



освоение  
погружение  
испытание  
приключение  
Рефлексия

# Урок 22. Дисциплина и МОТИВАЦИЯ

SuperKids.center

освоение

# Зачем нужна дисциплина?

- ▶ Дисциплина помогает поддерживать спокойную и продуктивную атмосферу.
- ▶ Дисциплина помогает вырабатывать уважение к авторитетам, законам и правилам, развивает ответственность.
- ▶ Дисциплина необходима для достижения любых целей. Соблюдение расписания, регулярные тренировки, следование рекомендациям и т.д. - всё это помогает приблизиться к своей цели.
- ▶ Дисциплина помогает оставаться сосредоточенным на своих задачах, не отвлекаясь на ненужные вещи.

погружение

# Дисциплина помогает поддерживать спокойную и продуктивную атмосферу.

- ▶ Когда легче заниматься любимым делом? Когда шумно, когда все друг друга дергают и орут? Или когда все сосредоточены?



# Дисциплина помогает вырабатывать уважение к авторитетам, законам и правилам, развивает ответственность.

- ▶ Когда вы легче поймете материал лучше, когда вы и окружающие уважаете наставника, прислушиваетесь к его словам?
- ▶ Или когда вам все равно, что он объясняет?



# Дисциплина необходима для достижения любых целей.

- ▶ Когда легче достичь своей цели? Когда вы делаете шаги по направлению к ней регулярно, придерживаясь плана?
- ▶ Или когда только когда того пожелает ваша левая пятка (т.е. никогда)?





Дисциплина помогает оставаться сосредоточенным на своих задачах, не отвлекаясь на ненужные вещи.

Поднимите руки, кому хоть раз хотелось зажать уши от шума окружающих? А теперь те, кто хоть раз хотел выгнать остальных из класса, чтобы спокойно поучиться?



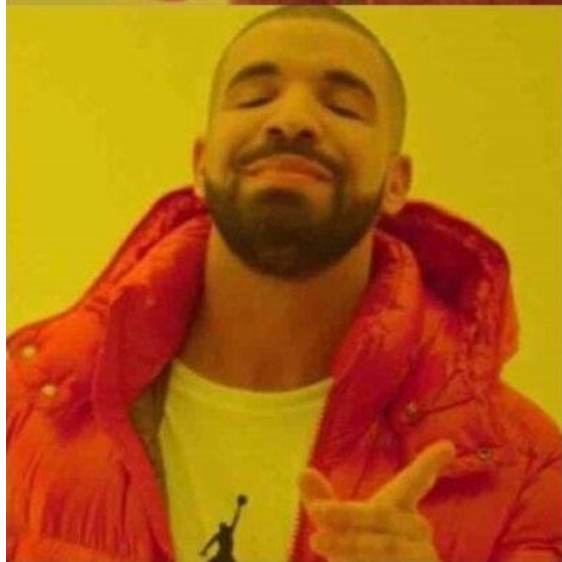
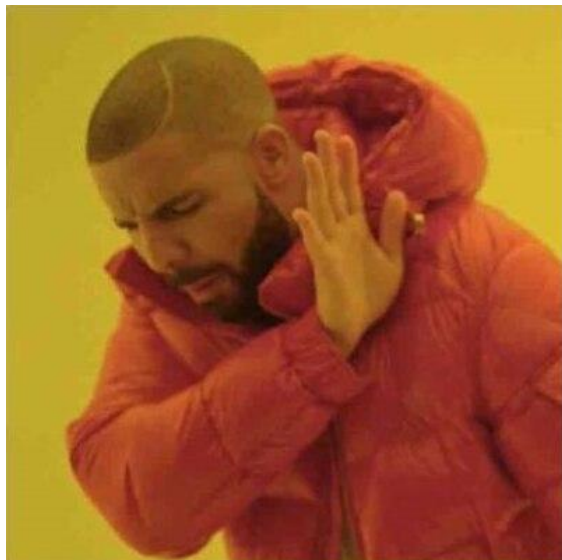
исПытание

# Давайте сосредоточимся на целях

Подумайте о нескольких желаемых профессиях или хобби, которыми вы планируете заняться. Запишите их на листочках. Это ваши ЦЕЛИ.



# И зачем тогда учиться?



Придумайте и напишите на листочках школьный предмет, который, как вы думаете, не нужен вам для ваших целей. А мы расскажем, почему это не так.



приключЕние

Придумайте и зарисуйте ситуацию, при которой вам пригодятся эти «нелюбимые» предметы. А потом поделитесь с остальными.



# Рефлексия



# И? Зачем был весь этот урок?

- ▶ Спокойствие и продуктивность
- ▶ Уважение к окружающим
- ▶ Стремление к цели
- ▶ Сосредоточенность



А когда отдыхать?!

