

Классный час
Тема: «Вежливость и правила общения»

Класс: 1–4

Продолжительность: 30–40 минут

Цель:
Формирование у учащихся представлений о вежливости, культуре общения и правилах поведения в школе и повседневной жизни.

Задачи:

- познакомить детей с понятием «вежливость»;
- закрепить правила речевого и поведенческого этикета;
- развивать умение общаться уважительно и доброжелательно;
- воспитывать культуру поведения и речи.

Ход классного часа

1. Организационный момент (2–3 минуты)

Учитель:

Ребята, давайте улыбнёмся друг другу и поздороваемся.

Как вы думаете, почему люди здороваются?

(Краткие ответы детей)

2. Введение в тему (5 минут)

Беседа:

- Что значит быть вежливым?
- Кого можно назвать вежливым человеком?
- Какие вежливые слова вы знаете?

Записать или назвать вместе:

Здравствуйте, пожалуйста, спасибо, извините, будьте добры, до свидания.

3. Игра «Вежливо — невежливо» (5–7 минут)

Учитель читает ситуации, дети поднимают:

- ☞ если поступок вежливый
- ☜ если невежливый

Примеры ситуаций:

- Поздороваться при встрече
- Перебивать взрослого
- Поблагодарить за помощь
- Кричать и толкаться
- Уступить место

4. Обсуждение «Правила вежливого общения» (5 минут)

Совместно составить правила (можно на доске):

Правила вежливого общения:

1. Говори спокойно и вежливо
2. Слушай собеседника, не перебивай
3. Используй «вежливые слова»
4. Уважай мнение других
5. Помогай и будь добрым

5. Ролевая игра «Как правильно?» (7–10 минут)

Разделить детей на группы или пары.

Ситуации:

- Ты случайно толкнул одноклассника
- Ты просишь о помощи
- Тебе сделали подарок

Вы опоздал на урок

После каждой сценки обсуждение:

Правильно ли поступили герои?

Какие вежливые слова использовали?

6. Физминутка «Вежливые движения» (2–3 минуты)

Например:

«Здравствуйте» — поклон

«Спасибо» — хлопок

«Пожалуйста» — руки вперёд

7. Итог классного часа (5 минут)

Беседа:

Что нового вы узнали?

Какие правила общения будете соблюдать?

Почему вежливость делает мир лучше?

Можно завершить фразой:

Вежливые слова и добрые поступки делают нас настоящими друзьями.

8. Рефлексия (по желанию)

Нарисовать вежливый поступок

Закончить фразу:

«Вежливый человек — это тот, кто...»

Классный час: «Ценности и жизненные цели»

Цель: помочь учащимся понять, что такое жизненные ценности и цели, научить задумываться о своём будущем.

1. Вступление (5 минут)

Вопросы для обсуждения:

- О чём вы мечтаете?
- Кем хотите стать в будущем?

Объяснение:

Ценности — это то, что для человека важно (семья, дружба, здоровье, знания).

Цели — это то, к чему человек стремится.

2. Основные ценности (7 минут)

Обсуждение:

- Семья
- Дружба
- Здоровье
- Образование
- Уважение

Можно спросить: «Что для вас самое важное?»

3. Жизненные цели (7–10 минут)

Примеры целей:

- Хорошо учиться
- Получить профессию
- Помогать людям
- Достичь успеха

Важно объяснить:

Цели должны быть:

- понятными
- реальными
- достижимыми

4. Практическое задание (10 минут)

Задание:

Написать:

- 3 своих ценности
- 2 цели на ближайший год

5. Итог (3–5 минут)

Обсуждение:

- Почему важно иметь цели?
- Что поможет их достичь?

Классный час: «Стресс и как с ним справиться» 5-8 классы

Цель: помочь ученикам понять, что такое стресс, научить простым способам справляться с волнением.

1. Вступление (5 минут)

Учитель спрашивает:

- Ребята, бывало ли у вас такое, что вы сильно волновались?
- Когда это происходило? (перед контрольной, выступлением и т.д.)

Объяснение:

Стресс — это реакция организма на трудную или непривычную ситуацию.

