

## Сделай себя сам

Герман СЕЛЕВКО,  
Наталья ТИХОМИРОВА,  
Ольга ЛЕВИНА

Эти рекомендации продолжают серию учебных пособий для школьников, с которыми мы начали вас знакомить в № 1, 3 журнала “НО” за этот год.

Итак, “Сделай себя сам”. Но как это сделать?..

### Сам себе воспитатель

Кто	воздвигнет	тебя	к
—			небесам?
		Только	сам.
Кто	низвергнет	тебя	с
—			высоты?
		Только	ты.
Где	куются	ключи	к
—		горькой	твоей
	Лишь		судьбе?
Чем	расплатишься	в	тебе.
—		ты	за
	проигранный		бой?
— Лишь собой!			

**Самовоспитание** — сложное слово: *само* и *воспитание*. Оно означает, что вы воспитываете, делаете, формируете сами себя. Самовоспитание — это работа над собой. Все силы в этой работе направлены на себя, и результатом этой работы становитесь вы сами, только вы уже другие, уже в другом качестве. Человек сам ставит цель этой работы, сам её проектирует, сам действует и сам получает результат. Бывает, человеку не нравятся некоторые черты его характера, они ему мешают в жизни, он стремится от них избавиться и хочет, чтобы других, добрых качеств, было больше. Тогда он сам, разобравшись в себе, ставит цели, ищет пути их достижения, начинает работать над собой и получает **результат** — **нового, лучшего себя**. То, что это возможно, подтверждается многочисленными свидетельствами людей, буквально сделавших самих себя (это М.В. Ломоносов, Ю.В. Власов, В.И. Дикуль и другие).

### Как воспитывал себя Л.Н. Толстой

**Л.Н. Толстой** записал в своём дневнике:

*“Я дурён собой, неловок, ... скучен для других, нескромен, нетерпим и стыдлив, как ребёнок.*

*Я почти невежда. Что я знаю, тому я выучился кое-как сам, урывками, без связи, без толку и то так мало.*

*Я неводержан, нерешителен, непостоянен, ... Я не храбр.*

*Я неаккуратен в жизни и так ленив, что праздность сделалась для меня почти неодолимой привычкой.*

*Я умён, но ум мой ещё никогда ни на чём не был основательно испытан.*

*Я честен, т.е. я люблю добро, ... но есть вещи, которые я люблю больше добра — славу”.*

На основе такого самоанализа Л.Н. Толстой намечает программу исправления себя:

*“Важнее всего для меня в жизни избавление от трёх главных пороков: бесхарактерности, раздражительности и лени”.*

В дневнике Льва Николаевича находим различные оценки результатов его работы над собой.

*“Я много переменился; но всё ещё не достиг той степени совершенства (в занятиях),*

которого бы мне хотелось достигнуть. — Я не исполняю того, что себе предписываю; что исполняю, то исполняю не хорошо, не изоцряю памяти”.

В другом месте читаем: “Хотя я уже много приобрёл с тех пор, как начал заниматься собою, однако всё ещё я весьма недоволен собою. Чем дальше продвигаешься в усовершенствовании самого себя, тем более видишь в себе недостатков”.

Или: “Я совершенно доволен собою за вчерашний день. Я начинаю приобретать волю телесную; но умственная ещё очень слаба.

*Терпение и прилежание, и я уверен, что я достигну всего, что я хочу”.*

### **Как шёл к цели А.В.Суворов**

Будущий великий полководец **Александр Васильевич Суворов** рос неудачником — мал, тощ, слаб, некрасив. Мечтать о военной карьере ему было трудно. Отец надеялся, что он пойдёт по дипломатической линии. Учеником он оказался отменным: французский, немецкий, итальянский, латынь освоил с радостью, чтобы в библиотеке отца прочитать Плутарха, Корнелия, Тацита. Саша мечтал стать полководцем и решил себя посвятить этой цели. Однако в ребячьих играх он терпел поражения. Тогда он решил научить себя переносить усталость и холод, закалять своё тело, тренировать выносливость, волю и силу. Рано вставая, он обливался холодной водой, скакал на коне в одной рубашке навстречу осеннему ветру и дождю. Был настойчив в достижении цели, упорен, даже непреклонен. Серьёзно занимался математикой, картографией и военной историей. Старый приятель отца А.П. Ганнибал проэкзаменовал мальчика, дав его работе над собой высокую оценку. Обращаясь к отцу, он сказал: “*Не препятствуй человеку заниматься, к чему назначен. Блаженной памяти Пётр поцеловал бы его в лоб за настойчивость и труды!*” Так шёл к цели двенадцатилетний Саша Суворов, прославивший в будущем русское воинство, русскую силу, доброе имя своего отца.

### **Воспитать себя — это непросто, но возможно**

**Желать, уметь трудиться!** Воспитать себя самому непросто. Во-первых, требуется желание, во-вторых — умение и, наконец, в-третьих — воля, труд — многочисленные упорные упражнения на пути к доброй цели, к себе лучшему. Ведь легче ничего не делать, “плыть по воле волн”.

**Изучать себя!** Для того чтобы воспитывать себя, делать что-то с собой, прежде всего надо узнать, познать, изучить себя. Это **самоизучение, самопознание** подразумевает наблюдение над собой, самоанализ и самооценку своего поведения, своих чувств и мыслей.

**Ставить цели!** Надо представить себе, каким вы хотите быть (честным, храбрым, справедливым, умным и т.п.). Тогда на основании изучения себя (**какой вы есть**) и представления о себе будущем (**каким хотите быть**) вы можете наметить конкретные цели изменения, улучшения и совершенствования своих качеств — цели **самовоспитания**.

**Знать!** Наконец, надо знать, как себя воспитывать. Предположим, что вы захотели, поставили цели, готовы воспитать в себе храбрость, смелость, но как это практически сделать?

Для этого есть много специальных приёмов, способов. Ознакомлению с ними и посвящён курс “Сделай себя сам”, или “Самовоспитание”.

Например, очень простой приём — “похвала себе”. Когда вы одерживаете хоть небольшую победу над собой и обстоятельствами, нужно **себя наградить**, похвалить. Вот вы уже три дня делаете зарядку, до блеска вымыли окна, помогли старому человеку, ни разу не пропустили тренировки — дайте себе награду (прогулку, кинофильм, сладость и т.п.). Можно просто вслух похвалить себя. Даже А.С. Пушкин в моменты творческой удачи радостно и благодарно восклицал: “*Ай да Пушкин! Ай да молодец!*” Когда генерал-аншеф А.В. Суворов прочитал краткое поздравление императрицы (“Ура, фельдмаршал!”), он приказал принести девять табуреток и расставить их одна за другой на расстоянии двух

шагов. А затем 64-летний фельдмаршал разбежался и принялся перепрыгивать табуретки, хлопая о сиденья ладонями и выкрикивая: *“Репнина обскакал! Прозоровского обскакал! Долгорукого обскакал!”* Он добился своего, был рад и гордо торжествовал победу.

