

Гуманитарно-технический колледж

Урок самопознания тема:

«Учитесь властвовать собой»

11 класс

Подготовила: Зарецкая Людмила Владимировна
Преподаватель Гуманитарно-технического колледжа

□ **Тема урока Учитесь**

властвовать собой

□ **Ценность Внутренний покой**

□ **Качества самообладание,**

уверенность в себе, позитивное

мышление



Цель: содействие расширению представлений учащихся общечеловеческой ценности Внутренний покой, через контроль над собой.

Задачи:

- раскрыть значение самообладания в жизни человека;*
- способствовать развитию уверенности в себе;*
- воспитывать стремление к проявлению позитивного мышления.*



Ход урока:

Орг.момент. Объявление и запись темы.

Позитивный настрой. **Мысленная прогулка в лесу.**

Кто хочет поделиться своими впечатлениями?

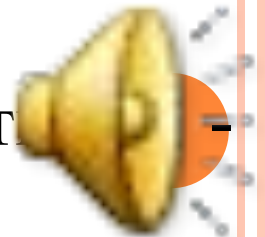
Проверка домашнего задания.

Учебник «Самопознание» с. 20-21 рассказ

Н. Самоукиной «Эмоции»

Вопросы для обсуждения:

1. Какую роль в нашей жизни играют эмоции?
2. Что важнее - эмоции или разум? Объясните свой ответ.
3. С какими людьми вам легче общаться: эмоциональными или разумными? Почему?



Позитивное высказывание (цитата).

«Мы не несем ответственности за свои эмоции, но несем ответственность за то, что делаем, испытывая эмоции».


Хорхе Букай

Вопросы: Как вы понимаете это высказывание?



Притча. Внутренний покой.

Устав от шумного и беспокойного города, где всё отвлекало от медитации и самосозерцания, человек решил найти тихое спокойное место. Он пришёл в лес, где не было ни единого человека, но не смог сосредоточиться, потому что ему мешало стрекотание кузнечиков. Он углубился дальше в лес, но там очень громко пели птицы, отвлекая его от контакта с внутренним «я». В поисках тишины, человек залез в пещеру, там было очень тихо, но звуки капающей воды его раздражали. Тогда он построил себе маленький коттедж со звукоизоляцией, запер все окна и двери, но в полной тишине всё громче и громче слышалось «тик-так, тик-так...». Тогда он сорвал часы с руки и разбил их о стену. Сел, успокоился, глубоко вздохнул, довольный, что вот сейчас-то, наконец, будет тихо, но... «Тук-тук, тук-тук...», — стучало его сердце в груди всё громче и громче.



Все проблемы, как и их решения, находятся не где-то снаружи, а внутри нас самих. Нет смысла искать хорошее там, где нас нет, есть смысл учиться находить хорошее там, где мы есть...

