

Новые УРОКИ

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!



11 КЛАСС

КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

Чувство взрослости — классный час



Автор Глеб Беломедведев



Ноя 22, 2024



[#взрослый](#), [#видео](#), [#жизнь](#), [#интеллект-карта](#), [#интересные факты](#),

[#карта памяти](#), [#конфликт](#), [#кроссворд](#), [#ментальная карта](#), [#облако слов](#), [#ответственность](#),

[#полезные советы](#), [#презентация](#), [#психологическое](#), [#рабочий лист](#), [#тесты](#), [#технологическая](#)

[карта](#), [#чек-лист](#), [#чувства](#)  16 фото  Время прочтения: 41 минут(ы)



Классный час Чувство взрослости



Реклама

В каком году это могло произойти? Тест из 6 вопросов

Реклама

1 хитрость, чтобы выходить на снимках лучше, чем твое отражение в зеркале

Содержание [\[Скрыть\]](#)

- 1 Чувство взрослости. Что это такое? — классный час
- 2 Вступление
- 3 Выберите похожие названия
- 4 Возраст детей
- 5 Класс
- 6 Дата проведения
- 7 Вид занятия
- 8 Тип мероприятия
- 9 Форма организации
- 10 Цель
- 11 Задачи
- 12 Ожидаемые результаты

- 13 Методические приёмы, методы, технологии обучения
- 14 Прогнозируемый результат
- 15 Предварительная работа педагога
- 16 Оборудование и оформление кабинета
- 17 Ход занятия
 - 17.1 Организационный момент
 - 17.2 Актуализация усвоенных знаний
 - 17.3 Вступительное слово классного руководителя
- 18 Основная часть
 - 18.1 Психологическая разминка «Мой путь к взрослости»
 - 18.2 Критерии взрослости в современном обществе
 - 18.3 Ответственность как ключевой показатель взросления
 - 18.4 Эмоциональная зрелость и самоконтроль
 - 18.5 Планирование будущего как признак взрослости
 - 18.6 Взаимоотношения с окружающими
- 19 Рефлексия
- 20 Подведение итогов занятия
- 21 Технологическая карта
- 22 Смотреть видео по теме
- 23 Полезные советы учителю
- 24 Чек-лист педагога
- 25 Карта памяти для учеников
- 26 Кроссворд
- 27 Интересные факты для занятия
- 28 Тесты
- 29 Интеллект-карта
- 30 Облако слов
- 31 Презентация
- 32 БОНУС: Рабочий лист
- 33 Список источников и использованной литературы

Чувство взрослости. Что это такое? — классный час

Вступление



Уважаемые коллеги! Признайтесь, как часто вы слышите от своих учеников фразу «Я уже взрослый!»? А через пару минут

тот же самый «взрослый» забывает дневник дома или не может найти нужную тетрадь. Парадокс? Нет, закономерность переходного возраста. В этой методической разработке мы рассмотрим, как помочь старшеклассникам осознать истинное значение взрослости и ответственности. Предлагаем вам комплексный материал, включающий технологическую карту занятия, интерактивную презентацию, кроссворд, облако тегов и другие активности для эффективного взаимодействия с учащимися.

Выберите похожие названия

- Дискуссионный клуб: «Путь к зрелости: мои первые шаги»
- Мастер-класс: «Ответственность и самостоятельность: две стороны одной медали»
- Ролевая игра: «Принимаю решения — отвечаю за последствия»
- Воспитательная беседа: «Свобода и ответственность в жизни современного подростка»

Возраст детей

16-17 лет

Класс

[11 класс](#)

Дата проведения

[укажите дату проведения]

Вид занятия

Тематический классный час с элементами тренинга

Тип мероприятия

Личностно-ориентированный классный час

Форма организации

Групповая работа с элементами индивидуальной рефлексии

Цель

- Формирование у старшеклассников осознанного понимания сущности взрослости через развитие навыков самоанализа и ответственного поведения

Задачи

- **Обучающая:** Сформировать представление о критериях взрослости, правах и обязанностях взрослого человека в современном обществе
- **Развивающая:** Развить навыки самоанализа, критического мышления, эмоционального интеллекта и целеполагания
- **Воспитательная:** Способствовать формированию ответственного отношения к своим поступкам и решениям

Ожидаемые результаты

- **Личностные:** Осознание собственной ответственности за свои поступки, формирование готовности к самостоятельному жизненному выбору
- **Метапредметные:** Развитие умения планировать, прогнозировать и оценивать результаты своей деятельности
- **Предметные:** Знание основных критериев взрослости, понимание юридических аспектов совершеннолетия

Методические приёмы, методы, технологии обучения

- Мозговой штурм
- Кейс-метод
- Дискуссия
- Ролевое моделирование
- Проблемное обучение
- Технология развития критического мышления
- Рефлексивные техники

Прогнозируемый результат

Учащиеся смогут:

- Определять критерии взрослого поведения
- Анализировать свои поступки с позиции ответственности
- Планировать свое будущее
- Конструктивно решать конфликтные ситуации
- Выстраивать зрелые отношения с окружающими

Предварительная работа педагога

- Подготовка презентации
- Разработка кроссворда
- Создание интеллект-карты
- Составление чек-листа педагога
- Генерация облака слов
- Разработка карты личностного роста учащегося
- Создание технологической карты занятия
- Подготовка тестов
- Подборка интересных фактов

Оборудование и оформление кабинета

- Проектор и экран
- Компьютер с доступом к интернету
- Флипчарт или маркерная доска
- Маркеры разных цветов
- Стикеры для рефлексии
- Раздаточный материал (карточки с заданиями, тесты)
- Листы А4 для индивидуальной работы

Ход занятия

Организационный момент

Добрый день, ребята! Давайте начнем наш классный час. Для начала проведем переключку, чтобы убедиться, что все на месте.

(Проводит переключку, отмечая присутствующих.)

Спасибо, вижу, что почти все собрались. А теперь давайте проверим готовность к занятию. У всех ли есть ручки и листы для записей? Если кому-то чего-то не хватает, не стесняйтесь попросить у соседней или у меня.

Дежурные, прошу вас, проверьте готовность проекционного экрана и компьютера. Подключите технику, чтобы она была готова к работе.

Хочу напомнить, ребята, что во время классного часа мы работаем активно и сосредоточенно. Прошу отключить или перевести в беззвучный режим ваши мобильные телефоны, чтобы они не отвлекали нас и вас от процесса.

Еще одна просьба: старайтесь не перебивать одноклассников, говорить по одному, поднимать руку, если хотите что-то сказать, и быть внимательными. Мы здесь, чтобы обсудить важные вещи, и каждый из вас имеет право высказаться.

Надеюсь, у всех хорошее настроение? Даже если вдруг у кого-то день начался не слишком удачно, уверен, что мы сможем это исправить. Наше занятие пройдет интересно, и каждый из вас сможет извлечь что-то полезное. Улыбнитесь друг другу и пожелайте хорошего дня — пусть это станет традицией.

Отлично! Тогда начнем.

Актуализация усвоенных знаний

Прежде чем мы перейдем к основной части нашего занятия, давайте вспомним, о чем мы говорили на прошлом классном часе. Напомню, что он был посвящен очень важной теме — [подготовке к экзаменам без стресса](#).

