**Классный час «Давайте в жизни искать позитив!» 22ХБ 26.11.2018г**

**Цель:** развитие навыков позитивных взаимоотношений с миром

**Задачи:**

1. Познакомить с понятиями оптимизм и пессимизм
2. Показать преимущества оптимистического мышления
3. Формировать навыки позитивной психоэмоциональной разгрузки
4. Способствовать формированию позитивного настроения
5. Учить учащихся находить что-то хорошее даже в самых сложных и неприятных ситуациях
6. Сплачивать учащихся, формировать взаимное доверие
7. Развивать умение адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей
8. Развивать навыки эффективного общения.

**Материально-техническое оснащение:**

* во время мероприятия используется программа Microsoft Power Point;
* компьютер, проектор, интерактивная доска
* памятки с рекомендациями

**Форма проведения**:

* тренинг

**Ход проведения классного часа**

Мир многогранен, многоцветен,

Порою добр, жесток подчас,

Он щедр и скуп, богат и беден:

Вглядись в него- он весь для нас!

*(В. Алатырцев)*

Наша **жизнь** на 10% состоит из того, что с нами происходит и на 90% из того как мы относимся к происходящему. Но почему на одно и то же событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях.

Этот стакан с водой наполовину пуст или наполовину полон?

Вот вы и увидели, что один и тот же факт, одно и то же событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то — негативным. Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему.

Оба эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Почему? Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное. Пусть возникают сложности, но всегда можно найти что - то хорошее.

Именно наши мысли формируют нашу реальность. Как известно, позитивное мышление делает и нашу жизнь позитивной! Послушайте старинную притчу: Однажды шаху приснился сон, в котором у него один за другим выпали все зубы. Шах позвал к себе мудреца и потребовал истолковать этот странный сон. «О, Великий! Я вынужден огорчить тебя» — сказал мудрец. «Твой сон говорит о том, что ты вскоре, одного за другим, потеряешь всех своих родных и друзей, они умрут». Шах остался недоволен такой трактовкой сна и позвал к себе другого мудреца, также повелев ему объяснить загадочный сон. Все великие книги говорили о том, что выпадение зубов во сне предвещает смерть родных и близких людей, однако ответ второго мудреца порадовал шаха. «О, Великий!» — сказал второй мудрец. «Ты увидел прекрасный сон! Он говорит о том, что ты проживешь очень долгую жизнь, переживешь всех родных и близких!» Посмотрите, как произошла смена негативного видения на позитивное? Сон не изменился, изменился угол зрения!

Еще один пример. Давайте вспомним два понятия — «разведчик» и «шпион». Со словом «разведчик» сразу ассоциируются слова «подвиг», «доблестный», «смелый»-в общем, наш. А «шпион» — подлый, гнусный, хитрый, вынюхивающий враг. Если же мы обратимся к толковому словарю, то увидим, что оба они занимаются сбором информации, часто делая это в тылу врага. Так в чем же разница? В восприятии! И здесь использован несложный прием. Рефрейминг — это специальный прием, который позволяет изменить точку зрения человека на иную, порой даже противоположную. Он происходит от слова frame — рамка (рефрейминг — изменение рамки восприятия). Итак, сфокусируйте внимание на иных аспектах ситуации – и вы измените ее смысл. Измените смысл ситуации – и вы измените связанные с ней ощущения. Следовательно, изменится и поведение: у вас появится выбор! Но мы не призываем к лакировке действительности, а к тому, чтобы видеть самим и показывать другим ситуацию со всех сторон. В первую очередь следует руководствоваться таким тезисом: «Там, где одни видят проблемы, другие находят возможности». Важно отметить, что рефрейминг не подразумевает обмана и абсурда: он должен осуществляться только в рамках соблюдения истины и адекватности картины мира человека.

- Как называют человека, который радостно воспринимает жизнь? (Оптимист)

- Вот какое определение понятию «оптимизм» дано в словаре Ожегова. **Оптимизм – бодрое, жизнерадостное мироощущение, при котором человек видит во всем только светлые стороны; верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует положительное начало, добро**.

«Оптимизм - это сила надежды, не иссякающая там, где отчаялись другие» Д. Бонхеффер

- А как вы думаете, оптимист совсем не видит проблемы? Конечно же он их видит но не заостряет на этом внимание.

- Встречали ли вы в жизни оптимистов?

- Нравилось вам с ними общаться?

- Чем вы подзаряжались от них?

- Делают ли оптимисты жизнь светлее и счастливее для окружающих?

