**Уроки 13, 14. Человек в социальном измерении**

***Цели и задачи:*** на практике исследовать сущность человека в социальном измерении; применять ранее освоенный понятийный аппарат; анализировать, сопоставлять; изучать и систематизировать информацию из различных источников; понимать значение трудовой деятельности для личности и общества; находить нужную социальную информацию.

***Планируемые результаты:*** учащиеся должны характеризовать биологические и социальные черты человека; сравнивать социальные объекты, выясняя их общие черты и различия; владеть принципами работы с учебником, в тексте которого встречаются схемы, дополнительный текст и вопросы, а также вести дискуссию, эвристическую беседу, работать с документами, анализировать проблемы, решать проблемные задачи, работать в группе.

***Формируемые УУД:*** *предметные:* понимать побудительную роль мотивов в деятельности человека, анализировать место ценностей в мотивационной структуре личности, их значение в жизни человека; применять основные нравственные и правовые понятия, нормы и правила, понимать их роль как решающих регуляторов общественной жизни; *метапредметные* - 1) *коммуникативные:* самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, выдвигать версии ее решения, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных и искать их самостоятельно; выслушивать мнение членов команды; 2) *регулятивные:* оценивать собственные навыки общения, прогнозировать результат и уровень усвоения материала; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности; 3) *познавательные:* осуществлять расширенный поиск информации; анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; давать определения понятий; 4) *личностные:* формирование мотивированности и направленности на активное и созидательное участие в общественной и государственной жизни, заинтересованность не только в личном успехе, но и в развитии различных сторон жизни общества; анализ поступков с точки зрения природы человека, ответственность за свои решения; развитие творческих способностей через активные формы деятельности.

***Оборудование:*** учебник, схемы к уроку, пакет с рабочим материалом для работы в группах, мультимедийная презентация, проектор для демонстрации слайдов.

***Тип уроков:*** уроки-практикумы.

**Ход уроков**

**I. Организационный момент**

**II. Мотивационно-целевой этап**

- Послушайте притчу и ответьте на вопросы.

**Когда все учиться перестанут**

Пришел Леня из школы расстроенный, сел на диван и загрустил.

- Опять эти уроки противные делать надо. Полдня в школе учат, а потом еще и дома взрослые поиграть спокойно не дают. И кто вообще эти школы придумал, лучше бы их на свете не было. Если бы родители сами не учились в школе, то они, наверное, и детей своих учиться не заставляли бы. Они и не знали бы, что такое школа, - думал Леня.

Он стал представлять, как хорошо и весело жилось бы людям без школ и уроков.

- Вот жизнь настала бы тогда! Целый день играй, веселись, отдыхай, и никакой учебы.

Вдруг все вокруг потемнело, голова Лени закружилась, а через полминуты все прошло и опять светло стало. Посмотрел Леня вокруг себя и чуть не ахнул от удивления. Учебник по математике, ранец с тетрадками ручки, книги - все это куда-то исчезло, а в комнате остались одни только игрушки. Взглянул в окно и от радости запрыгал. Там, где сегодня с утра стояла школа, теперь только деревья росли.

- Неужели моя мечта сбылась?! - подумал Леня.

В соседней комнате послышались звуки возни и крики. Выглянул Леня из-за двери, а там папа, мама, бабушка и дедушка побросали все свои дела и собираются играть. Папа набрал целые карманы Лениных машинок, а дедушка нашел рогатку, мама с бабушкой взяли мячик и детское ведерко с лопаткой, и через минуту все убежали играть во двор.

- Ура! Это все по-настоящему, - закричал Леня, - вот жизнь-то теперь настанет!

Выбежал Леня вслед за родителями во двор и не поверил своим глазам. Двор было не узнать. Целая толпа взрослых играет, катается, носится. Мамы в догонялки играют, дедушки по деревьям и по гаражам лазают. Бабушки через скакалки прыгают и на качелях катаются, а папы все в песочницу залезли и там машинки катают.

