

**\* Урок самопознания**  
**тема: «Выбор пути»**

Класс:11

**Ценность:** Истина

**Качества:** ответственность за мысли, слова и действия, бескорыстное служение обществу, вера в себя и собственные силы.

**Цель:** расширять представления учащихся о выборе своего жизненного пути через общечеловеческую ценность истину, руководствуясь голосом совести.

**Задачи:**

- расширить знания о важности познания себя при выборе жизненного пути, выполнение гражданского долга перед собой и обществом, вера в себя и собственные силы;
- развивать потребность раскрыть свое истинное предназначение в единстве мысли, слова, действия;
- воспитывать, социальную и гражданственную ответственность, целеустремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, бескорыстное служение обществу.

## \* Позитивный настрой: Концентрация на Свет.

<https://youtu.be/LCiAfCCwc7A>

Пожалуйста, сядьте удобно, спинку держите прямо. Руки и ноги не скрещивайте. Руки можно положить на колени или на стол. Расслабьтесь.

Представьте, что солнечный свет проникает в вашу голову и отпускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый.

Представьте, что свет начинает распространяться по всему телу. Он становится сильнее и ярче. Мысленно опустите свет вниз по рукам. Ваши руки наполняются светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются светом и освещаются. Ноги будут вести вас только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.

Свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие, добрые слова. Направьте свет к ушам, уши будут слушать только хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз, глаза будут смотреть только на хорошее и видеть во всем хорошее. Вся ваша голова наполнилась светом, и вашей голове только добрые, светлые мысли.

Свет становится все интенсивнее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направьте свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите свет и тем, с кем у вас временное непонимание, конфликты. Пусть свет наполнит их сердца. Пусть этот свет распространится на весь мир: на всех людей, животных, растения, на все живое повсюду... Посылайте свет во все уголки Вселенной. Мысленно скажите: «Я в Свете... Свет внутри меня... Я есть Свет». Побудьте еще немного в этом состоянии Света, Любви, Покоя...

Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся Вселенная, наполненная Светом, находится в вашем сердце. Сохраните ее такой прекрасной.

Потихонечку можно открывать глаза. Спасибо.

**\* Цитата урока:**

**Вы должны делать то, от чего поет ваше сердце.**

**(Б. Шер)**

- Как вы понимаете это высказывание?**
- Согласны ли вы с ним?**

\* Подарок учителя: просмотр видеоролика  
«Выбор профессии - выбор судьбы»

Пройдите по ссылке: <https://youtu.be/1-GifAgFLPc>





## \* ВОПРОСЫ:

1. Важно ли воплощать свои мечты в жизнь?
2. Какая из историй вас больше всего вдохновила?
3. Что является самым важным в выборе будущей профессии?



## Творческая деятельность.

Основными факторами или условиями выбора профессии являются интересы, способности, состояние здоровья выбирающего профессию и потребности общества. Условно, эти составляющие можно обозначить как «хочу», «могу», «надо».

«Хочу» - это интересы и склонности.

«Могу» - это способности, состояние здоровья.

«Надо» - это потребности общества.

Сочетания этих трех важных аспектов при обдумывании профессионального плана поможет определить оптимальные пути выбора профессии для каждого человека. Заполните таблицу и вы узнаете, какие профессии вам подходят больше всего.

ХОЧУ +	МОГУ +	НАДО =	Правильный выбор профессии
Напишите все, что вам нравится, к чему лежит ваша душа	Напишите все, что вам по силам, по способностям	Это все, что нужно для общества, страны	

The background features a dark, starry space with a central glowing orb of blue and yellow light. Scattered throughout are various musical notes, including treble and bass clefs, and eighth notes, some appearing to float or move across the scene.

\*Музыкальная минутка

пройдите по ссылке:

[https://youtu.be/vf3\\_f9JmK8E](https://youtu.be/vf3_f9JmK8E)



## \* Заключительная минута тишины

Обманчива жизнь, но она не игра.

Мучительна истина, хоть и стара.

Чтоб жизнь оправдалась, до горького пота

Ты должен трудиться на благо Добра.

Не бойся, плыть через бурю вперед.

Не жди, пока яблоко в рот упадет.

По суше ладья не скользит, лишь в движении

И только в труде все живое живет.



**- Спасибо за  
внимание! -**