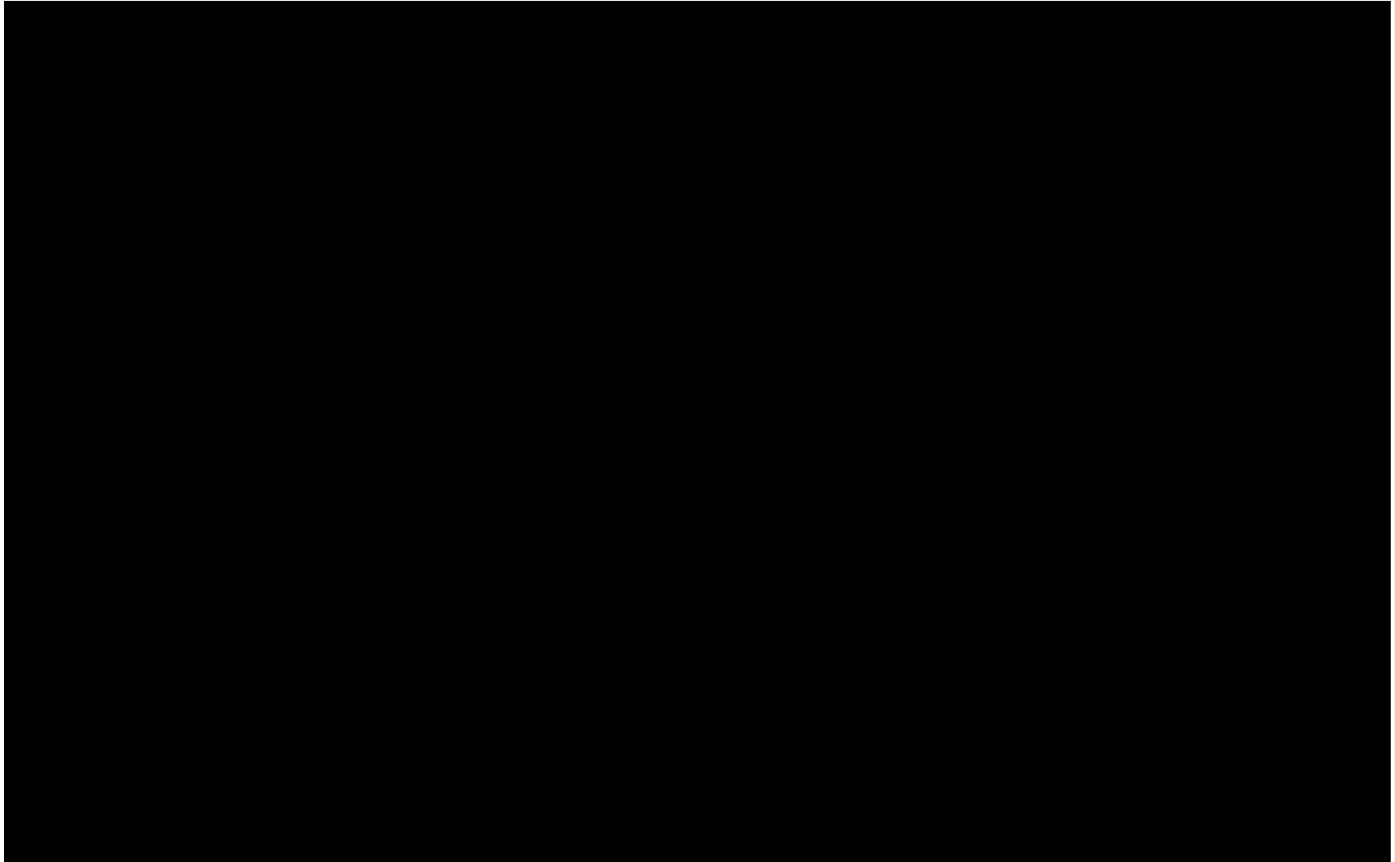
Вопросы:

1. О ком говорится в притче?
2. Почему он так поступил?
3. Что пытался найти?
4. Приведите собственные примеры из жизни, когда вы искали пути решения проблемы внутри себя, а не в своем окружении?



Творческая деятельность, групповая работа.

Просмотр видео ролика о Панде – Внутренний покой.



Далее учащимися выполняется задание по составлению правил по самообладанию, уверенности в себе, положительному мышлению.

Составьте правила по:

- 1 группа - самообладанию (управлению своим эмоциональным состоянием);
- 2 группа - уверенности в себе;
- 3 группа - позитивного мышления.

Например:

- *Вспомните всё самое лучшее, что радует вас, думайте сосредоточенно про это, представляя во всех деталях.*
- *Расправьте плечи, улыбнитесь широкой улыбкой, посмейтесь.*
- *Говорите себе громко или про себя: «У меня прекрасное настроение и оно становится всё лучше и лучше!!!».*

Групповое пение.
Из мультфильма «Кот Леопольд»
«Мне сегодня весело»

Композитор (музыка) Борис Савельев

Автор слов (текста) А. Хайт

Текст песни

Мне сегодня весело с самого утра
Напеваю песенку про свои дела
А дела прекрасные все мне по плечу
И скажу не хвастая - горы сворочу

Припев:

Никогда не теряй
Не теряй своей мечты
Твердо верь, твердо знай:
Все на свете можешь ты

Если получается все на перекося
Не впадай в отчаяние и не вешай нос
В самом трудном случае хвост держи трубой
И тогда получится все само собой



Домашнее задание.

Учебник «Самопознание» с.26-27 читать рассказ «Язык», ответить на вопросы.

В рабочих тетрадях выполнить тест «Учитесь властвовать собой» с.20.

Заключительная минута урока.

В завершении нашего урока сядьте поудобнее, закройте глаза, вспомните все то, что сегодня было хорошего на уроке. Постарайтесь все хорошее, что вам запомнилось, унести с собой. Открывайте глаза. Спасибо за внимание. Досвидание.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