**Верить!** Чрезвычайно важна в самовоспитании вера в успех, уверенность в нём. Убеждайте себя, внушайте, приказывайте себе: *“Я хочу стать другим. Я буду таким. Я уже меняюсь. Я уже такой, каким хочу стать”*. Цель самовнушения должна быть благородной: преодолеть слабость, избавиться от недостатков, стать лучше. Заставить себя поверить в себя — это важное условие победы. Самовнушение необходимо утром для настроенности на активную деятельность в течение дня и вечером, при подведении итогов дня. *“Доброе утро! Я так хорошо отдохнул. Сегодня много дел. Я хорошо настроен. Я владею собой. Я сделаю это!”*; *“День прожит не напрасно. Сегодня я был успешен в учёбе и домашних делах. Завтра я закреплю свой успех!”*

### **Мысли мудрых людей**

- Всякое воспитание есть в конечном счёте самовоспитание (*Л. Выготский*).
- Когда природа лишила человека его способности ходить на четвереньках, она дала ему в виде посоха — идеал! И с той поры он бессознательно стремится к лучшему (*М. Горький*).
- Каждый человек получает два воспитания: одно дают ему родители, другое, более важное, он получает сам (*Э. Тельман*).
- Невежественными бывают только те, которые решаются такими оставаться (*Платон*).

### **Упражнение “Я в рисунке”**

Всем предлагается выполнить два рисунка: “я такой, какой есть” и “я такой, каким хочу быть”. На выполнение даётся 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна.

Все рисунки прикрепляются вместе на доске. Произвольно выбирается один. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке — не формально описывает, а передаёт свои ощущения от рисунка: каким, по его мнению, человек, нарисовавший себя, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор объявляет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом  
все  
рисунки.

### **Упражнение “Самооценка”**

Итак, вам предстоит снова оценивать самого себя — непростая задача, ведь надо оценить себя “по справедливости” (объективно). Напомним, некоторые ребята думают о себе лучше, чем они есть (завышенная самооценка), некоторые, наоборот, имеют право на более высокую оценку, чем они себе дают (заниженная самооценка). И то и другое нехорошо. У людей с завышенной самооценкой развивается самомнение, нахальство, болезненное самолюбие, обидчивость, хвастовство и другие проявления эгоцентризма. А при заниженной самооценке появляются неуверенность в себе, страх, желание уйти от сложного дела, увильнуть от работы, т.е. разные виды иждивенчества и лени. Постарайтесь при выполнении тестов и в ответах на вопросы быть максимально объективными и откровенными. Основным критерием в самооценке пусть будет сравнение себя с другими, с окружающими (но не с худшими, а с лучшими их качествами).

Попробуйте оценить свои умения в области самовоспитания, поставив себе отметку по каждой позиции анкеты **“Воспитываете ли вы себя?”**

## Рекомендации по самооценке:

перед вами так называемая полярная шкала. С одной стороны её находится высшая степень проявления качества (5 баллов), с другой — противоположное проявление или отсутствие качества (низшая оценка — 1 балл). Общий уровень ваших умений самовоспитания будет определяться суммой баллов. Было бы здорово, если бы по этим же позициям вас оценили друзья, классный руководитель, родители. Усреднённая оценка будет более объективной.

Я ежедневно делаю зарядку	5 4 3 2 1	совсем не делаю
Довожу дело до конца	5 4 3 2 1	не довожу
Я человек воли	5 4 3 2 1	безвольный
Я требователен к себе	5 4 3 2 1	не требователен
Умею преодолевать трудности	5 4 3 2 1	пасую перед ними
Умею распределять время	5 4 3 2 1	не умею
Учитываю мнение других	5 4 3 2 1	не учитываю
Я человек слова	5 4 3 2 1	не держу слова
Я воспитываю в себе трудолюбие, выносливость	5 4 3 2 1	не воспитываю
Я люблю искусство	5 4 3 2 1	не люблю
Я регулярно анализирую себя (веду дневник)	5 4 3 2 1	не анализирую

*Почитайте:* А. Алексин “Как ваше здоровье?”; О. Орлов “Полководец”

*Послушайте:* Б. Савельев “Если добрый ты” из м/ф “Приключения кота Леопольда”

*Посмотрите:* В. Суриков “Переход Суворова через Альпы”

## Снова смотримся в зеркало

Не печалься о том,  
что люди тебя не нают,  
а печалься о том,  
что ты не знаешь людей.

Конфуций

Посмотрите на себя в зеркало: перед вами предстанет мальчик (или девочка). Опишите его внешность (**Я-внешнее**): цвет волос, глаз, причёска, одежда, выражение лица, имидж.

А что мы можем сказать о **Я-внутреннем**? Нет ли такого зеркала, в котором мы могли бы увидеть качества своей личности?

Есть такое зеркало! Это ваши поступки, поведение, деятельность, отношение к окружающим, к миру, к себе. Вот по ним-то и можно увидеть человека, каков он есть изнутри, то есть те его качества, которые определяют его поступки.

Давайте рассмотрим **Я-внутреннее** сначала абстрактно, безотносительно к кому-либо, то есть выделим то, что есть в любом из нас, что составляет основу человеческой личности. Это обобщённые (интегративные) качества человека.

Ну, конечно, первое — это то, что отличает человека от животного — **умственные, интеллектуальные** качества, — эрудиция, любознательность, наблюдательность, сообразительность, интерес к учению, умение применять знания.

**Доброта, гуманизм** в отношениях с окружающими людьми: дружелюбие, заботливость, чуткость к окружающим, душевная щедрость и общительность; личная скромность и умение согласовывать свои интересы с интересами других людей.

**Честность, правдивость** проявляются в умении держать слово, добросовестном исполнении долга, откровенности и искренности, по большому счёту — чести и достоинству.

**Трудолюбие** — одно из лучших качеств человека; проявляется как старательность, ис-

полнительность, и вместе с тем активность, способность оказать помощь товарищу, аккуратность, добросовестность в работе.

Доброта, гуманизм, честность, честь и достоинство, трудолюбие — это всё общечеловеческие **нравственные** качества.

Главные **эмоциональные** качества — жизнерадостность, оптимизм, восприимчивость, отзывчивость, чувство красоты.

**Самостоятельность**, деловые качества: организованность, инициативность, самоконтроль и самооценка, волевые качества, умение руководить.

А теперь попробуем приложить эти качества к себе, оценить в себе их уровень.

### **Упражнение “Самооценка своих личностных качеств”**

Итак, Я-внутреннее выступает в нас комплексом качеств с ярким или менее ярким проявлением.

**Я=**

**внутреннее**

- 
- эрудированный
  - добрый, гуманный
  - честный, правдивый
  - трудолюбивый
  - самостоятельный
  - эмоционально развитый

Попробуйте взглянуть в себя и увидеть эти качества. Припомните своё поведение в различных случаях.

