

---

*«Человек познается в трех случаях:  
в критических ситуациях,  
при абсолютной свободе  
и в ситуации абсолютного успеха.»*

Спиноза

# *«Познай самого себя»*

---

*Фалес: «Поручись и пострадаешь»*

*Питтак: «Тщательно учитывай время»*

*Биант: «Худших везде большинство»*

*Солон: «Жизни конец наблюдай»*

*Клеобул: «Всему знай меру»*

*Периандр: «Сдерживай гнев»*

*Хилон: «Познай самого себя»*

---

***Классный час***  
***«Путь к себе»***



# Самооценка

Человек =  $\frac{\text{Самооценка}}{\text{Оценка окружающих}}$

# *Шаг первый*

---

**получить представление  
других о себе**

**и**

**правильно себя оценить**

# *Самооценка-*

---

это оценка человеком самого себя;  
своих качеств,  
возможностей,  
способностей,  
особенностей своей деятельности.



# *Результаты теста*

---

*50—38 баллов.* У вас завышенная самооценка.

*37—24 балла.* У вас объективная самооценка.

*23—10 баллов.* У вас заниженная самооценка

# *Качества людей с разной самооценкой*

---

Высокомерие

Нахальство

Внушаемость

Обидчивость

Внушаемость

Скромность

Чувство собственного достоинства

Самоуверенность

Вспыльчивость

Пассивность

Уравновешенность

Уверенность в себе



# *Качества людей с разной самооценкой*

<b>Завышенная</b>	<b>Заниженная</b>	<b>Объективная</b>

# *Качества людей с разной самооценкой*

<b>Завышенная</b>	<b>Заниженная</b>	<b>Объективная</b>
Высокомерие	Внушаемость	Уверенность в себе
Самоуверенность	Пассивность	Уравновешенность
Нахальство	Обидчивость	Скромность
Вспыльчивость		Чувство собственного достоинства

# Первый зал



# *Второй зал*



# Третий зал



---

*«...Не всегда первое впечатление бывает верным. Чтобы понять человека, нужно поближе познакомиться с ним, лучше узнать его, увидеть его в разных жизненных ситуациях».*

*А. Экзюпери*

## *Шаг второй*

---

**научиться делать  
выбор**

# *Сделай выбор*

Самая  
большая  
популярность в  
кругу знакомых  
и друзей в  
течение двух  
лет.

Один  
настоящий  
друг.



# *Сделай выбор*

Изменение  
любой черты  
внешности

Возможность  
всю жизнь быть  
довольным  
собой.

# *Сделай выбор*

Здоровая семья

Всемирная  
слава.

# *Сделай выбор*

Хорошее  
образование.

Предприятие,  
приносящее  
большую  
прибыль

# *Сделай выбор*

Взлёты и  
падения,  
разочарования и  
надежды

Жизнь без  
внутренних  
потрясений.

# *Сделай выбор*

Хорошая  
просторная  
квартира или  
дом.

Новый  
спортивный  
автомобиль.

# *Сделай выбор*

Пять лет ничем  
не нарушаемого  
наслаждения

Уважение и  
любовь к вам  
тех, кого вы  
цените больше  
всего.

# *Сделай выбор*

Чистая совесть.

Умение  
добиваться  
всего, чего бы  
вы не пожелали.

# *Сделай выбор*

Чудо,  
совершаемое  
для человека,  
которого вы  
любите.

Повторение  
заново любого  
события  
прошлого



# *Торги*



# *Шаг третий*

---

## **ценностное самоопределение**

*Если надо за правду - бей!*

*Если влюбишься - не робей!*

---

*Если заперта дверь - стучи!*

*Если трусы молчат - кричи!*

*Если ветер в лицо - не гнись!*

*Если радость на сердце - пой!*

*Но всегда будь самим собой.*

**Роберт Рождественский**

---

*Спасибо за внимание!*