



Привет, Подруга! Сегодня мы с тобой поговорим про Силу воли. Она пригодится тебе для того, чтобы преуспеть в чем угодно! Именно преодолевая себя ты можешь добиться возможного и невозможного.

1 Выбери правильные утверждения.

Сила Воли - это:

- ☐ когда ты долго тренируешься для того, чтобы научиться кататься на скейте
- ☐ когда вовремя просыпаешься в школьный день, даже если очень хочется еще поспать
- ☐ когда ты такая сильная, что можешь одной рукой поднять парту
- ☐ когда можешь отказаться от прогулки с друзьями ради важной тренировки

2 Человек с развитой силой воли становится настоящим волшебником — ведь он может почти все! Сможешь ли ты найти в этих загадочных заклинаниях те слова, которые помогут тебе?

АМЕЛАСОБНИДАО
ЕЛЮДОРБИТУ
ВОСТОРУП
ЕПРТЕИЕН
УЖАВАМОСИЕЕН

самообладание, трудолюбие, упорство, терпение, самоуважение

3 Соедини мечту и действия, необходимые для ее исполнения.

**НАУЧИТЬСЯ КАТАТЬСЯ
НА РОЛИКАХ**

ЗАВЕСТИ СОБАКУ

**НАУЧИТЬСЯ РИСОВАТЬ
КОМИКСЫ**

СТАТЬ ОТЛИЧНИКОМ

**СНИМАТЬ КРУТЫЕ РОЛИКИ
В YOUTUBE**

**записаться в художественную студию,
рисовать каждый день**

**делать все домашние задания,
много читать**

**тренироваться каждые выходные,
без возражений надевать защиту и шлем**

**научиться писать сценарий, освоить
монтажную программу**

**научиться рано вставать, не брезговать
убирать собачьи какашки на улице**

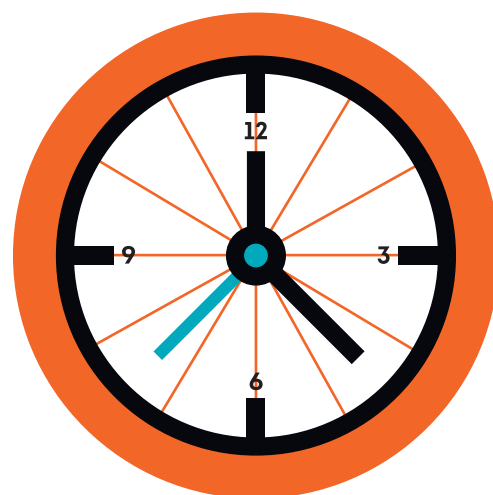
4

Сила воли – это про слово НАДО. Но делать то, что НАДО, нам хочется не всегда. И тут нужно помнить, что именно эти **НУЖНЫЕ** действия идут нам на пользу!

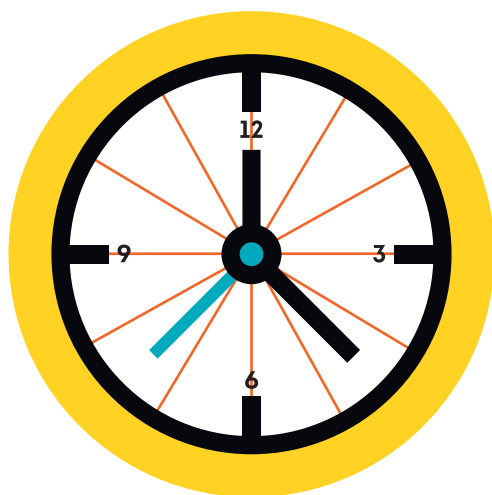
Ниже ты видишь два рисунка с часами. На первых отметь, как бы ты на самом деле хотела проводить свой день (не стесняйся, фантазируй!). Например: подъем в 12:00, игра в компьютерные игры до 16:00, после – поход в кино (ого!).

Вторые часики раскрась так, как **НУЖНО** проводить свой день, чтобы чего-то добиться и развить силу воли. Например: подъем в 07:00, зарядка, уроки, занятия спортом.