- Как называют противоположное восприятие мира?

- Как называют человека, который видит только черные стороны жизни?

По мнению Селигмана, суть оптимизма состоит в особом стиле объяснения причин неудач или успехов. Оптимистичные люди склонны приписывать неудачи случайному стечению обстоятельств в определённой точке пространства в определённый момент времени. Успехи они привычно считают заслугой и склонны рассматривать их как то, что случается почти всегда и почти везде. Именно через стиль атрибуции (приписывания) «просеивается» опыт неудач. В случае оптимистической атрибуции значение этого опыта преуменьшается, в случае пессимизма – преувеличивается.

- Вот какое определение понятию «пессимизм» дано в словаре Ожегова

**Пессимизм – мрачное мироощущение, при котором человек не верит в будущее и во всем склонен видеть унылое, плохое.**

- Как общение с подобными людьми влияет на наше настроение?

Не секрет, что мысль обладает колоссальной энергией. Этой энергии подвластно очень многое. От нашего здоровья до нашей судьбы. Возможно, нам не привычна такая расстановка акцентов. Но, тем не менее, это так.

Современная наука уже начинает понемногу признавать факт того, что мысль обладает энергией. Между тем еще во времена расцвета древних цивилизаций огромная сила мысли использовалась сведущими людьми – жрецами. Существовали различные технологии использования этой силы.

Наша мысль обладает огромной силой, как созидающей, так и способной разрушать. Позитивно направленная мысль поможет излечить болезни (эффект плацебо), исправить «ошибки судьбы». Любая негативная мысль оборачивается или болезнью, или поражением в трудных жизненных обстоятельствах.

Негативная мысль может создать серьезные проблемы в энергетике. Поэтому ради собственного здоровья стоит придерживать не только резкие излишне эмоциональные высказывания («Будь ты проклят», «Чтоб ты сдох»), но и мысли несущие большой заряд негатива. Запальчивое слово: «Ах я – дурак!», «Да я с ума сошла» - может нанести вред вашей энергетике и здоровью. Поэтому: Никогда, даже мысленно, не унижайте себя! Не допускайте пренебрежительных мыслей о себе и бранных высказываний.

Мысль, любая, сама по себе имеет колоссальный энергетический заряд. Какова же может быть сила мысли разрушительной! И, заметим, в первую очередь страдает носитель такого «оружия». Ибо – сила действия равна силе противодействия. Как говорили наши предки: «Что посеешь, то и пожнешь». Негативная мысль, как пущенный бумеранг, вернется к вам обратно. И приведет с собой нездоровье и множество проблем. **Поэтому, мыслить позитивно –это во благо и себе любимому, окружающим и нашей замечательной планете Земля!**

Проверьте свой коэффициент оптимизма.

1. Я люблю знакомиться с новыми людьми.

2. Я верю, что человек по природе хороший, добрый.

3. Я не боюсь будущего.

4. Меня не беспокоят мысли о прошлом.

5. Я люблю себя.

6. Я знаю, что другие также любят меня.

7. Я часто смеюсь, шучу, валяю дурака.

8. Я обязательно сделаю карьеру.

9. Я думаю позитивно.

10. Сейчас бы я съел что -нибудь вкусное и не буду считать калории.

Чем больше утверждений, тем больше вы оптимист. Оптимисты живут дольше, т.к. это принципиальная часть здоровья.

В жизни каждого из нас бывают моменты, когда кажется, что мир рухнул. Причин для этого может быть великое множество: сезонная депрессия, неудачи в личной жизни или учебе, проблемы со здоровьем или хроническая усталость. Что помогает человеку справляться с трудными ситуациями в жизни, переживать неудачи с меньшими душевными потрясениями?  Что заставляет думать о любых преградах возникающих на пути как о посильных, о легко преодолимых? Что рисует на лице человека улыбку, которая остается даже в трудные моменты его жизни? **Позитивный настрой, позитивное настроение** – вот ответ на эти вопросы.

Оптимистическое настроение несет в себе массу положительных моментов! Позитивный настрой улучшает работоспособность и влияет, как на физическое, так и на душевное самочувствие человека. Позитивное настроение рождает уверенность в себе. К позитивно настроенным людям тянутся окружающие.

Так с помощью, каких приемов настроить себя на позитив? Вот об этом сейчас мы с вами и поговорим.

Способов великое множество. Мы сегодня с Вами поговорим о некоторых из них.

Позитивное мышление развивается и совершенствуется, как и любой другой навык. Просто начните делать, привыкая к новому образу жизни, и результаты не замедлят себя ждать.

