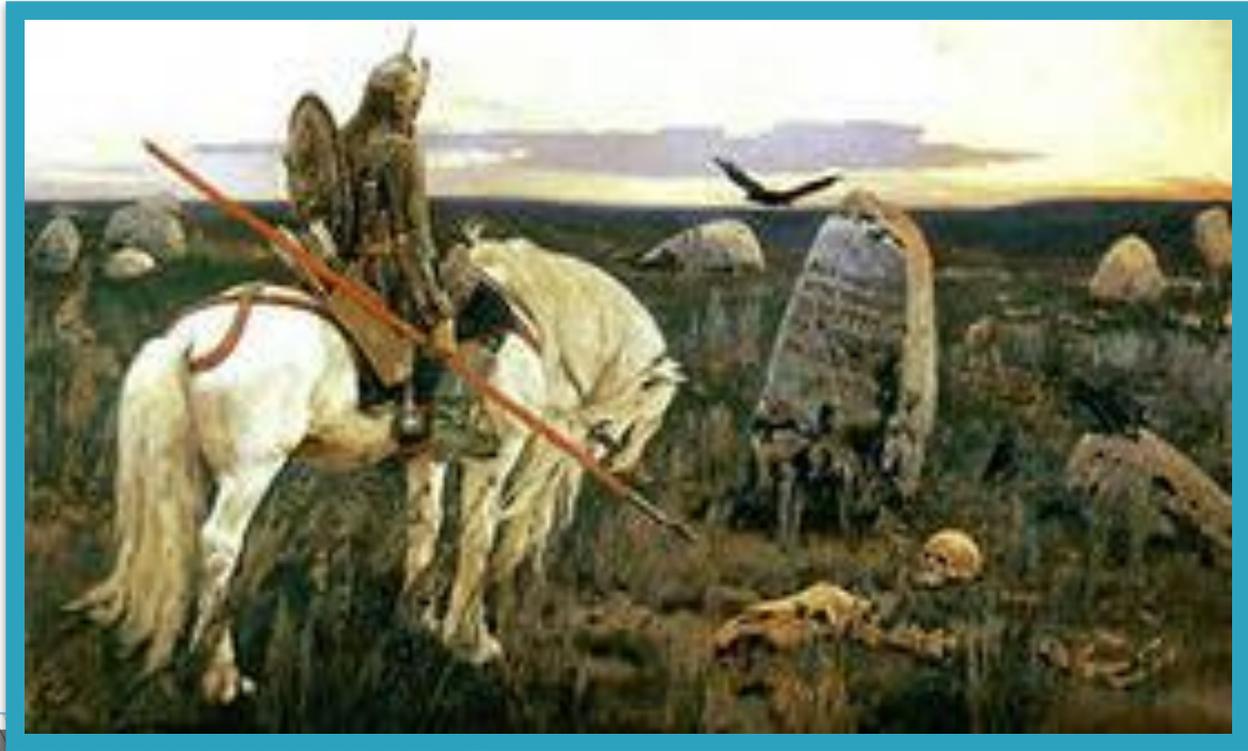


# Будь смелым



# Вопросы к уроку

- ▣ **Каковы причины страха?**
  - ▣ **Как страх может влиять на жизнь человека?**
  - ▣ **Каким образом можно избавиться от страха?**
- 

# Проблема

**«САМЫЙ СМЕЛЫЙ  
ТОТ, КТО МОЖЕТ  
ПОБЕДИТЬ СВОЙ  
СТРАХ »**

# Вспомни



- Испытывал ли ты страх?
- Какие синонимы есть у слова «страх» и «смелость»?

# Обсудим вместе

- ▣ Когда современных старшеклассников спросили, что такое страх, некоторые из них ответили так: *«Страх – это враг человека. Его предатель. Это предчувствие чего –то ужасного. Это слабость человека»*
- ▣ *«Страх – это чувство, которое делает человека ничтожным и даже заставляет чувствовать себя не человеком, а зверьком – работает инстинкт самосохранения»*

# Прочитаем притчу

Однажды много достойных воинов собрались для того, чтобы проверить, кто из них самый смелый и бесстрашный.

Они сражались на мечах, бились на кулаках, ходили с голыми руками на медведя и тигра. Но сколько бы ни устраивали эти воины себе испытаний, ни одно из них не могло выбрать самого смелого и бесстрашного.

И тогда они обратились к юной девушке, наблюдавшей за их состязаниями, с просьбой выбрать самого смелого и бесстрашного.

Девушка согласилась и задала только один вопрос: «Кто расскажет мне о своей слабости, о том, что он боится в своей жизни больше всего?»