06:00	_____
07:00	_____
08:00	_____
09:00	_____
10:00	_____
11:00	_____
12:00	_____
13:00	_____
14:00	_____
15:00	_____
16:00	_____
17:00	_____
18:00	_____
19:00	_____
20:00	_____
21:00	_____
22:00	_____



Только не перестарайся! Помни, что слишком много нагрузки – это не лучше, чем слишком много отдыха. Если у тебя получилось слишком загруженное занятиями расписание, обязательно выдели время для игры и общения с друзьями.



06:00	_____
07:00	_____
08:00	_____
09:00	_____
10:00	_____
11:00	_____
12:00	_____
13:00	_____
14:00	_____
15:00	_____
16:00	_____
17:00	_____
18:00	_____
19:00	_____
20:00	_____
21:00	_____
22:00	_____

5

Давай напишем с тобой стихотворение про силу воли!

Сила Воли может быть _____

Сила Воли, это Ведь _____

Ты не думай, что сила эта _____

Думай лучше - сила Воли _____

Ты давай, наш друг, не _____

Сила Воли - значит будешь _____

СТОЙКИМ, ПОЛЕЗНО, ЖЕЛЕЗНОЙ, НУЖНАЯ, НУДНАЯ, ОЙКОЙ

6

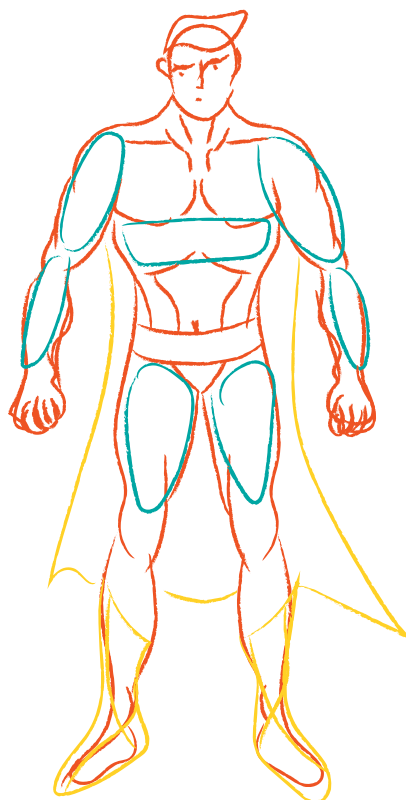
Сила воли – это мышцы нашей души. Помоги этому супергерою “накачать” свою силу воли. Заполни его мышцы нужными словами:

ВЕРИТЬ В СВОИ СИЛЫ

ТРУДИТЬСЯ

ПРЕВОЗМОГАТЬ СЕБЯ

ЖДАТЬ



УПРАЖНЯТЬСЯ

СТАРАТЬСЯ

УПОРСТВОВАТЬ

7

А ты знала о том, что за каждым знаменитым человеком стоит не только талант, но и много-много часов упорного труда?

Сколько времени Леонардо Да Винчи рисовал Мону Лизу?

3 месяца

1 год

5 лет

Как думаешь, сколько часов в день занимается спортом и танцами певица Рианна?

полчаса

1 час

5 часов

В каком возрасте олимпийская чемпионка Юлия Липницкая начала заниматься фигурным катанием?

8 лет

4 года

15 лет

1) 15 лет; 2) 5 часов; 3) 15 лет.