Кто может вспомнить, какие советы мы обсуждали? Поднимите руку и поделитесь, что показалось вам наиболее полезным.

(Выслушивает мнения учащихся, поощряя всех, кто делится.)

Отлично, спасибо за ваши ответы. Мы говорили о разных аспектах подготовки к экзаменам. Например, кто напомнит, какие техники помогают справляться с тревожностью?

(Ожидает ответов. Если никто не отвечает, напоминает: «Мы обсуждали дыхательные упражнения, физическую активность и техники визуализации успеха.»)

А как насчет времени? Как мы можем эффективно организовать свой день в период экзаменов?

(Дает возможность ответить, добавляет: «Верно, помогает составление четкого расписания, в котором есть время не только для учебы, но и для отдыха.»)

Кроме того, мы затрагивали способы продуктивного запоминания информации. Какие из них вы попробовали на практике? Может быть, кому-то подошли ассоциативные карты или метод повторений?

Не забудьте, что здоровье во время подготовки играет ключевую роль. Какие здоровьесберегающие практики вы начали использовать?

(Выслушивает ответы, подчеркивает важность правильного питания, сна и физической активности.)

И самое главное, ребята, что помогает нам оставаться уверенными в себе? Почему важно настраивать себя на успех?

(Дает возможность высказаться, подводит итог: «Позитивный настрой — это ключ к успешной подготовке.»)

Я очень рада видеть, что вы усвоили материал и начали применять его на практике. Всё, что мы обсуждали, важно не только для экзаменов, но и для любой стрессовой ситуации в жизни. Молодцы, что помните и используете эти советы! Теперь мы можем двигаться дальше.

Вступительное слово классного руководителя

Сегодня у нас особенный классный час. Мы подходим к этапу вашей жизни, который можно сравнить с переходом через важный мост — мост между детством и взрослой жизнью. Многие из вас, возможно, уже задумывались: «Что значит быть взрослым?» или даже произносили уверенные слова: «Я уже взрослый!»

Но давайте вместе разберемся: что на самом деле означает взрослость? Это ведь не только определенный возраст или умение принимать самостоятельные решения. Взрослость — это нечто большее. Это ответственность за свои поступки, способность понимать и учитывать интересы других, умение управлять своими эмоциями, а еще — строить планы и идти к своим целям.

Сегодня мы поговорим о том, какие качества помогают нам становиться взрослыми. Мы обсудим, что включает в себя это понятие: социальные и юридические аспекты, эмоциональная зрелость, а также готовность строить свое будущее.

Мы не будем просто говорить, мы будем размышлять, анализировать и даже представлять себя в разных жизненных ситуациях. В конце занятия у каждого из вас, я уверена, появится ясное представление о том, что же такое быть взрослым.



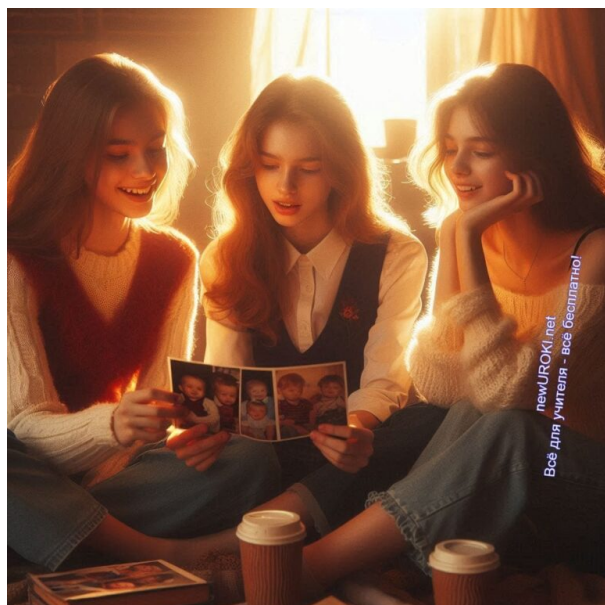
Цитата:

«Не размер шага важен, а направление, в котором ты движешься.»

— Н.А. Рыков, 1950–2015, писатель, преподаватель, лектор.

Этот разговор важен для вас, потому что он помогает понять, как стать успешным, самостоятельным и уверенным в себе человеком. Итак, давайте начнем наше путешествие к пониманию себя и своей зрелости!

Основная часть



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Психологическая разминка «Мой путь к взрослости»

Упражнение «Когда я был маленьким...»

Ребята, прежде чем мы начнем обсуждать сложные вопросы, давайте немного расслабимся и вспомним детство. Возьмите лист бумаги и напишите несколько

предложений, начиная с фразы: «Когда я был маленьким, я...» Попробуйте вспомнить, какими вы были, что вас радовало, о чем вы мечтали. Это может быть связано с вашими любимыми занятиями, игрушками или событиями из прошлого. Например, кто-то может написать: «Когда я был маленьким, я любил строить домики из подушек и представлял, что это мой замок».

Давайте выделим на это задание пару минут. Постарайтесь быть искренними и писать то, что первое приходит в голову. Не обязательно что-то серьезное — пусть это будет то, что вызывает улыбку.

Когда вы закончите, я попрошу нескольких человек прочитать свои воспоминания. Давайте попробуем услышать, какими вы были тогда. Это поможет нам увидеть, какой путь вы уже прошли.

Групповое обсуждение изменений в восприятии себя

Теперь, когда мы поделились воспоминаниями, предлагаю обсудить: как вы думаете, чем вы изменились с того времени? Какие качества, которые были у вас в раннем возрасте, сохранились? А какие появились?

Каждый из вас может подумать о своем ответе, а затем мы выслушаем несколько мнений. Например, кто-то скажет, что в детстве он был слишком застенчивым, а сейчас стал увереннее. Другой может вспомнить, что в детстве был неорганизованным, а теперь старается планировать свое время.

Когда мы говорим о взрослении, важно понимать, что это не просто про возраст, а про ваш внутренний путь. Сравните себя тогда и сейчас. Возможно, вы заметите, что стали более терпимыми, ответственными или, наоборот, осознали, что потеряли что-то важное из младенчества, например, умение радоваться мелочам.

Рефлексия личностного роста

На минуту закроем глаза и подумаем: что в вас уже можно назвать взрослым, а что еще связано с вашим детством? Какими качествами взрослого человека вы хотели бы обладать? Это упражнение поможет вам осознать, где вы сейчас находитесь на своем пути к взрослению.

Если хотите, можете записать свои мысли на том же листочке. Это останется у вас, чтобы вы могли вернуться к этим записям позже и посмотреть, как изменились ваши взгляды.

Завершая разминку, хочу сказать: взросление — это не моментальный процесс, а путь, который мы проходим всю жизнь. Каждый ваш выбор, каждая ситуация учит вас чему-то новому. Главное — осознавать эти изменения и стремиться к лучшему. Сейчас вы сделали первый шаг, чтобы задуматься о том, кто вы и кем хотите стать. А дальше нас ждет много интересного.

