Тема урока:  **ВОСПИТАНИЕ ХАРАКТЕРА**

Наименование дисциплины **«Самопознание»**Подготовил педагог: Досмагулова Торгын Калдыбековна  
"29" 03. 2021 года

**1. Общие сведения**

      Курс, группы: I курс, №199 группа

**Тип занятия**

Урок изучения нового

**2. Цель:** расширение представления учащихся об общечеловеческой ценности любовь через осознание того, что проявляя ценность любовь в мыслях, словах и делах, человек формирует настоящий характер.

**Задачи:**

- раскрыть сущность понятия «характер» во взаимосвязи с общечеловеческой ценностью «любовь».

* развивать умения регулировать свои мысли, слова и поступки, руководствуясь принципом бескорыстного служения человеку.
* воспитывать потребность в проявлении доброты, бескорыстной любви к окружающему миру.

**2.1 Перечень профессиональных умений, которыми овладеют обучающиеся в процессе учебного занятия**

* осознает важность проявления бескорыстной любви в повседневной жизни

**3. Оснащение занятия**

**3.1 Учебно-методическое оснащение, справочная литература**

Самопознание: Учебник для 11 кл. общеобразоват. шк./ Г. А. Омарова, А. К. Рысбаева, Е. М. Лосева, А. Б. Сапарбаева – Алматы: ННПООЦ «Бөбек», 2019. – 160 с., ил.

Самопознание: Методическое пособие для учителя самопознания: 11 класс / Г. А. Омарова, А. К. Рысбаева, Е. М. Лосева, А. Б. Сапарбаева – Алматы: ННПООЦ «Бөбек», 2019. – 129 с.

«Самопознание» - научно-образовательный портал... ozin-ozi-tanu.kz

**3.2 Техническое оснащение, материалы**

Проектор, электронные книги

**4. Ход занятия**

**Позитивный настрой.**

Мысленное путешествие в подводное царство. *(спокойная музыка)*

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов; расслабьте тело. Через несколько секунд мы отправляемся в путешествие на дно моря.

Представьте, что вы идете по берегу моря (вдоль берега). Послушайте (прислушайтесь) к мягкому всплеску волн и крику чаек. Почувствуйте песок под босыми ногами. На расстоянии вы видите черную точку: когда она приближается, вы понимаете, что это дельфин. Он приплыл, чтобы взять вас с собой на дно моря. Это очень деликатное существо, и он терпеливо ждет вас. Медленно заберитесь к нему на спину, держитесь крепко и отправляйтесь в путь. Как замечательно плыть под водой, когда вы чувствуете себя в безопасности и удобно на спине у дельфина. Посмотрите вокруг: сколько здесь ярких красивых, рыбок, скользящих как радуга туда-сюда. Опускаясь вглубь моря, смотрите, как меняется все вокруг, сколько причудливых водорослей покачивается в воде. Посмотрите, какие огромные попадаются рыбы, а теперь поглядите вон туда ... это огромный осьминог. До чего забавный и увлекательный мир здесь под водой. Заметили ли вы одну вещь? Какая здесь глубокая, полная тишина. Побудьте в этом состоянии покоя. (Учитель может помолчать несколько секунд).

А сейчас приготовьтесь в обратный путь наверх, в наш мир. Посмотрите как следует вокруг. Рассмотрите еще раз все удивительные цвета и прислушайтесь к тишине. Как освежающе действует на нас такой покой. Теперь дельфин отправляется в обратный путь. Вы достигаете поверхности воды и приближаетесь к берегу. Спуститесь с дельфина, погладьте его и поблагодарите за то, что он взял вас в такое интересное путешествие.

Возвратитесь в кабинет и вернитесь на ваше место. Через несколько секунд вы откроете глаза, но попробуйте сохранить в себе это ощущение покоя и тишины.

