



## События

### УРОКИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ: САМОПОЗНАНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ НАВЫКОВ ОБЩЕНИЯ

*Проориентационные занятия в 5–7 классах*

Г. РЕЗАПКИНА

Мы продолжаем публиковать подробные конспекты «Уроков самоопределения» для учеников 5–9 классов (начало см. в № 1–4).

В этом номере даны разработки третьих занятий курса для 5–7 классов. Важная особенность этих занятий — их направленность на самопознание и улучшение навыков общения. Если классный час или факультатив стал временем для вопросов и размышлений, помог ученикам определить свое отношение к базовым нравственным ценностям (или хотя бы задуматься об их существовании), время в любом случае потрачено не зря.

И так ли уж важно, что большинство детей в классе пока далеки от окончательного выбора профессии и находятся в поиске. «Уроки самоопределения» посвящены развитию качеств, которые необходимы в любой сфере деятельности. А главное — в общении друг с другом. Надеемся, что они помогут не только конкретному ребёнку, но и формированию дружелюбной атмосферы в классе.

### МОИ НЕДОСТАТКИ И ДОСТОИНСТВА

*5 класс*

**Цели урока:** знакомство с понятиями «характер» и «привычка», положительными и отрицательными чертами характера.

**Материалы к уроку:** бумажные цветы с семью лепестками, текст сказки Экзюпери «Маленький принц» (или слайды с иллюстрациями и текстом).

#### Загадка

• Он может быть тяжёлый и лёгкий, сильный и слабый. Его вообще может не быть. Что это такое?

Если загадка вызовет затруднение, нарисуйте на доске восемь чёрточек, обозначающих восемь букв слова «характер», и предложите ребятам угадать правильный ответ.

125

Сведения  
об авторах  
[ 143 – 144 ]





Можно предложить им открыть буквы, как в игре «Поле чудес». Этот приём можно время от времени использовать для активизации внимания ребят.

### Характер

На прошлом занятии мы говорили о хороших, нейтральных и плохих качествах. Трусливый человек может совершить решительный поступок, а вежливый — нагругить. Но смелым или грубым называют человека, для которого такое поведение типично, то есть характерно. Сочетание качеств, свойственных человеку, называют характером. Слово «характер» в переводе с древнегреческого языка означает «чеканка, печать».

#### • Как вы думаете, кто «чеканит» характер?

Характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека, на всю его жизнь. Чем старше человек, тем сложнее ему изменить свой характер. Пока ваш характер ещё не застыл, вы можете избавиться от черт, которые в будущем способны испортить жизнь вам и вашим близким, и воспитать те, которые помогут вам стать счастливым.

*На планете Маленького принца, как на любой другой планете, растут травы полезные и вредные. А значит, есть там хорошие семена хороших, полезных трав и вредные семена дурной, сорной травы. Но ведь семена невидимы. Они спят глубоко под землей, пока одно из них не вздумает проснуться. Тогда оно пускает росток; он расправляется и тянется к солнцу, сперва такой милый и безобидный. Если это будущий редис или розовый куст, пусть растет на здоровье. Но если это какая-нибудь дурная трава, надо вырвать её с корнем, как только её узнаешь. И вот на планете Маленького принца есть ужасные, зловредные семена... это семена баобабов. Почва планеты вся заражена ими. А если баобаб не распознать вовремя, потом от него уже не избавишься. Он завладеет всей планетой. Он пронизет её насквозь своими корнями. И если планета очень маленькая, а баобабов много, они разорвут её на клочки (Экзюпери, «Маленький принц»).*

Хорошие и дурные качества вырастают из мелких поступков, как из семян. Кроме нас никто не прополет сорняки нашей души. Никто не любит жадных, ленивых, злых, несправедливых и завистливых людей.

[ 109 – 120 ]  
Сценарии  
и алгоритмы

126

### Угадай-ка

Командам учеников (4–6 человек) раздайте листочки с афоризмами и попросите за 5 минут восстановить текст — угадать слова, пропущенные в этих афоризмах.

Василий Великий: «... — скорбь по благополучию близких». (*зависть*)

Александр Невский: «Ничего не делайте под воздействием ..., ... или ...». (*гнева, раздражения, зависти*)

Гуфеланд Вильгельм: «Среди влияний, укорачивающих жизнь, главное место занимают ..., ..., ..., ..., ..., ...». (*страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть*)

Пусть команды сравнят свои версии: есть ли похожие слова? Только после обсуждения можно озвучить первоисточники!



