

я та моє ім'я



Между живущих людей безымянным никто не бывает
Вовсе; в минуту рождения каждый, и низкий и знатный,
Имя своё от родителей в сладостный дар получает.
Гомер «Одиссея»

Нам здається звичайним, що у кожної людини є ім'я. Вважається, що ім'я людини визначає її долю, впливає на оточуючих. У кожного імені своє значення і своя історія.

Подумай

Навіщо людині ім'я?

Які імена тобі подобаються? Чому? _____

Moï

Ім'я

Прізвище

По-батькові

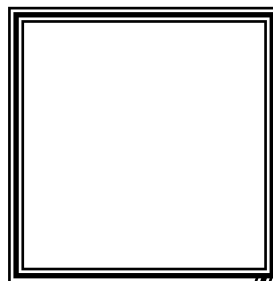
Дізнайся сам або спитай у дорослих

Що ти знаєш про походження своїх:

Імені

Прізвища _____

Μοε φωτο



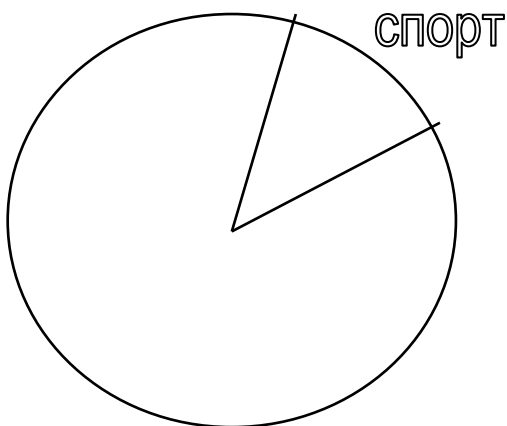
Напиши оповідання «Як мені обирали ім'я»



Коло моїх інтересів

Кожна людина має право розпоряджатися своїм вільним часом так, як їй подобається. Яким заняттям ти надаєш перевагу у вільний від навчання час?

Завдання 1. Розділи коло на стільки частин, скільки у тебе захоплень, і впиши їх у сектори кола.



Завдання 2. Якщо у тебе виявилось 2-3 години вільного часу, на що б ти їх витратив? Зафарбуй кружечок з обраним варіантом або допиши свій.

- ☐ Прибрав у домі
- ☐ Почитав книгу
- ☐ Приготував обід
- ☐ Подивився телевізор
- ☐ Пішов до друзів



Дай відповідь на питання:

1. Як ти вважаєш, на що ти витрачаєш свій час без користі для себе?

2. Чи вмієш ти виділяти час на виконання більш важливих і термінових справ?

3. Чи вважаєш ти, що твоє життя насичене цікавими справами?

4. Чи відчуваєш ти іноді, що тобі не вистачає часу? Що саме ти зазвичай не встигаєш зробити?

5. Що ти із задоволенням робиш у свій вільний час?

6. Як ти думаєш, чи цікаво іншим спілкуватися з тобою та проводити з тобою час?

7. Які твої заняття стануть у пригоді, коли прийде час обирати професію?

8. Які твої захоплення стануть у пригоді, коли прийде час створювати сім'ю?



Завдання 3. Напиши план занять та дій на літні канікули. Заплануй не тільки розваги: поміркуй, чому новому ти хотів би навчитися, про що дізнатися, що прочитати.





Мій характер



Самоаналіз

Тобі доводилося чути, коли про кого-небудь говорять: «В нього золотий характер»? Як ти розумієш цей вислів? Наш характер – це прояв того, як ми звикли діяти, ставитись до людей, розв’язувати спірні ситуації. Наприклад, хтось старається виконати свою роботу на совість, а хтось як-небудь. Коли говорять «він доброзичливий, уважний» - це характеристика ставлення людини до інших. У кожної людини свій характер, він, як у дзеркалі, відображається у її вчинках. Які риси характеру наявні у тебе? Відповісти на це запитання тобі допоможе наступна вправа.



Вправа «Я такий»

Які з перерахованих характеристик притаманні тобі?
Зафарбуй вірні твердження.

