



# *Как стать лучше?*

*Цель:*

*помощь учащимся в процессе самопознания и самовоспитания характера, содействие их стремлению стать лучше.*



*Чтобы стать лучше, человек должен заниматься самовоспитанием.*



*Что такое самовоспитание?*

*Самовоспитание - это самостоятельное и целенаправленное развитие в себе тех способностей и черт характера, которых нам недостает.*

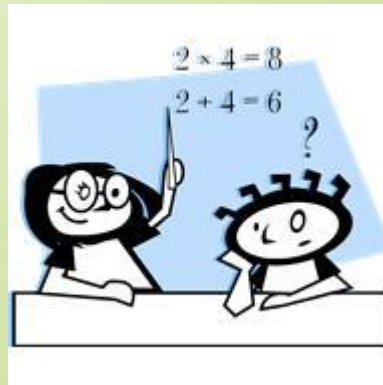
*У каждого есть возможность сделаться в 5 - 10 - 20 раз умнее и способнее, особенно, если с самого раннего детства начинается развитие его способностей.*





## *Велики ресурсы нашего тела.*

*Самовоспитание необходимо не только для развития в себе высоких нравственных и профессиональных качеств, но и для того, чтобы суметь использовать громадные резервы нашего мозга и тела.*





# *Из чего же складывается система самовоспитания?*

*Прежде всего, необходимо выбрать себе достойную цель.*

*Необходимо развитие воли.*

*Самовоспитание начинается с самопознания.*



# **Попробуйте ответить на вопрос, волевой ли вы человек, насколько развита ваша воля?**

**1. Делаешь ли ты по утрам зарядку?**

- 1) нет;
- 2) иногда;
- 3) да.

**2. Кто тебя будит по утрам?**

- 1) мать;
- 2) будильник;
- 3) встаю сам.

**3. Если тебе приходится выбирать между тем, что надо делать (уроки, например), и тем, что интересно (фильм), что ты выбираешь?**

- 1) делаю то, что интересно;
- 2) когда как;
- 3) делаю дело.

**4. Можешь ли ты отказаться пойти с друзьями, скажем, на каток, если у тебя запланировано другое занятие?**

- 1) не могу;
- 2) иногда могу;
- 3) могу.

**5. Всегда ли выполняешь свои обещания?**

- 1) нет;
- 2) иногда;
- 3) да.

**6. Можешь ли ты заставить себя сдержаться, если кто-то тебя обидел?**

- 1) нет;
- 2) иногда;
- 3) да.

**Если сумму баллов меньше 12, ученику  
много надо работать, укрепляя свою волю.**





## *Из чего же складывается система самовоспитания?*

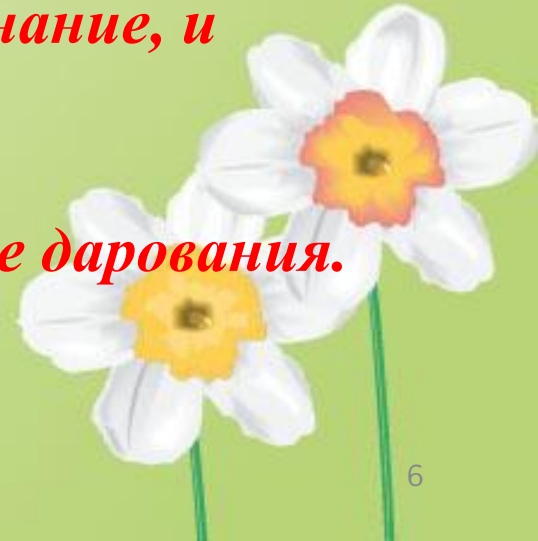
*Прежде всего, необходимо выбрать себе достойную цель.*

*Необходимо развитие воли.*

*Самовоспитание начинается с самопознания.*

*Разработать для себя положительную программу внутренней перестройки, используя для этого и самопознание, и самовнушение.*

*В каждом из нас заложены природой большие дарования. Нужно стремиться раскрыть их.*





*Из предложенного перечня нравственных качеств личности выберите положительные и отметьте по 3-х бальной системе степень сформированности их у себя.*

*Это - прямота, трудолюбие, трусость, сознательность, уважение к людям, самокритичность, справедливость, сила воли, моральная надежность, смелость, отвага, требовательность (к себе, к другим), постоянство, вспыльчивость, честолюбие, скромность, доброта, самолюбие, самостоятельность, собранность, верность слову, правдивость, простота, неуверенность, самоуверенность, тщеславие, себялюбие, застенчивость, чванство, хвастовство, честность, лживость, активность, доброжелательность, способность к самопожертвованию, альтруизм, свободолюбие, гордость, стыдливость, деловитость, горделивость, любознательность, целеустремленность, человеколюбие, угодничество, подхалимство.*



***Попробуйте ответить на вопросы:***

***совпадает ли то, что ты думаешь о себе,  
с тем, что думают о тебе другие?***

***Чьим мнением о себе ты больше всего дорожишь?***

***Какую черту своего характера ты считаешь главной?***