Одним из действенных приёмов сознательного оптимизма для разбора и анализа любой жизненной ситуации является применение «Трёх *«*волшебных*»* вопросов»:

1. Что в случившемся есть хорошего?

2. Чему я смогу научиться?

3. Как могу исправить ситуацию с наименьшими потерями для себя?

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуация, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо «Робинзон Крузо», который остался один на необитаемом острове).

Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Зло*** | ***Добро*** |
| Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление. | Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам. |
| Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе. | Но зато я выделен из всего нашего экипажа, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти. Может спасти меня и от моего безотрадного положения. |
| Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей | Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться. |
| Я беззащитен против нападения людей и зверей. | Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег? |
| Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня. | Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней. |
| У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело. | Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды. |

**Упражнение «Позитивный перефраз»**

- Давайте потренируемся! Я предлагаю вам выражение, а вы стараетесь перефразировать его в **позитивном ключе**.

1. Мы против загрязнения окружающей среды.-1. Мы за чистый и свежий воздух.

2. Ничего хорошего!-2. Я работаю над решением этого вопроса!

3. Валюсь с ног! Нет сил!-3. Какой насыщенный событиями и встречами день.

4. Они никогда меня не будут слушать-4. Я найду такой способ, чтобы они меня услышали.

5. Я никогда не смогу выполнить эту работу-5. Мне надо составить план, который поможет справиться с этим заданием

**Упражнение «Шляпа позитива»**

Цель: убедить детей, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Тот, кто надевает шляпу, находит позитивный момент в определенной ситуации.

1.Вы получили по химии двойку

2.Вас бросил молодой человек (девушка)

3.Вы опоздали на информационный час

4.Вы потеряли деньги на булочку (пришли за булочкой, а их уже разобрали)

5.Вы забыли ключи от дома

6.Вы опоздали на маршрутку

7.Вы заболели

8.Завтра контрольная по математике

9.Родители не пустили на концерт любимого исполнителя

10.По дороге в лицей вы сломали каблук и упали в лужу.

**Упражнение «Мусорное ведро»**

Дети пишут на листах бумаги свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, сминают листы и выбрасывают их в ведро (забывая это навсегда)

-Необходимо научиться принимать **жизнь**, в том числе и переживания, как невыразимо ценный подарок. На этом построены многие философские и религиозные традиции. У евреев есть такая притча: «Когда еврей ломает ногу, радуется, что не сломал обе ноги, когда ломает обе – благодарит за то, что не повредил шею, когда ломает шею – благодарит за то, что остался жив».

**Продолжить фразу: “Сегодня замечательный день, потому что…”.**

Римский философ Боэций сказал: *«Удачи вводят нас в заблуждение, невзгоды нас учат»*. Сталкиваясь с трудностями, мы можем найти некоторое утешение в самом факте того, что проходим через этот опыт только потому, что живы. К тому же наличие трудностей дает нам возможность острее чувствовать и осознавать те радостные моменты, которые преподносит нам **жизнь**.

- В каждом из нас есть ресурсы прожить свою жизнь полно, благодарно принимая любые обстоятельства как часть яркой природы человеческого существования. И для подтверждения наших рассуждений предлагаю посмотреть небольшой отрывок из мультфильма *«****Барашек****»*. Внимание на экран!

**Ни для кого не секрет, что правильное общение с людьми – залог вашего жизненного успеха.** Существует множество правил общения, вот некоторые из них:
• Будьте доброжелательными к людям, излучайте положительные эмоции.
• Выражайте людям свою симпатию, улыбайтесь чаще.
• Проявляйте искренний интерес и внимание к собеседнику.
• Научитесь слушать и распределять инициативу в разговоре.
• Не забывайте говорить комплименты.

— Как вы понимаете кыргызское народное изречение, которое в переводе звучит так: «Имеющий позитивное мышление имеет здоровый организм»?

Возможные ответы**:** «Если человек не научится позитивно мыслить, то он может потерять здоровье».

**Учитель:** — Японский ученый Масару Эмото провел эксперимент. Он разлил одну и ту же воду в разные емкости. Ученый подходил к этим емкостям и произносил различные слова, включал определенную музыку и наклеивал на посуду этикетки с надписями. В итоге он увидел, что кристаллы воды в разных емкостях стали сильно отличаться. В той емкости, на которой была этикетка с хорошими словами и над которой произносились слова любви, ставили спокойную музыку, – кристаллы воды изменились, приобрели необычную красивую конфигурацию. В емкости, на которой была надпись со словами «ты глупый, ты нехороший», произносились агрессивные слова, ставилась слишком громкая музыка (рок и т. п.) – кристаллы воды приобрели изуродованную форму.

