



Бодрого расположения духа, Героиня!  
Сила духа — это ещё одна суперсила, скрытая в тебе и ведущая тебя по правильному пути. Она — твой главный фундамент и опора!

Разберёмся что это такое? Если хватит духу:)

**1** Как думаешь, как поступает человек, который силен не только телом и волей, но и духом?

- постоянно сравнивает себя с другими
- без колебаний встает на защиту слабого
- любит унижать других
- всегда агрессивно дает сдачи
- умеет уважительно и без оскорблений отстаивать свою точку зрения
- отлично обзывается и может заткнуть в споре любого умника
- заботится и думает не только о себе, но и о других

**2** Не важно, как ты выглядишь: большая ты или маленькая, спортивная или не очень, твоя сила духа — это твой патронус (как в Гарри Поттере, помнишь?) Это твой заступник, защитник, твоя путеводная звезда.

Опиши (или нарисуй) своего Духа Силы, каким ты его себе представляешь. Может быть это Огромный, больше дома, Звёздный Олень или Большая-Большая Птица, которая своими крыльями защищает и оберегает тебя? Можешь вообразить Магического Зверя, а можешь — Абстрактное Нечто, фантазируй!

**Мой Дух Силы:**



3

«Один в поле не воин» — слышала такое утверждение? Так вот, это утверждение — не всегда верное! Давай напишем с тобой очень серьёзное стихотворение про силу воли. Поставь слова на своё усмотрение, как тебе больше нравится:

**Один в поле — ещё какой** \_\_\_\_\_

**Если этот один** — \_\_\_\_\_

**Если этот один** — \_\_\_\_\_

**Если этот один** — \_\_\_\_\_

**Если этот Воин** — \_\_\_\_\_

**Если этот Воин** — \_\_\_\_\_

**Когда ты за** \_\_\_\_\_, **а не Все за** \_\_\_\_\_

**То знай, даже один, ты** — \_\_\_\_\_ !

*один против толпы встает, Воин, себе верен, добро, уверен,  
настоящий воин, спокоен, в обиду слабым не даёт, плохое.*

4

Ты уже знакома с разными суперсилами. Посмотри на четыре суперсилы и напиши рядом с ними действия, для которых они необходимы.



ФИЗИЧЕСКАЯ СИЛА

---



---



СИЛА ВОЛИ

---



---



СИЛА ДУХА

---



---



СИЛА УМА

---



---

Поднять все учебники за четвёртый класс одной рукой  
 Вставать по утрам и делать зарядку  
 Вставать на сторону слабых  
 С лёгкостью решать задачки по математике  
 Смело высказывать своё мнение  
 Убираться в комнате  
 Отжиматься сто раз  
 Признавать свои ошибки

5

Силу Духа также можно представить как стену, ограждающую тебя от сомнений, обид, зависти и злости. Давай посмотрим, что может находиться по разные стороны такой стены. Соедини противоположности.

ОБИДА

АГРЕССИЯ

ГРУБОСТЬ

СТРАХ

СЛАБОСТЬ

СОМНЕНИЯ

ВЕЖЛИВОЕ ВЫРАЖЕНИЕ  
СВОЕГО ЧУВСТВА И МНЕНИЯ

РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ

СПОКОЙСТВИЕ

МУЖЕСТВЕННОСТЬ

МУДРОСТЬ

УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ



6

Подурачимся немного? Сила Духа — тема серьезная, но веселья никто не отменял! Давай с тобой представим и допишем, какие способности какой из сил могут принадлежать?

**СИЛА ДРАКОНА***Дарить новогодние подарки***СИЛА ДЮЙМОВОЧКИ***Лечить зверей***СИЛА ДЕДА МОРОЗА***Умещаться в ореховой скорлупке***СИЛА ДУХА***Дышать огнем и поедать рыцарей***СИЛА ДОКТОРА АЙБОЛИТА***Контролировать лень, злость и агрессию*

7

Это задание может показаться сложным. Так что, если ты пока еще не набралась духа, можешь его не делать.