1. Я завжди домагаюсь, щоб було по-моєму	2. Коли на мене кричать, я відповідаю тим же	3. Я завжди прагну перемагати і вигравати
4. Я завжди намагаюсь довести свою правоту, навіть, якщо з моєю думкою багато хто не згоден	5. Якщо я щось задумав, то обов’язково зроблю	6. Я не спілкуюсь з тими у класі, хто мені не подобається
7. Я завжди доводжу до завершення розпочату мною справу	8. Мені важливо, щоб зі мною дружили всі мої однокласники	9. Я не соромлюсь попросити пробачення, якщо зрозумів, що не правий
10. Я знаю, що сором’язливий, скромний	11. Я боюсь братися за яку-небудь відповідальну справу і намагаюсь уникати труднощів	12. Я люблю переборювати труднощі
13. Я завжди виконую завдання вчителя	14. Я нормально сприймаю критику	15. Я вмію зберігати секрети

Зроби висновок, про які риси характеру говорять ті твердження, які ти вибрав?

Я _____
Я _____
Я _____



Які риси характеру ти хотів би змінити у собі, а яких взагалі позбутися?



Мої життєві принципи



Кодекс честі та совісті

Мої життєві принципи	Чому я так дію
Я не псую меблі у школі	Я ціную працю людей, які зробили ці меблі. Мені приємно сидіти у гарному кабінеті на зручних меблях
Я не принижую інших	Тому що не хочу, щоб принижували мене
Я займаюсь спортом	
Я ціную дружбу	
Я допомагаю іншим	
Я ніколи не спізнююсь	
Я ...	
Я ...	

Життя – це вибір. Іноді ти навіть не помічаєш, що тобі приходится його робити: як діяти в цьому конкретному випадку, чого не приймати, кого наслідувати, яким бути. А наші життєві принципи повинні опиратися на законні права людини для того, щоб оточуючим біля нас теж було безпечно та зручно. Адже **«Хто користується своїм правом, той не порушує нічийого права. З римського права»**

Наскільки ти знаєш права людини? Домалюй та заповни схему-ромашку.