**Мудрые мысли.**

*Посеешь мысль – пожнешь действие, посеешь действие – пожнешь наклонность, посеешь наклонность – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу.*

*Восточная мудрость*

**Учебная информация**

Слово «воспитание» можно расшифровать как *«в ось питание».* Давайте задумаемся: что является основной осью каждого человека и чем можно «питать» эту ось? Великий педагог-гуманист Шалва Александрович Амонашвили так отвечает на этот вопрос: самой важной в человеке является его духовная ось и питать ее можно позитивными образами и благородными примерами. Таким образом, хорошее воспитание происходит, если наша душа впитывает позитивные образы и благородные примеры.

Проявляя вечные ценности души, человек может воспитывать и совершенствовать свой характер. *Абсолютные общечеловеческие ценности* – это ценности, не изменяющиеся во времени и значимые не для какого-то ограниченного круга людей (политической партии, социальной группы, класса или государства), а имеющие значение для всего человечества.

Общечеловеческие ценности содержат внутренний духовный смысл и *представляют не просто внешние моральные правила, а являются объектами непосредственного внутреннего опыта,* так как в их основе лежит Совесть человека. Следовательно, *об общечеловеческих ценностях* можно сказать, что они заложены в сердце каждого человека, едины для всех людей, не зависят от национальности, расы, среды обитания конфессиональной принадлежности и неизменны во времени. Они неразделимы, взаимосвязаны и, проникая друг в друга, создают единую основу духовности человека и его культуры.

*Истина* – это то, что остается неизменным, основополагающий жизненный принцип: духовное начало, единая суть, присущая всему мирозданию. Принцип истины учит нас видеть единство в многообразии, взаимосвязь всех процессов на земле: личностных, социальных, природных и т.д.

*Праведное поведение* – это поведение, соответствующее долгу и обязательствам, поступки созвучные внутреннему голосу совести.

*Любовь* – это чистая бескорыстная и безусловная любовь, энергия, созидающая и поддерживающая жизнь.

*Внутренний покой* – это совершенное умиротворение ума, переживание истинной духовной природы человека.

*Ненасилие –* это значит не причинять вреда никому, ни мыслью, ни словом, ни делом. Проявляясь в поведении человека как качества характера, общечеловеческие ценности создают основу благородного характера человека. Душа каждого человека обладает общечеловеческими ценностями. Душа полна любви, покоя, знает истину, радуется праведному поведению и не приемлет насилия. 37

**Читаем и размышляем**

**Путь самосовершенствования**

**Бенджамина Франклина**

*По книге «Моя автобиография» Б.Франклина*

Бенджамин Франклин (17 января 1706 – 17 апреля 1790) вошел в историю как политический деятель, изобретатель, ученый, дипломат, писатель, бизнесмен, издатель и журналист, а также просто чрезвычайно влиятельный человек, к чьему авторитету с великим почтением относились как самые известные богачи того времени, так и короли с президентами.

Как ученый, Бенджамин Франклин исследовал природу электричества, придумал громоотвод и создал конденсаторную батарею, ввѐл в физику обозначение электрической полярности "+" и "-", выдвинул концепцию электродвигателя, придумал бифокальные очки, изучал течение, ширину, глубину (и дал это название!) Гольфстрима. Как политик, он оказался единственным тем, кто скрепил своей подписью все три важнейших исторических документа, что лежат в основе образования Соединенных Штатов Америки. Это первый американец, ставший иностранным членом Российской академии наук. Лицо Франклина изображено на купюре в $100, а его роль как политика в истории такова, что его часто ошибочно считают американским президентом. Когда он умер, на его похороны собралось около 20 тысяч человек.

Поистине впечатляющий список, достойный нескольких жизней самых талантливых людей! Любой человек, занимающийся самосовершенствованием, просто обязан познакомится с жизнью Бенджамина Франклина.