— Какой вывод можно сделать из этого научного эксперимента? Возможные ответы:

* «Человек на 70-80% состоит из воды. Если мы будем говорить друг другу хорошие слова, то и наше здоровье будет намного лучше, и наша жизнь изменится к лучшему».

1.Начинаем **упражнение «Комплимент»**.
 Каждый ученик по очереди должен сказать комплимент своему сидящему справа товарищу. Комплимент может относиться к внешнему виду человека, черте характера, умению одеваться, учиться, заниматься каким-то любимым делом.
Обсуждение:
Что ты чувствовал, когда говорил комплимент?
Что ты почувствовал, когда принимал комплимент?
Какие были трудности?
Приятно говорить и получать комплименты?
2.Следующее **упражнение – критика**.
Это упражнение научит вас открыто выражать критику так, чтобы не обидеть другого. Критика обычно никому не нравится, потому что она кажется обидной. Нужно строить предложения так, чтобы можно было понять, что ты выражаешь свою собственную мысль, с которой можно согласиться или нет. Например, в Японии никогда не скажут человеку: «Ты дурак». Это считается позором для того, кто такую фразу произнесёт. Свою мысль они выразят красиво и этично: «Об этом человеке я не могу сказать, что он очень умён». У нас в русском языке существует множество пословиц и поговорок для таких случаев: «Ума палата». Смотрите, вы сказали то, что думали, но не обидно, всё-таки «ума палата» звучит иронично и по-доброму. Давайте потренируемся. Представьте, что вам не нравится чей-то костюм. Как нужно сказать об этом? (Но, кстати, лучше не говорить вообще).

**Упражнение «Пожелание другу»**.

Детям раздаются заготовки разноцветных сердечек. На сердечке предлагается написать приятную фразу другу. Можете начать так: «От всей души желаю тебе…»

Учитель собирает в декоративный мешочек сердечки с пожеланиями. Сердечки перемешиваются. Затем, в конце занятия каждый участник вынимает из мешочка пожелание.

**Учитель:** — Как вы считаете, почему важно уметь позитивно мыслить?

Возможные ответы:

* «Улучшится ваша жизнь. Улучшится ваше физическое здоровье».
* «Будет больше оптимизма по поводу твоего будущего».
* «У вас появится больше уверенности в себе».
* «Вы научитесь дарить больше оптимизма другим людям».

**Учитель:**— Как, по вашему мнению, сформировать позитивную установку?

(Выслушать ответы учеников).

**Учитель:** — Давайте рассмотрим основные моменты, которые помогут вам научиться позитивно мыслить.

* **Фокусируйтесь на уроках, которые вы можете извлечь из неприятной ситуации.** Это ценный опыт, поскольку он помогает вам избежать подобных ошибок в будущем, тем самым улучшая это будущее.
* **Подумайте, что вас вдохновляет, и занимайтесь этим каждый день**. Вы любите литературу, музыку, искусство, кулинарию?.. Возможно, вас вдохновляет природа? Старайтесь заниматься тем, что вы любите, в течение как минимум нескольких минут каждый день.
* **Улыбнитесь и задержите улыбку.** Это позволит вам избавиться от негатива и перестать на нем зацикливаться.
* **Будьте благодарны.** Благодарность открывает ваше сердце и сознание благам, скрытым, казалось бы, в неприятных ситуациях, и помогает ценить жизнь и все, что в ней есть.

Вывод: Позитивная установка приходит с практикой. Все, что нужно, – сделать выбор, а затем практиковаться, пока не научитесь быстро избавляться от негатива. Начните прямо сейчас – УЛЫБНИТЕСЬ!

**3.2. Упражнение «Замените негативные установки на позитивные»**

**Учитель:** — А теперь давайте рассмотрим, как же избавиться от негативных установок, на которые мы так привыкли неосознанно заострять свое внимание.

|  |  |
| --- | --- |
| **Негативные установки** | **Позитивные установки** |
| Ты ничего не умеешь делать, у тебя ничего никогда не получается. | Попробуй еще раз, у тебя обязательно получится. |
| Я не уверен в себе. | Я спокойно и свободно говорю с людьми, окружающие с уважением относятся ко мне. |
| Я боюсь, что не сдам экзамен. | Я готов по всем вопросам билетов, я хорошо посещал уроки, я уверен, что смогу ответить на все вопросы учителя. |
| Я живу в трудные времена. | У каждого времени есть свои особенности. |

**Учитель:**— А теперь посмотрим, как этот способ работает на практике. Если вас тревожит определенная ситуация или у вас есть какие-то негативные мысли, страхи, запишите их на листе бумаги. Старайтесь заменить эти негативные мысли на позитивные и напишите их рядом. Если вы хотите поделиться написанным с классом, поднимите руку и прочитайте вслух ваши наработки.