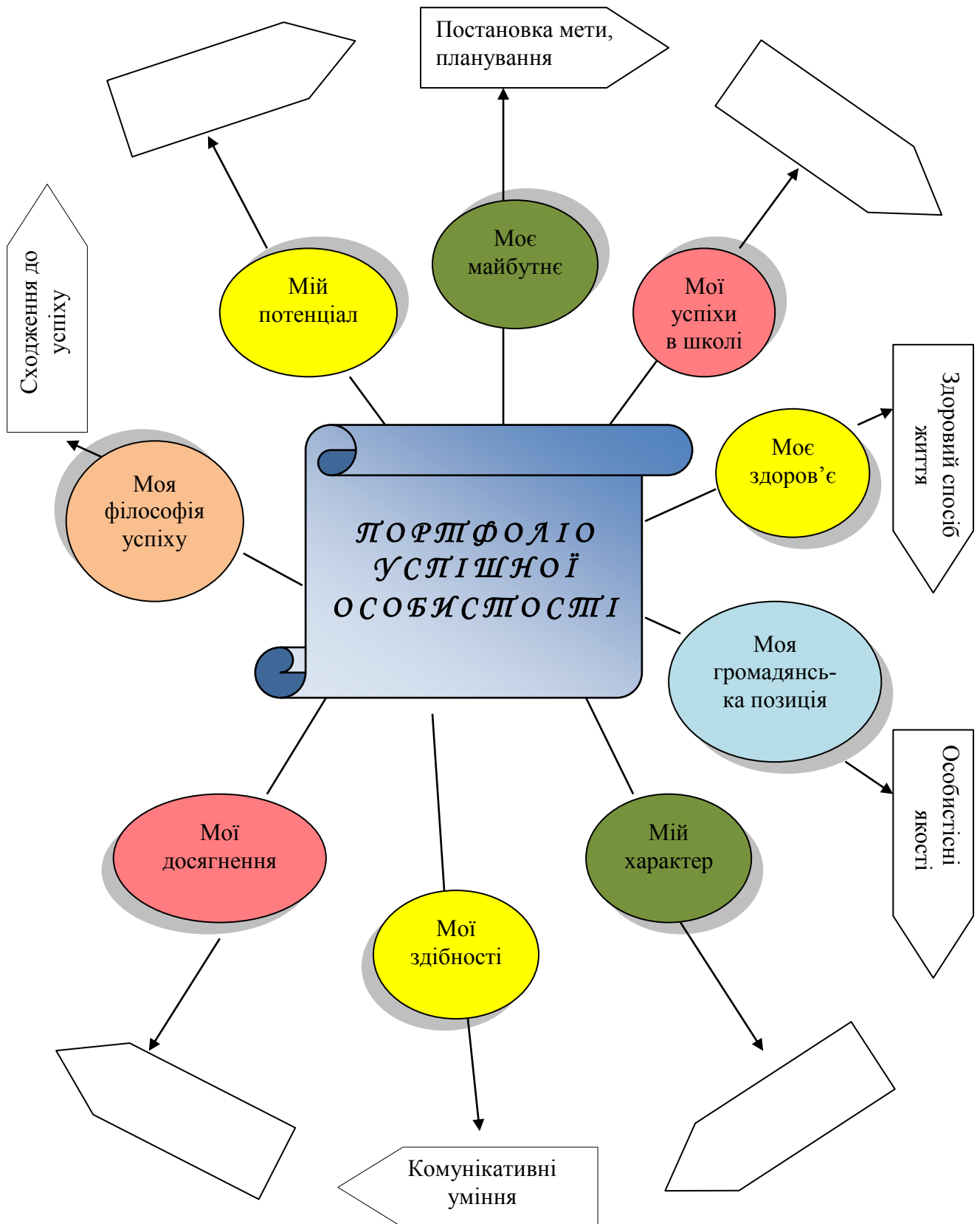


Право на освіту

Права
людини

Право на працю

Графічний органайзер "Стратегія успіху"