Бенджамин родился в Бостоне в семье многодетного мыловара, 15 ребенком, после него родилось еще двое ребятишек. В 8 лет Бена отправили в школу, но проучиться мальчик смог лишь 2 года: у отца не нашлось лишних денег на учебу. 10-летний Франклин помогал отцу на мыловарне, но изнурительный труд не отбил охоту учиться. Днем Бенджамин плавил воск для свечей и варил мыло, а вечером читал запоем. Покупать книги отец не мог, поэтому брал их на время у друзей и знакомых.

Затем отец отправил подростка к старшему сыну, открывшему типографию. 12-летний Франклин трудился подмастерьем, увлекся типографским делом и сочинительством баллад. Позже Бенджамин Франклин скопил деньги на билет и сбежал в Филадельфию, где устроился в типографию. Молодого и толкового мастера заметили и отправили в Лондон, поручив закупить станки и открыть в Филадельфии типографию. Британская пресса так понравилась Франклину, что спустя десяток лет он стал издателем собственных газеты и альманаха. Издания печатались в собственной типографии Бенджамина и приносили доход. Обеспечив безбедное существование семье, Бенджамин Франклин сконцентрировал силы на науке и политике.

Этот генеральный план должен конкретизироваться в большие планы на несколько лет, большие планы – в конкретные годовые планы, годовые – в планы месячные, последние в планы на неделю и на день.

Бенджамин Франклин постоянно трудился над совершенствованием своего характера. Однажды в руки Франклина попали «Воспоминания о Сократе» Ксенофонта. В этом произведении описывается уникальный сократовский метод познания и убеждения. Он заключается в том, чтобы ничего не доказывать, а только задавать вопросы. Если оппонент неправ, то при помощи правильно заданных вопросов можно в два счета показать всю его несостоятельность. Если же собеседник прав, тогда ты тоже не остаешься в убытке, так как узнаешь что-то новое. Будучи увлеченным такой методикой дискуссий, Бенджамин достиг выдающихся результатов в ней, так как постоянно практиковался. Это приносило ему много побед в спорах с более старшими и авторитетными собеседниками. Однако через несколько лет Франклин решил полностью отказаться от этого метода, так как решил, что данная система дискуссии особенно его победы, рождали в нем некоторую долю самоуверенности и гордыни. Тут сразу же вспоминается афоризм о том, что можно быть скромным, не будучи мудрым, но нельзя быть мудрым, не будучи скромным! Вместо самоуверенных фраз типа «несомненно», «разумеется», «вне всяких сомнений» и т.п. Франклин стал употреблять крайне сдержанные и скромные обороты речи: «Мне кажется, что…», «В силу определенных обстоятельств я считаю…», «Если я не ошибаюсь, то…», «Вероятно вы правы, но если посмотреть с другой стороны…» и так далее. Именно такая скромная манера выражаться сыграла весьма решительную роль в самых сложных жизненных ситуациях Бенджамина Франклина. Люди подсознательно становятся на твою сторону, если ты не слепо, с пеной у рта утверждаешь свое мнение, но смиренно высказываешь его в виде идеи к размышлению. По утверждению самого Бенджамина этот принцип общения с людьми стал важнейшим фактором того, что с его мнением так рано стали считаться почтенные граждане.

**Вот несколько самых ценных уроков, которые мы можем вынести из жизни Бенджамина Франклина. Они пригодятся каждому из нас.**

**1.Программа нравственного самосовершенствования.**

В возрасте 22 лет Бенджамин Франклин замыслил смелый и трудный план достижения морального совершенства. Вот как он сам писал об этом: «Для этой цели я выработал следующий метод: я обозначил тринадцатью именами все те добродетели, которые казались мне в то время необходимыми и желательными, связав с каждым именем краткое наставление, которое полностью выражало объем каждого понятия: Франклин был уверен в нескольких вещах. Во-первых, в том, что жизнь должна иметь достойную цель. Во-вторых, если есть достойная цель и для вас это не пустой звук, то у вас должен быть план ее достижения. Генеральный план жизни.

1. Воздержание – Есть не до пресыщения, пить не до опьянения.

2. Молчание – Говорить только то, что может принести пользу мне или другому; избегать пустых разговоров.