8

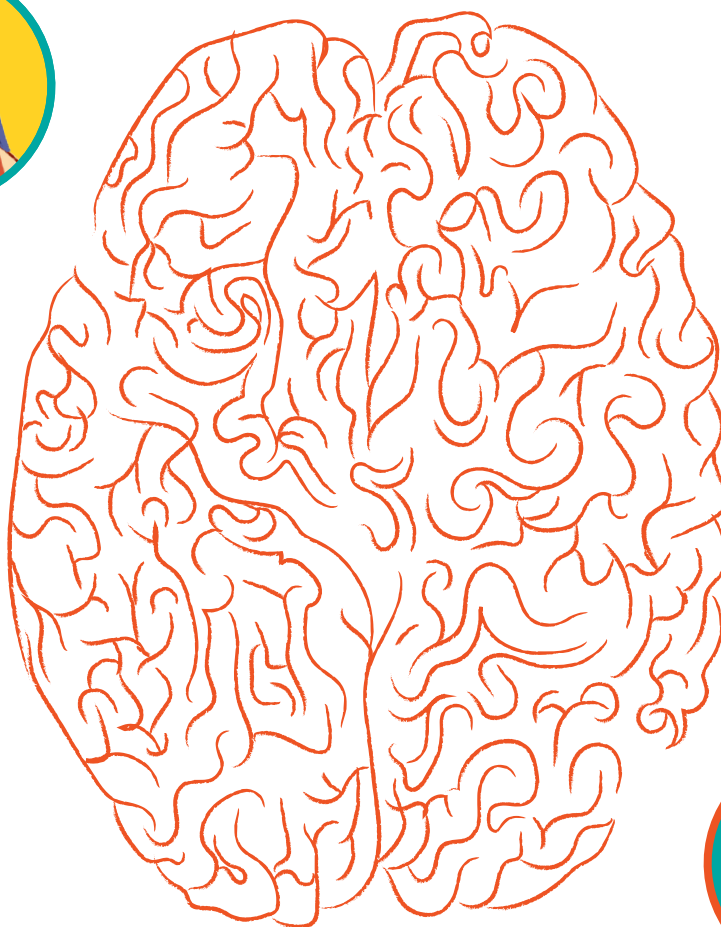
Если каждый день по крупице, маленькими шажками делать что-то, результат обязательно будет! Посмотри на эти гигантские небоскребы: они стали такими не сразу, а выросли с помощью умелых строителей, которые день за днем работали над ними! Так же и человек – вырастает до небес с помощью регулярных усилий.



Придумай, какое задание ты хочешь выполнять каждый день, и за какое время собираешься добиться видимых результатов.

9

Сила воли воспитывается не за секунду и не за минуту. Для того, чтобы развить её, требуется терпение и усидчивость. На этом пути может быть много преград и сложностей. Но не беда! Давай проверим, насколько ты усидчива. Помоги этому мальчику найти свою корону и стать принцессой:





Добрый день, Чемпионка! Сегодня ты узнала, как важно и полезно уметь видеть себя со стороны, знать свои сильные стороны и те, над которыми еще нужно поработать.

1

Давай начнем с самого приятного.
Похвали себя – не стесняйся!

Напиши, за что ты себя уважаешь, в чём ты преуспела, где ты по-настоящему молодец.
Не спрашивай чужого мнения – напиши именно то, что думаешь сама.

Я:

*умная, добрая, трудолюбивая,
внимательная, щедрая, талантливая,
начитанная, эмпатичная,
с хорошим чувством юмора, красивая -
дальше придумай сама!*

2

Нарисуй того, кем хочешь стать в будущем – любую профессию!
Фантазируй, не стесняйся – возможно, этой профессии пока не существует и именно ты ее придумашь!

А теперь позови родителей и вместе с ними нарисуй лестницу, в которой каждая ступень – это качество личности, приближающее тебя к желанной профессии будущего.

МЫСЛИ О ХОРОШЕМ

САМОУВАЖЕНИЕ

УМЕНИЕ ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ
И СДЕЛАТЬ ГЛУБОКИЙ ВДОХ

САМОКОНТРОЛЬ

ИСКРЕННЯЯ РАДОСТЬ ЗА ДРУГОГО

САМОУВАЖЕНИЕ

УМЕНИЕ ПРИЗНАТЬ ОШИБКУ



Подумай Вместе с родителями, какие из них в твоём характере уже есть, а какие еще требуют развития.

