

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПУТИВЛЬСЬКИЙ КОЛЕДЖ СУМСЬКОГО НАУ
БІБЛІОТЕКА



Сім кольорів щастя
(година спілкування)

2017

Мета: обговорити зі студентами розуміння поняття «щастя»; вчити приносити радість своїм батькам; поповнювати словниковий запас новими словами; розвивати вміння самому здійснювати свої бажання; виховувати бажання ввічливо висловлювати свої почуття.

Обладнання: презентація «Що таке щастя?», комп'ютер, дидактичний матеріал «Вислови про щастя».

Бібліотекар:

Давайте усмішки всім дарувати.

І друзям, і гостям, і мамі, і татові.

Хай радість злітає у небо, як птах

І добрі слова у всіх на устах.

Доброго дня любі друзі! Сьогодні ми поговоримо про дуже важливу річ в житті людини - про щастя, про те, що означає бути щасливим і що треба для цього робити, мабуть, немає такої людини серед нас, яка б не хотіла бути щасливою. Але чи всі знають, як цього досягти. Тож спробуємо з'ясувати, що таке щастя, висловимо свої думки, а також дізнаємося, що потрібно для того, щоб бути щасливим. А допоможуть нам сьогодні наші студенти: 16 і 15-б груп та практичний психолог коледжу Олена Воронова.

Психолог:

У всех нас есть образ Настоящего Счастья, о котором принято мечтать и к которому нужно стремиться. А что, если... не мечтать и не стремиться? Попробуйте просто жить – ежедневно, ежечасно отыскивая в жизни поводы для радости. И поверьте, лишь тогда вы почувствуете себя по-настоящему счастливыми.

Для меня счастье это моя семья, здоровье моих родных, мои друзья, моя работа и вы - уважаемые студенты.

Счастье встать с той ноги
Счастье съесть вкусняшку
Счастье знать, что всё в порядке
Счастье быть довольным собой
Счастье знать, как у кота вывести блохи
Счастье свести дебит с кредитом
Счастье утреннего флирта
Счастье видеть будущее...

Да... и это всё счастье. Наша жизнь это не количество прожитых дней, а количество счастливых моментов. Подумайте об этом посмотрев фрагмент фильма Оксаны Байрак *«Позднее раскаяние»*. (31.42. – 43.54).

Мы действительно иногда забываем насколько мы уже счастливые. Мы слышим, видим, ощущаем, пробуем, движемся.

(відеоролик «Студенти, викладачі, співробітники Путивльського коледжу СНАУ про щастя»)

«Гармоны счастья» и радости эндорфины вырабатываются в головном мозге. Так же как мы можем при наличии воли, разума и времени можем накачать мышцы, так же каждый из нас может заставить своё тело вырабатывать больше эндорфинов. Попробуем. Существуют очень простые способы:

1. Например поедание шоколада. Шоколад – отличный антидипресант, к нему присоединяется мороженное и бананы. Предлагаем съесть конфетку и увеличить выработку эндорфинов.

2. Натяните на лицо улыбку. Когда улыбаемся_ щёчки получают сигнал_ этот сигнал передаётся мозгу и вырабатывается эндорфины (которые расщепляют адреналин т.е. всё плохое). Улыбнитесь соседу слева, справа.

3. Обьятия. Доказано что 7 обьятий в день делают человека счастливее. Обнимемся.

Говорят число 7 это магическое число...

16 Студентка: Мабуть це і справді так. Бо у світі багато чого позначено числом сім:

- сім днів у тижні, сім раз відміряй, а раз відріж – каже народна мудрість;
- є сім смертних гріхів, які посилаються людині, щоб вона їх переборола;
- а ще є сім чудес світу; а ще від щастя людина буває на сьомому небі;
- Саме тому воно і є магічним. А чому б і ні? Адже найкраще запам'ятовується те, що повторюється сім разів.

15-б Студентка: А мені найбільше подобається веселка, у якій виграє дивовижних сім кольорів. Ці кольори утворюють веселковий міст на все небо і по ньому хочеться пробігти, бо він неодмінно заведе у чарівну казку.

А ще мені здається, є сім кольорів щастя. Ви можете заперечити мені, що, мовляв, щастя не має кольору. Ні, у щастя є сім кольорів, як у веселки, саме так! Щастя - кольорове, воно – веселе, дивовижне, радісне, прекрасне, захоплююче, піднесене! Воно робить людину світлою, наділяє її силою, впевненістю у собі. Всі, без винятку, хочуть бути щасливими.

16 Студентка : А що говорять про щастя повір'я? Інколи бачимо, що люди дарують один одному різні сувеніри-талісмани на щастя. А ще кажуть, хто знайде підкову, той буде щасливим. Підкова на щастя. Звідки ж походить цей вислів? Чому знайдена підкова приносить щастя?