Психологи советуют, для того чтобы ваши позитивные мысли работали положительным образом на вас, необходимо каждый день перед сном в течение нескольких дней (от 7 до 40 дней) повторять по 10-15 раз ваши позитивные установки на жизнь.

**«Неоконченные предложения».**

 несколько предложений на листочках раздаются участникам тренинга для завершения в письменном виде. Затем ведущий собирает варианты неоконченных предложений (позитивная индукция):

- Хочу поделиться своей радостью…

- Мне пришла в голову отличная мысль…

- Мне нравится в себе, что я …

- Мне хочется доставить радость …

- Всякая погода – благодать, даже вот и сегодня на улице …

- Больше всего удовольствия я получаю от …

- У меня теплеет на душе, когда я думаю о …

- Мне очень помогает в жизни …

- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о …

- Чтобы доставить радость родителям, я мог бы …

**«Цепочка».** Упражнение, направленное на тренировку невербальной передачи эмоционально-положительной информации. Все строятся в колонну, в затылок друг другу. Ведущий показывает последнему написанное на листочке ласковое слово («зайка»), или фразу («Ты мне нравишься»). Тот поворачивает к себе стоящего перед ним и жестами и мимикой пытается передать смысл написанного. По цепочке невербальная информация передаётся до конца. Последний в колонне должен произнести то, что до него донесли предыдущие игроки.