Критерии взрослости в современном обществе



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Социальные маркеры взрослости



Взрослость — это способность осознанно принимать решения, брать ответственность за свои поступки, справляться с трудными ситуациями и строить зрелые отношения с окружающими. Это не только возраст, но и внутреннее состояние, включающее умение контролировать свои эмоции, ставить цели и достигать их, а также уважать права и обязанности других людей. Взрослость проявляется в способности планировать свою жизнь, принимать решения, осознавая их последствия, и нести ответственность за эти последствия.



newUROKI.net
Новые УРОКИ
для учителя – всё бесплатно!

Взрослость — это...

Взрослость — это способность осознанно принимать решения, брать ответственность за свои поступки, справляться с трудными ситуациями и строить зрелые отношения с окружающими. Это не только возраст, но и внутреннее состояние, включающее умение контролировать свои эмоции, ставить цели и достигать их, а также уважать права и обязанности других людей. Взрослость проявляется в способности планировать свою жизнь, принимать решения, осознавая их последствия, и нести ответственность за эти последствия.

Определение

В современном обществе существует множество признаков, по которым люди определяют, является ли человек взрослым. Мы называем их социальными маркерами взрослости. Давайте подумаем, что это может быть. Например, одним из таких признаков является получение независимости от родителей. Это может проявляться в том, что человек начинает зарабатывать деньги и обеспечивать себя самостоятельно.

Другой важный маркер — способность принимать решения и нести за них ответственность. Это значит, что выросший человек не только принимает самостоятельные решения, но и готов отвечать за их последствия, даже если это сложно.

Социальные маркеры могут также включать умение строить зрелые отношения с окружающими. Это касается как дружбы, так и романтических или профессиональных отношений. Быть взрослым — значит уметь слушать, понимать и договариваться с людьми.

Наконец, одним из главных маркеров взросления можно считать умение ставить цели и достигать их. Важно не просто мечтать, а реально планировать свои шаги и работать над их реализацией. Подумайте, какие из этих качеств уже есть у вас, а какие еще предстоит развить.

Юридические аспекты совершеннолетия

Теперь давайте поговорим о том, как взрослость определяет закон. Вы, наверное, знаете, что в нашей стране совершеннолетие наступает с 18 лет. Это важный рубеж, после которого гражданин получает новые права, но и сталкивается с рядом обязанностей.

Какие права появляются у человека? Он может самостоятельно заключать договоры, голосовать на выборах, брать кредиты, вступать в брак без разрешения родителей. В то же время он становится полностью ответственным перед законом за свои поступки.

Например, начиная с 18 лет, гражданин несет уголовную ответственность наравне со взрослыми. Это значит, что любое нарушение закона может повлечь за собой серьезные последствия. Именно поэтому важно понимать не только свои права, но и обязанности.

Юридический аспект совершеннолетия — это еще и осознание того, что свобода всегда связана с ответственностью. Вам предстоит делать выбор в жизни, и этот выбор часто будет определять вашу дальнейшую судьбу.

Стоит прочесть также: [Профессия: тестировщик - профориентационный урок "Россия – мои горизонты"](#)

Психологическая готовность к взрослой жизни

Однако одного достижения определенного возраста или наличия юридических прав недостаточно, чтобы стать по-настоящему взрослым. Очень важна психологическая готовность.

Что это значит? В первую очередь, это умение справляться со своими эмоциями. Зрелый человек понимает, что нельзя принимать решения в состоянии сильного гнева, обиды или страха. Он учится контролировать свои реакции и находить способы управлять сложными ситуациями.

Еще один важный аспект — это способность к самоанализу. Взрослый человек может объективно оценить свои действия, понять, что он сделал правильно, а что — нет, и сделать выводы на будущее.

Психологическая готовность включает в себя и навыки самостоятельного решения проблем. Это умение искать информацию, обращаться за помощью, если нужно, и находить оптимальные пути выхода из сложных ситуаций.

Подумайте, что помогает вам чувствовать себя более уверенно в жизни. Возможно, вы уже умеете планировать свое время, расставлять приоритеты или справляться с трудностями. Эти качества — признаки психологической зрелости.

В завершение этого блока я хочу подчеркнуть, что зрелость — это не только возраст, но и внутреннее состояние. Это способность осознанно подходить к своей жизни, понимать свои права и обязанности, а главное — стремиться к развитию и совершенствованию.

Ответственность как ключевой показатель взросления



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Анализ жизненных ситуаций



Ответственность — это способность человека осознавать и принимать последствия своих действий, выполнять обещания и обязанности, делать осознанный выбор и отвечать за его результаты перед собой и окружающими.



newUROKI.net
Новые УРОКИ
Все для учителя — все бесплатно!

Ответственность — это...

Ответственность — это способность человека осознавать и принимать последствия своих действий, выполнять обещания и обязанности, делать осознанный выбор и отвечать за его результаты перед собой и окружающими.

Определение

Быть ответственным значит осознавать последствия своих действий и принимать их, даже если это трудно. Давайте начнем с анализа жизненных ситуаций, которые могут возникнуть у каждого из вас.

Представьте такую ситуацию: вы пообещали своему другу помочь с важным делом, но в последний момент вам предлагают что-то интересное, например, пойти на концерт. Как вы поступите? Выполните ли вы свое обещание или выберете развлечение?

Давайте подумаем вместе, что значит «взрослый выбор» в этом случае. Один из критериев взрослости — это умение расставлять приоритеты и понимать, что слово, данное другому человеку, — это ваша ответственность. А теперь еще один случай: вы опаздываете на важную встречу из-за того, что долго собирались. Кто в этом виноват? Многие сразу подумают о пробках или плохой погоде, но зрелый человек признает, что это его ошибка.

Такие случаи помогают понять, как мы проявляем сознательность в повседневной жизни. Подумайте о своих недавних решениях. Были ли они ответственными?

Дискуссия «Права и обязанности»

Давайте обсудим: можно ли быть взрослым, если вы хотите только полномочий, но не готовы брать на себя обязанности? Какие права вы уже имеете, а какие обязанности выполняете?

К примеру, каждый из вас имеет право на образование, но обязан учиться и проявлять уважение к учителям и одноклассникам. Право на свободу слова подразумевает обязательность за свои слова. Если взрослый человек говорит или пишет что-то, что может навредить другим, он должен понимать последствия.

Теперь подумайте: почему ответственность идет рука об руку с правами? Потому что в обществе существуют правила, которые помогают людям жить вместе, уважая друг друга. Нарушение этих правил приводит к последствиям. В ходе этой дискуссии я хочу услышать ваши мнения о том, какие обязанности, на ваш взгляд, самые важные для взрослого человека.

Практикум принятия решений

Переходим к практике. Я предлагаю вам попробовать себя в роли совершеннолетних, принимающих решения. У вас есть задача: вы должны решить, как поступить в сложной жизненной ситуации. Разделитесь на небольшие группы, и каждая группа получит карточку с описанием жизненной истории.

Например:

- Вам предложили выгодную подработку, но она совпадает с днем подготовки к экзамену. Какой выбор вы сделаете?
- Вы случайно разбили что-то дорогое в магазине. Как вы поступите?

Обсудите в группе, какой выход будет самым ответственным, и подготовьте краткий ответ. Когда группы закончат, мы обсудим их варианты.

