

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский педагогический колледж № 1»

Школа №104

Класс: 3 Т

Учитель: Моцная Н.В.

Отметка за проведение: _____

Студенты: Доценко М., Елисеева Е.,
Мангилёва Е.

Методист: Булдакова Г.В.

Подпись: _____

Конспект занятия: «Познай себя сам»

Цели: осознание себя как личности со всеми присущими ей положительными и отрицательными чертами; закрепление представления о тех чертах, которые мешают жить в гармонии с собой; развитие речи детей, фантазии в выражении своих чувств и эмоций.

Оборудование: презентация, раздаточный материал, музыкальный проигрыватель.

Челябинск, 2021

Ход мероприятия

Этап	Время	Содержание	Примечание
1. Организационный	5 мин.	<p>- Здравствуйте, ребята. Чтобы наше занятие прошло успешно, нам необходим позитивный настрой. Пожалуйста, сядьте удобно, спину держите прямо. Руки и ноги не скрещивайте. Руки можно положить на колени или на стол. Расслабьтесь. Закройте, пожалуйста, глаза.</p> <p>Представьте, что солнечный свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый, омывая каждую мысль, каждое чувство, эмоцию и желание.</p> <p>Представьте, что свет начинает все более и более распространяться по вашему телу. Он становится сильнее и ярче. Медленно опускается вниз по рукам. Ваши руки наполняются светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются светом и освещаются. Ноги будут вести вас только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.</p> <p>Далее свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие, добрые слова. Направьте свет к ушам. Уши будут слышать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз. Глаза будут смотреть только на хорошее и видеть только хорошее. Вся ваша голова наполнилась светом, и в вашей голове только добрые, светлые мысли.</p> <p>Свет становится все интенсивнее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направьте свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите свет и тем, с кем у вас временное непонимание, конфликты. Пусть свет наполнит их сердца. Пусть этот свет распространится на весь мир: на всех людей, животных, растения, на все живое, повсюду... Посылайте свет во все уголки Вселенной. Мысленно скажите: «Я в свете...Свет внутри меня... Я есть Свет». Побудьте еще немного в этом состоянии Света, Любви и Покоя...</p> <p>Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся Вселенная, наполненная</p>	<p>- Здравствуют с учителем и следуют его указаниям. Учитель включает приятную музыку. (1 слайд)</p>

		<p>Светом, находится в вашем сердце. Сохраните ее такой прекрасной. Потихонечку можно открывать глаза. Спасибо.</p> <p>- На свете живут разные люди: старые и молодые, взрослые и маленькие. Они работают, учатся, отдыхают. Но вдруг наступает момент, когда человек задумывается: «Какой я?».</p> <p>Слова «Познай самого себя» принадлежат величайшему философу древности Сократу, который жил много веков назад. Уже тогда человек задумывался: кто он, какой у него характер, что, он любит, чего не любит, каковы цели его в жизни, как к нему относятся люди?</p> <p>- Предположите, как называется этот процесс?</p> <p>- Верно, как думаете, что будет темой нашего занятия?</p>	<p>(2 слайд)</p> <p>- Самопознание.</p> <p>- «Познай себя». (3 слайд)</p>
2. Основной	25 мин.	<p>- Как вы думаете, важно ли познание человеком самого себя?</p> <p>- Я согласна с вами. Дорога к самому себе – это дорога в целую жизнь.</p> <p>Игровая ситуация «Кто в зеркале?»</p> <p>- Посмотрите, пожалуйста, на слайд и прочитайте стихотворение.</p> <p>Я в руки зеркало взяла, Взглянула в отражение И вдруг совсем не поняла — Какое наваждение, — Кто в зеркале и почему? Себя узнать я не могу.</p> <p>- А вы можете себя узнать? Возьмите лист бумаги и напишите одним словом, кто вы.</p> <p>- Давайте прочитаем несколько определений. Посмотрите, какие вы разные: кто-то добродушный и спокойный, но если обидишь — берегись: словно медведь просыпается! А кто-то подвижный, живой, на месте усидеть не может — как птичка. С каким животным вы сравнили бы себя?</p> <p>- Самое главное, чтобы человек научился видеть свой поступок, анализировать его и, если надо, исправлять свои ошибки.</p> <p>Упражнение «Не хочу хвалиться, но я...»</p> <p>- Говорят, человек – это тайна. И не только для окружающих, но и для самого себя. Сегодня мы попытаемся приоткрыть эту тайну. Предлагаю продолжить наше общение с помощью упражнения. Оно поможет нам лучше узнать друг друга. Подумайте, что вы умеете делать лучше всего: замечательно петь или, может,</p>	<p>- Да, важно.</p> <p>- Читают стихотворение.</p> <p>(4 слайд)</p> <p>- Выполняют задание.</p> <p>- Читают свои ответы.</p> <p>-Выполняют упражнение.</p> <p>- Читают свои результаты.</p>

отлично убирать в квартире, красиво рисовать или быть лучшим в мире слушателем. Затем продолжите предложение, подставив в него информацию о том, в чем вы мастер.

- Что нового узнали друг о друге? Были ли удивлены? Каждый человек имеет свои сильные стороны. Нет обычных людей, есть те, кто еще не проявил себя.

