
*«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

Завышенная	Заниженная	Объективная

Качества людей с разной самооценкой

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

Первый зал



Эта фото сессия — иллюстрация к рассказу в журнале.

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!