Второе задание командам: назвать качества, противоположные тем, которые были названы в афоризмах.

### Чтение отрывков

Во время своих странствий Маленький принц встречал очень разных людей. На второй планете жил честолюбец.

– О, вот и почитатель явился! — воскликнул он, ещё издали завидев Маленького принца. Ведь тщеславным людям кажется, что все ими восхищаются.

– Добрый день, — сказал Маленький принц. — Какая у вас забавная шляпа.

– Это чтобы раскланиваться, когда меня приветствуют, — объяснил честолюбец. — Похлопай-ка в ладоши.

Маленький принц захлопал в ладоши. Честолюбец снял шляпу и скромно раскланялся.

«Здесь веселее, чем у старого короля», — подумал Маленький принц.

И опять стал хлопать в ладоши. А честолюбец опять стал раскланиваться, снимая шляпу.

– А что надо сделать, чтобы шляпа упала? — спросил Маленький принц.

Но честолюбец не слышал. Тщеславные люди глухи ко всему, кроме похвал.

• **Хотелось бы вам дружить с тщеславным человеком? Почему?**

На следующей планете жил пьяница. Когда Маленький принц явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним полчища бутылок — пустых и полных.

– Что это ты делаешь? — спросил Маленький принц.

– Пью, — мрачно ответил пьяница.

– Зачем?

– Чтобы забыть.

– О чём забыть? — спросил Маленький принц; ему стало жаль пьяницу.

– Хочу забыть, что мне совестно, — признался пьяница и повесил голову.

– Отчего же тебе совестно? — спросил Маленький принц.

– Совестно пить! — объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий.

• **Как вы думаете, какие черты характера приводят человека к пьянству? Как вы понимаете слова Лукреция: «Наши пороки сперва прохожие, потом гости и в конце концов наши хозяева»?**

Пятая планета была очень занятная. Она оказалась меньше всех. На ней только и помещалось что фонарь да фонарщик. Маленький принц никак не мог понять, для чего на крохотной, затерявшейся в небе планетке, где нет ни домов, ни жителей, нужны фонарь и фонарщик. Но он подумал: «Может быть, этот человек и нелеп. Но он не так нелеп, как король, честолюбец, делец и пьяница. В его работе всё-таки есть смысл. Когда он зажигает свой фонарь — как будто рождается ещё одна звезда или цветок. А когда он гасит фонарь — как будто звезда или цветок засыпают. Прекрасное занятие. Это по-настоящему полезно, потому что красиво».





• *Почему фонарщик зажигал фонарь на пустынной планете? Чем он понравился Маленькому принцу? Какое качество олицетворяет фонарщик?*

### Автопортрет

В каждом человеке есть недостатки. Но не каждый имеет смелость признать это. За пять минут составьте небольшой рассказ о себе и положите мне на стол. Если вам интересно, насколько ваш психологический портрет похож на вас, я перемешаю ваши сочинения и буду читать их, не называя автора. Если слушатели угадают — значит, вам удалось создать реалистичный автопортрет.

### КАК РАЗВИВАТЬ МЫШЛЕНИЕ \_\_\_\_\_

*6 класс*

Мы познаем мир с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния и других чувств, как и животные. Но если бы наши возможности исчерпывались восприятием вещей, которые можно увидеть, услышать, пощупать или понюхать, мы ничего не знали бы о существовании молекул и атомов, электромагнитных излучений, ультразвука и массы других явлений и понятий, которые не способны воспринять с помощью органов чувств. Но у человека есть особый дар — мыслительные способности.

В глухой африканской деревне жителей проверили с помощью тестов, а потом попросили односельчан назвать самых умных. Мнения этих людей совпали с результатами тестирования: большинство людей хорошо представляют себе, что такое ум. В отличие от них психологи до сих пор не могут дать однозначного определения понятиям «мышление», «интеллект». Но зато им удалось выделить основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Это продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество.

### Черты мышления талантливых людей

**Продуктивность** — это количество новых идей, возникающих у человека, способность быстро переключаться с одной мысли на другую и использовать полученную информацию в различных контекстах.

Группа опытных и зрелых специалистов разрабатывала самолёт вертикального взлёта. Возникли трудности с теплообменом. Тогда решили пригласить консультантом специалиста со стороны со свежим взглядом. Появился молодой специалист по холодильным установкам. Он стал знакомиться с проектом и... высказал более 300 соображений, как улучшить дело.