- Вот это да, - подумал Леня, - вот здорово, неужели теперь всю жизнь с утра до вечера можно будет во дворе играть и уроки никто не заставит делать?!

Побежал Леня со своими приятелями-одноклассниками в песочницу играть. Да какое там! Папы толкаются, песком кидаются, машинок не дают и говорят, что им и так места слишком мало. Решил Леня с мамами в догонялки поиграть, а они, оказывается, малышей в свою игру не принимают. Что делать, чем заняться? На деревья не залезешь - там кругом дедушки все места заняли. В мяч не поиграешь - все мячи бабушки себе забрали. Весь двор эти взрослые заняли, места так мало стало, что сплошная толкотня получается.

До самого вечера никто домой не собирался со двора уходить. Наконец, проголодавшись, Леня отыскал во дворе бабушку и попросил его накормить. Бабушка обрадовалась, три пирожка слепила из травы и мокрого песка и говорит:

- На, Ленечка, покушай.

- Ну, вообще уже эта бабушка заигралась, - подумал Леня. - Неужели она все забыла и не знает, чем надо детей кормить?

Побежал Леня к маме и стал ее просить дать ему деньги на булочку и мороженое. Но у мамы денег не оказалось, а все карманы жвачками доверху набиты. Достала мама три жвачки и пожевать предложила.

- Вот тебе и на, - подумал Леня, - о чем думают эти взрослые, неужели жвачками наесться можно?

Пошел Леня голодный домой. Открыл холодильник, налил себе молока, отрезал хлеба, только успел он поесть, как в квартиру наперегонки взрослые ворвались. По комнатам с криками носятся, какую-то старую игру вспомнили, а Леню в игру не принимают, он правил не знает.

- Когда же они наиграются и беситься перестанут, скоро всю квартиру вдребезги разнесут, хоть бы кто-нибудь из них не об игре, а о голодном ребенке подумал, - грустит Леня, сидя на кухне.

Когда стало совсем поздно, Леня захотел спать и лег в кровать. Но разве тут заснешь! Соседи вверху топочут, за стеной шумят. А дедушка с папой решили в войну поиграть - то дедушка с автоматом под кроватью спрячется, то папа в комнату со стрельбой ворвется.

Леня уже мечтает о том, чтобы все стало как прежде. Незаметно он заснул и упал с кровати, а когда открыл глаза и поднялся с пола, то увидел, что рядом на диване учебник по математике и ранец с тетрадками валяются, а за окном на прежнем месте школа стоит.

- Так это был всего лишь сон, - обрадовался Леня. - Да, все-таки хорошо, что люди школы придумали и что все учиться должны, чтобы стать умными папами и мамами. Тогда и одетым, и накормленным будешь, а то с глупыми людьми долго не проживешь.

***Вопросы к классу***

- Как вы поняли смысл этой притчи?

- Какое отношение она имеет к теме наших уроков?

(Ответы учеников.)

Сегодня у нас необычные уроки - мы будем вырабатывать практические умения и навыки, которые пригодятся в дальнейшей жизни. Они пока без названия - вы сформулируете его самостоятельно в конце нашей работы.

Тема уроков: «Человек в социальном измерении».

***План уроков***

1. Учимся узнавать и оценивать себя.

2. Человек познает мир.

3. Учимся размышлять.

***Проблемный вопрос уроков***

- Кто и что определяет положение человека в обществе?

**III. Введение в новый материал**

Человек покоряет космос, опускается в глубины океана и разгадывает его тайны, ищет и находит ответы на загадки прошлого, но сам себя до конца так и не знает. Хотите убедиться в этом? Совершим виртуальную экскурсию в загадочный мир человека.

**Рабочий материал**

***Слайд 1. Способность краснеть от стыда.*** Ученые считают одним из величайших пробелов в теории эволюции отсутствие внятного объяснения того, почему люди, попав в неловкое положение или будучи уличенными во лжи, начинают краснеть. Тем самым они посылают очевидный сигнал окружающим: вот я перед вами - лгун, подлец, обманщик. Но зачем?

