємо «Фольклорну хвилинку» і зробимо висновок, як же в народі ставилися до лінощів і до лінивців.

Фольклорна хвилинка «Народ про лінь». Антиподом працьовитості є лінощі, ледарство. Бути лінивим соромно. Тому іноді деякі діти намагаються приховати свої лінощі посиленням на те, що вони чогось не вміють робити. «У невмілого руки не болять», — каже з цього приводу народна приказка.

Людей, які намагаються приховати свої лінощі відсутністю часу, у народі здавна викривали, говорячи: «Лінивому все ніколи. Йому все неділя». Про тих же, хто працює недобросовісно, лінуючись у процесі самої роботи, завжди казали, що «робить, як мокро горить».

Іноді окремі люди намагаються приховати свої лінощі вигадками про хворобу. Таких народ висміює: «Лінивого й ноги не носять», «Слабий, як учетверо мотуз».

Дехто іноді береться за роботу, але потім через слабкодухість чи лінощі відмовляється від доведення її до кінця. Таких застерігають: «Взявся за гуж, не кажи, що недуж».

Іноді окремим людям важко починати роботу. Про таких кажуть: «Вибирається, як чайка за море», «Зробиш, та в свинячий голос».

Про людей, які все звикли робити під тиском, говорять: «Скільки вб'єш, стільки і в'їдеш», «Стій Векло, бо ще не смеркло».

У прислів'ях завжди підкреслюється важливість працьовитості й засуджується ледарство.

- Хочеш їсти калачі, не сиди на печі.
- Що ранком не зробиш, то вечором не доженеш.
- Щоб рибу їсти, треба в воду лізти.
- Треба нахилитися, щоб з криниці води напитися.

Висновок: отже яке ставлення до ліні склалося в народі?

Робота з пам'яткою: Щоб бути успішною, здоровою, самодостатньою людиною, потрібно перестати бути ледарем. Подолати лінь вам допоможуть нескладні правила з якими ми зараз ознайомимось.

Пам'ятка «Як боротися з лінню»

1. Не відкладайте на завтра те, що можна зробити сьогодні.
2. П'ять хвилин роботи можуть стати рятівними!
3. Розділіть великі справи на менші частини.
4. Остерігайтесь: лінь – дуже заразна річ.
5. Винагороджуйте себе

Вправа «Ситуація»: Олегові важко було іноді змусити себе працювати, особливо вчити уроки. Тому він вирішив боротися зі своїми лінощами. Для цього взяв аркуш паперу і щось на ньому написав. Після цього він став набагато працьовитішим. Тільки подумає про те, що йому чомусь треба покинути роботу, підніме очі й одразу ж прочитає...

А що б ви написали на такому аркуші паперу?

Виконайте вправу письмово.

Підсумки вправи: зачитайте слова, які допомагають вам боротися з лінощами.

Притча про лінь

Коли Жоан помер, він опинився в якомусь красивому місці, де все було привільно, зручно і саме так, як він завжди мріяв. Хтось у білому одязі наблизився до нього і сказав: «У тебе є право вимагати чого забажаєш: будь-яких розваг, задоволень, смачної їжі».

Зраділий Жоан став жити так, як завжди мріяв. А через багато років він звернувся до чоловіка в білому одязі:

- Я вже насолодився всім, чим хотів. Тепер мені потрібна робота, щоб відчувати себе корисним.

- Дуже співчуваю тобі, - відповів той. - Але це єдине, чого я не можу тобі надати. Роботи тут немає.

- Так що ж? На віки-вічні я приречений нудитися?! Ні вже, в тисячу разів краще було б потрапити в пекло!

Чоловік в білому наблизився і вимовив ледве чутно:

- А де, по-твоєму, ти знаходишся?

Підсумок години спілкування:

Час безцінний. Його не купиш і не повернеш назад. Кожен день дається людині лише раз. Цінуйте кожне “сьогодні”, яке дарує вам життя, і намагайтеся отримувати з нього якомога більше користі для себе.

Щоб ефективно використовувати час, потрібно знати, до чого прагнути. Потрібно мати мету. Тільки люди, у яких є мета, можуть досягти успіху. Інакше життя не має сенсу. Мета – дає напрям життя. Без неї – це хаотичний рух незрозуміло куди. Поставте перед собою чітку мету і розділіть її на етапи. Кожен етап – це сходинка до кінцевої мети. І, виділяючи хоча б 2 години на день на досягнення поставленої мети, ви точно її досягнете.

Звичайно, всі розуміють, що лінь – це дуже погано. Але все одно не роблять того, що могли б робити. Це свідчить про те, що вони просто не хочуть змінювати своє життя. Вони не думають про майбутнє. Їх життя скоріше можна назвати існуванням. Не варто обманювати себе. Життя людини в її ж руках і тільки вона несе за нього відповідальність!

Пам'ятайте: Лінь - це НЕ властивість характеру. Лінь - результат ВАШОГО вибору.

«Бог дав тобі руки не для того, щоб ти приймав від інших, а щоб трудився і сам давав нужденним», - Святитель Іоан Златоуст.