

Урок «технология»  
или ТПК(твоя профессиональная карьера)  
учитель: Мария Николаевна Абдулина

Работать будем в тетради, за ведение тетради  
отдельная оценка в конце четверти

Оценка по этому предмету идет в аттестат 9 и 11  
класса

Этот предмет поможет Вам узнать себя, окружающих  
и, надеюсь выбрать или утвердиться в своем  
профессиональном будущем.

Удачи!

# «Классная работа» 🥰

- сделать краткий конспект  
по материалам  
презентации
- выполнить два задания

!!Фото работы в тетради присылать личным сообщением в ВК или вэб-образовании, а можно показать лично))!!

**Тема : Внутренний мир человека и  
возможности его познания**



**Надпись на  
храме  
Аполлона в  
Дельфах  
(Греция)**



Всем хорошо известно имя знаменитого древнегреческого философа Сократа. Однажды к нему пришли сограждане и сказали: «Сократ! Жрица из Дельфийского оракула (святилища бога Аполлона в городе Дельфы) назвала тебя самым мудрым среди эллинов. Радуйся!» На что Сократ ответил: «Меня признали самым мудрым только потому, что я знаю, что ничего не знаю, а афиняне не знают даже этого».

- У каждого человека, даже если он НИКОГДА не думал об этом специально, все- равно есть ответ на вопрос «Кто я?»



# Задание

## №1

- Ответьте 10 раз по-разному на вопрос «Кто я?» и запишите ваши ответы.

**формат:** делаете в тетради, прислать фото личным сообщением в ВК или в Вэб-образовании

**сроки:** до 26 сентября включительно

# Зачем познавать самого себя?



## ПОЗНАНИЕ МИРА И СЕБЯ



... Глупость не в том, чтобы мало знать, а в том, чтобы не знать самого себя, и думать, что знаешь то, чего не знаешь...

Сократ





Каким образом человек  
познает себя?

Чаще всего для этого люди  
сравнивают себя с другими  
людьми, реальными и  
вымышленными  
персонажами.

Это сопоставление  
позволяет увидеть  
многообразие  
характеров,  
взглядов,  
проявлений чувств,  
интересов и других  
особенностей  
людей, помогает  
увидеть то  
особенное, что  
отличает одного  
человека от  
другого.



Необходимо понять, что такое внутренний мир человека, научить определять собственную самооценку личностных качеств.

На протяжении всей жизни люди ищут ее смысл, постоянно задают себе вопросы:

«КТО Я?»



«ЗНАЮ ЛИ Я СЕБЯ?»

«ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА СОБСТВЕННЫМ Я?»

# Самосознание – что это?

Самосознание – это процесс оценки своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости. Самосознание формируется по мере того, как человек приобретает жизненный опыт и в его сознании меняется представление об окружающем мире и себе.



Глубина самопознания собственного «Я», слабых и сильных сторон своей личности, умение ориентироваться в мире профессий определяют правильность профессионального выбора.

С самосознанием теснейшим образом связана **самооценка**.

Недостаточные знания о себе, затрудняют профессиональный выбор, делает его недостаточно обоснованным, случайным.