- А сейчас я предлагаю вам послушать истории и попытаться представить себя на месте главных героев.

Чтение и обсуждение рассказа В. Осеевой «Три товарища»

- Послушайте рассказ и подумайте, как бы вы поступили в данном случае?

Витя потерял завтрак. На большой перемене все ребята завтракали, а Витя стоял в сторонке.

— Почему ты не ешь? — спросил его Коля.

— Завтрак потерял...

— Плохо, — сказал Коля, откусывая большой кусок белого хлеба. — До обеда еще далеко!

— А где ты его потерял? — спросил Леша.

— Не знаю... — тихо сказал Витя и отвернулся.

— Ты, наверное, в кармане нес, а надо в сумку класть, — сказал Миша.

А Володя ничего не спросил. Он подошел к Вите, разломил пополам кусок хлеба с маслом и протянул его товарищу.

— Бери, ешь!

- Кто из мальчиков проявил участие по отношению к Вите? Чем позиция Володи отличается от позиции других мальчиков? В чем мы можем упрекнуть Колю, Лешу и Мишу? А вы не бываете равнодушными к людям? Иногда нас не просят о помощи, но мы должны видеть, что человеку плохо, и по мере своих сил постараться ему чем-то помочь.

- Иногда люди «ничего неделанием» делают очень плохо, как в рассказе В. Осеевой «Плохо».

Чтение и обсуждение рассказа В. Осеевой «Плохо»

Собака яростно лаяла, припадая на задние лапы. Прямо перед ней, прижавшись к забору, сидел маленький взъерошенный котенок. Он широко раскрывал рот и жалобно мяукал. Неподалеку стояли два мальчика и ждали, что будет.

В окно выглянула женщина и поспешно выбежала на крыльцо. Она отогнала собаку

(5 слайд)

- Отвечают на вопросы учителя.

(6 слайд)

и сердито крикнула мальчикам:

— Как вам не стыдно?

— А что стыдно? Мы ничего не делали! — удивились мальчишки.

— Вот это и плохо! — гневно ответила женщина.

- Как вы можете охарактеризовать поведение мальчиков? Действительно ли мальчишки не сделали ничего плохого? Почему же женщина их осудила?

- А может быть, вы узнаете себя в этом рассказе?

- Прежде чем мы продолжим, я предлагаю вам немного размяться и отдохнуть.

Тест «Это я»

Многие воспринимают тесты как развлечение, или при ответах на вопросы пытаются оценить не себя, а насколько точно угадал тест то, что человек уже о себе знал. Однако тесты нельзя воспринимать слишком прямолинейно, не преломляя через призму своих особенностей и личных ситуаций.

Постарайтесь быстро и четко ответить на вопросы:

Вопрос №1: загадайте любое животное (кроме кошки и собаки).

Запишите три определения, которые описывают ваше отношение к нему.

Вопрос № 2: загадайте любимый цвет. Запишите три определения, которые описывают ваше отношение к этому цвету.

Вопрос № 3:закройте глаза и представьте море или океан. Запишите три определения, которые описывают ваши чувства.

Объяснение теста

Ответ на вопрос №1 описывает отношение окружающих к вам;

Ответ на вопрос №2 описывает ваше собственное отношение к себе;

Ответ на вопрос №3 описывает ваше отношение к жизни.

Скажите, о чем вы узнали, пройдя этот тест? Узнали о своем отношении к себе, к окружающим, к жизни. Прошу не принимать результаты теста близко к сердцу. Но если вы узнали что-то новое для себя, то я рада за вас.

Упражнение «Имя-прилагательное»

Выполните следующее упражнение, быстро напишите семь прилагательных начинающихся на первую букву вашего имени. Вычеркните из списка те, которые вам не нравятся. Слова, которые вы оставили - будут вас характеризовать, с точки зрения вашего мнения о себе.

- Отвечают на вопросы учителя.

Динамическая пауза.

Слайд (7-13)

<p>3. Заключительный</p>	<p>10 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Есть замечательная народная мудрость. Прочитайте ее на слайде. <i>«Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу».</i> - Какая мудрость скрыта в этих строчках? - Помните, что порой судьба зависит от одного только поступка. Знаменитый писатель М. Горький однажды сказал: «Нет людей чисто беленьких или чисто черненьких — люди все пестрые». Важно то, какие поступки мы совершаем, какие черты характера хотим в себе развить, а от каких надо избавляться. - Подведем итог. Иногда наше мнение о себе не совпадает с мнением о нас окружающих. Наши поступки, поведение создают совсем другой образ. Чтобы увидеть себя со стороны, обычного зеркала недостаточно. Надо чаще прислушиваться к мнению окружающих о вас. - А теперь напишите на зелёном листке пожелание своему соседу по парте. И пусть оно будет добрым. А на красном – пожелайте что-нибудь себе, что хотели бы изменить. - Теперь обменяйтесь зелеными листочками с соседями по парте. - Всем спасибо за активную работу, до новых встреч! 	<ul style="list-style-type: none"> - Читают мудрость. - Высказывают предположения (слайд 14). - Пишут пожелания. - Меняются листочками. - Прощаются с учителем (слайд 15).
--------------------------	--	---