3. Порядок – Держать все свои вещи на их местах; для каждого занятия иметь свое время.

4. Решительность – Решаться выполнять то, что должно сделать; неукоснительно выполнять то, что решено.

5. Бережливость – Тратить деньги только на то, что приносит благо мне или другим, то есть ничего не расточать.

6. Трудолюбие – Не терять времени попусту; быть всегда занятым чем-либо полезным; отказываться от всех ненужных действий.

7. Искренность – Не причинять вредного обмана, иметь чистые и справедливые мысли; в разговоре также придерживаться этого правила.

8. Справедливость – Не причинять никому вреда; не совершать несправедливостей и не опускать добрых дел, которые входят в число твоих обязанностей.

9. Умеренность – Избегать крайностей; сдерживать, насколько ты считаешь это уместным, чувство обиды от несправедливостей.

10. Чистота – Не допускать телесной нечистоты; соблюдать опрятность в одежде и в жилище.

11. Спокойствие – Не волноваться по пустякам и по поводу обычных или неизбежных случаев.

12. Целомудрие – Будь целомудрен в мыслях, управляй своими инстинктами.

13. Скромность – Подражай Иисусу и Сократу».

Впечатляющий список добродетелей, не так ли? Но Франклин на этом не остановился. Он разработал систему, которая помогла ему сделать эти добродетели частью своей повседневной жизни. В ее основе был 13-недельный план, который помогал ему оставаться сосредоточенным на том, что сейчас важно. Так как главной целью Франклина было сделать эти добродетели привычными, он решил на каждую из них выделять одну неделю. И лишь по истечении этого времени переходить к следующей добродетели. Ежедневная борьба – постоянно оставаться сосредоточенным на том, что действительно важно. Как и многим из нас, Бенджамину Франклину было очень сложно сосредоточиться.

Чтобы оставаться сосредоточенным, Бенджамин Франклин завѐл записную книжку из 13 страниц – по одной на каждую добродетель. Каждую страницу он разлиновал так, что получилось семь столбцов (семь дней недели). Затем он провѐл 13 горизонтальных линий (13 добродетелей). Франклин знал, что он не сможет овладеть всеми 13-ю добродетелями сразу. Как уже было упомянуто выше, он решил посвящать каждой из них по одной неделе. Франклин считал, что если будет фокусироваться на одной добродетели, то она быстро войдѐт в привычку. После этого, он планировал переходить к другой добродетели, на следующей неделе к следующей, и так далее, пока он не овладеет всеми.

В первую неделю главное внимание Франклина было сосредоточено на одной добродетели; другие же добродетели оставлялись на волю случая, он только отмечал каждый вечер чѐрным кружком промахи, сделанные в течение дня. Таким образом, он мог работать над собой, и делать каждый день всѐ меньше и меньше ошибок, становясь лучше с каждым годом.

Бенджамин Франклин писал в своей биографии: «Я хотел бы, чтобы мои потомки знали, что именно этому маленькому изобретению, с божьего благословения, обязан их предок постоянным счастьем своей жизни вплоть до настоящего времени, когда он пишет эти строки в возрасте семидесяти девяти лет».

**2. План на день.**

Франклин знал, как это важно – делать правильные вещи в нужное время. Чтобы в этом преуспеть, он всегда чѐтко планировал свой день. Это позволило ему делать упор на то, что является действительно важным. Идеальный распорядок дня, также внесенный в маленький «дневник добродетели», выглядел следующим образом.

Если человек планирует каждый свой день, то он может сосредоточиться на том, что действительно важно для него. И делать правильные вещи в нужное время. Такое расписание поможет распланировать весь свой день: вы будете уверены, что ничего не забудете и всѐ успеете.

**3. «Рано ложиться и рано вставать – вот что делает человека здоровым, богатым и умным» Бенджамин Франклин.**

Франклин вставал каждый день в 5 часов утра для того, чтобы определить свои планы на день. Он каждое утро задавал себе один и тот же вопрос: «Что я должен сделать сегодня?». Он просыпался, завтракал, планировал свой день, и к 8 утра уже был готов приступить к делам.