Что важно в этом упражнении? Не просто принять решение, но и подумать, какие последствия оно повлечет. Например, отказ от подработки в пользу экзамена показывает вашу готовность ставить образование на первое место. А решение признать свою ошибку в магазине демонстрирует честность и готовность отвечать за свои поступки.

В итоге каждый из вас сможет понять, что взрослость — это не только возможности, но и готовность действовать ответственно, даже если это требует усилий. Важно уметь анализировать ситуации, признавать свои ошибки и учиться на них. Ответственность — это навык, который мы развиваем всю жизнь.

Эмоциональная зрелость и самоконтроль



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Тестирование эмоционального интеллекта

“

Эмоциональная зрелость — это способность осознавать и понимать свои эмоции, контролировать их, а также адекватно реагировать на чувства других людей. Это умение не только справляться с внутренними переживаниями, но и строить здоровые и конструктивные отношения с окружающими, принимая ответственность за свои поступки и решения.



newUROKI.net
Новые УРОКИ
для учителей — всё бесплатно!

Эмоциональная зрелость — это...

Эмоциональная зрелость — это способность осознавать и понимать свои эмоции, контролировать их, а также адекватно реагировать на чувства других людей. Это умение не только справляться с внутренними переживаниями, но и строить здоровые и конструктивные отношения с окружающими, принимая ответственность за свои поступки и решения.

Определение

Эмоциональная зрелость — это существенная часть взрослости. Чтобы понять, на каком уровне мы находимся в плане импульсивной зрелости, давайте начнем с небольшого теста, который поможет нам оценить наш эмоциональный интеллект. Этот тест поможет вам осознать, насколько хорошо вы понимаете свои эмоции и чувства других людей.

Для этого я предложу несколько вопросов, и вы должны будете честно ответить на них. Например, как часто вы осознаете, что чувствуете в разных ситуациях? Бывает ли, что вы не можете контролировать свои эмоции в трудный момент? Как вы реагируете на критику или стресс? Стоит помнить, что самоконтроль начинается с осознания своих чувств и их влияния на поведение.

Тест позволит каждому из вас увидеть свои сильные стороны и области, в которых еще нужно развиваться. После теста мы обсудим, какие выводы можно сделать и как это знание способствует в будущем.

Способы управления эмоциями

Один из признаков зрелости — способность управлять своими эмоциями. Мы все знаем, как иногда трудно сохранять спокойствие, когда мы расстроены или сердиты. Но важно помнить, что экспрессивное поведение влияет не только на нас, но и на окружающих. Как же научиться контролировать ощущения?

Я предложу вам несколько техник.

1. Первая из них — это глубокое дыхание. Когда мы начинаем переживать, наш мозг подает сигналы, которые вызывают стресс. Простой способ помочь себе — это сосредоточиться на дыхании, медленно вдохнуть и выдохнуть, чтобы успокоить нервную систему.
2. Вторая техника — перефокусировка. Это способность изменить наше внимание с негативной ситуации на что-то позитивное или нейтральное. Например, если вас что-то беспокоит, вы можете попытаться переключиться на задачу, которая вас увлекает.

3. Также нужно развивать эмоциональную осведомленность. Это способность понимать, что именно вызывает то или иное чувство. Когда мы знаем, что именно нас раздражает, мы можем найти способы справляться с этим. Например, если вы осознаете, что усталость вызывает раздражительность, постарайтесь заранее позаботиться о своем отдыхе.

Эти техники поспособствуют вам стать более темпераментно зрелыми, что важно не только для личной жизни, но и для успешных взаимоотношений с окружающими.

Конструктивное решение конфликтов

Зрелость проявляется и в том, как мы решаем конфликты. Важно понимать, что конфликт — это естественная часть человеческого общения, и он не всегда является чем-то негативным. Главное — научиться решать его конструктивно, без агрессии или избегания проблемы.

Для этого я предложу несколько шагов, которые помогут вам выработать стратегию разрешения конфликтов.

1. Во-первых, слушайте внимательно. Когда мы обсуждаем сложную ситуацию с кем-то, важно не только высказывать свои чувства, но и выслушать другого человека. Это поможет избежать недопонимания и сделает разговор более продуктивным.
2. Во-вторых, выражайте свои чувства без обвинений. Вместо фраз вроде «Ты всегда...» или «Ты никогда...», постарайтесь говорить о своих чувствах: «Мне не нравится, когда...», «Я чувствую себя обиженным, когда...». Это помогает избежать агрессии и делает разговор более открытым.
3. В-третьих, ищите компромисс. В конфликте всегда важно помнить, что есть две стороны, и обе могут быть правы по-своему. Найти середину, которая устраивает обе стороны, — это и есть искусство конструктивного решения проблемы.

Эмоциональная зрелость и самоконтроль не приходят сразу, это процесс, требующий времени и практики. Но если вы будете работать над собой, каждый день будет приближать вас к взрослости, к умению управлять своими эмоциями и принимать решения, которые помогут вам жить в гармонии с собой и окружающими.

Планирование будущего как признак взрослости



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Целеполагание и жизненные приоритеты

Одним из важнейших признаков взрослости является умение планировать свою жизнь и ставить перед собой цели. Когда мы ставим цель, мы делаем первый шаг к её достижению, и это требует зрелости. Нужно осознавать, что для того, чтобы добиться успеха, необходимо понимать, что для нас важно, а что — нет. Именно с помощью целеполагания мы начинаем выстраивать свою траекторию в жизни.

Прежде всего, задумайтесь: что для вас является приоритетом? Что вы хотите достичь через несколько лет? Каким человеком вы хотите стать? Это могут быть как долгосрочные цели — например, получить образование в выбранной сфере, так и более краткосрочные — например, научиться эффективно управлять своим временем. Без ясных целей нам трудно будет двигаться вперед, потому что жизнь будет восприниматься как нечто бессмысленное и хаотичное.

Чтобы поставить цель, нужно начать с осознания своих интересов и ценностей. Подумайте, что вам интересно, что вызывает желание развиваться и улучшать себя. Когда вы определяете свои цели, важно, чтобы они были реальными и достижимыми, но в то же время вдохновляющими и стимулирующими вас к росту.

Профессиональное самоопределение

Взросление связано с тем, что мы начинаем осознавать, что будущее зависит от того, какие решения мы принимаем сегодня. Одним из важнейших шагов на пути взросления является профессиональное самоопределение. В 11 классе многие из вас стоят перед ответственным выбором: какую профессию выбрать, кем стать в будущем? И это не простая задача. Мы часто ориентируемся на мнения родителей, друзей, общественные

стереотипы. Но на самом деле стоит понимать, что настоящая зрелость проявляется в умении слушать себя, свои желания и возможности.

Выбор профессии требует не только знаний и навыков, но и способности понимать, что действительно приносит удовлетворение. Как это сделать? Начните с того, чтобы изучить свои интересы, сильные и слабые стороны. Обратите внимание на те виды деятельности, которые вам наиболее близки и которые вызывают удовольствие. Возможно, вам стоит пройти стажировку, попробовать себя в разных сферах, чтобы понять, что вам подходит.