Поставьте себе отметку (по пятибалльной системе) за каждое качество. При затруднении в оценке обратитесь к нижеприведённым таблицам и определите оценку обобщённого качества как среднее арифметическое из оценок более конкретных составляющих качеств.

### **Советы по самооценке**

Сравнивайте себя не с теми, кто хуже, слабее вас, а с теми, кто лучше, сильнее.

*Имейте эталон*, идеал, образец, по которому будете оценивать себя. Чем выше ваш эталон, тем требовательнее вы должны относиться к себе.

*Количественная оценка* делается по известным вам правилам:

“5” ставится, если положительное качество обнаруживается всегда, во всех видах деятельности и соответствует вашему эталону; “4” — если оно проявляется устойчиво, в главных видах деятельности; “3” — если при благоприятных условиях и требованиях извне; “2” — если чаще проявляется не положительное, а отрицательное качество; “1” — положительное качество практически не проявляется.

### **Умственные, интеллектуальные качества**

эрудиция	5 4 3 2 1
любопытность	5 4 3 2 1
наблюдательность	5 4 3 2 1
интерес к учению	5 4 3 2 1
применение знаний	5 4 3 2 1

### **Доброта, гуманизм**

дружелюбие	5 4 3 2 1
заботливость	5 4 3 2 1
гуманизм	5 4 3 2 1
общительность	5 4 3 2 1
скромность	5 4 3 2 1

умение согласовывать интересы 5 4 3 2 1

### ***Честность, правдивость***

умение держать слово 5 4 3 2 1

правдивость 5 4 3 2 1

добросовестность 5 4 3 2 1

честь 5 4 3 2 1

### ***Трудолюбие***

старательность 5 4 3 2 1

исполнительность 5 4 3 2 1

активность 5 4 3 2 1

помощь товарищам 5 4 3 2 1

аккуратность 5 4 3 2 1

### ***Практические, деловые качества***

самостоятельность 5 4 3 2 1

организованность 5 4 3 2 1

инициативность 5 4 3 2 1

самоконтроль, самооценка 5 4 3 2 1

воля 5 4 3 2 1

умение руководить 5 4 3 2 1

### ***Эмоциональное развитие***

жизнерадостность 5 4 3 2 1

оптимизм 5 4 3 2 1

чувство красивого 5 4 3 2 1

восприимчивость 5 4 3 2 1

отзывчивость 5 4 3 2 1

*Начинайте* с самооценки учебной деятельности. Попробуйте всегда в уме выставлять себе объективные (справедливые) оценки за каждый свой ответ. Затем самооценку умственной деятельности перенесите на другие сферы своей жизни: труд, спорт и др.

*Сравнивайте* оценку, которую вам дают педагоги и сверстники, с самооценкой. Всегда устанавливайте причину, по которой возникает противоречие между оценкой и самооценкой.

Предложите другу (подруге) анкету самооценки тех качеств, которые были вами описаны. Сопоставьте данные, сделайте вывод об адекватности (правильности) оценок.

*Ищите в себе хорошее* и развивайте его. Плохое не тем опасно, что есть, а тем, что вы его не видите, терпите, а оно постепенно завоёвывает внутренний мир человека и разрушает положительные качества. Плохое можно победить, если его знаешь, если развиваешь в себе положительные качества.

### ***Мысли мудрых людей***

• Сколько достоинств у человека, столько и пороков. Никто не рождается без пороков. Но порочным становится тот, кто их терпит (*Из древнеиндийского эпоса*).

• Самая трудная вещь — это требование к себе (*А. Макаренко*).

• Не беда, если человек не спорит с другими; плохо, когда он не спорит с самим собой (*Сократ*).

• Недовольство собой есть необходимое условие разумной жизни. Только это недовольство побуждает к работе над собой (*Л. Толстой*).

### ***Словарик***

***Эрудиция*** — осведомлённость в широком спектре знаний.

**Доброта** — качество, которое выражается во всём поведении: человек всегда готов сделать что-то для других, помочь, поделиться тем, что имеет, понять простить другого.

**Гуманизм** — любовь к людям, к живым существам, забота о них, человечность в отношениях с людьми.

**Честность** — качество, проявляющееся в уважении к чужой собственности, умении держать слово, говорить правду.

**Трудолюбие** — отношение к труду, выражающееся в старательности, исполнительности, ответственности.

**Самостоятельность** — умение разрешать возникающие проблемы своими силами, добиваться поставленных целей, не обращаться за помощью.

**Почитайте:** М. Пришвин “Кладовая солнца”

**Послушайте:** А. Макаревич и гр. “Машина времени” — “Кого ты хотел удивить”; И. Шварц “Далеко-далеко” из х/ф “Золотой ключик”

**Посмотрите:** портреты А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского

## Создание своего имиджа

Второй возможности произвести первое впечатление не представляется.

Г. Мильор

Внешность человека — это первое качество, которое в нём воспринимают окружающие люди. Она включает одежду, лицо, фигуру, осанку, походку, голос, мимику, жесты, манеры. Совокупность всех внешних качеств и называют **имиджем**.

Имидж человека имеет большое значение в деловых и личностных отношениях, даёт возможность быть принятым и понятым другими. Часто по внешности судят и о внутренних качествах, о возможном поведении, хотя и знают, что “внешность бывает обманчива”.

Конечно, определённая связь внешнего облика, имиджа с внутренними, психическими качествами имеется. И если вы хотите быть внутренне сильными, красивыми, то надо улучшать и свой внешний облик, имидж.

## Практическое занятие “Лицо”

Понять свою внешность поможет взгляд на себя как бы со стороны.

Рассмотрите своё лицо и ответьте на вопросы: Что вы увидели? Каково ваше впечатление? Что в вас лучшее? Как бы вы описали себя незнакомому человеку, который должен с вами встретиться? Что бы вы хотели изменить в своём лице?

Прочитайте стихотворение Н. Заболоцкого.

Есть	лица,	подобные	пышным	порталам,
Где	всюду	великое	чудится	в малом.
Есть	лица —	подобие	жалких	лачуг,
Где	варится	печень	и мокнет	сычуг.
Иные		холодные,	мёртвые	лица
Закрыты		решётками,	словно	темница.
Другие —	как	башни,	в которых	давно
Никто	не живёт	и не	смотрит	в окно.
Но	малую	хижину	знал	я когда-то,
Была		неказиста	она,	небогата,
Зато	из	окошка	её	на меня
Струилось дыханье весеннего дня.				

**Вопросы:** Можно ли выбрать себе лицо (открытое, доброе, спокойное, весёлое и т.д.)? От чего это зависит (сила воли, настроение, настойчивость и др.)? Как объяснить пословицы: “Не родись красивым, а родись счастливым”, “По одежке встречают, а по уму провожают”?