И никто из воинов не смог признаться в своей слабости и страхе этой юной девушке.

И тогда она сказала: «Самый смелый не тот, кто может победить другого человека. Самый смелый тот, кто может победить свой страх!»

Посмотри своему страху в глаза, и ты увидишь в нем себя. Ну, а если это ты, тогда глупо бояться самого себя!

# Чего обычно боятся люди?

- ▣ Боли
- ▣ Смерти
- ▣ Болезни
- ▣ Наказания
- ▣ Потери близких





# Пословицы

- ▣ Волка бояться - и от белки бежать
- ▣ Где страх, там и стыд.
- ▣ У страха глаза велики.
- ▣ Не так страшен чёрт, как его малюют.
- ▣ Волков бояться - в лес не ходить.
- ▣ Пуганая ворона куста боится.
- ▣ Страх на тараканьих ножках ходит.
- ▣ Страх - первый помощник врага.



# Работа с учебником

- ▣ Рубрика «В классе и дома» Учебник на с. **97- 98.**
- ▣ Рубрика «Учимся побеждать», с. **99**



## Александр Васильевич Суворов (1729-1800гг.)

**национальный герой России,  
великий русский полководец,  
не потерпевший ни  
одного поражения в своей  
военной карьере (более 60  
сражений), один  
из основоположников**

**русского военного искусства**

Его девиз «Воевать не  
числом, а умением».

- **Александр Васильевич Суворов родился 13 ноября 1730 года в Москве. Отец его генерал-аншеф Василий Иванович Суворов, крестник Петра I. Мать, Евдокия Федосеевна Манукова, умерла, когда Александру не было еще и 15 лет. Детство Саши Суворова проходило в деревне, а затем в московском доме, что в Покровской слободе. Ребенок был ростом мал, хил, тощ, дурно сложен и некрасив, зато резв, подвижен, сметлив.**

Смелость  
противостоит  
трусости

## Смелость города берет

**В словаре В.И. Даля говорится, что смелый – это неустрашимый, безбоязненный, отважный, храбрый и решительный человек.**



# Смелость

- ❑ Смелость - энергия и уверенность в себе идти вперед и делать то, что хочется и считаешь нужным, несмотря на страх или не видя страха.
- ❑ Смелость не всегда подразумевает отсутствие страха.
- ❑ Смелость - это умение быть сильнее страха: страх может быть - это чаще всего инстинктивная реакция.
- ❑ Смелость заключается в том, чтобы быть сильнее страха.