Есть лишь смутное предположение. Мол, такое свойство заставляет людей меньше врать, а покрасневший лжец демонстрирует готовность принести извинения. Это снижает уровень агрессивности и заставляет других людей скорее прощать провинившегося. Возможно, способность краснеть помогала людям на заре эволюции уменьшить агрессию в обществе. Кто знает, вдруг и сейчас помогает?

***Слайд 2. Смех.*** До сих пор непонятно, что именно заставляет человека веселиться. Ведь чувство юмора у всех совершенно разное. Предположение ученых: смех нужен для балансировки психических процессов (например, чтобы гасить возбуждение, напряжение и скорбь). Ведь смех рождает настоящую «биохимическую бурю» - вырабатывает естественные антидепрессанты... Недаром у англичан есть пословица: «Научи меня смеяться - спаси мою душу».

***Слайд 3. Желание создавать произведения искусства.*** Прекрасное радует глаз, но, как правило, лишено какого-либо практического назначения. Предположение ученых: создавая предметы искусства, человек тренирует свой мозг, который в этом процессе совершенствуется для решения чисто прикладных задач. А возможно, был прав Лев Толстой, который писал: «...словом один человек передает другому свои мысли, искусством же люди передают друг другу свои чувства».

***Слайд 4. Суеверие.*** Рационального смысла в суевериях нет. Но сами они есть. Парадокс? Предположение ученых: живучесть примет основана на запоминании удач и забвении неприятностей. Мы становимся особенно суеверными, когда у нас какие-то трудности. Из-за мрачных мыслей мы хуже контролируем свои действия и совершаем новые оплошности. А затем все списываем на черного кота. Если же человек обходит кота, то дает себе установку на то, что все будет хорошо.

***Слайд 5. Альтруизм.*** Уже в 18 месяцев младенцы начинают проявлять элементы альтруистического поведения, что говорит о врожденной дружелюбности человека. Но что заставляет людей помогать посторонним людям без выгоды для себя? Предположение ученых: воспитание детей - сложный процесс, поэтому для наших предков было важно выбрать партнера, способного стать добрым и преданным родителем. Проявления самоотверженности лучше всего указывают на эту способность, поэтому гены, связанные с альтруизмом, могли сохраняться в процессе эволюционного отбора.

***Слайд 6. Поцелуй.*** Как и почему возникла традиция целоваться, точно никто не знает. Предположение ученых: возможно, поцелуй - это своеобразный способ вакцинации, придуманный природой. Ведь слюна содержит различные бактерии. 80% из них одинаковы у всех людей, а 20% индивидуальны. При поцелуе эти бактерии передаются от человека к человеку. Во рту они вызывают оживление других микроорганизмов, давая импульс иммунной системе и запуская процесс образования антител.

***Слайд 7. Длительный подростковый период.*** Даже у наших ближайших родственников - больших обезьян нет такого долгого перехода от детства ко взрослой жизни. Половое созревание наступает у шимпанзе примерно в 5 лет, когда у них заканчивается детство. У людей же так называемый пубертатный период длится от 11 до 20 лет. Почему? Предположение ученых: подростковый период - это позднее историческое приобретение человечества. Его продолжительность зависит от уровня развития общества: чем он выше, тем шире полоса между половым созреванием и наступлением окончательной зрелости.

***Слайд 8. Сны.*** У наших далеких предков существовало твердое убеждение: во время сна душа человека временно покидает его тело, чтобы побродить по свету, а ему снится то, что душа видит в своих путешествиях. Позже Зигмунд Фрейд утверждал, что сны являются отражением нашего бессознательного желания. Но сегодня большинство исследователей это отвергают. Зачем нужны сны? Предположение ученых: сновидения, вероятно, способствуют переходу полученной за день информации из краткосрочной в долгосрочную память. В наступлении сна и его поддержании большую роль играют нейрофизиологические процессы, происходящие в стволовой части мозга. Каждые 90 мин наступает фаза быстрого сна, во время которой стволовая часть мозга рассылает электрические импульсы в хаотичном порядке. Передний мозг, который отвечает за аналитическую деятельность человека, пытается разобраться в этих сигналах. В итоге возникает фантастическая картинка в виде сновидений.