Чтобы признаться в чём-то, например, в своей обиде или в том, что тебе некомфортно, тоже нужна сила духа! Кстати, чтобы извиниться за то, что ты сама кого-то обидела, она тоже необходима.

Попробуй вспомнить, что бы ты хотела сказать своему другу/подруге или родителям, но пока не решилась? Не бойся! Важно уметь защищать себя и также уметь признавать свои ошибки. Смелее!!

Я бы хотела сказать \_\_\_\_\_, что \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_

Я бы хотела извиниться перед \_\_\_\_\_ за то, что \_\_\_\_\_



Добрый день, стойкий Оловянный солдатик! Сегодня у нас очень важная тема — мы поговорим о том, что такое терпение и зачем оно нам нужно. Приступим!

**1** Как ты думаешь, что нужно перетерпеть, а чего терпеть никогда не стоит? Поставь + или -.

- боль от неудобной, но красивой обуви
- когда тебе и твоим родным причиняют вред
- не любимый, но важный урок в школе
- общение, вызывающее негативные ощущения, неприятные чужие прикосновения или некомфортное тебе выражение чувств и эмоций
- медленную походку старичка, который идет впереди тебя

**2** Наберись терпения и собери из этих букв Важные Слова!

**ЖКАРЕДВЫ** \_\_\_\_\_

**СТОВРОПУ** \_\_\_\_\_

**НИЕЖДЕНИСХО** \_\_\_\_\_

**МОСТРЕПИТЬ** \_\_\_\_\_

**3** Самый терпеливый и трудолюбивый труженик — это природа. Как ты думаешь, сколько времени занимает тот или иной природный процесс?

Сколько растёт жемчужина в раковине? 2 года 5 лет 10 лет

Какого возраста может достигнуть дуб? 20 лет 100 лет 450 лет

Как долго хранится янтарь? 3 года 100 лет Несколько миллионов лет

**4** Для любого результата, развития и успеха требуется время. Даже тебе, чтобы из крохотного младенца вырасти в школьницу, потребовалось ох как много времени! Давай посчитаем? Да-да, еще немного математики.

Я живу на этом свете уже \_\_\_\_\_ лет. Это \_\_\_\_\_ месяцев. Это \_\_\_\_\_ дней!  
 Это \_\_\_\_\_ минут! И это \_\_\_\_\_ секунд!! Огооооо, долго, да?  
 А 11 лет школы — это сколько дней? \_\_\_\_\_

5

Терпение необходимо нам не только для общения с другими людьми — также очень важно проявлять терпение по отношению к самой себе. Не ругай себя, если что-то не получается сразу, не опускай руки, относись к себе с уважением!

Подумай и напиши, есть ли у тебя цели, для достижения которых требуется время и терпение?

---



---



---



---

6

Никогда не нужно терпеть боль или дурное отношение, а вот уметь терпеливо сдерживать вдруг нахлынувшую злость или желание обидеть собеседника — необходимо. Всегда помни: крик и злость не помогают решить проблему!

Давай как настоящие волшебницы попробуем превратить негативные эмоции в позитивные. Выбирай ингредиенты, которые помогут тебе избавиться от злости и ярости.

**ЯРОСТЬ**

**ЗЛОСТЬ**

**ЖЕЛАНИЕ ЗАКРИЧАТЬ**

**ЗАВИСТЬ**

**АГРЕССИЯ**

**РЕВНОСТЬ**

МЫСЛИ О ХОРОШЕМ

САМОУВАЖЕНИЕ

УМЕНИЕ ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ И СДЕЛАТЬ ГЛУБОКИЙ ВДОХ

САМОКОНТРОЛЬ

ИСКРЕННЯЯ РАДОСТЬ ЗА ДРУГОГО

САМОУВАЖЕНИЕ

УМЕНИЕ ПРИЗНАТЬ ОШИБКУ

7

Представь, что перед тобой лежит конфета. Ты можешь съесть ее сразу — но тогда больше сладостей не получишь, либо можешь подождать 15 минут — и тогда получишь и эту конфету и большую шоколадку впридачу. Какой вариант ты выберешь? Подумай и напиши!

