

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ» 22.05.2023

Тема: ПРО СЧАСТЬЕ

Цель: осмысление обучающимися общечеловеческой ценности «счастье» и формирование представления о ней на личном и общественном уровнях.

Формируемые ценности: доброта и добрые дела, семья, взаимопомощь, участие в социально-значимой деятельности, личностное самоопределение.

Добрый день. Совсем скоро наступят летние каникулы, вы сможете отдохнуть, набраться сил и новых впечатлений, провести время с близкими людьми. Поэтому сегодня мы проводим «Разговор про счастье», чтобы подвести итоги года и осмыслить ваш путь в течение учебного года.

Тема, на первый взгляд, достаточно личная, ведь известно, что секрет счастья у каждого свой. О счастье люди начали задумываться очень давно, ещё в первом веке до нашей эры один из римских авторов насчитал больше 280 определений счастья. Вопрос этот остается чрезвычайно популярным и сегодня. Мы поговорим и о счастье с научной точки зрения, и о том, можно ли научиться быть счастливее с каждым днём. Исследуем как личное, так и общечеловеческое счастье. Предлагаю вам прямо сейчас провести первый эксперимент нашего исследования о восприятии счастья.

Задача для вас: первое – к каждой цитате нужно сформулировать и записать источник счастья одним словом, второе – подобрать одну или несколько карточек с изображениями, которые с этим словом у вас ассоциируются. Авторами карточек выступили школьники, в роли цифровых художников они создали свои ассоциации на тему счастья при помощи технологий и искусственного интеллекта. Ассоциативные карточки можно найти по ссылке: <https://razgovor-cdn.edsoo.ru/media/file/happiness-111-dop.pdf>

Цитата	Автор
«Говорят, что несчастье хорошая школа; может быть. Но счастье есть лучший университет. Оно довершает воспитание души, способной к доброму и прекрасному»	Александр Пушкин, русский писатель и поэт
«Счастье обособленное не есть счастье»	Борис Пастернак, поэт, писатель и переводчик
«Счастье создано для того, чтобы им делиться»	Жан Расин, французский драматург
«Нет ничего выше и прекраснее, чем давать счастье многим людям»	Людвиг ван Бетховен, немецкий композитор, пианист и дирижёр
«Никакая благородная цель не оправдывает мер, противных принципам человеческого счастья»	Николай Лесков, писатель, литературный критик
«Слово «счастье» похоже на «сейчас», а потому оно не может быть чем-то постоянным»	Людмила Гурченко, актриса театра и кино
«Счастлив тот, кто не замечает, лето теперь или зима»	Антон Чехов, писатель, прозаик, драматург
«Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь»	Лев Толстой, писатель
«Счастье – это когда утром с радостью идешь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой»	Юрий Никулин, актер, артист цирка
«В здании человеческого счастья дружба возводит стены, а любовь образует купол»	Козьма Прутков (коллективный псевдоним братьев Жемчужниковых и Алексея Толстого)
«Наслаждаться счастьем — величайшее благо, обладать возможностью давать его другим — еще большее»	Фрэнсис Бэкон, философ, историк
«Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет»	Константин Ушинский, педагог
«...А счастье, по-моему, просто Бывает разного роста: От кочки и до Казбека, В зависимости от человека!»	Эдуард Асадов, поэт

На примере только вашего восприятия мы уже видим, насколько понятие счастья многогранно. В нашем исследовании мы будем обращаться не только к своему опыту, но ещё и к научным представлениям, а также к мнению других людей, успешных в своей сфере. Своим представлением о

счастье поделится Николай Цискаридзе, ректор Академии русского балета имени Вагановой. Попробуйте обратить внимание во время просмотра на то, какие действия и привычки, по мнению Николая Максимовича, увеличивают уровень счастья человека. Для просмотра видео нужно перейти по ссылке: <https://razgovor.edsoo.ru/video/2701/>

Можете ли вы сделать вывод, от чего зависит счастье человека, по мнению нашего спикера, какие действия предпринимать, чтобы повышать уровень своего счастья?

Есть причины счастья, которые свойственны всем нам. Ощущать счастье можно в моменты, когда слышишь приятные слова, чувствуешь доброе отношение окружающих людей, понимаешь, что рядом есть те, на кого можно опереться, а ещё в моменты встреч с искусством или природой. Чем больше источников счастья у человека, тем он гармоничнее. Благодаря тому, что есть общепринятые факторы счастья, ученым удается описывать его в научных терминах. Счастье как биологическое состояние организма исследуют ученые естественных наук. У нас есть возможность узнать об этой стороне счастья от Артёма Оганова, профессора Сколтеха, заведующего кафедрой НИТУ МИСИС, профессора Российской академии наук, действительного члена Европейской академии. Во время просмотра вы услышите ответы на вопросы, как состояние нашего организма связано с чувствами воодушевления, радости и что происходит в голове у счастливого человека. Видео можно посмотреть по ссылке: <https://razgovor.edsoo.ru/video/2688/>

Если сделать краткое обобщение, подумайте, как наше физическое и биологическое состояние связано с эмоциями счастья и радости?

Хорошей идеей будет применить эти знания на практике в ближайшее время, попробуйте отследить взаимосвязь своих эмоций и физического состояния. Так вы лучше научитесь понимать себя. Конечно, только к биологическим процессам счастье мы сводить не будем. Темой счастья занимаются и социальные науки, а для оценки счастливой жизни там

используют термин «субъективное благополучие». Этот подход поможет нам самостоятельно измерить свой уровень счастья. Для этого нужно перейти по ссылке: <https://razgovor-cdn.edsoo.ru/media/file/happiness-811-dop1.pdf>

Вы видите группу факторов – это как панель управления самолетом или машиной. Из них складывается ваше собственное ощущение счастья и благополучия. Вы можете отметить для себя, какие оценки поставите по каждому параметру.

Так как наше самоощущение меняется время от времени, то и значения параметров у вас будут меняться. Подобным шаблоном полезно пользоваться, если вы хотите отслеживать изменения и видеть прогресс. Важно, что сравнивать между собой панели разных людей не имеет смысла, ведь у каждого свое собственное субъективное представление.

В завершение нашего большого разговора вы можете внести свой вклад и принять участие в исследовании уровня счастья среди обучающихся России. Опрос проходит в электронном виде через учебный профиль Сферум в канале «Разговоров о важном».



В благодарность за участие вы получите приятный сюрприз после прохождения опроса. Подводя итоги, давайте назовем ключевые мысли, которые вы услышали и запомнили сегодня:

- слагаемые счастья у каждого индивидуальны, но есть и общепринятые ценности;

- радость жизни зависит от наличия в ней того, что дарит конкретному человеку вдохновение и внутренние силы;

- чтобы испытывать счастье, нужно научиться замечать его вокруг.

Желаю вам прислушиваться к себе, научиться отслеживать и влиять на свой уровень счастья, чтобы каждый день был запоминающимся. Будьте счастливы!

Вот и заканчивается учебный год, сегодня мы с вами провели заключительный «разговор о важном» – разговор о счастье. Наверное, самый важный вывод, который мы можем сегодня сделать - понятие счастья не имеет однозначного определения, каждый человек понимает счастье по-своему, однако деятельность человека на пользу других людей, на пользу всего общества действительно может сделать и делает человека счастливым. А какие темы разговоров вам запомнились больше всего? Почему?

Мы не ставим точку этим разговором. Продолжим с вами говорить о важном в следующем году. Желаю вам хорошего летнего отдыха. Набирайтесь ярких впечатлений, заряжайтесь самыми положительными эмоциями и будьте счастливы!