**Взгляд.** Взгляд — есть прямое общение, информация, которую можно прочесть. Взгляд как проявление негативных качеств человека (насмешливость, злорадство, зависть, подо-

зрительность, недружелюбие, враждебность и т.д.). Добрый взгляд на людей и на то, что нас окружает. Тёплый взгляд матери и отца — лучи, согревающие душу. Восторженный взгляд юноши или девушки — окрыляющий и пробуждающий желание совершить достойный поступок.

**Глаза.** Глаза играют особую роль во внешности человека. Они передают точные и открытые сигналы в зависимости от отношения к другому человеку и настроения в данный момент. Сердитое, мрачное настроение — зрачки глаз сокращаются (“глаза-бусинки”), человек возбуждён или радостен — зрачки расширяются (“глаза-плошки”). Глаза бегающие, гневные, острые, сияющие. Глаза отражают внутреннее состояние и переживания человека. У них особое предназначение. Р. Гамзатов говорит о глазах так:

Глаза		у	нас	намного		выше		ног.
В	том		смысл	я	вижу	и	особый	знак.
Мы		все		сотворены,		чтоб		каждый
			мог					
Всё		осмотреть		пред		тем,		как
		сделать шаг.						

**Улыбка.** Каждому приходилось протирать запотевшее стекло, чтобы лучше видеть то, что происходит на улице. Так же и добрым словом, поступком, улыбкой можно “снять” плохое настроение, усталость, огорчение, обиду. Улыбка — это сигнал: “Я твой друг”, а значит — “сторонник, защитник”, “со мной у вас всё будет в порядке”. Так устанавливаются отношения приятия друг друга, отношения доверия. Улыбающееся лицо — это бодрость духа, приветливость, мажор её хозяина. По тому, как люди улыбаются, можно узнать душевное и физическое состояние человека.

<b>“Улыбка”</b>								
А				вы				видели,
Как				улыбается				поле,
Пшеничное				поле				густое.
И		человек		с		улыбкой		такою
Высокого				счастья				достоин.
А				вы				видели,
Как				улыбается				море,
Зелёной				играя				волною.
И		человек		с		улыбкой		такою
Не		может		не		быть		героём.
А				вы				видели,
Как				улыбается				небо
В		солнечный				день		погожий.
И		человек		с		улыбкой		такою
Как небо, прекрасен тоже!								
(О.В. Изотов)								

**Вопросы:** Приходилось ли вам встречать человека с улыбкой пшеничного поля, моря, неба? Как вы понимаете слова: “У неё лицо ребёнка, повернутое к солнцу” (А. Моравиа об актрисе Клаудиа Кардинале)?

### **Цена улыбки (по Д. Карнеги)**

Улыбка ничего не стоит, но много даёт.

Улыбка обогащает тех, кто её получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаряет.

Улыбка длится мгновение, а в памяти остаётся порой навсегда.

Улыбка создаёт счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.

Улыбка — отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятно-



стей.

**Конкурс “Рассмешить Несмеяну”, не прикасаясь к ней руками”.** Одна из участниц садится напротив всех и старается не улыбаться. Другие пытаются словами и мимикой её рассмешить.

**Фигура, осанка.** Осанка — манера держать себя, своё тело — способ быть привлекательным и здоровым, беречь от деформации скелетно-мышечную систему. Плохая осанка ведёт к боли в спине, слабости скелетных мышц. Хорошая осанка — постоянная бодрость, гибкость, лёгкость движений, хорошее дыхание.

### **Соревнование “Как вы ходите?” “Как вы сидите?”**

Отряд выбирает жюри, делится на две команды. Условия: пройтись так, чтобы позвоночник был прямой, живот подтянут, плечи расправлены, голова поднята высоко, движения рук лёгкие и свободные, шаг нешаркающий, пружинистый.

Изобразите, в какой позе вы любите сидеть (согнув спину, нога на ногу, развалившись и т.д.). Попробуйте сесть прямо, не сутулиться, не опираться, голову держать прямо, с достоинством.

**Одежда.** Умение гармонично и к месту одеваться играет большую роль в восприятии вас другими. Здесь прежде всего нужны чистота, аккуратность, знание того, что сейчас носят.

• Вы можете стать ангелом, дураком или преступником и никто не заметит этого. Но если у вас отсутствует пуговица, каждый обратит на это внимание (Э.М. Ремарк).

• Хорошо одетый человек тот, на чью одежду вы не обратили внимания (С. Моэм).

Различают повседневную, нарядную, спортивную и рабочую одежду; их не надо смешивать. Цветовая гамма в одежде должна учитывать законы восприятия.

Станьте творцом своей одежды, не забывайте за ней ухаживать, тогда вы обеспечите элегантность внешнего вида.

**Моды и вкусы.** Мода представляет собой некоторые образцы, господствующие определённое (часто короткое) время в данной среде. Задают моду обычно какие-то элитарные группы населения. Другие же люди стараются подражать моде и порой слепо, не считаясь со вкусом и здравым смыслом.

Вкус же — это понимание красивого, изящного в каждом конкретном случае.

Удовлетворить и моде, и вкусу не всегда легко. Вот некоторые советы по одежде.

#### **Одежда должна:**

соответствовать назначению, возрасту и индивидуальности человека;

быть удобной и не вредить здоровью;

быть чистой, аккуратной, “ухоженной”;

отвечать моде;

соответствовать элементарным нормам восприятия (вкусам).

**Внутреннее содержание человека.** Безусловно, имидж создаётся не только и не столько внешними данными, а и тем, что представляют собой внутренние качества человека — его ум, нравственные позиции, поведение. Но эти качества не лежат на поверхности, их надо уметь видеть.

### **Мысли мудрых, афоризмы**

- Красивый наряд улучшает настроение, но он не должен портить характера.
- По одежке встречают, по уму — провожают.
- Не всё то золото, что блестит.
- Учётливые манеры оттеняют достоинства (Ж. Лабрюйер).

### **Рекомендации по имиджу**

Откройте в себе особенности своей фигуры, учтите их в подборе одежды.

Создавайте свой внешний облик.

Помните об улыбке, будьте всегда готовы к ней.  
Одежда раскрывает ваше внутреннее содержание.  
Держитесь прямо, с достоинством, не горбитесь.  
Будьте аккуратны.  
Одевайтесь со вкусом.

### Упражнение “Я в моём имидже” (самооценка)

**Я=**

**Имидж**

- 
- вежливый
  - улыбчивый
  - опрятный
  - общительный
  - с правильной осанкой
  - держусь с достоинством
  - одеваюсь со вкусом

### Словарик

**Имидж** — образ, в котором человек представляется окружающим.

**Мода** — образцы, господствующие в данной среде в данное время.

**Вкус** — понимание красивого, изящного.

**Ситуация-проба “В классе новенький”**

Недавно в ваш класс пришёл новенький. Одет очень бедно, держится замкнуто. Сложилась ситуация, что к нему все относятся настороженно, никто не завязывает с ним близкой дружбы, не принимает его в общие дела.

**Задание.** Поставьте себя на место новенького. Какие чувства вы испытываете? Каковы ваши проблемы? Что сделать, чтобы одноклассники относились к вам лучше? Как стать частью коллектива?