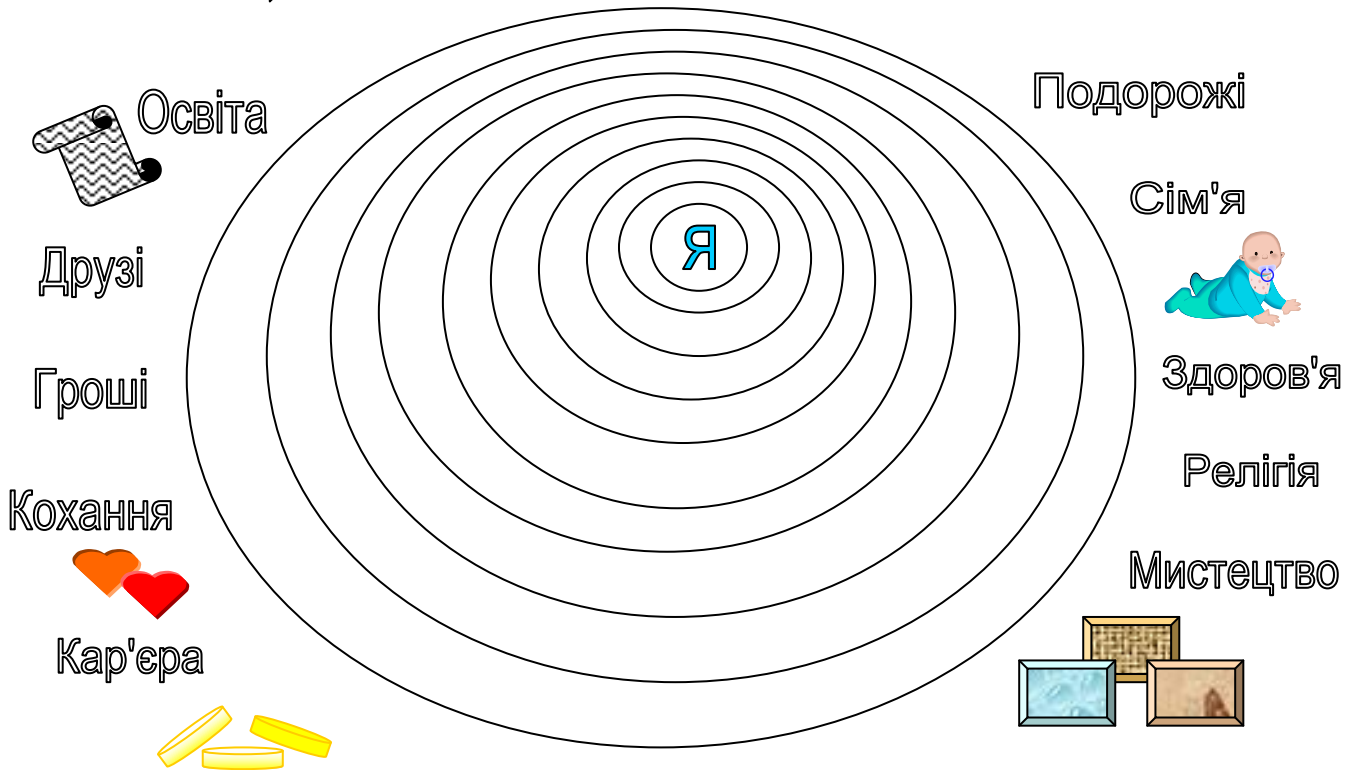
Мої життєві цінності

Для того, щоб правильно окреслити свою мету, потрібно визначитися спочатку у виборі життєвих цінностей. Те, ким ми хочемо стати у житті, чого досягти, тісно пов'язане з тим, що ми найбільше цінуємо в житті.

Діаграма «Я і мої цінності»

Інструкція

Вкажи стрілками різної довжини на найбільш чи найменш значимі для тебе цінності. Якщо хочеш, можеш дописати власні варіанти.



Мої потреби

Вибери із запропонованих варіантів і проранжируй, тобто запиши у порядку значимості, свої потреби відповідно до своїх життєвих цінностей.

1. Потреба в самовираженні (бажання реалізувати себе як особистість)
2. Пізнавальні потреби
3. Потреба у духовному розвитку і зростанні
4. Соціальні потреби (Спілкування з людьми, створення сім'ї)
5. Матеріальні потреби
6. Потреба у визнанні (зайняти гідне місце в суспільстві)

Самоаналіз

1. Які потреби в тебе найбільш яскраво виражені?
2. Якщо тебе обмежили б у виборі лише однією потребою, якій би ти надав перевагу?