Помните, что профессия — это не просто средство зарабатывания денег. Это деятельность, которая должна приносить радость и удовлетворение. Важно понимать, что профессиональное самоопределение — это процесс, который требует времени и осознания.

Построение личной траектории развития

Построение личной траектории развития — это не просто выбор профессии, но и долгосрочное планирование того, как вы будете развиваться как личность. Когда мы строим свою жизнь, нужно не только достигать успехов в карьере, но и развивать себя как человека, совершенствовать свои навыки и качества.

Начните с того, чтобы составить план своего развития. Разделите его на несколько этапов: где вы хотите быть через 5 лет, через 10 лет, через 20 лет? Какие шаги вы должны предпринять, чтобы достигнуть этих целей? Какие знания и умения вам нужно развивать, чтобы двигаться вперед?

Не забывайте, что личная траектория развития включает в себя не только карьерные цели, но и развитие в других областях жизни: здоровье, отношения, самообразование. Важно, чтобы ваш путь был сбалансированным, чтобы все части вашей жизни гармонично сочетались друг с другом.

Построение личной траектории требует постоянного самоконтроля, анализа и коррекции. И хотя не всегда всё идет по плану, нужно помнить, что настоящая зрелость заключается в том, чтобы уметь адаптироваться к изменениям и не бояться учиться на своих ошибках.

Взаимоотношения с окружающими



Иллюстративное фото / newUROKI.net

Новый уровень отношений с родителями

С возрастом наши отношения с родителями изменяются. Когда мы были маленькими, они решали за нас всё — от того, что мы будем есть, до того, с кем и где проводить время. Но с наступлением подросткового возраста и приближением к взрослости, мы начинаем искать собственную независимость. Это может вызывать конфликты и недопонимания, но нужно помнить, что эти изменения — естественная часть взросления. Взрослея, мы начинаем осознавать, что наши родители тоже люди, у которых есть свои переживания и пережитый опыт.

Новый уровень отношений с родителями заключается в том, что мы начинаем относиться к ним не как к авторитетам, которые диктуют правила, а как к партнерам в общении. Мы всё ещё нуждаемся в их поддержке, но теперь важно научиться устанавливать границы и быть готовыми брать на себя ответственность за свои поступки. Осознание того, что родители не идеальны, но всё равно любят нас, может стать существенным шагом на пути к более зрелым и гармоничным отношениям.

Стоит прочесть также: [Культура поведения в школе - классный час](#)

Разговоры с родителями должны стать более осознанными, в них появляется место для обсуждения наших жизненных решений, наших стремлений и планов. Важно уметь открыто и честно делиться своими переживаниями, при этом уважая мнение других. Постепенно мы учимся строить взаимное доверие, а не только получать от них советы.

Дружба и любовь в юношеском возрасте

Дружба и любовь — это те отношения, которые особенно значимы в подростковые годы. Они помогают нам чувствовать себя частью чего-то важного, строить свою личную идентичность и учиться взаимодействовать с окружающими. Однако важно помнить, что в этом возрасте мы ещё учимся строить гармоничные отношения и порой допускаем ошибки.

Дружба в юношеском возрасте — это не только общее времяпрепровождение, но и способность понимать друг друга без слов, поддерживать в трудные моменты и проявлять заботу. Но в то же время стоит помнить, что дружба — это не жертвенность, и не каждый друг по-настоящему будет верен и поддерживающим. С возрастом мы начинаем ценить тех людей, с кем разделяем общие ценности и интересы, и умеем отпускать тех, кто приносит нам боль или разочарования.

Любовь в подростковом возрасте — это тоже существенная тема, поскольку многие из вас впервые начинают осознавать свои романтические чувства. Здесь очень важно учиться уважать чувства других людей, не создавать нездоровых зависимостей, не пытаться изменить другого человека. Реальная любовь основана на взаимном уважении и понимании, а не на идеализированном образе партнёра. Этот опыт даёт нам важные уроки о том, как строить доверительные отношения с другими людьми.

Формирование зрелой социальной позиции

Одним из признаков взросления является формирование зрелой социальной позиции. Это означает осознание того, что мы являемся частью общества и что от нас зависит, каким это общество будет. Стоит понимать, что зрелая позиция — это не просто отказ от детских иллюзий и неосознанных реакций, но способность самостоятельно оценивать происходящее, учитывать мнение других и принимать ответственные решения.

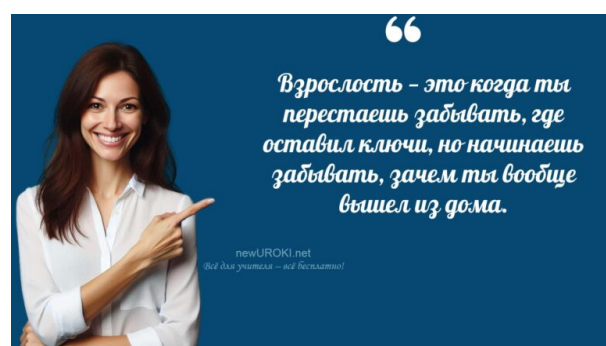
Зрелость в социальной позиции проявляется в умении понимать, что каждый человек имеет право на свои убеждения, и мы должны быть готовы обсуждать различия без агрессии и осуждения. Это также означает, что мы начинаем понимать важность социальной ответственности, не оставаясь равнодушными к проблемам общества и готовыми активно участвовать в его жизни.

Сформировать зрелую социальную позицию помогает опыт взаимодействия с окружающими людьми. Мы начинаем осознавать свои обязанности перед окружающими, а не только свои права. Это включает в себя честность, уважение и готовность к конструктивным действиям в сложных ситуациях. Также нужно помнить, что зрелая позиция означает способность решать конфликты мирным путём, искать компромиссы и уважать мнение другого человека.

Таблица: «Ценности и их проявления»

Ценность	Проявление
Дружба	Помощь в трудной ситуации
Свобода	Возможность выбора
Ответственность	Завершение начатого дела
Самоконтроль	Умение сдерживать негативные эмоции
Развитие	Постановка и достижение новых целей

Рефлексия



Учителя шутят

Друзья, давайте немного остановимся и подведем итоги того, что мы сегодня узнали и обсудили. Рефлексия — это момент, когда каждый из нас может посмотреть на себя со стороны, оценить, что получилось, а что не совсем. Очень важно не только слушать и говорить, но и анализировать свои ощущения и эмоции в процессе работы. Ведь только через рефлекссию мы можем понять, что для нас важно, и какие выводы мы сделали.

Сейчас я хочу предложить вам несколько вопросов, на которые вы можете ответить. Постарайтесь быть искренними с собой:

- Что нового и существенного вы узнали сегодня?
- О чём вы, возможно, не задумывались раньше, а сейчас это стало вам понятно или интересно?
- Какие моменты из сегодняшнего занятия были для вас наиболее полезными или значимыми?
- Есть ли что-то, что вас удивило или заставило задуматься о своем поведении и отношении к окружающим?

- Как вы теперь понимаете, что такое взросление? Как для вас изменилось восприятие этой темы?

Ответьте на эти вопросы в своих тетрадях или просто подумайте над ними. Можете записать короткие заметки, если вам это поможет. Иногда, записывая свои мысли, мы лучше понимаем, какие чувства и идеи нас волнуют.