2. Признаки стресса (5–7 минут)

Обсуждение с классом:

- Быстро бьётся сердце
- Потеют ладони
- Хочется плакать или злиться
- Трудно сосредоточиться

3. Причины стресса у школьников (5 минут)

- Контрольные работы
- Конфликты с друзьями
- Страх ошибиться
- Большое количество заданий

4. Как справиться со стрессом (10–15 минут)

Простые способы:

Дыхание

Медленно вдохнуть на 4 секунды, выдохнуть на 4 секунды

Разговор

Поговорить с родителями, учителем или другом

Движение

Прогулка, спорт, разминка

Отдых

Сон, перерыв от уроков

Позитивные мысли

Напоминать себе: «Я справлюсь»

5. Практическое упражнение (5 минут)

«Спокойное дыхание»

Все ученики делают 5 медленных вдохов и выдохов

6. Итог (3 минуты)

Вопросы:

- Что нового вы узнали?
- Какой способ вам понравился больше?

Час психолога
Тема: «Дружба и доверие»

Возраст: 5–8 классы

Продолжительность: 40–45 минут

Цели:

- Формировать представление о дружбе и доверии как важных человеческих ценностях.
- Развивать навыки общения, взаимопонимания и сотрудничества.
- Воспитывать уважительное отношение друг к другу.

Оборудование:

- Листы бумаги, маркеры
- Карточки с ситуациями
- Доска/презентация (по желанию)

Ход классного часа

1. Организационный момент (2–3 минуты)

Приветствие.

Учитель:

— Ребята, сегодня мы поговорим о том, без чего трудно представить счастливую школьную жизнь.

Как вы думаете, о чём? (Ответы детей.)

— Правильно, о дружбе и доверии.

2. Вступительная беседа (5–7 минут)

Вопросы для обсуждения:

- Что такое дружба?
- Кого можно назвать настоящим другом?
- Легко ли заслужить доверие?
- Можно ли вернуть доверие, если его потерял?

Учитель подводит итог:

Дружба — это близкие отношения, основанные на взаимопонимании, уважении и поддержке.

Доверие — это уверенность в честности и доброжелательности другого человека.

3. Упражнение «Качества настоящего друга» (7–10 минут)

Ученики называют качества друга, учитель записывает на доске.

Примерные ответы:

- Честность
- Верность
- Доброта
- Поддержка
- Умение хранить тайну
- Ответственность

Обсуждение:

— Какими качествами вы уже обладаете?

— Над чем стоит поработать?

4. Работа в группах «Ситуации» (10–12 минут)

Класс делится на группы. Каждой группе даётся карточка с ситуацией.

Примеры ситуаций:

1. Друг рассказал тебе секрет, а тебе очень хочется поделиться им с другими.
2. Твой друг поступил неправильно. Скажешь ли ты ему об этом?
3. Одноклассника обижают. Как поступит настоящий друг?

Группы обсуждают и представляют своё решение.

Вывод: доверие строится на честности и ответственности.

5. Игра «Паутина доверия» (5 минут)

Учитель держит клубок ниток, называет качество друга и передаёт клубок ученику. Так формируется «паутина».

Вывод: мы все связаны друг с другом, и доверие объединяет коллектив.

6. Рефлексия (5 минут)

Ученикам предлагается закончить фразы:

- Сегодня я понял(а), что...

Классный час

Тема: Подготовка к экзаменам без вреда здоровью

Класс: 10

Продолжительность: 45–50 минут

Цель:

Научить старшеклассников готовиться к экзаменам эффективно, сохраняя физическое и психическое здоровье.

Задачи:

- показать влияние стресса и переутомления на здоровье;
- сформировать навыки рациональной подготовки;
- познакомить с методами управления временем, стрессом и сном;
- развивать ответственность за свое здоровье и эффективность учебы.

Ход классного часа

1. Организационный момент (3–5 минут)

Учитель:

Здравствуйте! Сегодня мы поговорим о том, как подготовиться к экзаменам без вреда здоровью.

Важно учиться эффективно, а не просто усидчиво за книгами.

Вопросы классу:

- Какие трудности вы испытываете во время подготовки к экзаменам?
- Как обычно вы готовитесь: учёба «в последний момент» или планомерно?

2. Почему важно беречь здоровье при подготовке (5 минут)

Объяснение:

- Недосып, стресс и переутомление снижают эффективность памяти и концентрации.
- Хроническое напряжение может привести к усталости, раздражительности, снижению иммунитета.
- Сбалансированная подготовка помогает усваивать материал и сохранять силы.

