

§4. Познай самого себя

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



Познание мира и себя



Я сам!

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



Кто я?
Каков я?
Кто я?
Каков я?

Для чего я
живу?



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»).



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.



Что такое самосознание



Самосознание - это сознание, направленное на себя самого.

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

завышенная

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



правильная

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

заниженная

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





Что нужно, чтобы оценить себя правильно?

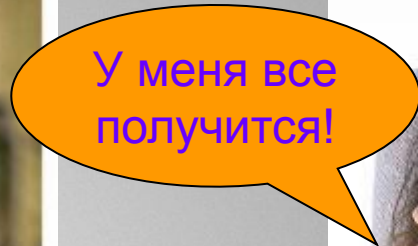
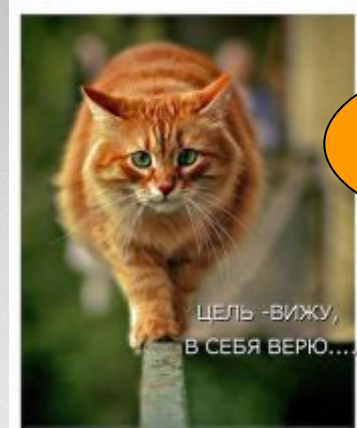
Важно знать свои положительные и отрицательные качества, стараться развивать одни и освобождаться от других,
объективно относиться к своим успехам и неудачам, порицанию и похвале, не терять уверенности в себе,
научиться видеть и оценивать себя,
ощущать собственный рост,
развитие,
перемены в себе.





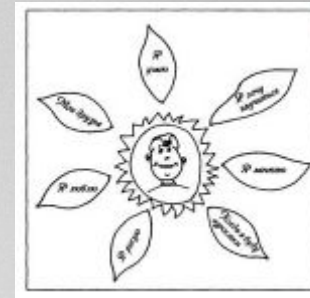
Как обрести бóльшую уверенность в себе?

▶ Самовнушение



▶ Психологические тренинги и чтение специальной литературы

▶ Занятия любимым делом, успехи в спорте

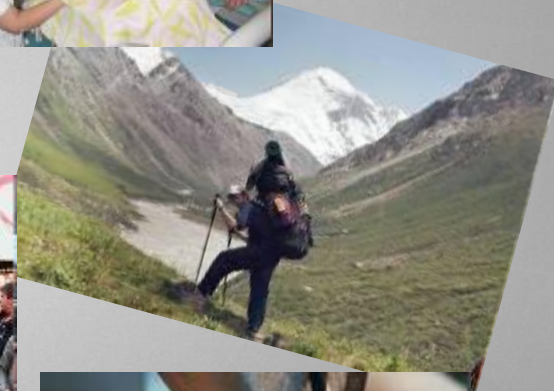
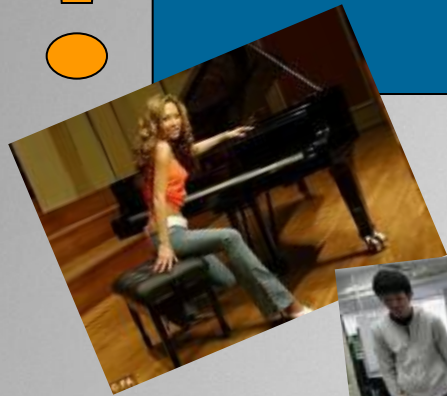


Не переусердствуй!



На что ты способен

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.

Жил 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
идуший!**





Учимся узнавать и оценивать себя



Страница 45 №5 рубрика «В классе и дома»



Домашнее задание.

1. Параграф 4
2. Доделать задание, если не доделано на уроке