Также хочу предложить вам выполнить небольшое задание — сделать облако слов, которое будет отражать, что для вас значит взрослость. Вы можете добавить туда не только те слова, которые мы обсуждали, но и те, которые ассоциируются у вас с этим понятием. Это может быть что-то личное, может быть, что-то, о чём вы задумывались впервые сегодня. Вы можете написать слова на стикерах и приклеить их на доску или просто составить список в тетради.

Теперь немного о чувствах. Подумайте, как вы себя чувствуете сейчас. Какие эмоции вас переполняют? Это занятие наверняка пробудило в вас какие-то мысли, и я хочу, чтобы вы ощутили их и смогли выделить для себя главное. Мы часто сталкиваемся с вопросами взрослости и ответственности, и нужно не только теоретически понимать это, но и осознавать, что каждый из нас в своей жизни сталкивается с подобными ситуациями.

На этом этапе занятий, если кто-то хочет поделиться своим опытом или мыслями, можете поднять руку. Мы все вместе можем поддержать друг друга и выслушать мнение каждого. Это поможет нам лучше понять не только себя, но и окружающих, ведь каждый из нас находится на своём пути взросления и поиска себя.

Пожалуйста, не торопитесь, уделите несколько минут на самоанализ. Ведь рефлексия — это не просто формальность, а возможность для вас почувствовать, что вы сделали шаг вперёд, что вам стало понятнее, и что важно для вашего дальнейшего развития.

Подведение итогов занятия



Ученики шутят

Дорогие друзья, сегодняшний классный час был не просто ещё одним уроком, а настоящим путешествием в мир взросления и ответственности. Мы с вами вместе разобрали, что такое взрослость, как она проявляется в нашем повседневном поведении и решениях. Мы обсуждали, как важны эмоциональная зрелость и умение планировать будущее, и как каждый из нас, независимо от возраста, стремится к независимости и осознанности.

Сегодняшние разговоры, упражнения и дискуссии, безусловно, помогли многим из вас увидеть, что взрослость — это не просто очередной этап в жизни, а целый спектр навыков и качеств, которые мы формируем на протяжении всего пути. Главное — понимать, что взрослость не означает отказа от своих мечт или интересов. Напротив, она открывает перед нами новые горизонты, новые возможности для самовыражения и самореализации.

Каждый из вас сегодня шагнул на другой уровень понимания своих возможностей и ответственности. И это прекрасно! Потому что именно понимание своих сил и стремление к развитию делают нас по-настоящему взрослыми. Мы все вместе обсудили, что взрослость — это не просто возрастной барьер, это глубокое осознание своих поступков, умение принимать решения и ответственность за их последствия.

Вы все показали сегодня не только свою зрелость, но и открытость к новым знаниям и взглядам. Я верю, что каждый из вас унесёт с собой сегодня что-то важное, что-то, что поможет вам в будущем стать лучше, успешнее и счастливее.

Помните, что настоящая взрослость — это не конец пути, а начало нового этапа вашей жизни, полного возможностей и испытаний. Будьте смелыми, будьте уверенными, будьте взрослыми! Я уверена, что каждый из вас может достичь всего, к чему стремится. Удачи вам на этом пути, и помните, что мы всегда рядом, чтобы поддержать вас и помочь вам на каждом шагу!

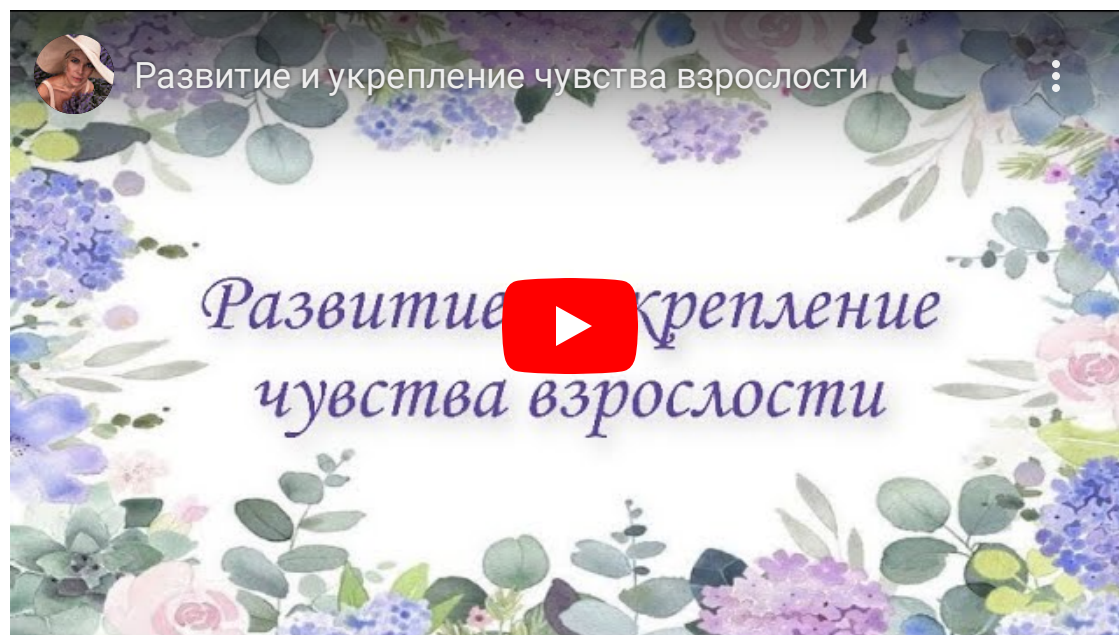
До скорых встреч на наших классных часах и на интересных занятиях! Будьте взрослыми, оставайтесь собой и не забывайте мечтать! Желаю вам успехов!

Технологическая карта

[Скачать бесплатно технологическую карту классного часа по теме: «Чувство взрослости. Что это такое?»](#)

[Технологическая карта](#) — это документ, который содержит структуру и планирование учебного занятия, включая цели, задачи, этапы, методы и формы организации деятельности учащихся, а также используемые ресурсы и оборудование.

Смотреть видео по теме



Полезные советы учителю

[Скачать бесплатно 5 полезных советов для проведения классного часа по теме: «Чувство взрослости. Что это такое?» в формате Ворд](#)

Чек-лист педагога

[Скачать бесплатно чек-лист для проведения классного часа по теме: «Чувство взрослости. Что это такое?» в формате Word](#)

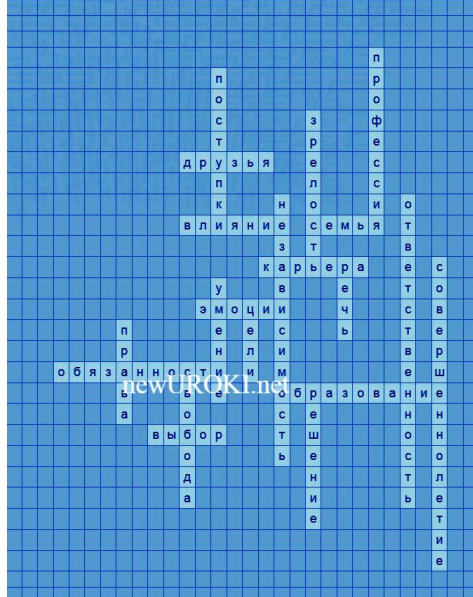
[Чек-лист для учителя](#) — это инструмент педагогической поддержки, представляющий собой структурированный перечень задач, шагов и критериев, необходимых для успешного планирования, подготовки и проведения урока или мероприятия.