**«Самомассаж пальцев рук»**.

|  |
| --- |
| Оказывается, пальцы рук — это главные «генераторы» страхов, тревоги, раздражительности и неуверенности в себе. Массируя или легонько сжимая их, вы не только избавляетесь от негативных эмоций, но и способствуете улучшению состояния определённых органов тела.Найдите из примеров ниже именно тот, что нужен вам больше всего в данный момент и попробуйте на себе. |
| **Большой палец: тревога и головные боли** Большой палец напрямую связан с такими состояниями, как депрессивность и тревожность. так же он «контролирует» состояние селезёнки и желудка.Если вы заметили, что в последнее время стали более подвержены неврозам или страдаете от частых головных болей, сожмите большой палец ладонью другой руки.Сожмите палец достаточно сильно, но и не пережимайте тоже. Задержитесь в таком положении 3-5 минут. Это отлично влияет на мозговую деятельность.**Указательный палец: разочарование и мышечные боли** Этот палец «отвечает» за возникновение страха и смятения, а также «контролирует» работу почек.Специалисты Массачусетского университета доказали, что массирование указательных пальцев действительно положительно влияет на ход лечения почечных болезней. Также это помогает облегчению мышечный и болей в спине.**Средний палец: усталость и гнев** Если вы чувствуете себя уставшими и раздражёнными, сожмите крепко средний палец и также задержитесь в этом положении на 3-5 минут.Это поможет не только избавиться от негативных эмоций, но и положительно скажется на работе печени. Кроме того, это упражнение способствует понижению кровяного давлению и снижению тревожности.**Безымянный палец: проблемы с пищеварительной системой и пессимизм** Желаете избавиться от негативных эмоций и неуверенности в себе? Сконцентрируйте свои силы и энергию на безымянном пальце.Также массаж этого пальца положительно влияет на работу пищеварительной и дыхательной систем, что уменьшает боли в области груди и почек. Не забывайте, что при выполнении этих упражнений нужно соблюдать спокойствие и контролировать дыхание.**Мизинец: стресс и нервозность** Этот пальчик «контролирует» самооценку. Если вы чувствуете, что в последнее время она у вас необоснованно низкая, возможно, мизинцу не хватает энергии и концентрации крови.Массируя этот палец. сконцентрируйтесь на том, что делаете, отбросьте все лишние мысли, думайте только о хорошем. Это упражнение также отлично подойдет тем кто страдает от проблем с нервной системой или болей в грудной клетке.**Ладонь: напряжённость, тошнота** Надавите на центр ладони, сделайте 3 полных вдоха и выдоха, ослабьте давление и повторите этот цикл снова. Делайте это несколько раз, по меньшей мере, до того, как почувствуете, что чувство тошноты проходит.Согласно исследованиям Массачусетского университета, такое упражнение помогает избавиться не только от приступов тошноты, но и помогает при диарее и запорах.**Сжатые вместе ладони: стабилизация состояния ума и нормализация кровотока** Похоже на жест, который используют в своих религиях христиане, мусульмане и буддисты, не правда ли?Этот жест способствует наиболее быстрому вхождению в медитативное состояние и «работает» почти так же, как предыдущий. Кроме того, по некоторым данным, надавливание ладоней друг на друга помогает усилить приток крови к почкам и кишечнику.**ЦВЕТОВОЕ ДЫХАНИЕ**Воздух преобразуется в энергию внутри тела. Частота и сила этой энергии в значительной степени определяется нашими мыслями. Различное цветовое дыхание будет оказывать влияние на различные факторы здоровья.Устройтесь поудобнее. Положение сидя может быть наиболее удобным. Позвоночник должен быть прямым.Прижмите кончик языка к верхнему небу за передними зубами.Медленно вдохните через нос, считая до пяти.Задержите дыхание, медленно продолжая счет до десяти.Затем медленно выдохните через рот, продолжая счет до пятнадцати.Теперь, когда вы вдыхаете, представьте и ощутите, что входящий воздух имеет определенный цвет. Представьте и ощутите, что он наполняет все ваше тело, приводя в равновесие и исцеляя то состояние, которое вы хотите исправить. Если вы не уверены в отношении нужного цвета, вдыхайте кристально чистый белый цвет. Вы также можете просто вдохнуть семь цветов радуги, чтобы сбалансировать всю систему.Общее время дыхания - от трех до пяти минут. Действие цветового дыхания на организм.**Красное дыхание.**Придает энергию и согревает; помогает при простудах и синуситах; подсушивает слизистые оболочки.**Розовое дыхание.**Благотворно в случае проблем с кожей, одышки; облегчает одиночество.**Оранжевое дыхание.**Уравновешивает эмоции; может облегчить дыхание; пробуждает творчество; персиковый оттенок хорошо действует на мышцы.**Желтое дыхание.**Облегчает пищеварение, помогает лучше усваивать знания. Золотистый оттенок оказывает общий оздоровительный эффект, особенно в случае проблем, связанных с головой.**Зеленое дыхание.**Облегчает нервозное состояние, полезно для улучшения зрения.**Голубое дыхание.**Успокаивает, пробуждает творческие таланты, облегчает проблемы с дыханием. Голубое дыхание особенно полезно детям.**Синее дыхание.**Способствует развитию интуиции. Ускоряет заживление и выздоровление после хирургических операций; с зеленоватым оттенком положительно влияет на кости.**Бирюзовое дыхание.**Полезно при респираторных заболеваниях, артритах.**Фиолетовое дыхание.**Благотворно для скелетных проблем; оказывает очищающее влияние; помогает устранить токсины; пробуждает духовную настройку.**Пурпурное дыхание.**Помогает в дезинтоксикации, помогает преодолеть навязчивые состояния и негативные чувства. |

А завершить наш классный час я хочу стихотворением Ю. Мерзлякова

Учитесь управлять собой

Во всём ищите добрые начала

И, споря с трудною судьбой

Умейте начинать сначала

Споткнувшись, самому вставать

В самом себе искать опору,

При быстром продвиженье в гору,

Друзей в пути не растерять....

Не злобствуйте, не исходите ядом

Не радуйтесь чужой беде

Ищите лишь добро везде

Не умирайте пока живы!

Поверьте, беды все уйдут

И завтра будет день счастливым

- Какая бы ситуация не произошла в вашей жизни, помните: из любой, даже самой неприятной, всегда можно найти выход. Надо знать, что есть **«Телефон Доверия» - служба экстренной анонимной психологической помощи по телефону-170,** что всегда можно посоветоваться со мной и с психологами лицея.

- Я желаю вам всем удачи. Живите с улыбкой и никогда с ней не расставайтесь. Улыбайтесь друг другу! Пусть вам всегда, везде и во всем будет хорошо. Пусть сбудутся ваши желания и мечты.

*Дети по очереди вынимают из мешочка сердечки с пожеланиями и зачитывают их.*

**Подведение итогов , памятки**

**Учитель:** — Давайте попробуем ответить на вопросы:

* Что нового для себя вы узнали сегодня на уроке?
* Что вы будете делать по-другому в своей жизни после сегодняшнего урока?