**IV. Работа по теме уроков**

Мы будем на практике отрабатывать наши умения и навыки, приобретая тем самым дополнительные сведения о себе.

**1. Учимся узнавать и оценивать себя**

Наверное, вам уже знакомы роман английского писателя Даниэля Дефо «Робинзон Крузо» или фильмы, снятые по этой книге.

- Как вы думаете, какую роль в жизни главного героя играли знания и умения?

(Ответы учеников.)

Немецкий ученый и государственный деятель В. Гумбольдт утверждал: «Для человека нет ничего более интересного, чем люди». К своей собственной личности мы всегда испытываем интерес, задавая вопросы: «Кто я?», «Что я?», «На что я способен?», «Как изменить себя и надо ли это делать?»

Чтобы лучше оценить свои возможности, выполним несколько заданий.

**Рабочий материал**

**Тест «Моя самооценка»**

Внимательно прочтите слова, характеризующие определенные черты характера: аккуратность, трусость, зависть, настойчивость, пунктуальность, неряшливость, равнодушие, отзывчивость, грубость, ответственность, заботливость, искренность, обидчивость, смелость, беспечность, вспыльчивость, самообладание, необязательность, целеустремленность, застенчивость, чувство юмора, преданность, медлительность, развязность, сострадательность, холодность.

Заполните таблицу, поместив в первый столбик те из вышеперечисленных слов, которые характеризуют идеального человека, во второй - те из указанных в перечне качеств, которыми идеальный человек обладать не должен.

|  |  |
| --- | --- |
| **Черты идеального человека** | **Черты неидеального человека** |
|  |  |

Из первого и второго столбца выберите и подчеркните те черты характера, которыми вы обладаете. Затем число положительных черт, которыми вы себя наделили, поделите на число слов, помешенных в столбце 1.

***Ключ к тесту.*** Результат близок к 1 - человек, скорее всего, себя переоценивает.

Результат близок к 0 - свидетельство повышенной самокритичности.

При результате, близком к 0,5, - нормальная самооценка.

Аналогично сравните свои отрицательные качества с качествами, помешенными в столбец 2.

Результат, близкий к 0, - завышенная самооценка.

Результат, близкий к 1, - заниженная самооценка.

Результат, близкий к 0,5, - нормальная самооценка.

Тестирование показало, что в нашей группе есть люди как с завышенной самооценкой, так и с заниженной. Напомню, что люди с заниженной самооценкой склонны сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди чаще всего не уверены в себе, им трудно дается принятие решения. Сравнивая себя с другими, они видят в себе больше недостатков, чем достоинств. Люди с завышенной самооценкой уверены в своей непогрешимости, с ними очень сложно взаимодействовать, так как они не готовы слышать других.

***Упражнение «Познавая себя, ты познаешь мир».*** Древние мудрецы говорили, что, изучая себя, мы изучаем мир. Зная свои достоинства и недостатки, мы можем использовать их себе во благо: в нужный момент обойти препятствие, избежать конфликта, сэкономить силы и нервы, продуктивно работать, отдыхать, расслабляться и т. д. Напишите все, что знаете о себе, на листке бумаги. Сохраните эти записи. В конце каждого месяца возвращайтесь к списку. Добавляйте новые сведения. Обратите внимание на интересный факт: знания о себе меняются в зависимости от настроения, становятся глубже с приобретением жизненного опыта, забываются, если их не фиксировать и не корректировать.

***Упражнение «Кто я?».*** Необходимо нарисовать рисунок, где представлена ассоциация себя с гаммой цветов, с каким-то предметом или явлением.

- Почему вы ассоциировали себя с этим изображением? Объясните.

(Ответы учеников.)