# Смелость и тело - связаны



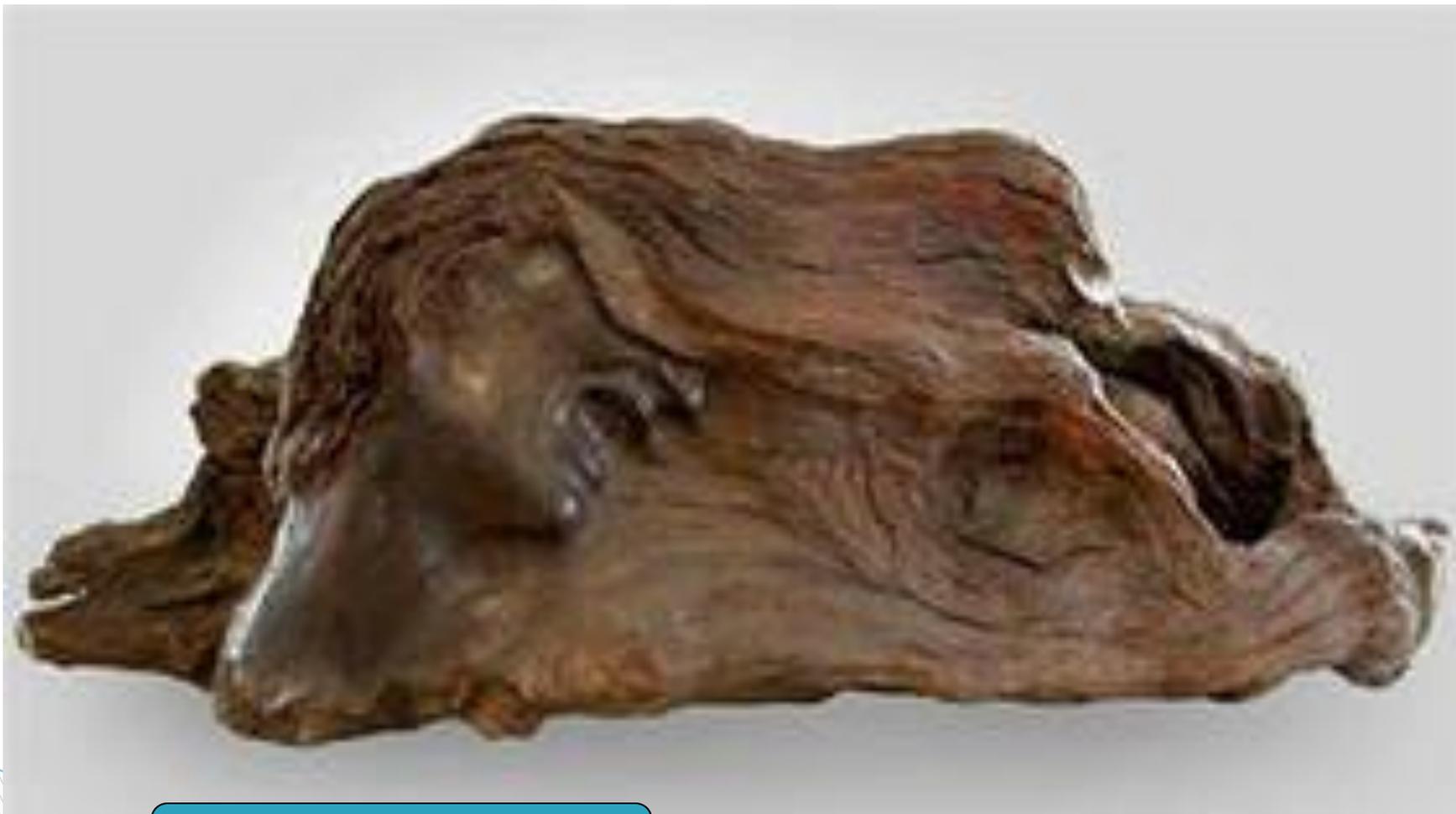
- ❑ Несмелого человека можно узнать по тому, как он выглядит, как он неуверенно ходит, как пользуется руками (точнее не пользуется) и как он криво стоит.
- ❑ Со смелостью несовместима невротическая сутулость (зажимы воротниковой зоны), когда голова как будто вбита в плечи, как будто прячется от очередного подзатыльника.
- ❑ Смелость обычно запускается глазами, открыто и прямо смотрящими вперед (а не интравертно в себя), широкими мышцами спины,двигающими грудь вперед.



# К.П. Брюллов (1799-1852). Последний день Помпеи.



# Скульптура С.Эрзя (Нефёдов) (1876-1959). Ужас.



Картинная галерея г. Саранск

# Совет психолога

- ▣ Если боитесь выступать перед публикой - чаще выступайте там, где страшно, но не очень, где вас поддержат - например, на тренинге в тренинговой группе.
- ▣ Соберите своих друзей и выступайте перед ними - до тех пор, пока это станет для вас легким делом. Дальше соберите 30 человек и выступите перед ними. Тренируйтесь с такой аудиторией до тех пор, пока не привыкните и не начнете чувствовать себя комфортно.

# Смелыми люди не рождаются.



- ▣ Смелость воспитывается.
- ▣ Умение овладеть собой перед лицом страха – вот главное свойство смелого человека.



# Смелость или мужество

- Смелость, в отличие от мужества, не подразумевает ответственности и обязательного включения головы. Поэтому смелость может быть импульсивной, смелость может быть и от страха, смелым может быть и человек-ребенок, а мужественным – только думающий, взрослый человек. Смелость, как и любое другое проявление личности, бывает уместной и неуместной.



# Заполни в тетради таблицу

Примеры проявления страха	Его польза	Его вред



Испытывает страх каждый человек, потому что это врожденная защитная реакция человека. Можно преодолеть страх, поняв его причину.





diets.ru

**Смелый человек – это тот,  
кто не испытывает страха  
или сумел победить его?**

**Вспомни, какие ты  
знаешь примеры  
смелости?**

# Домашнее задание

- ▣ Найти пословицы о смелости, мужестве и трусости.
  - ▣ П. 11 (в старом учебнике п. 20)
  - ▣ Прочитать путешествие в прошлое и ответить на вопросы
- 

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**



# Путешествие в прошлое

- ▣ **Древних людей страх преследовал повсюду. В древнегреческих мифах говорится, что от брака Афродиты , богини красоты и любви, и Ареса вероломного бога войны, родились сыновья Деймос (ужас) и Фобос (страх). Арес, как и его сестра Эрида - богиня ссор и раздоров, старался разжечь вражду , несправедливые и жестокие войны. Не секрет. что во все времена войны вызывали сильные и неприятные эмоции.**