15-а Студентка: Підковувати коней почали ще до нової ери і робили це спочатку заради краси: були підкови із золота або срібла. Під час бігу коні легко губили «взуванку», і підкова дійсно була дорогою знахідкою. Тим більше, що привілейовані знатні люди (аристократи) вважали принизливим піднімати підкову з шляху.

Розповідають, що англійський дипломат XVII століття лорд Кастлей, вихваляючись своєю заможністю, наказав прикріплювати до копит власних коней підкови із срібла на «живу нитку», аби вони швидше губилися. Серед слуг лорда був коваль, який швидко набивав нову підкову, щоб невдовзі кінь за-губив і її.

Бібліотекар:

А тепер послухаємо, що сказали про щастя видатні люди:

Не ганяйся за щастям: воно завжди в тобі самому.

Піфагор

В погоні за щастям іноді потрібно просто зупинитися і бути щасливим.

Дейл Карнегі

Щасливий той, хто щасливий у себе вдома.

Лев Толстой

Щастя дається тому, хто багато працює.

Леонардо да Вінчі

Дбаючи про щастя інших, ми знаходимо своє власне.

Платон

Найпрекрасніші і водночас найщасливіші люди ті, хто прожив своє життя, піклуючись про щастя інших.

В.Сухомлинський

Щастя – як здоров'я: якщо його не помічаєш, значить воно є.

Іван Тургенєв

Джерело щастя – сім'я.

А.Макаренко

Найбільше щастя в житті — це впевненість у тому, що тебе люблять.

Віктор Марі Гюго

Хочеш бути щасливим — будь ним!

Козьма Прутков

Студент:

Ось таке воно – щастя!

А що ж треба для щастя?

А для щастя треба зовсім небагато:

Сонце, зорі, небо і весела хата.

А у хаті рідні, друзі, мама й тато

Щоб любов і радість там жила крилата.

Щоб були стосунки в сім'ях добрі, щирі.

І зростали дітки в злагоді і мирі.

І щоб був достаток, все було, як треба

Ой, для щастя, мабуть, трохи більше треба?

Ще краса безмежна, ріки і долини,

І любов, як море треба для людини.

І знання, і творчість, радість безупинна.

Кожен раз щось інше.

Ти ж на те й Людина?!

16 Студентка:

Перший колір щастя – це життя, яке подарувала нам мама, це бажання відчувати мамину ласку, тепло щоднини і щохвилини.

Коли ми народилися, то першим побачили обличчя мами, відчули ніжність погляду і тепло її рук. Для нас у перші хвилини, в ті перші дні – це все життя, весь Всесвіт, іншого не існує!

Мама – це той дужий птах, що розкрив нам крила, дав дорогу вжиття. Це людина перед якою ми у вічному боргу.

Мама – це одвічні уособлення краси і ніжності, грації та гармонії, любові і материнства.

(відеоролік про маму)

15- б Студентка:

Другий колір щастя – це Батьківщина, ім'я якій – Україна.

Я щаслива, бо живу в прекрасній країні, на благодатній Українській землі . Бо тут я народилася, вперше пішла стежкою, що простяглася до рідного порогу у широкий світ. Бо у рідному краї кожна квіточка дарує мені усмішку кожна пташка співає тільки для мене. І де б я не зупинилася, мені неодмінно світить Берег Дитинства. Рідна земля... Вона мені сниться в далеких мандрівках, я відчуваю її поклик. Тихо прокидається ранок, поступово згасають зорі, голубіє небо. Тиша навкруги. І я прокидаюся від солодкого сну, щоб іти до коледжу.

Яке щастя жити на рідній землі!

Україна – це наша земля. Рідний край із славною історією, з мудрими, талановитими людьми, з чарівною піснею, що дивує весь світ, зневмирущими народними традиціями, з мальовничою природою. Україна – це рідна мова, якої навчила нас мама, співаючи колискову.

(Пісня про Україну у виконанні Тіни Кароль)

16 Студентка:

Третій колір щастя – це знання, які є для нас скарбом.

Знання – це і справді великий людський скарб, який може дати кожна людина.

А ключик до цих скарбів захований у вмінні вчитися самостійно, постійно працювати, наполегливо йти до мети.

В руках розумної людини знання роблять чудеса, відвертають страшні конфлікти, непорозуміння, і навіть війни. Своїм словом людина може досягти того, чого інші не можуть силою.

15-б Студентка:

Четвертий колір щастя —бачити навколишній світ у різнобарв'ї, у формах і кольорах, рухах і в спокої. А ще поглядом можна виразити безмежну любов до людини. Чи не так? Кажуть, що очі — це дзеркало людської душі. Воно і справді так. Бо очима можна про все сказати, якщо вони зрячі. Виберіть колір, бо як тільки заплющите очі — одразу зникнуть усі кольори, і стане темно та страшно.