**Социально-приемлемые позиции:** • “бедность — не порок” • способность критически оценить себя • понимание, что некого винить в своих неудачах, кроме себя • стремление быть внимательным к людям, понимать их • умение не терять своё достоинство, ценить себя.

**Почитайте:** А. Барто. “Девичий форум”, “Я не понравился ему”; Л. Кассиль. “Черемыш — брат героя”

**Послушайте:** Д. Кабалевский. “Про Олечку”

**Посмотрите:** К. Сомов. “Арлекин и дама”; иллюстрации к книге “История костюма”

### Учитесь понимать красоту человека

Красота тела может привлечь истинных поклонников, но для того, чтобы удержать их, требуется красота души.

К. Колтон

Красота широко разлита в окружающем мире. Представление о ней частично заложено в нас природой, но в основном формируется в соприкосновении, взаимодействии с природой, людьми, окружающим миром. Это то, что доставляет нам особое, эстетическое удовольствие, наслаждение. Мы учимся пониманию красоты у великих учителей и гениев человечества, выразивших красоту в своих произведениях — в изобразительном искусстве, музыке, литературе.

## Изобразительное искусство

Совершим мысленную экскурсию в музеи мира (Египет, Греция, Италия, Дания, Россия) к шедеврам изобразительного искусства.

*Творенье может пережить творца:*

Творец	уйдёт,	природой	побеждённый,
Однако	образ,	им	запечатлённый,
Веками будет согревать сердца.			
Микеланджело Буонаротти (1504 г.)			

### Экспозиция 1. “Мечта о прекрасном”

Высшая красота — красота человека. Представление о прекрасном юноше, мужчине связано с силой, мужественностью. А женственность, грациозность, плавность линий и форм, движений и пластики присущи красоте девушки, женщины.

**Посмотрите:** “Нефертити”; “Дискобол”; “Давид, победивший в единоборстве великана Голиафа” (Микеланджело); “Венера Милосская”; “Афродита купающаяся”; “Рождение Венеры” (Боттичелли).

### Экспозиция 2. “Детство”

Детство —	это	село	Краснощёково,	
Несмышлёново,			Всеизлазово,	
Скок-Поскоково,		чуть	Жестоково,	
Но	Безлобино,	но	Чистоглазово.	
Юность —	это	село	Надеждино,	
Нараспашкино,			Обольщанино,	
Ну,	а	если	немного	Невеждино,
Всё равно оно Обещанино.				
<i>Е. Евтушенко</i>				

**Посмотрите: В. Серов.** “Девочка с персиками” (Портрет Верочки Мамонтовой, 12 лет). Она излучает свет. Настроение её приподнято и значительно. Она сосредоточена, серьёзна, задумчива, счастлива и грустна от предчувствия окончания детства.

**В. Серов.** “Девушка, освещённая солнцем”. Солнечный тихий день. Пахнет листвой и корой дуба. Покой. О чём мечтает, о чем хочет спросить нас героиня картины: о радости, о счастье?

**А. Венецианов.** “Портрет дочери художника”, “Крестьянка с васильками” (задумчивость, одухотворенность), “Крестьянская девушка с телёнком” (душевность, смирение, покорность судьбе), “Захарка” (вырывается бьющая через край энергия, полнота жизненных сил, активность); **В. Тропинин.** “Портрет сына художника”, “Мальчик с кувшином” (чувство чистоты, сердечных порывов); **О. Кипренский.** “Девочка в маковом венке” (мак — символ сна и ночи, гвоздика — символ невинности и чистоты); **К.Е.Иенсен.** “Портрет Бригитты Хохленберг”;

**И.Репин.** “Девочка-рыбачка”;

**В.Перов.** “Тройка”.

### Экспозиция 3. “Женское очарование”

В женских портретах отражаются нежность, привлекательность, заботливость, понимание, сердечность, величавость, умение хранить семейные и национальные традиции, умение вслушиваться в народные родники.

**Посмотрите: Леонардо да Винчи.** “Портрет Моны Лизы” (“Джоконда”);

**Рафаэль Санти.** “Сикстинская мадонна”;

**А.В. Серов.** “Портрет М.Н. Ермоловой”;

**В. Боровиковский.** “Портрет М.И. Лопухиной”; **И. Крамской.** “Неизвестная”;

**И.А. Ярошенко.** “Портрет актрисы П.А.Стрепетовой”; **О. Кипренский.** “Портрет Е.П.Ростоп -чиной”;

**В. Тропинин.** “Кружевница”, “Золотошвейка”; **Н.А. Касаткин.** “Шахтёрка”;  
**А. Шилов.** “Портрет Оленьки” (1981);  
**Ф. Рокотов.** “Портрет А.П. Струйской”;  
**Н. Рерих.** “Портрет жены”.

**“Портрет” :**

Любите			живопись,		поэты!
Лишь	ей,		единственной,		дано
Души			изменчивой		предметы
Переносить			на		полотно.
Ты	помнишь,	как	из	тмы	былого,
Едва		закутана		в	атлас,
С	портрета		Рокотова		снова
Смотрела Струйская на нас?					
<i>Н. Заболоцкий</i>					

**Экспозиция 4. “Материнство”**

В изображениях Богоматери нам открывается духовная красота материнства, высокий смысл бытия, красота жизни, величие природы. Единство матери и ребёнка. Забота и тревога за его судьбу. Восторг, нежность, уважение, ласковость, умиление, восхищение ребёнком.

**Посмотрите: Леонардо да Винчи.** “Мадонна Бенуа”, “Мадонна Литта”;  
 византийский художник. Икона “Богоматерь Владимирская”;  
**П. Пикассо.** “Портрет матери художника”.

**Экспозиция 5. “Художник — мыслитель и психолог”**

**Посмотрите:** “Портрет Л.Н. Толстого” работы художников **И.Е. Репина** (напряжённая внутренняя жизнь писателя, работа мысли, тяжёлые раздумья о судьбах простых людей), **М.В. Нестерова** (Толстой — целая поэма, единение с природой, углублён в свои думы, мудрый, просветленный), **Н.Н. Ге** (лоб писателя-мыслителя, творческое напряжение, сильная, крепкая рука, образ работающего писателя — учителя жизни), **И.Н. Крамского** (характер писателя мудрость его, пристальный пронизывающий взгляд).

**Искусство музыки**

Человек не может жить без музыки. В.А. Сухомлинский писал: “Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка выпрямляет душу человека. ... Слушая музыку, человек познаёт себя, и познаёт, прежде всего, что он, человек, прекрасен, рождён для того, чтобы быть прекрасным, и если в нём есть что-то плохое, то это плохое надо преодолеть...”

