



## §3. Особый возраст - отрочество

- Легко ли быть подростком?
- Отрочество - пора мечтаний.
- Самостоятельность - показатель взрослости.
- Нужны ли сегодня рыцари.

РТ 3/1,2



# Подумай! Выбери более точное высказывание:

Подростки - народ спокойный и рассудительный, с ними легко и быстро можно решить любую проблему



Подросток - человек противоречивый, он склонен к быстрой смене настроения, любит поспорить и поупрямиться.





# Легко ли быть подростком?

## Подростковый период



Младший подросток  
10-12 лет

Старший подросток  
13-15 лет



## Черты подросткового возраста:

- Серьезные изменения в организме (резкое увеличение роста, массы тела и т.п.);
- Резкая смена настроения, противоречивое поведение;
- Критичное отношение к своей внешности;
- Быстрая утомляемость, усталость.
- Стремление к самостоятельности.



## Особенно важно:

- Соблюдение режима дня;
- Занятия спортом, подвижность, здоровый образ жизни.



# Отрочество - пора мечтаний

Уч-к, стр. 28-30



Д/з: §3,  
РТ 3/3-5



# Самостоятельность – показатель взрослости



Всегда ли  
самостоятельность –  
приносит пользу?



Уч-к, стр.  
30-33



# Выбери

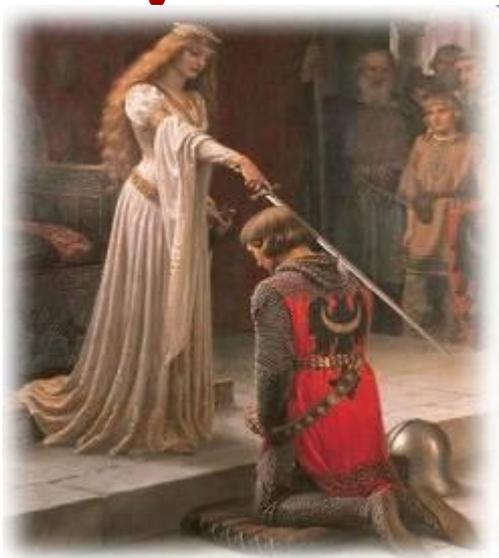
## Самостоятельность это -

- Стремление все делать по-своему, наперекор разумным советам старших.
- Никогда не признавать своих ошибок, даже если не прав.
- Пробовать все, что запрещают взрослые.
- Что хочу, то и делаю!

# ИЛИ

- Умение самостоятельно принимать важные решения, правильно оценивать результаты своего труда, отвечать за свои поступки.
- Дисциплинированность, умение подчиняться разумным требованиям взрослых.
- Умение заслужить доверие взрослых.

# Нужны ли сегодня рыцари?



Уч-к, стр. 34





# Проверь себя

- Почему принято считать подростковый возраст переходным?
- Какие черты подросткового возраста наиболее заметны и отличают его от других периодов?
- Может ли самостоятельность быть отрицательным качеством?
- Как ты считаешь, нужно ли обучать мальчиков стирать, готовить еду, ухаживать за младенцами?

Домашнее задание: §3, РТ 3/6,7,8

# §4. Познай самого себя



- Познание мира и себя.
- Что такое самосознание.
- На что ты способен.

Вспомни!

Что такое личность?

Какие потребности и способности есть у человека?

Что значит найти себя?

*«Что я такое? С тех пор как существуют люди, они отвечают на это не словами, то есть орудием разума, а всей жизнью».*

Л.Н. Толстой



# Познание мира и себя

Уч-к, стр.37-38



Я сам!



Все ли я  
успел в  
жизни?  
Что  
хорошег  
о я  
сделал  
людям?



**Познание самого себя** – это

- исследование способностей и возможностей, поиск вида деятельности, который в наибольшей мере будет им соответствовать;
- изучение себя как части природы, выявление своих биологических особенностей и потребностей;
- понимание себя как части общества, группы (осознание своего духовного и нравственного «я»).



Кто я?  
Каков я?  
Кто я?  
Каков я?



Для чего я  
живу?



Исторически сложилось так, что стремление человека узнать себя и оценить свои способности было не только результатом развития его пытливого ума и природной любознательности, но и естественной необходимостью и важнейшей **потребностью**, условием выживания человека и приспособления к окружающей действительности.

*Путешествие в прошлое*, стр. 38.



**Вспомни**, как воспитывали молодых людей в Спарте.

# Что такое самосознание



Самосознание - это сознание, направленное на себя самого.

Самооценка - оценка человеком самого себя, своих качеств, способностей, особенностей своей деятельности.



завышенная

правильная

заниженная



Характеризуется переоценкой своих данных, эгоистичностью, чувством превосходства, пренебрежением чужим мнением

Уч-к, стр.39 (3-й абзац) - 40

Помогает поверить в свои силы, выделить ту деятельность, в которой ты сможешь достичь высоких результатов, преодолеть все трудности



Сдерживает развитие способностей, рождает неверие в себя, снижает удовлетворение от своей деятельности



# Что нужно, чтобы оценить себя правильно?

Важно знать свои положительные и отрицательные качества, стараться развивать одни и освобождаться от других, объективно относиться к своим успехам и неудачам, порицанию и похвале, не терять уверенности в себе, научиться видеть и оценивать себя, ощущать собственный рост, развитие, перемены в себе.





# Как обрести бóльшую уверенность в себе?

## • Самовнушение



У меня все получится!

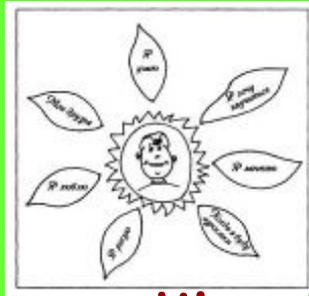


## • Психологические тренинги и чтение специальной литературы

## • Занятия любимым делом, успехи в спорте



### Не переусердствуй!



Домашнее задание:

§4, РТ 4/4,7

# На что ты способен Уч-к, стр.40-44

Человек обладает огромными способностями,  
главное – уметь ими воспользоваться и развивать их.





## Уровень развития способностей личности отражают понятия таланта и гениальности

*Талантом называют способности, позволяющие получать продукт деятельности, отличающийся новизной, своеобразием, высоким совершенством и общественной значимостью.*



*Важный спутник таланта – труд. Талант – это не более чем возможность осуществления творческих успехов, но далеко еще не мастерство. Талант не освобождает человека от работы, а предполагает большой творческий напряженный труд.*

# Жизнь на свете

*Гениальность – наивысшая степень проявления творческих сил человека.*



*Не стоит дожидаться, когда проявятся твои способности и дарования или сложатся более благоприятные условия для их реализации. Если есть мечта, верь в свои способности, старайся всеми способами их развивать и уверенно двигайся к своей цели.*

**Дорогу осилит идущий!**



# Учимся узнавать и оценивать себя

уч-к, стр.45-47



## Проверь себя

Зачем человек познает себя?

Влияет ли самооценка на поведение человека?

Нужно ли сравнивать себя самим собой и другими?

Каждый ли из нас талантлив? Как это узнать?

Как найти дело по душе?

Домашнее задание: §4, РТ 4/1,2,3,5,6,8