Є очі самотні, живі є очі, Глибокі, красиві і кольору ночі. Блакитні, мов небо, весняного дня І ті, що не бачать спокійного сна. Та байдуже зовсім, які в тебе очі, Який у них колір, засмага і вид. І знаю напевно, що кожен захоче, Побачити сонце і свій рідний рід. А той, хто ніколи не бачив дороги, І той, хто ходив сам тільки уві сні, Віддав би все за хвилю насолоди, Аби поглянуть на те, що бачать всі.

16 Студентка:

П'ятий колір щастя — це можливість відчувати світ на дотик. Коли ви відчуваєте дотик маминих і татових рук, а на своїй щоці — теплий і дуже лагідний дотик їхніх губ, які так ніжно цілують вас. У цьому стільки любові, тепла, щастя! Хіба без цього А ще ви можете відчути тепло і холод, гладеньку і шорстку поверхню різних предметів, визначити своїми пальчиками їхню форму. Ви бігаєте і стрибаєте босоніж по прохолодній травичці, плетете з квітів віночки, відчуваєте все, що відбувається у світі всіма органами чуття! А ще кожному дуже хочеться, щоб нас обнімали і пригортали дорогі руки, коли нам сумно і боляче, коли хтось образив.

15-б Студентка:

Шостий колір щастя це – Краса, Світло, Добро.

Що таке «краса». Краса –це радість, задоволення. Це те, що милує око. Краса несе нову якість. найбільше ми хочемо побачити красу навколо себе в природі. Треба тільки побачити красиве поруч. Краса –

це те, що приємно і подобається всім людям без винятку, тобто все те добре і прекрасне, що оточує людину і викликає у неї радість. Краса робить людину кращою. А де краса. Там поруч світло і добро. Краса і добро єдині. Добро в людини завжди красиве і потрібне для життя.

16 Студентка:

А ось і сьомий колір щастя – це наші мрії!

Це все, про що ми мріємо, на що сподіваємося, про що постійно думаємо, може. Навіть недосяжне, нереальне, але ми так хочемо, щоб воно відбулося! І раптом - мрія стає реальністю, вона здійснюється –

оце щастя! Тоді у людини, ніби крила виростають, їй хочеться літати, творити, сміятися, співати! Вона – щаслива.

Людина ж завжди прагне до того, чого в неї нема, чого їй бракує. І от, коли все, про що вона мріяла, здійснюється – приходить щастя. Воно приносить нам радість, надію, наповнює наші серця любов'ю, наділяє високими почуттями. Це щоденне наше щастя, без якого дуже важко жилося б у світі.

15-б Студентка:

Я - всього лиш дитина,

Та мрія доросла моя:

Хочу, щоб кожна людина

Любила життя так, як я!

Хочу, щоб в небі веселка

Місточком до сонця була,

І дружба, щоб завжди від серця

До іншого серця вела.

Хочу, щоб сонце світило

Усій дітворі на Землі,

І разом під повним вітрилом

Дорослі йшли і малі.
Хочу гасати по полю,
Де квітнуть волошки й жита..
І вірю в щасливу долю,
Бо дуже люблю я життя!
Хай збудеться мрія дитяча!
Бажаєм усім Доброти!
У серці палкім і гарячім
Її по життю пронести!

Психолог:

То ж, скажіть, що таке щастя для вас? Як ви уявляєте своє щастя? А у вашого щастя сім кольорів, чи, можливо, більше? Напишіть, що таке щастя у вашому розумінні.

Можливо щастя має більше кольорів. Хто знає. Та я знаю лише те, що воно – різнокольорове, барвисте, світле. І хай у кожного щастя буде веселкове, чисте, бо людина приходить у світ для добра і щастя.

(поки студенти пишуть про щастя, Аліна Володська виконує пісню «100% щастя»)

Бібліотекар:

Життя неповторне, тому необхідно цінувати кожен день, кожную мить, кожную хвилинку, спілкуватись із цікавими людьми, хто бажає бути щасливим і бажає щастя іншим.

І ось ці кольорові повітряні кульки, які уособлюють в собі ваше щастя, пропоную відпустити у небо, щоб весь світ почув вас!

(Студенти перед тим, як відпустити кульки, говорять по черзі слова.)

Щастя – це вічна дорога земна,

Щастя – це літо, зима і весна,

Щастя – це сонце, злива і сніг,
Щастя – це пісню ділити на всіх,
Щастя – це віра в добро і любов,
Щастя – це музика вільних дібров,
Щастя – це друзі і рідний твій дім.

Разом:

Щастя – це світ, подарований всім!

(студенти відпускають кульки, звучить пісня «100% щастя»)

Фотографії заходу