Александр Блок так выразил своё отношение к музыке:

Я		никогда		не		понимал
Искусства			музыки			священной,
А	ныне		слух	мой		различал
В	ней		чей-то	голос		сокровенный.
Я	полюбил		в	ней	ту	мечту
И	те		души	моей		волненья,
Что		всю		былую		красоту
Волной		приносят		из		забвенья.
Под		звуки		прошное		встаёт
И	близким		кажется		и	ясным.
То	для		меня		мечта	поёт,
То веет таинством прекрасным.						

**Послушайте:**

Мелодии вальсов И. Штрауса (“Весенние голоса”, “Венский вальс”), С. Прокофьева (из оперы “Война и мир”), А. Хачатуряна (из музыки к драме М.Ю. Лермонтова “Маскарад”), Г. Свиридова (из музыки к повести А.С. Пушкина “Метель”) и т.п.

Романсы на слова: *А.С. Пушкина* — “Я вас любил; любовь ещё, быть может...”; *М.Ю. Лермонтова* — “Выхожу один я на дорогу...”; *А.А. Фета* — “На заре ты её не буди...”; неизвестных авторов — “Не пробуждай воспоминаний”, “Белой акации гроздь душистые”, “Тёмно-вишневая шаль” и т.п.

Классика: *Л. Бетховен, В. Моцарт, М. Глинка, П. Чайковский, С. Рахманинов, Д. Гершвин.*

Арии из опер *Д. Верди, Ш. Гуно, М. Мусоргского, А. Бородина.*

Какие чувства, какие ассоциации вызвали эти произведения у вас?

### Поэзия

Красота воспета в тысячах поэтических произведений.

А. Пушкин:						
Днём		свет		божий	затмевает,	
Ночью			землю		освещает,	
Месяц		под		косой	блестит,	
А	во		лбу		горит.	
А			сама-то		величава,	
Выступает,			будто		пава.	
А		как		речь-то	говорит —	
Словно			реченька		журчит.	
Я		помню		чудное	мгновенье —	
Передо			мною		ты	
Как			мигомлетное		виденье,	
Как		гений		чистой	красоты.	
Ф. Тютчев:						
Я	встретил		вас —	и	всё	былое
В		отжившем			сердце	ожило.
Я		вспомнил			время	золотое,
И		сердцу	стало		так	тепло!
Тут		не		одно		воспоминанье,
Тут		жизнь		заговорила		вновь.
И	то		же	в	вас	очарованье,
И та ж						в душе моей любовь.

В жизни внешняя красота не всегда совпадает с высокими (красивыми) душевными качествами. Внешне некрасивый человек может покорить честностью, добротой, верностью. Прочитайте стихотворение Н. Заболоцкого “Некрасивая девочка”. Портрет девочки: “Рот длинен, зубки кривы, черты лица остры и некрасивы”; “и пусть черты её нехороши...”, но автору нравится эта девочка тем, что “чужая радость как своя...”: доброта, душевная красота “дурнушки”, её “душевная грация”.

### Мысли мудрых людей

- Красота спасёт мир.
- Добродетель есть не что иное, как внутренняя красота, красота же — не что иное, как внешняя добродетель.
- Красота заставляет сверкать добродетели и краснеть пороки (*Ф. Бэкон*).
- Благодаря восприятию прекрасного в природе и искусстве человек открывает прекрасное в самом себе (*В. Сухомлинский*).
- Прекрасное пробуждает доброе (*Д. Кабалевский*).
- Самое главное средство самовоспитания души — красота. Красота в широком смысле — искусство, музыка и сердечные отношения с людьми (*В. Сухомлинский*).

## Словарик

**Красота** — совокупность качеств, доставляющих наслаждение слуху, взору.

**Обаяние** — притягательная сила, очарование.

**Почитайте:** А.Пушкин. “Сказ-

ка о мёртвой царевне и о семи богатырях”; В. Распутин. “Уроки французского”

**Послушайте:** “Я встретил вас...” на сл. Ф. Тютчева, старинный вальс “Дунайские волны”

**Посмотрите:** Э. Дега. “Женщина, расчёсывающая волосы”; Леонардо да Винчи. “Мадонна с цветком”

## Как стать интересным

В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.

А. Чехов

Отношения с людьми определяют стержень интересного человека — привлекательного для тех, кто его окружает: живёт с ним, учится вместе, занимается в кружке, спортивной секции, едет в трамвае, ходит по улицам города.

**Представьте, что у вас в гостях на “круглом столе”** авторы полезных книг: “Энциклопедия для девочек” — Яковенко Галина Павловна и Яковенко Николай Григорьевич; “Энциклопедия хороших манер” — Владимир Иванович Пивовар; “Энциклопедия для мальчиков” — Мария Викторовна Бенькова и Ирина Николаевна Крайнева; “Этическая грамматика” — Алла Ивановна Шемшурина; учебник “Я — Человек!” — Людмила Ивановна Маленкова. Роли могут играть ученики, учителя, родители.

**“Круглый стол”: “Человек среди людей”**

**М.В. Бенькова:** Привлекательность человека состоит в широте его интересов, в том, что он занимается спортом, ремеслом, чтением. Эрудированный и увлечённый человек привлекает внимание окружающих, вызывает их уважение.

**В.И. Пивовар:** Доброжелательность и приветливость должны быть в отношениях со всеми. Проявляйте искреннее участие, доброту. Делайте шаги навстречу людям, проявляйте инициативу и дружелюбие.

**Л.И. Маленкова:** Чтобы быть интересным для окружающих, надо стать интересным собеседником. Какими качествами он должен обладать? Конечно, много знать, быть разносторонне развитым. Большое значение имеют навыки общения, выразительность и правильность речи.

**Г.П. Яковенко:** **Умение слушать** собеседника сегодня довольно редкое явление. Нужно учиться слушать другого человека. Кому понравится разговор о себе и только для себя?

**А.И. Шемшурина:** Избегайте говорить о других плохо: “глупый”, “неспособный”, “невезучий”, “некрасивый” и т.д. Не считайте себя лучше или хуже других, не зазнавайтесь. Цените дружбу, умейте быть другом.

**И.Н. Крайнева:** **Любовь к себе** проявляется в чувстве собственного достоинства. Надо быть довольным собой, не скрывать свои способности и возможности.

Необходимо **развить** в себе хотя бы одну черту, которую положительно оценили бы окружающие, которая приносила бы им радость и пользу (игра на гитаре, ином музыкальном инструменте, умение рассказывать смешные и интересные истории, показывать фокусы, умение танцевать, знание международных событий, стихов, пословиц и поговорок и т.п.).

## Упражнения “Стань интересным”

**Приветствие.** Попробуйте приветствовать любого встретившегося человека. Улыбнуться. Сказать: “Прекрасный денёк сегодня, не правда ли?” Ответная реакция: кто уди-

вится, кто оставит без ответа, а кто-то и ответит доброжелательно, в том же духе.

**Анонимная беседа.** В магазине, в транспорте, в библиотеке заведите разговор по общей проблеме, занимающей в данный момент всех. Например: “Вы не знаете, это хорошая книга? Я её не читал” и т.д. Удаётся ли вам заинтересовать собеседника?