Карта памяти для учеников

[Скачать бесплатно карту памяти для учеников для классного часа по теме: «Чувство взрослости. Что это такое?» в формате Ворд](#)

[Карта памяти ученика](#) — это методический инструмент, который помогает учащимся структурировать и запоминать ключевую информацию по определенной теме.

Кроссворд



Кроссворд

[Скачать бесплатно кроссворд на классный час по теме: «Чувство взрослости. Что это такое?» в формате WORD](#)

Интересные факты для занятия

1. Интересный факт 1:

Согласно исследованиям психологов, человеческий мозг полностью формируется только к 25 годам. Именно поэтому в этом возрасте люди начинают принимать более обдуманные и рациональные решения, лучше контролируют свои эмоции и точнее оценивают последствия своих действий.

2. Интересный факт 2:

В Японии совершеннолетие наступает в 20 лет, и этот день является национальным праздником — Сэйдзин-но Хи. В этот день проводится торжественная церемония, где юноши и девушки надевают традиционные кимоно, получают поздравления от старейшин и дают клятву быть достойными гражданами общества.

3. Интересный факт 3:

Учёные выяснили, что способность брать на себя ответственность и самостоятельно принимать решения напрямую связана с уровнем гормона кортизола. После 16 лет его концентрация в организме стабилизируется, что позволяет человеку лучше справляться со стрессовыми ситуациями и рационально оценивать последствия своих поступков.

Тесты

ВНИМАНИЕ! Этот тест НЕ является профессиональным!



Психологические тесты на эту тему требуют профессиональной экспертизы. При необходимости — обратитесь к профильным специалистам!

Тест «Узнай свой уровень самостоятельности»

Как ты обычно поступаешь, когда нужно принять серьезное решение?

- а) Советуюсь с родителями и следую их рекомендациям
- б) Анализирую ситуацию и принимаю решение сам
- в) Поступаю интуитивно, как чувствую

Что для тебя деньги?

- а) Средство получить желаемое здесь и сейчас
- б) Ресурс, который нужно планировать и контролировать
- в) Пока не задумываюсь об этом серьезно

Как ты относишься к своим обещаниям?

- а) Стараюсь выполнять, но иногда забываю
- б) Всегда выполняю, даже если это сложно
- в) Даю их редко, чтобы не брать лишних обязательств

При возникновении конфликта ты:

- а) Ожидаешь, что кто-то поможет его решить
- б) Пытаешься найти компромисс самостоятельно
- в) Стараешься избежать конфликтной ситуации

Как ты планируешь свое время?

- а) Плыву по течению
- б) Составляю четкий план и следую ему
- в) Планирую только особо значимые события

Твое отношение к критике:

- а) Расстраиваюсь и обижаюсь
- б) Анализирую и делаю выводы
- в) Пропускаю мимо ушей

Когда нужно выполнить сложное задание, ты:

- а) Откладываю до последнего момента
- б) Сразу берусь за работу и действую по плану
- в) Жду вдохновения

Как ты относишься к своим ошибкам?

- а) Стараюсь забыть о них поскорее
- б) Анализирую причины и учусь на них
- в) Переживаю, но ничего не меняю

В сложной ситуации ты:

- а) Надеешься на помощь других
- б) Ищешь решение самостоятельно
- в) Ждешь, пока проблема решится сама

Твои планы на будущее:

- а) Пока туманны и неопределенны
- б) Четко определены и расписаны
- в) Думаю об этом время от времени

Расшифровка результатов:

Подсчитайте количество ответов каждого типа (а, б, в).

- **Преобладание ответов «А»:**

«Ученик мудрости»

Ты находишься в начале пути становления личности. Часто полагаешься на мнение других людей и их поддержку. Это нормально! Постепенно развивай самостоятельность в принятии решений и ответственность за свои поступки. Помни: каждый шаг к независимости делает тебя сильнее.

- **Преобладание ответов «Б»:**

«Мастер самостоятельности»

Поздравляем! Ты уже достиг высокого уровня личностной зрелости. Умеешь планировать, принимать решения и отвечать за их последствия. Продолжай развиваться в этом направлении. Твоя способность к самоорганизации и ответственному поведению — отличная основа для будущих достижений.

- **Преобладание ответов «В»:**

«Искатель своего пути»

Ты предпочитаешь плыть по течению, избегая ответственности и сложных решений. Это комфортная позиция, но она может помешать твоему развитию. Попробуй чаще проявлять инициативу, учись планировать и доводить начатое до конца. Твой потенциал намного больше, чем ты думаешь!

Рекомендации:

- Начни вести ежедневник
- Ставь небольшие цели и достигай их

- Учись принимать решения самостоятельно
- Анализируй свои успехи и неудачи
- Бери на себя больше ответственности в повседневных делах

Интеллект-карта



Ментальная карта (интеллект-карта, *mind map*)

[Ментальная карта \(интеллект-карта, *mind map*\)](#) — это графический способ структурирования информации, где основная тема находится в центре, а связанные идеи и концепции отходят от неё в виде ветвей. Это помогает лучше понять и запомнить материал.

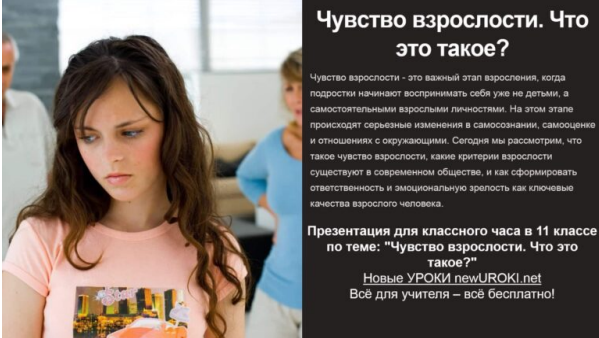
Облако слов



Облако слов

[Облако слов](#) — удобный инструмент: помогает активизировать знания, подсказывает, служит наглядным материалом и опорой для учащихся разных возрастов и предметов.

Презентация



Презентация

[Скачать бесплатно презентацию на классный час по теме: «Чувство взрослости. Что это такое?» в формате PowerPoint](#)

БОНУС: Рабочий лист

[Скачать бесплатно рабочий лист для классного часа по теме: «Чувство взрослости. Что это такое?» в формате WORD](#)

Рабочий лист – это образовательный инструмент, представляющий собой специально подготовленный комплект заданий, упражнений или вопросов, который используется на классном часе для активизации познавательной деятельности учащихся.