---



---



---



---



Хорошего дня тебе, Дорогая ученица! Тема сегодняшнего занятия — Достоинство. Ты достойна любви, счастья и спокойствия. Но ты не сможешь получить этого до тех пор, пока не поймешь: того же самого достойны все окружающие тебя люди. Давай разбираться!

**1** Твоё достоинство — это твоя невидимая корона и мантия, как у настоящей королевы. Но короли и королевы не всегда только лишь отдают приказы: они также должны быть спокойны, рассудительны и мудры. Давай выберем поступки по-настоящему Достойной Королевы.

- Поджимает губы и оттопыривает пальчик, когда пьёт чай
- Всегда поднимает подол своего царского одеяния, когда переступает лужу
- Всегда готова прийти на помощь, проявляет отзывчивость
- Стремится стать лучше, уважая и любя себя

**2** Достойное отношение — это проявление внимательности и такта. Всегда думай о том, какое отношение могло бы помочь твоему собеседнику в данный момент. Давай соединим людей и те слова, которые подойдут именно им:

**УСТАВШАЯ ПОСЛЕ РАБОТЫ МАМА**

*Давай принесу йод и пластырь, а потом вместе доделаем!*

**ПОДРУГА, ОЧЕНЬ ПЕРЕЖИВАЮЩАЯ ИЗ-ЗА ОЦЕНОК**

*Если тебе нужна какая-то помощь, обязательно скажи мне об этом, я с тобой!*

**ДРУГ, У КОТОРОГО ЗАБОЛЕЛА СОБАКА**

*Давай поцелую, где болит. Не плачь!*

**ПАПА, СЛУЧАЙНО ПОПАВШИЙ МОЛОТКОМ ПО ПАЛЬЦУ**

*Привет, мамулечка, давай я помогу тебе чем-нибудь или просто посидим рядышком!*

**МЛАДШИЙ БРАТ, РАЗБИВШИЙ КОЛЕНКУ**

*Не беда, у тебя всё получится, надо только немного отдохнуть!*

**3** Все мы — Короли и Королевы, достойные самого лучшего! Давай включим воображение и представим, что бы ты подарила себе, друзьям и родителям, если бы могла заполучить все-на-свете? Можно дарить не только материальное;) Впиши в пробелы то, что подошло бы каждому из твоих близких (ты можешь придумать и свои варианты тоже!):

**КРЕПКОЕ И НЕЖНОЕ ОБЪЯТИЕ**

**СПОКОЙНАЯ ПРОГУЛКА В ПАРКЕ**

**ДОБРЫЙ И ВНИМАТЕЛЬНЫЙ РАЗГОВОР**

**СОЛНЕЧНАЯ УЛЫБКА**

**ЛЮБЯЩИЙ ВЗГЛЯД**

**ПРИЯТНЫЙ КОМПЛИМЕНТ**

**МИЛАЯ И СМЕШНАЯ ШУТКА**

Себе я подарю \_\_\_\_\_  
 Моей подруге \_\_\_\_\_ я подарю \_\_\_\_\_  
 Своей мамочке я подарю \_\_\_\_\_  
 Своему папочке я подарю \_\_\_\_\_  
 Своему другу \_\_\_\_\_ я подарю \_\_\_\_\_

4

В этих программных кодах зашифрованы важные слова. С помощью порядка букв в алфавите попробуй разгадать, какие понятия тут скрываются? Это важные слова и они достойны того, чтобы ты потратила на них время!