Такова была его утренняя привычка. Во многом, возможно, рутинная. Но она имела очень важное значение, потому как благодаря этой привычке у Франклина было на 3 часа времени больше, чем у остальных. То, чем вы занимаетесь с того момента, как проснулись и до того момента, как начали работать, имеет большое значение. От этого может зависеть исход всего вашего дня.

Конец дня – это время, когда вы можете оценить всѐ, что сделали за сегодня. Вы можете заметить свой прогресс и похвалить себя за успехи, или, наоборот, понять, что вам ещѐ предстоит хорошо поработать, чтобы достигнуть намеченной цели. Бенджамин Франклин каждый вечер спрашивал себя: «Что хорошего я сделал за сегодня?». Это являлось важным шагом на пути к его цели.

Жизнь Бенджамина Франклина – это яркий пример того, как можно воспитывать свой характер и достигать высоких и благородных целей.

*Посеешь мысль – пожнешь действие, посеешь действие – пожнешь наклонность, посеешь наклонность – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу.*

*Восточная мудрость*

**Учебная информация**

Слово «воспитание» можно расшифровать как *«в ось питание».* Давайте задумаемся: что является основной осью каждого человека и чем можно «питать» эту ось? Великий педагог-гуманист Шалва Александрович Амонашвили так отвечает на этот вопрос: самой важной в человеке является его духовная ось и питать ее можно позитивными образами и благородными примерами. Таким образом, хорошее воспитание происходит, если наша душа впитывает позитивные образы и благородные примеры.

Проявляя вечные ценности души, человек может воспитывать и совершенствовать свой характер. *Абсолютные общечеловеческие ценности* – это ценности, не изменяющиеся во времени и значимые не для какого-то ограниченного круга людей (политической партии, социальной группы, класса или государства), а имеющие значение для всего человечества.

Общечеловеческие ценности содержат внутренний духовный смысл и *представляют не просто внешние моральные правила, а являются объектами непосредственного внутреннего опыта,* так как в их основе лежит Совесть человека. Следовательно, *об общечеловеческих ценностях* можно сказать, что они заложены в сердце каждого человека, едины для всех людей, не зависят от национальности, расы, среды обитания конфессиональной принадлежности и неизменны во времени. Они неразделимы, взаимосвязаны и, проникая друг в друга, создают единую основу духовности человека и его культуры.

*Истина* – это то, что остается неизменным, основополагающий жизненный принцип: духовное начало, единая суть, присущая всему мирозданию. Принцип истины учит нас видеть единство в многообразии, взаимосвязь всех процессов на земле: личностных, социальных, природных и т.д.

*Праведное поведение* – это поведение, соответствующее долгу и обязательствам, поступки созвучные внутреннему голосу совести.

*Любовь* – это чистая бескорыстная и безусловная любовь, энергия, созидающая и поддерживающая жизнь.

*Внутренний покой* – это совершенное умиротворение ума, переживание истинной духовной природы человека.

*Ненасилие –* это значит не причинять вреда никому, ни мыслью, ни словом, ни делом. Проявляясь в поведении человека как качества характера, общечеловеческие ценности создают основу благородного характера человека. Душа каждого человека обладает общечеловеческими ценностями. Душа полна любви, покоя, знает истину, радуется праведному поведению и не приемлет насилия.

**Читаем и размышляем**

**Путь самосовершенствования**

**Бенджамина Франклина**

*По книге «Моя автобиография» Б.Франклина*

Бенджамин Франклин (17 января 1706 – 17 апреля 1790) вошел в историю как политический деятель, изобретатель, ученый, дипломат, писатель, бизнесмен, издатель и журналист, а также просто чрезвычайно влиятельный человек, к чьему авторитету с великим почтением относились как самые известные богачи того времени, так и короли с президентами.