**Оригинальность** — это способность к генерации нестандартных идей, проявляющаяся в парадоксальных, неожиданных решениях, а также в выражении полученных результатов в неординарной форме.

Однажды у известного физика Роберта Вуда засорилась длинная и узкая труба спектроסקопа. Что же сделал Вуд? Он взял кошку, засунул её в трубу и закрыл



вход. Кошке пришлось ползти на свет далёкого выхода, собирая своей шерстью весь мусор и паутину.

**Любознательность** — это интерес ко всему новому и способность удивляться. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Как?» и «Почему?».

Эйнштейну и Черчиллю было трудно учиться в школе, потому что преподавателей раздражала их манера вместо ответа задавать неуместные вопросы: «А если бы этот треугольник был перевёрнутым?», «А если бы время не было временем?»

**Мужество** — способность принимать решения в ситуации неопределённости, не бояться собственных выводов и доводить их до конца, рискуя личным успехом и репутацией. Известный физик П.Л. Капица отмечал, что основная черта учёного — не эрудиция, а воображение и смелость.

*В начале XX века между микробиологом Кохом и иммунологом Петтенкофером разгорелся спор. «Холера, — утверждал Кох, — вызывается холерным вибрионом». «Всё дело в нарушениях иммунитета», — отвечал Петтенкофер. Чтобы доказать свою правоту, Петтенкофер выпил бульон с холерными вибрионами, услужливо приготовленный Кохом. И не заболел. Оказалось, что оба были правы: заболевание вызывается вибрионами, но только при нарушении иммунитета. (Р. Грановская, «Конфликты и творчество»)*

## Работа мозга

Мышление — самая трудная работа. Для её выполнения требуются организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность. При массе в 2% от нашего тела мозг потребляет 15% всей вырабатываемой энергии.

Мозг каждого человека состоит примерно из 100 миллиардов нейронов, из которых используется только 20%. Компьютер, обладающий таким же количеством связей, что и мозг, должен быть высотой с десятиэтажный дом и занимать площадь Франции, Бельгии и Швейцарии, вместе взятых!

В процессе работы возникает бесконечное число новых связей. Мозг, как и любой орган, подчиняется главному биологическому закону: «всё, что не используется, отмирает». Поэтому, хотя мы рождаемся с индивидуальным набором способностей, дальнейшее их развитие зависит сначала от нашей семьи, а по мере взросления — от нас самих. Развитие замедляет не возраст, а праздность и лень. Уже установленные связи уничтожаются алкоголем, наркотиками, болезнями.

С помощью интеллектуальных тестов можно определить качественные и количественные характеристики. На прошлом занятии вы узнали тип своего мышления. Это качественная характеристика. Для определения количественных характеристик придуман коэффициент интеллекта. Узнать его приятно, если он высок, и полезно, если он скромн: это помогает умерить уровень притязаний. С помощью теста интеллектуального потенциала можно узнать, насколько у вас развита логика и способность раскрывать связи между предметами и явлениями.





Основные задания

1 13 2 14 3 15 4 16 5 17 6 18 7 19 8 20 9 **Тренировочные задания**

Тест интеллектуального потенциала

Каждое задание занимает одну строку, в левой её части — четыре квадрата, три из которых заполнены рисунками, а четвертый — пустой. Рисунки в левой части находятся в определённой последовательности, которая не закончена. Ваша задача — найти подходящий рисунок в правой части задания и записать его номер в пустом квадрате, завершив таким образом последовательность.

Учитель разбирает вместе с учениками тренировочные задания, акцентируя их внимание на том, что имеется только одно правильное решение.

Убедившись, что все поняли инструкцию, дает команду приступить к выполнению основного задания.

1 —	2 —	3 —	4 —	5 —
6 —	7 —	8 —	9 —	10 —
11 —	12 —	13 —	14 —	15 —
16 —	17 —	18 —	19 —	20 —

[ 109 - 120 ]  
Сценарии  
и алгоритмы



Правильные ответы:

1 — 2	2 — 3	3 — 2	4 — 6	5 — 3
6 — 5	7 — 6	8 — 2	9 — 3	10 — 3
11 — 2	12 — 2	13 — 6	14 — 5	15 — 4
16 — 1	17 — 3	18 — 5	19 — 6	20 — 2

### Как развивать мышление

→ Информация для мышления — все равно, что пища для тела. Источники информации — общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, Интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.

→ Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.

→ Мышление и речь неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

Высокий уровень общего умственного развития является условием успешной профессиональной деятельности учителя, врача, юриста, психолога, инженера, экономиста, программиста и др. Определяется он как природными задатками и наследственностью человека, так и его жизненным опытом, образованием, воспитанием и чертами характера.

## ЗДОРОВЬЕ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ

7 класс

**Цели урока:** развитие представлений о здоровье; определение психоэмоционального благополучия с помощью анкеты здоровья; формирование полезных привычек.

Несмотря на то что здоровый образ жизни стал настоящим культом, больных людей становится всё больше. Сто лет назад отец Иоанн Кронштадтский писал: «Сколько мы ни хлопочем о нашем здоровье, как ни бережём себя, каких самых здоровых и приятных кушаний ни едим, каких здоровых напитков ни пьём, сколько ни отгуливаемся на свежем воздухе, а все в конце концов подвергаемся болезням и тлению».

Связь телесного и духовного здоровья была известна еще античным мыслителям: «Mens sana in corpore sano» — «Здоровый дух в здоровом теле».

### Разные определения

Пусть на перемене ученики заранее напишут на доске следующие определения:

*Здоровье — гармония противостоящих сил. (Актеон)*

131

Сведения  
об авторах  
[ 143 - 144 ]





*Здоровье — правильное взаимоотношение психических сил. (Цицерон)*  
*Здоровье — полное удовлетворение всех потребностей. (Эпикур)*  
*Здоровье — свободное развитие врождённого влечения к добру. (Груле)*  
*Здоровье — естественная возможность выполнить человеческое предназначение. (Вайцзеккер)*

• **Какое из этих определений вам кажется более правильным? Пусть каждая команда после обсуждения предложит своё определение здоровья.**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — состояние полного физического, психического и социального благополучия. К этому необходимо добавить ещё и благополучие духовное. Известный психолог Ю.М. Орлов установил связь между мышлением и здоровьем.

Мышление может быть *патогенным*, то есть порождающим болезни, и *саногенным*, то есть оздоравливающим. Саногенное мышление уменьшает внутренний конфликт, напряжённость, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания, предотвращая заболевания.

Но здоровье само по себе не может быть целью и смыслом жизни человека, это только средство, инструмент для решения задач более высоких уровней.

Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия.

Потребность в труде для здорового человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. А вот любимая работа по силам сохраняет и укрепляет здоровье.

Немецкие медики обратили внимание, что декабрьская эпидемия гриппа не затрагивает почтальонов. Как вы думаете, почему? Им некогда болеть: накануне католического Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.

[ 109 – 120 ]  
Сценарии  
и алгоритмы

132 ▶

### Тест «Мое здоровье»

**NB!** Помните, что подобное анкетирование (где есть много вопросов интимного характера) может проводиться только с согласия учеников и обязательно анонимно. Ни в коем случае не требуйте у учеников ознакомиться с заполненными анкетами и тем более показать их родителям. Эта информация — конфиденциальная, предназначенная только для того, кто заполняет анкету.

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения.

1. Утром мне трудно встать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.





4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне бывает не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.  
→ Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства.  
→ Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.  
→ Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию.

### Три простых навыка

Поведение человека может быть направлено на саморазрушение или на самосохранение. Многие учёные отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизни больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным.

Вспомните, для чего Маленький принц выпалывал сорняки на своей планете. Вредные привычки, как сорняки, легко укореняются и быстро развиваются. Если вы позволили им прорасти, то с каждым годом вам сложнее будет с ними справиться. Поэтому начинайте немедленно избавляться от тех, которые будут мешать всю жизнь, и вырабатывать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха.

Для начала освоите три простых и совершенно необходимых в жизни навыка. Поупражняйтесь.

1. «Прогулка». Выйдя из дома, попробуйте вернуться ровно через час (допустимое опоздание — две минуты). Это упражнение развивает чувство времени и ответственность.

2. «Будильник». После звонка будильника сосчитайте до 35 и встаньте. Каждый день убавляйте счёт на пять. Тогда через неделю вы должны встать с постели на счёт «три». Упражнение освоено, если в течение 3–4 недель подряд вы встаёте на счёт «три».

3. «Зарядка». Начните зарядку с 10 минут. Прибавляя каждый день по минуте, доведите её до 17 минут. Упражнение освоено, если в течение 3–4 недель вы ежедневно делаете зарядку.