**25 6 19 20 30**

**3 16 2 18 16 5 6 20 6 13 30**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**10 5 6 1 13**

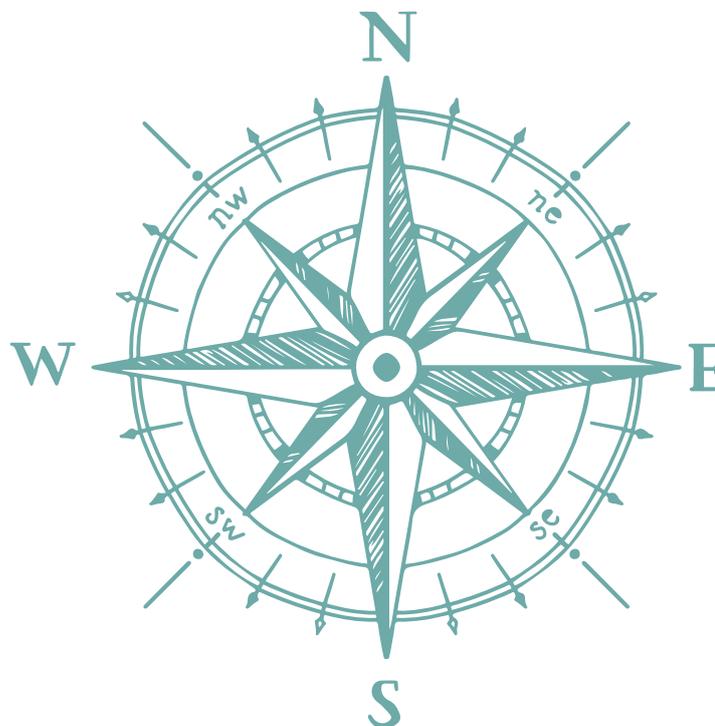
**19 10 13 1**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5

Чувство собственного достоинства – это твой внутренний компас, по которому ты следуешь всю свою жизнь. Важно, чтобы у этого внутреннего компаса не сбивался полюс. Давай впишем в компас те самые ориентиры, которым бы ты хотела следовать.



**ДОБРОТА · КОРЫСТЬ · ЗАВИСТЬ · ЛЮБОВЬ · ПОМОЩЬ  
 УВАЖЕНИЕ · ТРУД ВЫГОДА · СОПЕРНИЧЕСТВО · НЕЖНОСТЬ  
 ЗАБОТА · САМОРАЗВИТИЕ · ДРУЖБА · ПЕРВЕНСТВО  
 ДИАЛОГ · МОНОЛОГ · ТРУДОЛЮБИЕ · БЕЗДЕЛЬЕ**

6

**Достоинство — это ещё и чувство меры. Никогда не нужно геройствовать, если чувствуешь, что задачка тебе не по силам. Любую помощь, даже самую маленькую, нужно уметь принимать с благодарностью.**

Вечер, ты стоишь на автобусной остановке, у тебя разрядился телефон, а автобуса все нет. Твои действия:

- а)** Буду стоять до посинения — не хочу, чтобы думали, что я маленькая и не могу сама до дома доехать!
- б)** Обращусь к кому-то из взрослых рядом и попрошу набрать номер родителей, чтобы меня забрали.

Ты идешь из школы домой и видишь, что пожилому человеку на лавочке стало нехорошо, твои действия:

- а)** Слома голову брошусь на помощь, наконец-то я могу сама решить какой-то важный вопрос!
- б)** Тут же позвоню родителям и сообщу о ситуации, буду следовать их инструкциям, держа их в курсе происходящего. Вместе мы — сила!

7

**Всегда помни о том, что другие люди также достойны уважительного и доброго отношения. Даже если они кажутся тебе грубыми, невоспитанными и не вызывают симпатии. Посмотри на фразы ниже и отметь, какие из них подходят для того, чтобы выйти из самой неприятной ссоры достойно:**

**ТЫ, МОРКОВКА, ОТСТАНЬ!**

**Я СЧИТАЮ, ЧТО ТЫ НЕ ПРАВА**

**Я ТЕБЯ СЕЙЧАС ДЕРНУ ЗА ВОЛОСЫ!**

**ДАВАЙ ПОЗОВЕМ ДРУГИХ РЕБЯТ  
И ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ ВМЕСТЕ**

**КАЖЕТСЯ, Я НЕ ОБЗЫВАЛА ТЕБЯ —  
ПОПРОШУ НЕ ОБЗЫВАТЬ МЕНЯ ТОЖЕ**