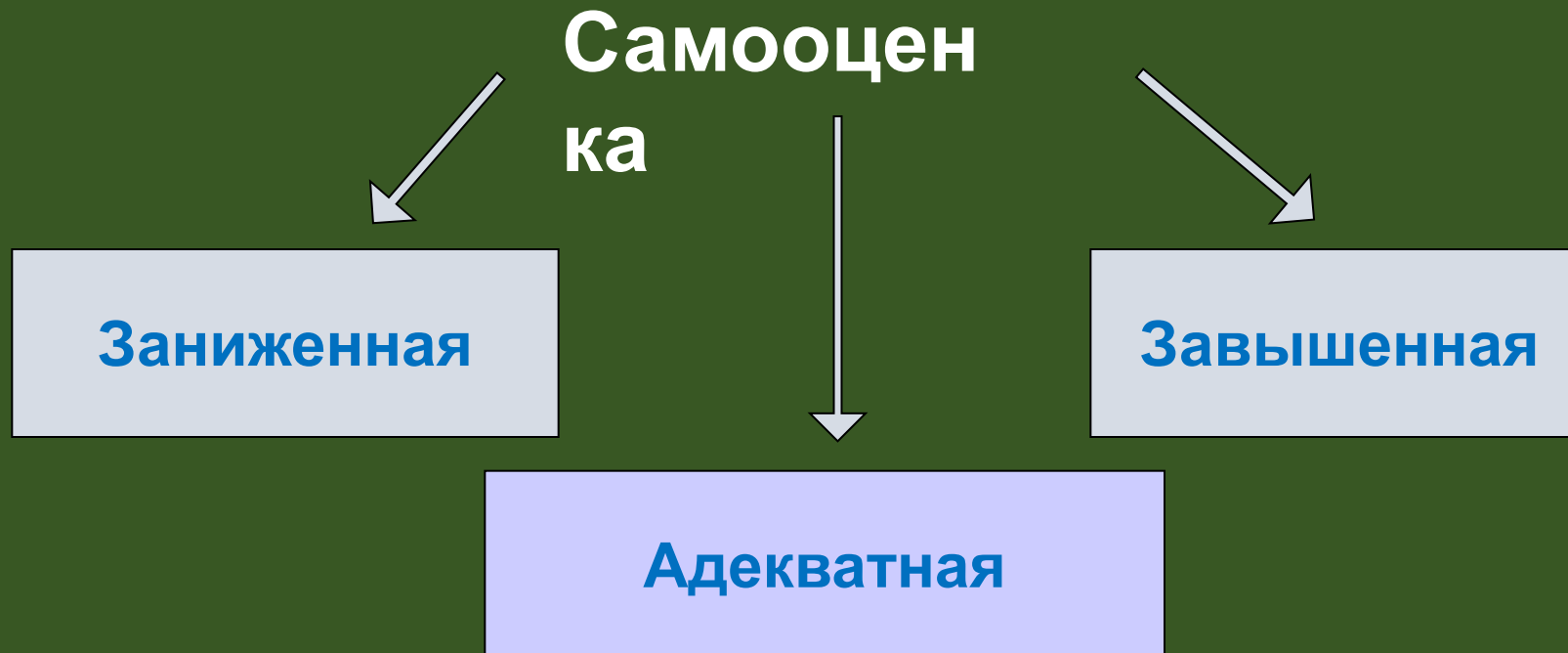
Особую роль здесь имеет самооценка.

**Самооценка – это умение правильно оценить самого себя, свои поступки, умственные и физические силы на основании самопознания.**

# Виды самооценки

Позитивная - положительное отношение к себе, самоуважение, ощущение собственной ценности.

Негативная - уничижительное отношение к себе, чрезмерная самокритичность в отношении к себе, что приводит к затруднениям в общении и деятельности.





Характер самооценки существенно влияет на все стороны жизни.

Поэтому очень важно научиться объективно оценивать себя

**Заниженная самооценка** – это недооценивание своих возможностей. Как результат – неуверенность в себе, чувство тревоги и робости, акцентирование внимания на неудачах.



**Завышенная самооценка** – это преувеличение своих заслуг, успехов знаний.



**Адекватная самооценка** – это объективный анализ своих личностных качеств, способностей.

# Задание №2

Пройти два теста на определение самооценки, **сравнить результат и написать вывод в тетради** (согласны с результатом теста, что дальше собираетесь делать с этой информацией и т.д.)

1 тест: <https://onlinetestpad.com/ru/test/24992-ekspress-diagnostika-urovnnya-samoocenki-podrostkov>

2 тест:

Отвечаем в тетради на вопросы: «да» (+), «нет» (–)

1. Вы настойчиво и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями?
2. Вы считаете, что командовать, руководить лучше, чем подчиняться?
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны?
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда настаиваете, чтобы делать его по-своему?
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым?
6. Если бы вы всерьез занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором?
7. Вам трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо?
8. Вы считаете, что достигните в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники?
9. В своей жизни вы успеете сделать очень многое, больше, чем другие?
10. Если бы вам пришлось заново начать жизнь, вы достигли бы гораздо большего?

Обработка результатов:

Подсчитайте количество «да» (+).

6-7 (+) – завышенная самооценка;

3-5 (+) – адекватная (правильная);

2-1 (+) – заниженная.

**формат:** электронный, прислать фото работы в тетради сообщением в ВК или в Вэб-образовании

**сроки:** до 26 сентября включительно