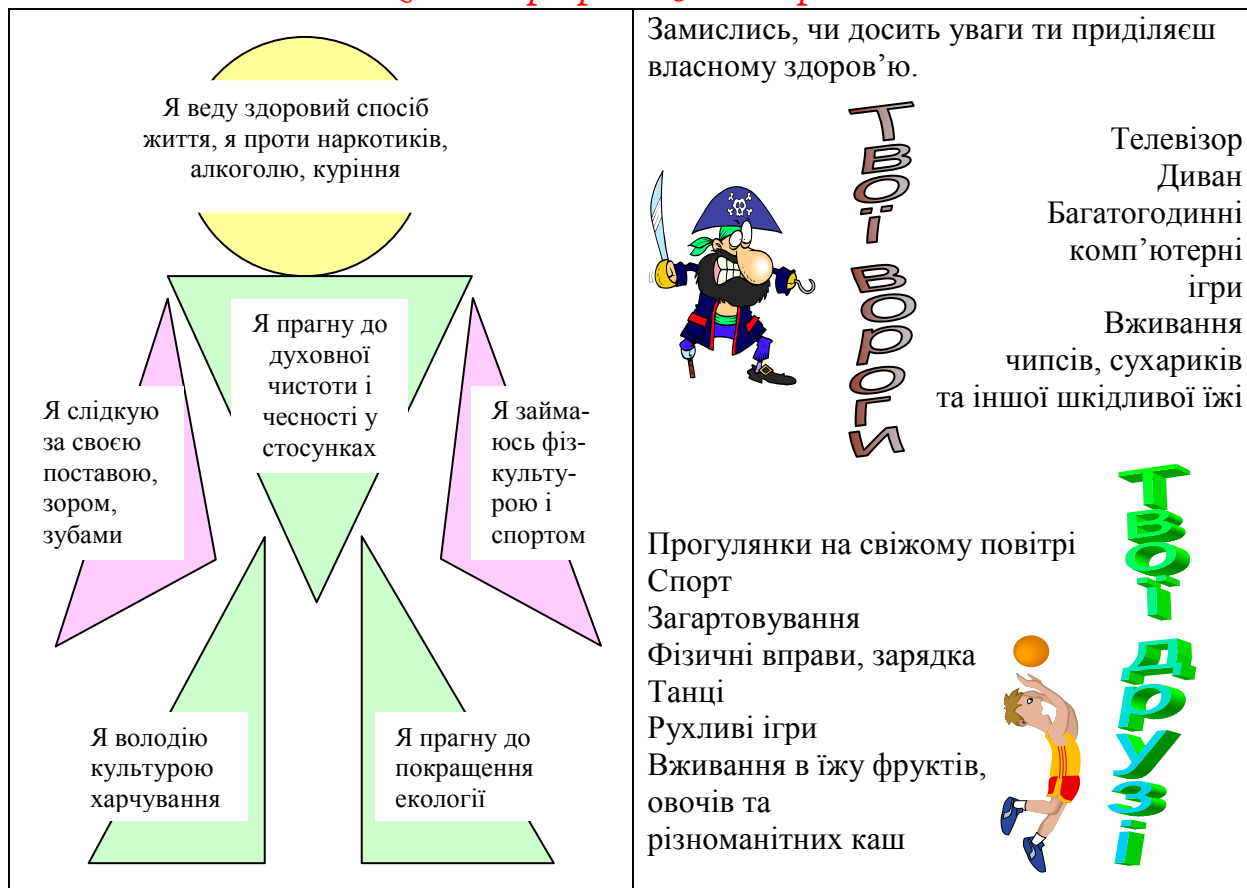
Здоров'я - це здорово!

У світі є дві абсолютні цінності:
чиста совість і здоров'я



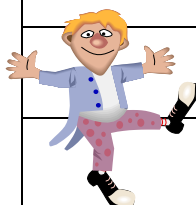
Запас здоров'я дається людині при народженні. Наша задача – зберегти отримане від природи, адже людина, здорова фізично і морально, має незрівнянно більше шансів домогтися успіху.

Складові програми «Я – здорова людина»



Карта мого здоров'я

Мої хвороби	Шкідливі звички	Тривожні симптоми	Корисні поради самому собі
	Забуваю мити руки перед їжею	Мені важко запам'ятати правило	Я намагатимусь: Більше сміятись
	Гризу нігті	Довго не можу заснути	Додержуватись режиму дня
	Часто плачу	Часто болить голова	Вчасно спати
	Подовгу граю на комп'ютері	Швидко стомлююсь від розумових занять	Більше бути на повітрі
	Пізно лягаю спати		
	Їм багато солодкого (або сухарики і чіпси)		



"Ні"-стратегії або як сказати "ні"

1. **Просто «Ні».** Впевнено кажіть «Ні!»
2. **Повторюйте.** Повторіть неодноразово: «Ні, ні, ні!»
3. **Ідіть геть.** Якщо хтось продовжує чинити на вас тиск, скажіть: «Ні, мені потрібно йти».
4. **Пожартуйте.**
5. **Знайдіть причину.** «Ні, я не буду цього робити, тому що...»
6. **Кращий захист – це напад.** Якщо на вас чинить тиск якась особа, спробуйте «напасти» на неї: запитуйте, запитуйте, запитуйте («А чому це ти до мене причепився? Навіщо це тобі? Що я тобі такого зробив? Чому це так важливо для тебе? Чому я повинен тебе слухати?...»)
7. **Залучіть союзника.** Зверніться до товариша, чи людини, яка поруч: «Слухай, ну поясни йому, що я не буду», «Подивіться на нього, він пропонує мені...», «Люди, ви тільки послухайте, що він мені пропонує...».
8. **Зверніться до авторитету якоїсь людини чи видання.** «Я читав у журналі, що...», «Мені сказали друзі...».
9. **Посилайтеся на стан здоров'я, сімейний стан, стать тощо.** «Ти знаєш, я сьогодні не дуже добре почуваюся», «Ні, я цього не робитиму, бо я ж дівчина (хлопець)».
10. **Застосуйте погрозу.** «Ні, а якщо ти наполягатимеш (не відчепишся), то я скажу (закричу, напишу...)».