**Картина из достоинств** (проводится заранее). Каждый умеет что-то делать лучше других (шить, мастерить, жарить омлет и т.д.). Вырежьте из старых газет и журналов подходящие картинки и заголовки, иллюстрирующие достоинства, и сделайте из них картину. Повесьте на видное место и, проходя мимо, повторяйте: “Как хорошо я это делаю!”

**Комплимент** — одобрение, поддержка, авансированная оценка добрых качеств и начал личности. Прокомментировать комплиментом можно: то, что носит человек (“Мне нравится ваш костюм”), внешность человека, умения, особенности личности (смех), имущество (ручка, портфель). Можно соединить вопрос с комплиментом (“Вы замечательный садовник. Как вам удаётся вырастить такие цветы?” и т.п.). Выразите одобрение родителям за заботу, соседям за услугу. Научитесь с удовольствием принимать комплименты, не отвергать их (“Спасибо, мне самому нравится...”), радоваться и не скрывать это.

**Колодец желаний.** Дополняйте по очереди (передавая лист друг другу) следующие желания:

*Если бы я был каким-либо животным, я бы ..., потому что...*

*Если бы я был птицей, я бы..., потому что ...*

*Если бы я был насекомым, я бы ..., потому что ...*

*Если бы я был цветком, я бы ..., потому что ...*

*Если бы я был деревом, я бы ..., потому что ...*

*Если бы я был каким-нибудь предметом мебели, я бы ..., потому что ...*

*Если бы я был музыкальным инструментом, я бы ..., потому что ...*

### **Рекомендации “Как стать интересным”**

- Не бойтесь самовыражаться, держитесь проще.
- Смелее фантазируйте.
- Будьте довольны собой и привлекательны для других, предупредительны и вежливы.
- Выучите 3–5 стихотворений вне программы.
- Выучите темы комплиментов и научитесь их говорить.
- Знайте несколько интересных историй из жизни людей, растений, животных и т.п.
- Учите иностранный язык хорошо.
- Займитесь физкультурой или спортом.

### **Мысли мудрых людей**

• Забудьте о себе, проявляя интерес к окружающим. Каждый день делайте доброе дело, которое вызывает радостную улыбку на чьём-то лице (*Ш. Амонашвили*).

• Забывайте о своих собственных неприятностях. Пытаясь дать немного счастья другим, вы в первую очередь поможете себе (*Д. Карнеги*).

### **Ситуация-проба “Неизвестный великий человек”**

На экране воспроизводится портрет или видеоролик о великом человеке (пока неизвестном).

**Задание.** Дать характеристику его личности. Кем мог быть этот человек? Чем он знаменит? В какой области культуры, искусства или науки? После обсуждения тайна портрета открывается.

**Социально-приемлемые позиции:** • наблюдательность и любознательность • умение активизировать своё воображение • эмоционально-положительная направленность в отношении других людей.

**Почитайте:** А. Гайдар. “Школа”

**Послушайте:** М. Глинка. “Средь шумного бала”



**Посмотрите:** О. Кипренский “Портрет Е.В. Давыдова”; С. Бокалович. “Римский поэт Катулл читает стихи”; м/ф “Чебурашка и крокодил Гена”

## Как стать обаятельной девушкой

Природа сказала женщине: будь прекрасна, если можешь, мудра, если хочешь, но благоразумной ты должна быть непременно.

П. Бомарше

Какую девочку можно назвать красивой, обаятельной?

Проведите заранее **интервью** с мальчиками 13–16 лет “Какую девочку можно назвать красивой?”. Обобщите ответы, подсчитав, сколько человек из общего числа на первое место ставят:

— *красивое лицо* (глаза, нос, волосы и т.д.) и стройную фигуру;

— *весёлость, естественность*, непритязательность, отсутствие всякой напыщенности, позирования, манерности;

— *выразительность взгляда* — отражение духовности человека. Поэтому говорят: “Глаза — зеркало души”. Женская улыбка, взгляд — сильнейшее средство эмоционального общения;

— *аккуратность*, чистоплотность, собранность, умение следить за собой, всегда быть на высоте своего женского достоинства;

— *элегантность* как совокупность со вкусом сделанной причёски, одежды, манер поведения, отточенность и экономность движений;

— *развитость ума*: эрудированность, собственный взгляд на жизнь и искусство, умение отстаивать свои позиции и принимать другие точки зрения, признание права других иметь своё мнение;

— *одежду*: вкус, стиль, мода одежды создают огромное разнообразие; в одежде отражается всё — ум, характер, материальное положение, образ жизни;

— *культуру поведения*: уважение к человеку, помощь ближним, вежливость, деликатность, сострадательность, помощь в трудную минуту.

Скорее всего, на первом месте окажутся черты лица, фигура, одежда и т.п.

Но красота может быть холодной, чужой, не привлекающей, а порой даже отталкивающей. Вместе с тем иногда и внешне обычная девочка может привлекать, вызывать симпатию. В этом человеке выступает особое качество — обаяние.

## Упражнение “Девичья красота”

Всё то, что вы представляете собой как личность, ваше культурное богатство — знания, умения, навыки, поведение, как бы накладывает отпечаток на вашу внешность, на выражение вашего лица, фигуры.

Это и есть обаяние — совокупность качеств, составляющих способность человека располагать к себе, нравиться, быть приятным другим, доставлять удовольствие от общения.

Она		не		гордой		красотою
Прельщает				юношей		живых,
Она		не		водит	за	собою
Толпу				вдыхателей		немых.
И	стан		её	не	стан	богини,
И		грудь		волною	не	встаёт,
И	в		ней	никто	своей	святыни,
Припав		к		земле,	не	признаёт.
Однако			все		её	движенья,
Улыбки,			речи		и	черты
Так		полны		жизни,		вдохновенья,

Так полны чудной простоты,  
М. Лермонтов

Развитие этих качеств души, ума и тела в вашем подростковом возрасте — фундамент женского обаяния на всю жизнь.

В женской личности отмечают: глубинный ум, хорошая память, особенно слуховая, тонкая моторика, большая по сравнению с мужчиной выносливость и длительная работоспособность, высокая эмоциональная восприимчивость, женственность, нежность, мягкость, уступчивость, хозяйственность, верность, взаимопонимание.

### **Рекомендации “Как стать обаятельной девушкой”**

- Создавайте красивую фигуру с помощью физических упражнений, занятий трудом, спортом, правильным питанием.
- Выберите, какая улыбка идёт к вашему лицу.
- Научитесь улыбаться и говорить красиво.
- Ухаживайте за своим телом. чистота — это женская красота.
- Продумайте, какая одежда вам идет. Учитесь создавать себе костюм сами.
- Нарисуйте мысленно портрет своего идеала женщины.