***Упражнение «Волшебная рука».*** Каждый ученик на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем рисунки пускают по кругу и другие ученики между пальцев могут написать новые качества, которые присущи хозяину ладошки.

- Что нового вы узнали о себе? (Ответы учеников.)

А теперь немного восстановим силы.

***Упражнение «Сохраняем силы».*** Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз с закрытыми глазами, встаньте и сделайте выдох, слегка потрясите руками, сбросьте все напряжение.

- Что вы почувствовали?

(Ответы учеников.)

Учитель подводит итоги работы, акцент при обсуждении делается на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

**2. Человек познает мир**

Человек в своем развитии научился властвовать электричеством, машинами и компьютером, но не тем, что ему важнее всего, - самим собой. В жизни тот уверенно движется вперед, кто оптимально применяет свои силы и использует свои возможности полностью, т. е. тот, кто лучше всего подготовлен к требованиям жизни.

Необходимейшим условием достижения внутреннего совершенства является искусство наблюдения за собой. Главным на этом пути является регулярная постановка себе самому двух центральных вопросов. Первый вопрос: «Что происходит со мной в данный момент?», т. е. чем я занимаюсь, как себя чувствую, о чем думаю и т. д. Второй вопрос: «Чего я желаю в этот момент для себя?»

Выполним несколько заданий, которые помогут вам жить с собой и окружающим миром в гармонии.

***Упражнение «Взгляд на день».*** Это упражнение лучше делать вечером, в конце дня. Закройте глаза, сядьте ровно, вздохните несколько раз глубоко. Подведите итог дня. Начните с последней минуты перед тем, как вы начали выполнять это упражнение. Во время мысленного продвижения назад пронаблюдайте еще раз за всеми событиями этого дня до момента, когда вы утром проснулись. Делайте это без эмоций и самоосуждения. Вспомните о том, что вы говорили и думали. И не позволяйте себе сбиться на мысли о том, что нужно было что-то изменить («вот если бы я сделал так, а не иначе...»). Во время воспоминаний представьте, что рассматриваете жизнь личности, которую вы любите и уважаете такой, какая она есть.

***Упражнение «Критик».*** У многих людей есть части личности, которые постоянно критикуют своего «хозяина». Это и хорошо, так как позволяет нам относиться к своим поступкам и действиям критически, анализировать их, и плохо, потому что излишняя критика может привести к неуверенности в себе.

Вспомните моменты, когда появляется ваш внутренний критик. Что он говорит? Может быть, он начинает разговор так: «Ты должен...», «Когда ты наконец будешь учиться...». Каким голосом он говорит? Когда он появляется? Какое чувство возникает у вас, когда он появляется? Дайте своему критику название, которым можно его охарактеризовать (например, обвинитель, адвокат, разрушитель и т. д.).

Подумайте а что бы было, если бы у вас не было этого критика? Какие ошибки вы могли бы совершить без его предупреждающего влияния?

Опишите, какое положительное и отрицательное влияние на вас оказывает критикующая часть личности. Как вы сможете применить положительные замечания и держаться в стороне от вредных и негативных аспектов.

***Упражнение «Если бы...».*** Представьте, как вы себя чувствуете и что делаете, когда находитесь в удрученном состоянии, в хорошем расположении духа, полны радостных чувств и энергии. Представьте самые радостные моменты своей жизни. Найдите особенный счастливый случай из прошлого и переживите его вновь.

Спросите себя: что вас сделало в тот момент счастливыми? Можно вспоминать эти ощущения, когда вы устали, расстроены, огорчены. Представьте, как вы переполнены энергией.

Искусство наблюдения за самим собой - это наилучший способ научиться управлять собственными мыслями, чувствами, эмоциями.

**3. Учись размышлять**

- Прослушайте рассказ и ответьте на вопросы.