Вывод: эффективность важнее количества часов.

3. Планирование подготовки (7 минут)

Правила рациональной подготовки:

1. Разбейте материал на части и составьте план (по предметам, темам, дням).
2. Делайте короткие сессии по 40–50 минут с перерывами 10–15 минут (метод Pomodoro).
3. Начинайте с трудных тем, затем повторение.
4. Не забывайте про повторение в конце недели.

☝ Совет: записывайте план на неделю и отмечайте выполненные задачи — это снижает тревогу.

4. Управление стрессом и тревогой (5–7 минут)

Советы:

- дыхательные упражнения (глубокий вдох и медленный выдох);
- физическая активность: прогулка, зарядка;
- переключение внимания: музыка, короткая медитация;
- разговор с другом или родителями;
- позитивное мышление: «Я подготовился, и это даёт мне силы».

Практическое мини-упражнение: 2–3 минуты дыхания по схеме «4–4–6» (вдох 4 счета, задержка 4, выдох 6).

5. Сон и отдых (5 минут)

Объяснение:

- Недосып снижает концентрацию и память.
- Оптимальный сон — 7–9 часов.
- Короткий дневной отдых (20–30 минут) повышает эффективность.

Советы:

- лечь спать и встать в одно и то же время;

- избегать гаджетов за 30–60 минут до сна;
- создавать тихую и тёмную обстановку.

6. Питание и физическая активность (5 минут)

- Завтрак — важный источник энергии для мозга.
- Лёгкие перекусы: фрукты, орехи, йогурт.
- Достаточное количество воды (1,5–2 литра в день).
- Мини-зарядка или прогулка каждые 2–3 часа: улучшает кровообращение и снижает усталость.

7. Практическое упражнение «Мой план подготовки» (7–10 минут)

Инструкция:

1. На листе бумаги составьте план подготовки на неделю до экзамена.

2. Разбейте на:

- Предметы и темы
- Время на занятие и повторение
- Перерывы и отдых
- Дыхательные или релаксационные паузы

Обсуждение:

- Что помогает сохранить силы и концентрацию?
- Какие привычки нужно изменить?

8. Итог и рефлексия (5 минут)

Вопросы к классу:

- Что нового вы узнали о подготовке без стресса?
- Какие методы будете использовать?
- Как сохранить здоровье во время экзаменов?

Заключение учителя:

Подготовка к экзаменам должна быть плановой и сбалансированной. Бережное отношение к своему телу и психике — залог успешной учебы и хорошего результата.

Мини-памятка: Как подготовиться к экзаменам без вреда здоровью

1. Планирование подготовки

- Разбейте материал на темы и распределите по дням.
- Используйте метод Pomodoro: 40–50 минут занятий → 10–15 минут перерыва.
- Начиная с трудных тем, потом повторение.
- В конце недели повторите весь пройденный материал.

2. Управление стрессом и тревогой

- Делайте короткие дыхательные упражнения:
 - «Квадрат»: вдох 4, задержка 4, выдох 4, задержка 4;
 - «4–7–8»: вдох 4, задержка 7, выдох 8.
- Физическая активность: прогулка, зарядка, спорт.
- Переключение внимания: музыка, рисунок, хобби.
- Общайтесь с друзьями и родными.

3. Сон и отдых

- Спице 7–9 часов в сутки.
- Короткий дневной отдых (20–30 минут) повышает эффективность.
- Ложитесь и вставайте в одно и то же время.
- За 30–60 минут до сна — без гаджетов, свет приглушён.

4. Питание и гидратация

- Завтрак — источник энергии для мозга.
- Лёгкие перекусы: фрукты, орехи, йогурт.

- Пейте 1,5–2 литра воды в день.
- Мини-зарядка каждые 2–3 часа снимает усталость.

5. Концентрация и продуктивность

- Сначала трудные задачи, потом лёгкие.
- Разделяйте большую тему на маленькие блоки.
- Записывайте план на день и отмечайте выполненное.
- Делайте паузы для дыхания или лёгкой физической активности.

6. Психологическая устойчивость

- Фокус на успехах, а не на неудачах.
- Если тревога сильная -- делитесь переживаниями с друзьями или родителями.
- Помните: эффективность важнее количества часов.

💡 Совет: небольшие шаги каждый день приносят больше результатов, чем бессонные ночи и спешка в последний день.