**Рабочий лист**

**по внеурочной деятельности**

**с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

**Ф.И.О. учителя Глушак Галина Александровна**

**Название Азбука нравственности**

**Класс 8-а**

**I неделя (06.04-10.04)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема** | **Форма урока**  **(с применением электронного обучения или дистанционных образовательных технологий)** | **Содержание**  **(задания для изучения)** |
| 1. | 15.04 | Всегда ли богатство сча­стье? | С применением электронного обучения | 1.Посмотреть презентацию  [nsportal.ru › 2014/10/23 › klassnyy-chas-vsemu-nachalo-otchiy-dom](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=16&ved=2ahUKEwjXibC3y93oAhUr4aYKHR-4A08QFjAPegQIARAB&url=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fshkola%2Fklassnoe-rukovodstvo%2Flibrary%2F2014%2F10%2F23%2Fklassnyy-chas-vsemu-nachalo-otchiy-dom&usg=AOvVaw0Khba1mvxfmsXS3pEb3de8" \t "_blank)  2. Составть кластер «Счастье –это …..»  3. ( по желанию) Пройти тест Приложение 1 |

**Приложение1**

**Анкета, определяющая уровень вашего счастья без причины**

Тема личного счастья чрезвычайно интересна и необъятна. Она, уверен, волновала, и будет волновать каждого всегда. Почему? Еще Аристотель утверждал, что конечной целью всех человеческих действий является [достижение личного счастья](http://yamillioner.ru/?p=481). Что бы вы ни делали, говорил философ, ваши действия направлены на укрепление собственного счастья. Может, вам удастся добиться его, а, может, и нет, но оно всегда будет вашей конечной целью.

Коль тема счастья и сейчас не снимается с повестки дня, значит не все здесь так просто и ясно. Очевидно, уровень удовлетворенности этим состоянием не столь высок, что побуждает не прекращать поиски вечного источника. Со временем приходит понимание того, что сделать этот источник более полноводным за счет внешних атрибутов, за счет увеличения своих материальных благ не удается. Поиски истинного счастья надо начинать в собственных глубинах.

Результаты исследований, проведенных в области [позитивной](http://yamillioner.ru/?p=571) психологии, говорят о том, что хорошие социальные отношения — один из самых сильных механизмов счастья. Крупномасштабные опросы, проведенные Национальным центром изучения общественного мнения при Чикагском университете, показывают, что люди, у которых пять и больше близких друзей (не считая членов семьи), на 50% более склонны считать себя «очень счастливыми», чем люди, у которых друзей меньше. Другой опрос 800 человек показал, что люди, особо ценящие богатство, здоровье и статус своих друзей, а также сексуальную составляющую в отношениях с близким человеком, в два раза чаще описывали себя как «весьма» или «очень» несчастливых людей.

Прочное счастье не приходит по причине чего-то. Предлагаю пройти тест, который опубликован в книге **Марси Шимофф «Про счастье»**. Оцените, насколько вы способны испытывать состояние «счастья без причины».

Оцените каждое из состояний по шкале от 1 до 5 баллов:  
**1** Неправда  
**2** Практически нет  
**3** Незначительно  
**4** В основном это так  
**5** Точно

**1.** Я часто ощущаю себя счастливым и удовлетворенным без какой-либо на то причины.  
12 3 4 5  
**2.** Я живу настоящим моментом.  
12 3 4 5  
**3.** Я ощущаю себя живым, бодрым и энергичным.  
12 3 4 5  
**4.** Я испытываю состояние глубокого спокойствия и благостности.  
1 2 3 4 5  
**5.** Жизнь для меня — это необыкновенное приключение.  
12 3 4 5  
**6.** Я не позволяю неприятным ситуациям влиять на меня.  
12 3 4 5  
**7.** Я с энтузиазмом смотрю на свои дела.  
12 3 4 5  
**8.** Я часто смеюсь и радуюсь.  
12 3 4 5  
**9.** Я верю в то, что мир расположен ко мне дружелюбно.  
12 3 4 5  
**10.** Во всем, что происходит, я для себя нахожу урок или подарок судьбы.  
12 3 4 5  
**11.** Я умею выкидывать из головы лишнее и прощать.  
12 3 4 5  
**12.** Я себя люблю.  
12 3 4 5  
**13.** В каждом человеке я ищу что-то хорошее.  
12 3 4 5  
**14.** Я меняю в жизни то, что можно изменить, и принимаю то, что изменить нельзя.  
12 3 4 5  
**15.** Я окружаю себя людьми, которые меня поддерживают.  
12 3 4 5  
**16.** Я не осуждаю других и не жалуюсь.  
12 3 4 5  
**17.** Негативные мысли не омрачают мою жизнь.  
12 3 4 5  
**18.** Я ощущаю благодарность.  
12 3 4 5  
**19.** Я чувствую связь с чем-то большим.  
12 3 4 5  
**20.** Я чувствую, что понимание целей вдохновляет меня.  
12 3 4 5

Подсчитайте баллы.  
Если вы набрали 80—100 баллов, вы в значительной степени ощущаете «счастье без причины».  
Если вы набрали 60—79 баллов, то у вас хорошие показатели «счастья без причины».  
Если вы набрали 40—59 баллов, то в вашей жизни есть проблески «счастья без причины».  
Если ваши баллы меньше 40, то у вас очень небольшой опыт «счастья без причины».