Чи задумувався ти

Хто Я?

Яка мета мого життя?

Життя – штука хороша чи ні?

Хороша я людина чи не дуже?

Яким я хочу бути?

Що таке свобода і чи маю її Я?

Я живу щоб їсти, чи їм, щоб жити?

Що треба робити, щоб у мене з'явилося багато друзів?

Як мені в майбутньому розпорядитися своїм життям?

Я ставлю занадто багато запитань?



*Посієш вчинок – пожнеш звичку;
Посієш звичку – пожнеш характер;
Посієш характер – пожнеш долю.*

Найголовніша задача, яка стоїть перед кожним з нас: зрозуміти себе і вибрати ті головні орієнтири, той шлях, якого ми зможемо триматися все життя.

Що таке самооцінка

Люди з низькою самооцінкою

- При спілкуванні з іншими передусім турбуються, яке враження вони справляють
- Не вміють приймати компліменти
- Або намагаються командувати іншими, або мовчки підкорюються
- Схильні до саморуйнівної поведінки
- Від критики впадають у відчай
- Постійно мріють про фізичну досконалість

Люди з високою самооцінкою

- Безпосередні в спілкуванні з іншими
- Спокійно сприймають компліменти
- Перебувають в гармонії з собою, не відчують переваги над іншими
- Турбуються про своє фізичне та емоційне здоров'я
- Сприймають критику як можливий шлях зросту
- Приймають свій зовнішній вигляд таким, який є, навіть якщо він недосконалий



Самооцінка (віра в себе) і самоповага (вміння цінувати себе) так само необхідні для нашого щастя, як сонячне світло і вода. Самоповага і самооцінка – зовсім не те, що самозакоханість, зарозумілість чи самовпевненість. Часто люди, що не мають справжньої гідності, намагаються «довести» іншим, що вони кращі і тому поведуться з викликом, зарозуміло. Якщо ж ви хорошої думки про себе, вам не треба «самостверджуватись» за рахунок інших. Ви той, хто ви є.

Стверджуючи власну гідність, якщо навчився любити і цінити себе, набагато легше побачити і полюбити добро в інших.

*Освічена людина та, яка навчилася
вчитися і знає, як змінити себе*

Чи вмію я навчатися?

Девіз: «Не зупиняйся на досягнутому!»

Твої успіхи в школі відкриють тобі нові можливості в майбутньому.

Пам'ятка «Як стати успішним у школі?»

Знайди місце для ефективної роботи в кімнаті (письмовий стіл, зручний стілець), намагайся не змінювати місце занять.

Завжди тримай у порядку своє робоче місце.

Ніколи не займайся перед телевизором

Створи робочу атмосферу (тиша або неголосна музика)

Привчи себе займатися уроками в один і той самий час

Не викладай на стіл всі підручники одразу, лише той за яким будеш займатися

Не намагайся записати все дослівно, конспектуй своїми словами

Концентруй всю увагу на головній проблемі уроку

Більше читай, не обмежуйся тим, що дає вчитель на уроці

Вчись добувати знання самостійно використовуючи бібліотеку та інтернет

Частіше заглядай у словники то довідники

Читання для пам'яті

До знання

**те ж саме,
що вправи для тіла**

**ми повинні ставитися
як до їжі**

**Вчись на своїх
помилках, інакше яка
від них користь?**