**Сема и его непослушные мысли**

Каждую минуту в голове первоклассника Семы одна за другой рождались разные мысли. Мысли были очень разные: маленькие и большие, надоедливые и незаметные, хорошие и плохие, красивые и безобразные. Некоторые из них доставляли Семе много хлопот, потому что переставали его слушаться. Если с маленькими нехорошими мыслишками Сема легко справлялся и выкидывал их из головы, то вот с большими и плохими мыслями была настоящая беда. Они, выращенные и раскормленные воображением и фантазией, начинали незаметно Семой управлять. Каждая из этих прилипчивых и навязчивых попрошаек требовала от Семы чего-нибудь особенного и не хотела вылезать из головы, не получив своего.

Одна мысль мечтала о пожарной машине и заставляла Сему каждый день приставать к родителям с просьбой купить эту игрушку. Другая огромная упрямая мысль ненавидела учить уроки и каждый день, после школы влезая в голову, уговаривала не доделывать уроки до конца и обманывать взрослых. Еще одна противная и нехорошая мысль часто поджидала Сему на балконе. Ей нравилось, когда Сема кидался снежками или поливал из брызгалки прохожих сверху, и как только Сема собирался выходить на балкон, она влезала в его голову и заставляла придумывать все новые и новые проказы.

Из-за этих надоедливых непослушаек Сему часто наказывали, ставили в угол, но ничего не помогало. Мысли не боялись строгих родительских наказаний. Разве можно плохую мысль углом испугать или ремнем шлепнуть? Обнаглели они вконец. Не знал Сема, как от них избавиться и из головы насовсем прогнать.

И вот как-то раз в гости к Семе и его родителям приехал из деревни дедушка. Сема в этот момент был строго наказан и стоял в углу из-за одной своей нехорошей и прилипчивой мысли, которая приходила к нему каждое утро, когда Сема садился за стол завтракать. Целых полчаса перед тарелкой с кашей Сема боролся с этой противной мыслью. И все-таки она его побеждала, уговаривая незаметно от родителей выбросить остатки каши в унитаз. Плача в углу, Сема рассказал дедушке о случившемся и о своих непослушных мыслях. И тогда дедушка решил внуку помочь советом и научить тому, как можно с откормленными здоровыми мыслями справляться.

- Плохие мысли очень боятся сильной воли человека, - начал объяснять дедушка. - Если собрать всю свою волю в кулак и решительно погрозить надоедливой прожорливой гостье, то можно ее испугать. Даже самая здоровая и упитанная мысль, увидев кулак собранной воли, не решится оставаться в голове. Но сначала, прежде чем показывать кулак своей решительной воли, нежелательную мысль нужно неожиданно вытряхнуть из головы.

Сема перестал всхлипывать и, посмотрев заплаканными глазами на дедушку, спросил:

- Как же я вытряхну из головы мысль, если ее схватить не за что?

- А ее и хватать не надо. Нужно лишь один разок резко головой встряхнуть, чтобы мысль сама вывалилась. Вывалившись, она, конечно, рассердится и начнет упрямо опять в голову лезть. Вот тут-то тебе и надо показать ей кулак своей воли, - пояснил дедушка. - Чем крепче и сильнее будет этот кулак, тем быстрее вредная мысль восвояси уберется.

- Где ж, дедушка, мне этот кулак воли найти?

- А кулак воли у каждого человека внутри существует. Если очень сильно захочешь победить плохую мысль, то, значит, и воля в сильный кулак соберется. А если лишь чуточку захочешь, то и кулачок будет маленький, слабый и совсем нестрашный.

- И это все? - спросил Сема. - Больше ничего не надо?

- Нет, это еще не все. Теперь послушай главное. Особо сильные плохие мысли так сразу и просто не сдаются. Увидев твою решительную волю, они пускаются на хитрость и на время улетают. Но улетают они лишь для того, чтобы неожиданно прилететь тогда, когда ты их совсем не ждешь, и по-быстрому забраться в голову. Тогда ты опять сразу же встряхивай головой и не давай вернувшейся плохой мысли подкрепиться твоим воображением. Изгнанные плохие мысли постепенно худеют, слабеют и через какое-то время командовать тобой уже не смогут. Главное, Сема, чтобы кулак твоей воли в любой момент наготове был для каждой нежелательной мысли. Тогда не мысли тобой, а ты мыслями управлять станешь.

