



**Классный час
на тему:
«Жизненные
ценности и
ценность жизни»**

**Материал подготовил:
Мастер ПО Киселева
Светлана
Александровна**

motivators.ru

Счастье - это умение ценить

то, что у тебя есть и не сожалеть о том, чего нет

Жизненные ценности

- 1. Любовь
- 2. Понимание
- 3. Уважение
- 4. Дисциплина
- 5. Вера в людей
- 6. Благодарность
- 7. Прощение
- 8. Дружба
- 9. Надежда
- 10. Оптимизм
- 11. Терпение
- 12. Толерантность
- 13. Честность



СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- спортивные занятия;
- контрастный душ (баня);
- стирка белья;
- скомкать газету и выбросить;
- мытье посуды;
- погулять на свежем воздухе;
- послушать музыку;
- посчитать зубы языком с внутренней стороны;
- вдохнуть глубоко до 10 раз, т.е. постараться переключиться на другую



Таблица, составленная Робинзоном Крузо

Зло

- Я заброшен судьбой на необитаемый остров и не имею надежды на избавление
- Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе
- я отшельник, изгнанный из общества людей



Добро

- Но я жив, я не утонул, как мои товарищи
- смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения
- я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться

Таблица, составленная Робинзоном Крузо

Зло

- Я беззащитен против нападения людей и зверей.
- Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня
- У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело



Добро

- Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя
- Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запасть всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание
- Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды

История австралийца Ник Вуйчич.

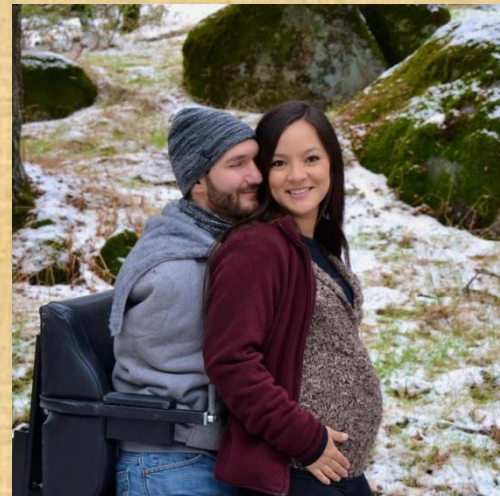
Всегда есть тот, кому
бывает хуже, чем
остальным.

12 февраля 2012 года Ник Вучич женился на очень красивой девушке Канаэ Миахаре. Свадьба состоялась в Калифорнии, а медовый месяц молодожены провели на Гавайях.

14 февраля 2013 года у Ника и Канаэ родился первый сын

8 августа 2015 года у Ника и Канаэ родился второй сын.

Оба ребенка Ника Вуйчича абсолютно здоровы



Комментарии на канале YouTube



M@RmEl@dKa 8 месяцев назад

Я одна пыталась не рыдать, но слезы сами накатывались на глазах? □ □ □

Ответить · 505

[Показать все ответы \(21\)](#) ▾



Cendy killer 1 месяц назад

Я ПЛАААЧУ....это так грустно "((((

Ответить · 27



Kseni 1 месяц назад (изменено)

ПРОЧТИ, ЕСЛИ СЧИТАЕШЬ НУЖНЫМ, ЕСЛИ СОГЛАСЕН, МОЖЕШЬ БАНАЛЬНО ЛАЙКНУТЬ ЭТОТ КОММЕНТАРИЙ. Зачем думать об этом, я всё понимаю, да, бывали такие мысли, но я начинаю понимать, у меня вовсе нет проблем, конечно, подростковые проблемы, да, но это практически не проблемы, они решаемы, и не стоят вашей жизни. Ведь это так глупо..

Вы думайте прежде всего, о родителях, и близких, представьте как им будет нелегко, они живут с вами, долгий промежуток времени, привыкли к вам, любят вас, вы их смысл жизни..

Представьте свою маму, которая 9 месяцев, вынашивала вас, ждала вашего появления на свет, вместе с вашим папой, они ждали вас.

Заботились о вас в детстве, вы были такими маленькими, и добрыми..

А какво им хоронить своего ребёнка, которого они растили, любили, они будут думать о вас вечность, и будут винить себя, хотя они не виновны в нашей глупости.

Вы думаете, что после смерти, вас что-то ждёт, я конечно спорить не буду, но своих родных, вы больше никогда не увидите.

Вы просто не понимаете, и не сталкивались с настоящими проблемами.

Ведь нужно жить дальше..

А когда вам грустно, допустим даже поссорились с родителями, друзьями и т.д., вы думаете, что всё, пусть им будет так же как мне, пусть они страдают..

Но ведь, они все будут жить дальше, хоть с камнем на душе, но жить.

А вы будете лежать в земле.

Вас не будет.

И что с этого?

Хотя могли завести свою семью, радоваться жизни..

Ребят, вот представьте, что вы отец, или мать, и ваш ребёнок совершил суицид..

Вот просто представьте, ему тупо было наплевать на ваши чувства, он суициднулся.

А вы растили его, для его дальнейшей жизни, будете вспоминать его, со слезами на глазах, рыдать на весь дом, держа в руках футболку своего ребёнка. Я никому такого не желаю, пусть у всех всё будет хорошо.

Просто, боритесь, и будьте людьми с нормальной психикой, и свежими мыслями.

А с горяча ничего делать не нужно, стоит просто остынуть, как говориться, ну или попросить у кого-то поддержки. Со временем, всё наладится.

Родные поплачут 1-2 года, или более, а пропадёте вы на всю жизни, и в будущем, когда будет новое поколение, о вас просто не будут знать, на могилку никто не придёт, вот тогда ты действительно будете никем, а обычным скелетом, лежащим в гробу, а так, была бы своя семья..



Существуют специальные центры психологической помощи

- **Общероссийский единый детский телефон доверия**
Телефон: 88002000122
Сайт: yadoveray.ru
- **Если вам нужна помощь, звоните —
бесплатно и анонимно:**
8 (800) 100-49-94 8 809 505 33 90
Кризисная линия доверия
Круглосуточно
- **экстренная психологическая помощь в г.
Пензе**
8(412) 55-56-46

Для размышления...

***“Если тебе
трудно, значит
ты идешь в
правильном
направлении!”***