### **Мысли мудрых людей**

- Красота души придаёт прелесть даже невыразительному телу, точно так же, как безобразие души кладёт на великолепное сложение какой-то особый отпечаток, который возбуждает в нас необъяснимое отвращение (*Г. Лессинг*).
- Царство женщины — это царство нежности, тонкости и терпимости (*Жан Жак Руссо*).
- Питайся, чтобы доставить удовольствие себе, но одевайся, чтобы доставить удовольствие другим (*Франклин*).
- Чтобы быть всегда хорошо одетой, надо иметь вкус.
- Вульгарность — враг обаятельности.
- В красивой оперении и птицы становятся красивыми.

### **Упражнение “Я — обаятельная”**

Дайте оценку своему образу “Я — обаятельная” по пятибалльной системе:

**Я=**

**обаятельная**

- 
- красива, привлекательна
  - стройна, спортивна
  - женственна
  - жизнерадостна
  - имею вкус, аккуратна,
  - чистоплотна
  - умна, сообразительна
  - вежлива, скромна
  - трудолюбива

### **Конкурс “Мисс Обаяние”**

Без	Вас	хочу	сказать	Вам	много,
При	Вас	я	слушать	Вас	хочу,
Но	молча	Вы		глядите	строго,
И	я	в		смущении	молчу.
Что	ж	делать?		Речью	неискусной
Занять	Ваш	ум	мне	не	дано...
Всё	это	было		бы	смешно,

Когда бы не было так грустно.  
М.Ю. Лермонтов

Проведите между девочками вашего класса, группы конкурс на обаятельность, включив в него: вежливое приветствие; демонстрацию элементов внешности; тест на эрудицию; тест на остроумие, хитрость, смекалку; конкурс на умения (что и как приготовить к приёму гостей, как сервировать стол, как занимать гостя, как разговаривать по телефону).

### Словарик

**Обаяние** — способность человека располагать к себе, нравиться, быть приятным другим, доставлять удовольствие от общения.

#### **Ситуация-проба “Комплимент подруге”**

У вашей знакомой появилась новая спортивная куртка (новое платье, обувь). Они, по вашему мнению, а) очень идут ей; б) портят её внешность.

**Задание.** Как вы выскажете своей подруге устно ваше отношение к этому: а) при всех; б) наедине?

**Социально-приемлемые позиции:** • внимание к внешности людей; • подавление чувства зависти или превосходства; • способность радоваться удаче товарища, подруги; • тактичность.

**Почитайте:** И. Тургенев. “Ася”; А. Барто. “Она у нас красавица”, “Завитушки”

**Послушайте:** Н. Римский-Корсаков. “Шахерезада”, Вступление; С. Прокофьев. Вальс из оперы “Война и мир”; Ф. Шуберт. “Аве, Мария!” (исп. И. Архипова)

**Посмотрите:** фотографии девочек класса; В. Мате “Девушка”.

### Как стать обаятельным юношей

У мужчины все поступки должны  
быть исполнены мужества.

*А. Казбеги*

Вспомним знакомого всем молодого человека или героя произведения (фильма), которого можно назвать обаятельным, и отметим его индивидуальные особенности, придающие его образу обаяние, привлекательность.

Прочитайте и выпишите черты этого человека. Наверняка это будут такие качества:

*Интеллигентность*, широкий кругозор, логичность мышления, остроумие.

*Мужественность*, уверенность в себе (не излишняя самоуверенность), смелость, выносливость, организованность, точность.

*Обходительность*, чуткость, внимание к женщине. Уважительное отношение к матери.

*Мужской характер:* сдержанность, твёрдость, решительность, заботливость по отношению к женщине и детям.

*Практические качества:* деловитость, предприимчивость, хозяйственность.

Обсудите содержание этой “визитной карточки обаятельного молодого человека” с точки зрения мальчиков, девочек.

### Мысли мудрых людей

- Красота мужчины в его уме (*Сирано де Бержерак*).
- Мужествен тот, кто сумел добрым в несчастье быть (*Марциал*).
- Быть мужественным — значит обуздать свой нрав (*Кашифи*).
- Венец мужества — скромность (*арабская пословица*).
- Твёрже тот, кто побеждает желания, а не воинов. Лишь тот смел и храбр, кто себя одолевает (*Аристотель*).
- Деликатность заключается в том, чтобы не делать и не говорить того, чего не позволяют окружающие условия.

- Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе (*Л. Толстой*).

## Практикум

### “Рыцарский турнир”

Кто говорит, что умер Дон Кихот?  
 Вы этому, пожалуйста, не верьте:  
 Он неподвластен времени и  
 смерти...

Он в новый собирается поход.

Турнир проводится между мальчиками и включает различные виды состязаний, соревнований и т.д.

Составляются команды рыцарей (мальчиков), придумывается игровое оформление команды: костюмы, орденские знаки, девиз. Выбираются ведущие, жюри состязания.

“Сражение” состоит из заданий — конкурсов.

**Конкурс знаний.** Кого называли рыцарем? Как обучали рыцарскому ремеслу в средневековой Франции? Каков был Кодекс чести доблестных воинов? Какие вы знаете славные поступки, обычаи, пришедшие к нам из тех времён? Какие вы знаете книги о рыцарстве? Прочитайте стихотворение о рыцарях.

**Конкурс “Рыцарский этикет”.** Приглашение на поединок, обращение к “даме сердца”, умение преподнести подарок, пригласить на танец, умение вести себя за столом, в общественных местах.

**Конкурс “Рыцари XXI века”.** Знаете ли вы, занимаетесь ли вы бодибилдингом, скейт-бордом? Занимаетесь ли вы туризмом, альпинизмом, вождением технических средств?

**Оформление:** фотографии мальчиков отряда; репродукции картин о мужестве, подвиге, силе, мужской нежности на тему “Мужская красота”; выставка книг “Стань сильным”. Комната превращается в место поединка команд. Она ярко оформлена: аппликация рыцаря, плакаты о рыцарской чести, вежливости, отношении к “даме”.

Жюри подводит итоги, отвечает на главный вопрос: “Какого человека мы можем называть рыцарем сегодня?”, адресуя добрые пожелания всем присутствующим быть верными добрым рыцарским условиям-заповедям: быть честным, храбрым, верным, воевать только за правое дело, почитать “даму”, искать возможность отличиться, сторониться недостойного, “сражаться и любить” (девиз истинного рыцаря).

### Из советов А. Шварценеггера:

- Пойми, к чему тебе надо стремиться, мысленно нарисуй портрет твоего идеала мужчины,
- тренируй себя в спорте и в деле (учёбе),
- научись слушать своё тело,
- следи за своей нервной системой, душевным настроением (ведь первым сдаётся дух, а не тело),
- вдохновляй себя, подбадривай в трудном деле и в то же время будь строг к себе и беспощаден, добиваясь цели,
- твёрдо знай, зачем ты всё это делаешь, зачем тебе всё это, и неудача может быть великим учителем,
- тренируй мозг, оттачивай способности, совершенствуй тело, укрепляй добрые качества,
- верь в себя,
- не кури и не пей — и ты будешь собою гордиться!