Как ученый, Бенджамин Франклин исследовал природу электричества, придумал громоотвод и создал конденсаторную батарею, ввѐл в физику обозначение электрической полярности "+" и "-", выдвинул концепцию электродвигателя, придумал бифокальные очки, изучал течение, ширину, глубину (и дал это название!) Гольфстрима. Как политик, он оказался единственным тем, кто скрепил своей подписью все три важнейших исторических документа, что лежат в основе образования Соединенных Штатов Америки. Это первый американец, ставший иностранным членом Российской академии наук. Лицо Франклина изображено на купюре в $100, а его роль как политика в истории такова, что его часто ошибочно считают американским президентом. Когда он умер, на его похороны собралось около 20 тысяч человек.

Поистине впечатляющий список, достойный нескольких жизней самых талантливых людей! Любой человек, занимающийся самосовершенствованием, просто обязан познакомится с жизнью Бенджамина Франклина.

Бенджамин родился в Бостоне в семье многодетного мыловара, 15 ребенком, после него родилось еще двое ребятишек. В 8 лет Бена отправили в школу, но проучиться мальчик смог лишь 2 года: у отца не нашлось лишних денег на учебу. 10-летний Франклин помогал отцу на мыловарне, но изнурительный труд не отбил охоту учиться. Днем Бенджамин плавил воск для свечей и варил мыло, а вечером читал запоем. Покупать книги отец не мог, поэтому брал их на время у друзей и знакомых.

Затем отец отправил подростка к старшему сыну, открывшему типографию. 12-летний Франклин трудился подмастерьем, увлекся типографским делом и сочинительством баллад. Позже Бенджамин Франклин скопил деньги на билет и сбежал в Филадельфию, где устроился в типографию. Молодого и толкового мастера заметили и отправили в Лондон, поручив закупить станки и открыть в Филадельфии типографию. Британская пресса так понравилась Франклину, что спустя десяток лет он стал издателем собственных газеты и альманаха. Издания печатались в собственной типографии Бенджамина и приносили доход. Обеспечив безбедное существование семье, Бенджамин Франклин сконцентрировал силы на науке и политике.

Этот генеральный план должен конкретизироваться в большие планы на несколько лет, большие планы – в конкретные годовые планы, годовые – в планы месячные, последние в планы на неделю и на день.

Бенджамин Франклин постоянно трудился над совершенствованием своего характера. Однажды в руки Франклина попали «Воспоминания о Сократе» Ксенофонта. В этом произведении описывается уникальный сократовский метод познания и убеждения. Он заключается в том, чтобы ничего не доказывать, а только задавать вопросы. Если оппонент неправ, то при помощи правильно заданных вопросов можно в два счета показать всю его несостоятельность. Если же собеседник прав, тогда ты тоже не остаешься в убытке, так как узнаешь что-то новое. Будучи увлеченным такой методикой дискуссий, Бенджамин достиг выдающихся результатов в ней, так как постоянно практиковался. Это приносило ему много побед в спорах с более старшими и авторитетными собеседниками. Однако через несколько лет Франклин решил полностью отказаться от этого метода, так как решил, что данная система дискуссии особенно его победы, рождали в нем некоторую долю самоуверенности и гордыни. Тут сразу же вспоминается афоризм о том, что можно быть скромным, не будучи мудрым, но нельзя быть мудрым, не будучи скромным! Вместо самоуверенных фраз типа «несомненно», «разумеется», «вне всяких сомнений» и т.п. Франклин стал употреблять крайне сдержанные и скромные обороты речи: «Мне кажется, что…», «В силу определенных обстоятельств я считаю…», «Если я не ошибаюсь, то…», «Вероятно вы правы, но если посмотреть с другой стороны…» и так далее. Именно такая скромная манера выражаться сыграла весьма решительную роль в самых сложных жизненных ситуациях Бенджамина Франклина. Люди подсознательно становятся на твою сторону, если ты не слепо, с пеной у рта утверждаешь свое мнение, но смиренно высказываешь его в виде идеи к размышлению. По утверждению самого Бенджамина этот принцип общения с людьми стал важнейшим фактором того, что с его мнением так рано стали считаться почтенные граждане.