После дедушкиного совета стал Сема со своими нехорошими мыслями бороться. Некоторых он очень быстро одолел, но с другими пришлось еще долгое время воевать. Бороться всегда лучше и интереснее, чем сразу же сдаваться. Это Сема очень быстро уяснил. Тем более при борьбе воля закаляется и учится в кулак мощный собираться. А кулак этот ох как много раз в жизни потребуется для разных важных дел.

***Вопросы к классу***

- Почему некоторые Семины мысли становились неуправляемыми и непослушными? *(Он их откормил.)*

- Как можно собрать волю в кулак? *(Решительно и сильно захотеть победы над плохими мыслями.)*

- Плохую мысль нужно сразу выгонять или лучше подождать, когда она успеет вырасти и окрепнуть?

- Для каких дел могут потребоваться воля и упорство? *(Для учебы, работы, помощи и защиты.)*

- У вас были откормленные и прилипчивые мысли, которые упрямо лезли в голову?

(Ответы учеников.)

Мышление следует развивать. Выполним ряд упражнений.

***Упражнение «Размышления над внешними предметами».*** Давайте посмотрим на картину. Всматривайтесь в нее, размышляя о том, как она написана, какими красками, что могло побудить художника ее создать, какую цель он преследовал.

Размышляйте таким образом в течение 10-15 мин, не отрывая взгляда от картины. Через 2-3 мин вы поймаете себя на том, что думаете о другом, а о картине давно забыли. Лучшим средством удержать на ней внимание служит взгляд. Рассматривайте картину, и зрительные впечатления займут внимание и не позволят отвлечься. Размышляйте, и внимание дисциплинируется, усилится питание мозга, а мысль приобретет силу и яркость.

Для этого упражнения можно использовать любой предмет. Например, карандаш. Размышляйте о способе его изготовления, назначении, удобстве или неудобстве и т. п. Одним словом, думайте в определенном направлении, причем центром мысли должен быть данный предмет.

Сначала лучше использовать большие и сложные предметы, которые вызовут большое количество представлений. Затем постепенно переходите к предметам все более и более простым, чтобы заставить мозг работать сильнее, напряженнее.

***Упражнение «Пробежка для ума».*** Вообразите, что вы держите в руках апельсин. Представьте себе, каков он на ощупь, как выглядит, как пахнет. Попытайтесь создать максимально яркий и четкий образ. Теперь представьте себе, как вы очищаете апельсин от кожуры, делите на дольки, откусываете кусочек. После этого рассмотрите дольку поближе.

Спросите себя, как она будет выглядеть, если увеличить ее в тысячу, в миллион раз. Как бы тогда выглядела клетка? Как бы выглядела молекула?

Попробуйте осознать все, что вы знаете и чего не знаете об апельсинах. Подумайте, что делает апельсин апельсином, почему у него именно такой вкус, сколько существует сортов апельсинов, как апельсины изменялись в процессе эволюции, как и для чего можно их использовать и как сделать вкусный апельсиновый мармелад.

Думая об апельсине, обращайте самое пристальное внимание на качество ваших мыслей.

**V. Рефлексия**

Наши уроки подходят к концу.

- Понравились вам занятия? Расскажите о своих впечатлениях.

- Какая работа вам понравилась больше всего? Почему?

- В чем были трудности?

- Что вы для себя открыли нового?

- Что ощущаете сейчас? Какими чувствами вы наполнены?

(Ответы учеников.)

**VI. Подведение итогов уроков**

Сегодня на уроках вы приобрели практические умения и навыки, которые, я надеюсь, помогут вам в жизни. Напомню, мы договорились, что тему вы определите самостоятельно к концу занятий. Предоставляю вам слово.

(Ответы учеников.)

**Домашнее задание**

Повторить § 1-5 учебника.