3

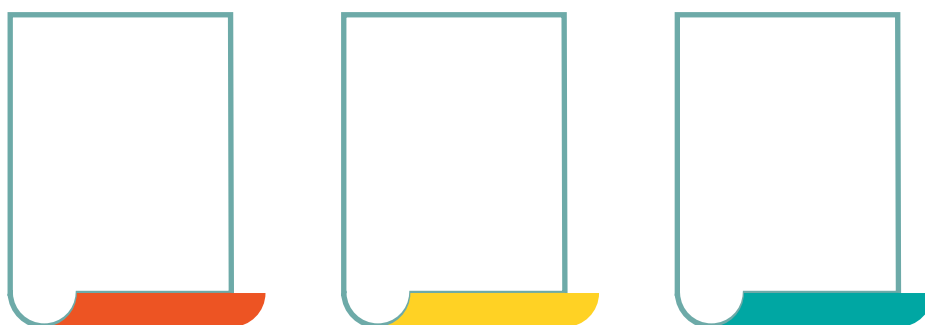
Важно уметь отличать здоровую самооценку от слепого самолюбия. Выбери из фраз ниже те, которые мог бы произнести человек со здоровой самооценкой.

- ☐ Я все знаю лучше других, мое мнение – самое важное!
- ☐ Я знаю, что если постараюсь, то смогу многому научиться.
- ☐ Никто не смеет мне указывать и поучать!
- ☐ Я люблю общаться с людьми, которые знают больше, чем я – ведь у них многому можно научиться!
- ☐ Если у меня что-то не получается с первого раза, значит это просто ерунда, на которую не стоит тратить времени!
- ☐ Когда меня критикуют, я всегда стараюсь прислушаться – вдруг это поможет мне продвинуться вперед!

4

Важно помнить, что каждый человек талантлив по-своему. Кто-то хорошо знает математику, а кто-то хорошо рисует. Нельзя всех оценивать по одним критериям, ведь каждый талант – это чудо!

Нарисуй портреты трех своих друзей – и расскажи, каким талантом, по твоему мнению, обладает каждый из них.



5

Человек, который оценивает себя адекватно и грамотно:

- ☐ Любит себя
- ☐ Уважает себя
- ☐ Много хвастается
- ☐ Знает свои сильные стороны
- ☐ Не берется за то, что у него не получается
- ☐ Часто обижается на критику
- ☐ Ценит свой труд
- ☐ Не боится трудностей

6

Вместе с друзьями собери суперкоманду!

У кого из вас какие суперспособности?

Есть ли среди вас Человек-Весёлый-Смех? А Человек-Хочу-Всё-Знать?

Может под маской обычного девочки-школьницы скрывается Человек-Супер-Умник?

Напишите о своих способностях здесь:

Я _____

Мой друг/подруга – _____

Мой друг/подруга – _____



Здравствуй, Милая!

Сегодняшняя тема очень важна, хоть и может показаться тебе немного сложной. Пока ты ещё не выросла, старшие помогают тебе и оберегают тебя. Ты не всегда можешь быть рада этой помощи – и иногда тебе кажется, что можно обойтись и без взрослых. Но ты должна понимать, что они несут за твою жизнь, здоровье и благополучие полную ответственность. Поэтому важно постараться понять взрослых и начать прислушиваться к ним!

1

Быть родителем или учителем – это непростой труд. Как думаешь, что должен уметь взрослый, чтобы помогать расти и развиваться ребёнку?

Взрослый должен уметь:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| ☐ Терпеть | ☐ Наказывать |
| ☐ Любить | ☐ Заставлять |
| ☐ Ругать | ☐ Объяснять |
| ☐ Прощать | ☐ Целовать |
| ☐ Кричать | ☐ Понимать |
| ☐ Обнимать | ☐ Хвалить |

2

Сядь и подумай, за что ты любишь и уважаешь своих родителей? А еще поразмышляй, с какими трудностями им приходится сталкиваться в жизни?

Я уважаю своих родителей, потому что _____.

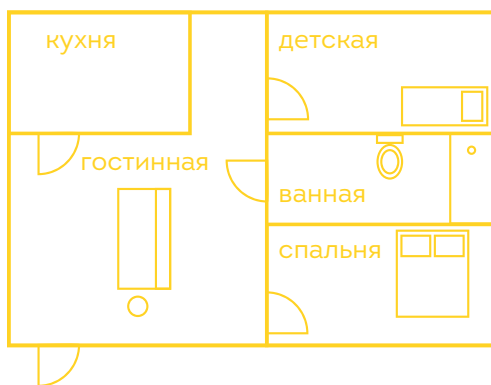
Я думаю, что им бывает трудно _____ и _____.