Список источников и использованной литературы

1. «Навыки ответственности у подростков» — Автор: Лихачева А.В., Издательство: «Сириус», Санкт-Петербург, 2003, 215 страниц.
2. «Психологические аспекты развития характера» — Автор: Соловьев Г.К., Издательство: «Психология и школа», Москва, 2004, 290 страниц.
3. «Эмоции и их влияние на поведение» — Автор: Ильинова Т.М., Издательство: «Альянс знаний», Екатеринбург, 2001, 175 страниц.
4. «Искусство принимать решения» — Автор: Калугина О.С., Издательство: «Образовательный вектор», Ростов-на-Дону, 2005, 300 страниц.
5. «Юридическая ответственность подростков: практическое пособие» — Автор: Барышев П.Л., Издательство: «Право и образование», Казань, 2002, 192 страницы.



0

НРАВИТСЯ



0

НЕ НРАВИТСЯ

50% Нравится

Или

50% Не нравится

Скачали? Сделайте добро в один клик! Поделитесь образованием с друзьями!

Расскажите о нас!



Реклама

Это случится 7 декабря: дождались

Реклама

1 прием, чтобы получаться на фото лучше, чем выглядишь в жизни

Реклама

Перевозка детей в авто: правила меняются



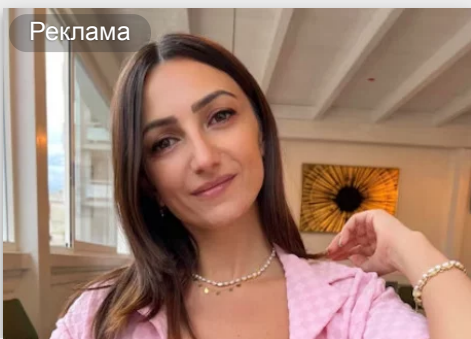
Слова ассоциации (тезаурус) к уроку: эмоции, выбор, самоконтроль, независимость, цели, решение, поступки, приоритеты, доверие, отношения, планирование, навыки, самостоятельность, развитие



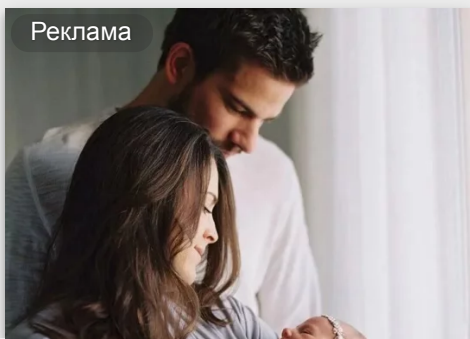
При использовании этого материала в Интернете (сайты, соц.сети, группы и т.д.) требуется обязательная прямая ссылка на сайт newUROKI.net. Читайте "Условия использования материалов сайта"

Экзамены без стресса — классный час >>

Реклама



Реклама



Реклама





Люди, которым суждено жить в достатке: у всех одни и те же привычки



Сколько платит государство за усыновленных детей? Названы цифры



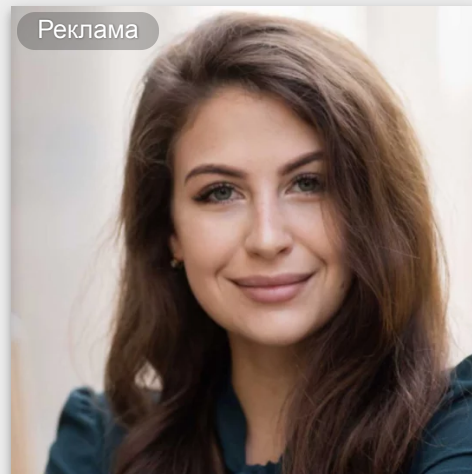
Главная заповедь туристов, которые покоряют самые сложные вершины



Хитрый способ, чтобы получаться на фото круто



Это случится 7 декабря: хорошо, что предупредили



Признаки умной женщины, у которой всегда есть деньги: отличает одна привычка



Автор Глеб Беломедведев

Глеб Беломедведев - постоянный автор и эксперт newUROKI.net, чья биография олицетворяет трудолюбие, настойчивость в достижении целей и экспертность. Он обладает высшим образованием и имеет более 5 лет опыта преподавания в школе. В течение последних 18 лет он также успешно работает в ИТ-секторе. Глеб владеет уникальными навыками написания авторских конспектов уроков, составления сценариев школьных праздников, разработки мероприятий и создания классных часов в школе. Его талант и энтузиазм делают его неотъемлемой частью команды и надежным источником вдохновения для других.

Классный час Экзамены без стресса

Экзамены без стресса — классный час

Классный час Что такое призвание?

Что такое призвание? — классный час

Проориентационный урок "Россия - мои горизонты"

Россия деловая: предпринимательство —
проориентационный урок «Россия – мои...

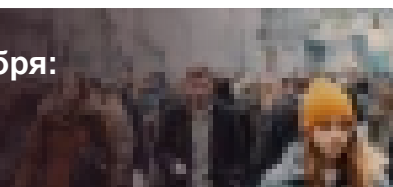
Поиск

Поиск

ИНТЕРЕСНОЕ

Реклама

Все произойдет 7 декабря:
готовьтесь!





КОНСПЕКТЫ УРОКОВ

Конспекты уроков для учителя

Алгебра

Английский язык

Астрономия

10 класс

Библиотека

Биология

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

География

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

9 класс

10 класс

Геометрия

Директору и завучу школы

Должностные инструкции

ИЗО

Информатика

История

Классный руководитель

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

9 класс

10 класс

11 класс

Профориентационные уроки

Математика

Музыка

Начальная школа

ОБЗР

8 класс

9 класс

10 класс

11 класс

Обществознание

Право

Психология

Русская литература

Русский язык

Технология (Труды)

Физика

Физкультура

Химия


Экология

Экономика

Копилка учителя


Сценарии школьных праздников

ИНТЕРЕСНЫЕ КОНСПЕКТЫ УРОКОВ



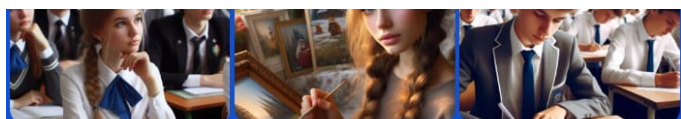
Классный час
Чувство взрослости

**Чувство взрослости —
классный час**




Классный час
Экзамены без стресса

**Экзамены без стресса —
классный час**



Классный час
Что такое призвание?

**Что такое призвание? —
классный час**



Профорориентационный урок
"Россия - мои горизонты"
Россия деловая: предпринимательство

**Россия деловая:
предпринимательство...**

Новые УРОКИ

Новый сайт от проекта UROKI.NET. Конспекты уроков, классные часы, сценарии школьных праздников. Всё для учителя - всё бесплатно!

[Главная](#) [О сайте](#) [Политика конфиденциальности](#) [Условия использования материалов сайта](#)

Добро пожаловать на сайт "Новые уроки" - newUROKI.net, специально созданный для вас, уважаемые учителя, преподаватели, классные руководители, завучи и директора школ! Наш лозунг "Всё для учителя - всё бесплатно!" остается неизменным почти 20 лет! Добавляйте в закладки наш сайт и получите доступ к методической библиотеке конспектов уроков, классных часов, сценариев школьных праздников, разработок, планирования по ФГОС, технологических карт и презентаций. Вместе мы сделаем вашу работу еще более интересной и успешной! Дата открытия: 13.06.2023