**Вот несколько самых ценных уроков, которые мы можем вынести из жизни Бенджамина Франклина. Они пригодятся каждому из нас.**

**1.Программа нравственного самосовершенствования.**

В возрасте 22 лет Бенджамин Франклин замыслил смелый и трудный план достижения морального совершенства. Вот как он сам писал об этом: «Для этой цели я выработал следующий метод: я обозначил тринадцатью именами все те добродетели, которые казались мне в то время необходимыми и желательными, связав с каждым именем краткое наставление, которое полностью выражало объем каждого понятия: Франклин был уверен в нескольких вещах. Во-первых, в том, что жизнь должна иметь достойную цель. Во-вторых, если есть достойная цель и для вас это не пустой звук, то у вас должен быть план ее достижения. Генеральный план жизни.

1. Воздержание – Есть не до пресыщения, пить не до опьянения.

2. Молчание – Говорить только то, что может принести пользу мне или другому; избегать пустых разговоров.

3. Порядок – Держать все свои вещи на их местах; для каждого занятия иметь свое время.

4. Решительность – Решаться выполнять то, что должно сделать; неукоснительно выполнять то, что решено.

5. Бережливость – Тратить деньги только на то, что приносит благо мне или другим, то есть ничего не расточать.

6. Трудолюбие – Не терять времени попусту; быть всегда занятым чем-либо полезным; отказываться от всех ненужных действий.

7. Искренность – Не причинять вредного обмана, иметь чистые и справедливые мысли; в разговоре также придерживаться этого правила.

8. Справедливость – Не причинять никому вреда; не совершать несправедливостей и не опускать добрых дел, которые входят в число твоих обязанностей.

9. Умеренность – Избегать крайностей; сдерживать, насколько ты считаешь это уместным, чувство обиды от несправедливостей.

10. Чистота – Не допускать телесной нечистоты; соблюдать опрятность в одежде и в жилище.

11. Спокойствие – Не волноваться по пустякам и по поводу обычных или неизбежных случаев.

12. Целомудрие – Будь целомудрен в мыслях, управляй своими инстинктами.

13. Скромность – Подражай Иисусу и Сократу».

Впечатляющий список добродетелей, не так ли? Но Франклин на этом не остановился. Он разработал систему, которая помогла ему сделать эти добродетели частью своей повседневной жизни. В еѐ основе был 13-недельный план, который помогал ему оставаться сосредоточенным на том, что сейчас важно. Так как главной целью Франклина было сделать эти добродетели привычными, он решил на каждую из них выделять одну неделю. И лишь по истечении этого времени переходить к следующей добродетели. Ежедневная борьба – постоянно оставаться сосредоточенным на том, что действительно важно. Как и многим из нас, Бенджамину Франклину было очень сложно сосредоточиться.

Чтобы оставаться сосредоточенным, Бенджамин Франклин завѐл записную книжку из 13 страниц – по одной на каждую добродетель. Каждую страницу он разлиновал так, что получилось семь столбцов (семь дней недели). Затем он провѐл 13 горизонтальных линий (13 добродетелей). Франклин знал, что он не сможет овладеть всеми 13-ю добродетелями сразу. Как уже было упомянуто выше, он решил посвящать каждой из них по одной неделе. Франклин считал, что если будет фокусироваться на одной добродетели, то она быстро войдѐт в привычку. После этого, он планировал переходить к другой добродетели, на следующей неделе к следующей, и так далее, пока он не овладеет всеми.

В первую неделю главное внимание Франклина было сосредоточено на одной добродетели; другие же добродетели оставлялись на волю случая, он только отмечал каждый вечер чѐрным кружком промахи, сделанные в течение дня. Таким образом, он мог работать над собой, и делать каждый день всѐ меньше и меньше ошибок, становясь лучше с каждым годом.

Бенджамин Франклин писал в своей биографии: «Я хотел бы, чтобы мои потомки знали, что именно этому маленькому изобретению, с божьего благословения, обязан их предок постоянным счастьем своей жизни вплоть до настоящего времени, когда он пишет эти строки в возрасте семидесяти девяти лет».

**2. План на день.**

Франклин знал, как это важно – делать правильные вещи в нужное время. Чтобы в этом преуспеть, он всегда чѐтко планировал свой день. Это позволило ему делать упор на то, что является действительно важным. Идеальный распорядок дня, также внесенный в маленький «дневник добродетели», выглядел следующим образом.

Если человек планирует каждый свой день, то он может сосредоточиться на том, что действительно важно для него. И делать правильные вещи в нужное время. Такое расписание поможет распланировать весь свой день: вы будете уверены, что ничего не забудете и всѐ успеете.

**3. «Рано ложиться и рано вставать – вот что делает человека здоровым, богатым и умным» Бенджамин Франклин.**

Франклин вставал каждый день в 5 часов утра для того, чтобы определить свои планы на день. Он каждое утро задавал себе один и тот же вопрос: «Что я должен сделать сегодня?». Он просыпался, завтракал, планировал свой день, и к 8 утра уже был готов приступить к делам.

Такова была его утренняя привычка. Во многом, возможно, рутинная. Но она имела очень важное значение, потому как благодаря этой привычке у Франклина было на 3 часа времени больше, чем у остальных. То, чем вы занимаетесь с того момента, как проснулись и до того момента, как начали работать, имеет большое значение. От этого может зависеть исход всего вашего дня.

Конец дня – это время, когда вы можете оценить всѐ, что сделали за сегодня. Вы можете заметить свой прогресс и похвалить себя за успехи, или, наоборот, понять, что вам ещѐ предстоит хорошо поработать, чтобы достигнуть намеченной цели. Бенджамин Франклин каждый вечер спрашивал себя: «Что хорошего я сделал за сегодня?». Это являлось важным шагом на пути к его цели.

Жизнь Бенджамина Франклина – это яркий пример того, как можно воспитывать свой характер и достигать высоких и благородных целей.

**Вопросы для размышления беседы**

1. Что в истории жизни Бенджамина Франклина вас наиболее впечатлило и запомнилось?

2. Какие качества характера Бенджамина Франклина вам понравились?

3. Как Вы думаете, почему важно как можно раньше ставить свои жизненные цели? Определили ли Вы свои жизненные цели?

4. Как Вы думаете, нужно ли планировать свой день? Планируете ли свой день?

5. Как Вы думаете, насколько важно иметь свою программу самосовершенствования? Есть ли у вас своя программа самосовершенствования?

6. Был ли Бенджамин Франклин счастливым человеком и почему?

7. Как вы думаете, есть ли общее в понимании счастья у аль-Фараби и у Бенджамина Франклина?

**5.Рефлексия по занятию**

Я понял сегодня на уроке что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне было не понятно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне понравилось на уроке \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Домашнее задание**

**Задание 1.** Прочитайте изречения, которые называют «жемчужинами мудрости». Какой темой они объединены? Выучите наизусть понравившееся изречение.

«Я буду управлять своей жизнью и мыслями так, словно весь мир видит первое и слышит второе» *Сенека*

«Если встретил хорошего человека – учись у него, если встретил плохого – изучай себя» *Восточная мудрость* «Будьте внимательны к своим мыслям – они начало поступков» *Восточная мудрость*

«Думай хорошо, и мысли созреют в добрые поступки»

*Л.Н. Толстой*

«Весь мир – это зеркало, в котором я вижу свое отражение» *Восточная мудрость.*

**Задание 2.** Подготовьте презентацию о людях, которые совершенствуя себя, меняли свою жизнь и жизнь других людей к лучшему. Можно рассказать как об известных людях, так и о Ваших близких и знакомых.