Я благодарен им за то, что они _____.

3

Не только родители несут ответственность за детей, но и дети несут ответственность за родителей! Да-да! У тебя тоже есть свои обязанности перед мамой с папой.

Ниже ты видишь план воображаемой квартиры – с кухней, ванной, гостиной, спальней и детской. Подумай и напиши, какие задания ты мог бы выполнять, чтобы немного разгрузить родителей?



Например:

самостоятельно делать уроки, убирать посуду, развешивать бельё, застилать кровать, убираться в комнате, поливать цветы (далее придумай сама!)

4

Каждый супер-папа и супер-мама когда-то были детьми – такими же, как ты! И, поверь, иногда им очень хочется снова стать беззаботными малышами. Давай сделаем небольшой опросник для твоих “маленьких” родителей и подружмся с ними!

Кем маленькая мама и папа хотели стать, когда вырастут?

Какая любимая сладость была у маленькой мамы? А у папы?

Какая любимая игра была у маленькой мамы? А у папы?

Какие уроки они больше всего любили, а какие – меньше всего?

Как маленькая мама представляла будущее? А маленький папа?

Что мама и папа подумали, когда впервые увидели мобильный телефон?

Чего маленькая мама боялась в детстве? А маленький папа?

Спроси у родителей, что бы они сделали, если бы сейчас всего на час стали детьми?

5

А теперь давай представим, что родителем стал ты. Страшно? Ууух, тяжёлая у тебя будет работёнка! Что бы ты сделала в следующих ситуациях?

Твоему ребёнку нужно сделать домашнее задание, а он капризничает и говорит, что устал и ничего не понимает.

- ☐ Ну и пусть не делает! Мне-то какая разница!
- ☐ Накричу и выкину его приставку в окно, Ха-ха!
- ☐ Попробую пойти на компромисс и договориться. Например: “Сначала мы делаем уроки, а после ты можешь дополнительные 30 минут поиграть на планшете”.
- ☐ Постараюсь понять, почему ребенку не нравятся эти уроки. Возможно, ему просто тяжело дается тема.

Ты вчера работала допоздна и теперь никак не можешь проснуться, а тебе нужно собрать и отвести ребенка в школу. Твои действия?

- ☐ Ууууф, ну, может, сегодня все поваляемся в кровати?
- ☐ Предложу ребенку самому добраться до школы – ничего страшного не случится.
- ☐ Соберу свою волю в кулак, встану, накормлю и отведу ребёнка в школу – я же взрослая и это моя ответственность!

Твой малыш пришёл из школы заплаканный – его обижают одноклассники. Что же делать в такой ситуации?

- ☐ Хм, сам разбирайся, это твои проблемы...
- ☐ Обижают?!? Моего ребёнка?! Да я сама их сейчас всех обижу!!!
- ☐ Попробую расспросить, что же произошло. Если ситуация действительно опасна – пойду разговаривать с директором и классным руководителем. Если же это не серьезный конфликт, а просто ссоры, попробую объяснить ребенку, как правильно выходить из конфликтной ситуации.

6

Придумай и напиши (или нарисуй), как мог бы выглядеть мир, в котором вообще нет взрослых.

Как выглядел бы твой обед в мире, где есть только дети?

Как бы ты был одет?

Чем бы занимался с утра?

А теперь подумай: легко бы тебе было обходиться без взрослых – или они все таки зачем-то нужны? Напиши, с чем бы тебе было трудно справиться без родителей:

7

Пожилых людей нужно уважать и прислушиваться к ним – ведь они могут рассказать столько интересного о времени, которое ты видела только в фильмах и о котором читала в книгах.

Спроси у своих пожилых родственников, как они баловались в своём далёком детстве?

Какие игры у них были вместо приставки и слаймов?

Тогда о мобильных никто и знать не знал! Как они договаривались о встрече?

8

Не только старшие могут учить тебя, но и ты можешь учить старших! Подумай, что нового и интересного ты можешь рассказать своим бабушке или дедушке, чему научить их? Они умеют делать видео-звонки по WhatsApp? Смогут зашазамить музыку, услышанную в такси?

Я могу научить бабушку или дедушку:
