

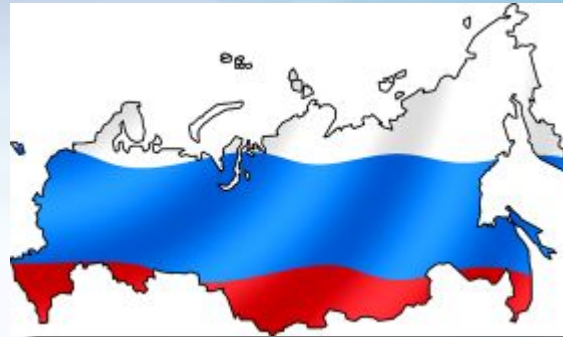
# ПРОФИЛАКТИЧЕСК ИЙ ТРЕНИНГ «ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ!»



# Упражнения « В чем смысл жизни?... »







**Жизнь  
– это...**



# *Что такое ЖИЗНЬ???*



**«Жизнь – это грязная дорога, на которой иногда  
попадают золотые монеты».  
О чём говорит это высказывание?**



**Дерево жизни: нарисуй свое дерево жизни и **найди свою уникальность!****



- Корни – то, что вас вырастило... чем больше корней, тем увереннее растут деревья и растете вы.

- Ствол – то, на чем держится ваша жизнь, ее смысл...

- Большие ветви - это вы... Изобразите себя в виде большой ветви подпишите. Найдите свое положение на стволе дерева и при дальнейшей работе постарайтесь друг другу не мешать.

- Маленькие ветки, веточки – это ваши цели, чего вы хотите добиться в жизни.

- Листья – это ваши хорошие качества, то, что помогает вам в жизни...

- Цветы на дереве – ваша уникальность, ваши мечты..

**Лестница вашей мечты (выбери  
необходимые ступеньки), что может  
помешать в достижении цели (почему)?**

**семья**

**карьера**

**дети**

**богатство**

**алкоголь**

?

**здоровье**

?

?

**курение**

?

**образование**

?

**друзья**

**наркотики**

?

?

**работа**

**квартира**



**Задумайтесь по каждому пункту, как они могут навредить вам лично? Вашим близким, друзьям? Обществу? Как могут помешать вашим планам? Почему это добровольное сумасшествие?**



# На что потратить жизнь? Задумайся, на что ты потратишь жизнь?





## Работа со словарём:

**Ценности** представляют собой цель, к которой стремятся люди, поскольку они связаны с удовлетворением потребностей людей. Ценности биологически не наследуются. Для достижения ценности необходимо приложить самостоятельные усилия.

**Ценности** делятся на материальные (золото, деньги, недвижимость и т. д.) и нематериальные (любовь, честь, достоинство, свобода и т. д.)

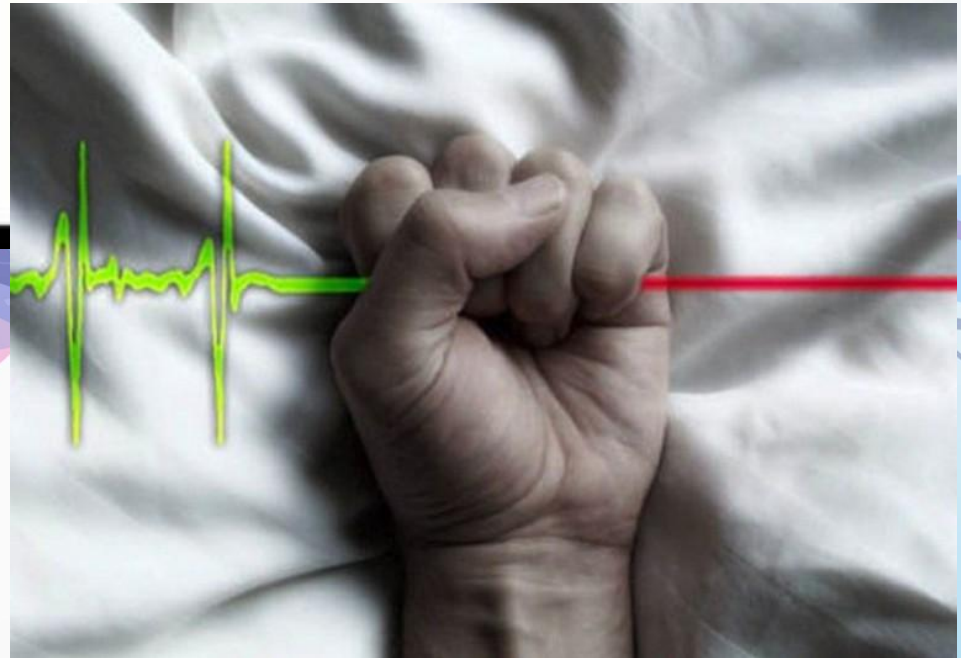
**Цена** - стоимость чего-нибудь (товара), выраженная в денежных единицах. Цена товара не всегда совпадает с его стоимостью.

**Цена** - Плата, вознаграждение за что-нибудь.

**Цена** - Победа досталась дорогой ценой.



# На что потратишь жизнь?





# Упражнение

## «Выбор жизненных ценностей»

(распредели в круговой диаграмме свои жизненные ценности)



**Упражнение: «Что я ценю в людях?»  
Какие есть у тебя вечные ценности?»**

**Вечные ценности:**

**Совесть**

**Милосердие**

**Любовь**

**Дружба**

**Справедливость**

**Доброта**

**Смелость**

**Честность**

**Порядочность**



# Жизнь – наслаждение,



# Жизнь – созидание,






# Жизнь- поиск.





# Притча о кубшине






Один мудрец взял пустой кувшин и наполнил его доверху небольшими камнями. Собрал своих учеников и задал им первый вопрос: «Скажите, уважаемые, полон ли мой кувшин?» На что те ответили: «Да, полон».

Тогда мудрец взял банку с горохом и высыпал её содержимое в кувшин с камнями. Горох заполнил все промежутки между ними. Задал мудрец второй вопрос: «Полон ли теперь мой кувшин?» Ученики вновь подтвердили, что да, полон.

Тут мудрец взял коробку с песком и его тоже высыпал в кувшин. Песок просочился сквозь горох и камни и занял всё свободное место. Еще раз спросил мудрец своих учеников, полон ли кувшин, и снова услышал утвердительный ответ. Тогда достал мудрый человек кружку, полную воды, и вылил ее в банку до последней капли. Засмеялись ученики, видя все это.



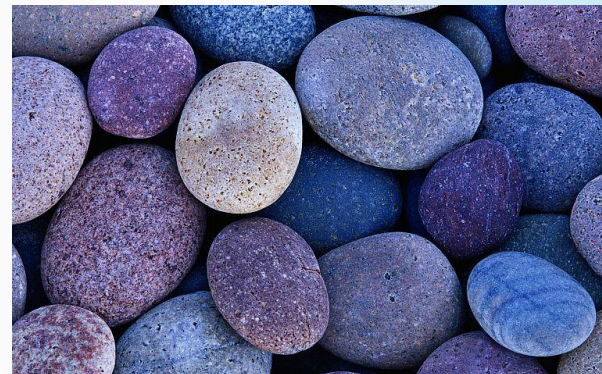
Сказал мудрец: «Я хотел, чтобы Вы осознали, что кувшин — это наша жизнь. Камни — самая главная составляющая жизни каждого: дети, семья, здоровье, друзья. Горох — это те вещи, которые иметь приятно, но всё же это не самое важное: дом, работа, машина, драгоценности и пр. Песок же символизирует мелочи, которых полно в жизни любого человека. Если сначала кувшин наполнить песком, не останется места для гороха и тем более для камней.

Так же и в жизни: если тратить время на пустяки, его совсем не остается на самое главное. Уделяйте внимание своим родным и близким, себе и друзьям, а заняться уборкой, ремонтом, шопингом всегда найдется возможность.

Мудрец уже собирался уходить, когда один из учеников задал вопрос: «А для чего же была нужна вода?»

Учитель с улыбкой ответил: «Я добавил в кувшин воды, чтобы показать Вам, что как бы ни занята была ваша жизнь, всегда найдется место для отдыха».

**Самые важные вещи (семья,  
дети, здоровье) –**




**менее значимые (работа,  
квартира, машина) –**



**мелочи жизни  
(повседневная жизнь) -**



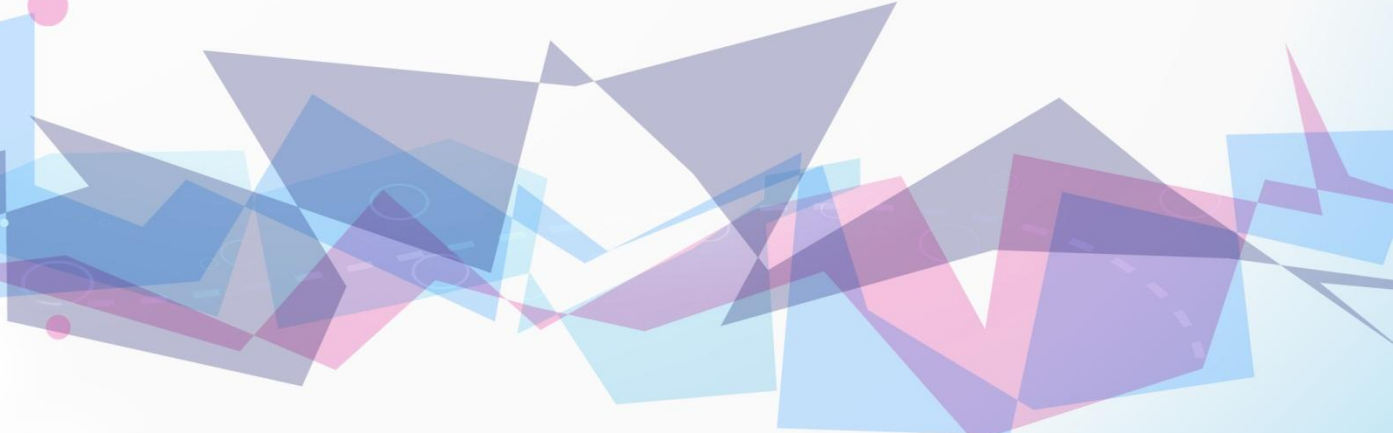




**А чем наполнен  
ваш кувшин?**



# Трещина в кувшине





## *Трещина в кувшине (притча)*

*Жила-была пожилая китайская женщина, у которой было два больших кувшина. У одного из них была трещина, в то время как другой был безупречным и всегда вмещал в себя полную порцию воды. Они свешивались по концам коромысла, лежащего у женщины на плече. В конце длинного пути от реки к дому кувшин с трещиной всегда оставался заполненным лишь наполовину. Это происходило каждый день на протяжении многих месяцев: старая женщина приносила домой всегда только полтора кувшина воды.*

*Целый кувшин был очень горд своей работой, а кувшин с трещиной стыдился своего недостатка и был расстроен, что способен делать только половину того, для чего предназначен.*

*Он все больше убеждался в собственной непригодности и, наконец, обратился к своей хозяйке:*



*“Мне стыдно, что я такой. Из-за моей трещины, из кувшина постоянно вытекает вода. Ты приносишь его домой полупустым».*

*Женщина улыбнулась: «Я знала о твоём недостатке. Ты заметил, что на твоей стороне дорожки целое лето растут цветы, а на стороне другого кувшина - нет ? Ты поливаешь их каждый день, когда мы идём домой. Я могу срезать эти чудесные цветы и украшать ими свой дом. Если бы ты не был таким, какой ты есть, то и красоты этой не было бы“*

***Мораль.** У каждого из нас есть свои особенности, странности и недостатки. Но эти «трещинки» делают нашу жизнь разнообразной, достойной принятия и понимания. Поэтому нужно каждого воспринимать таким, какой он есть, и видеть в нём, в первую очередь, хорошее. Уважая других, вы будете достойны уважения окружающих.*



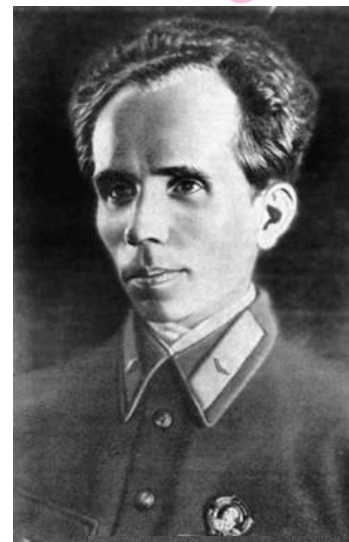
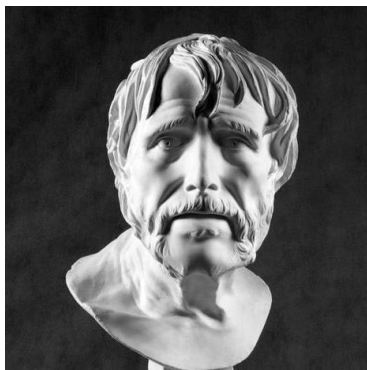
A painting of a woman in a red sari with a white polka-dot pattern, standing in a room filled with large, brown, earthenware pots. She is looking towards the viewer with a slight smile. The background is a soft, light-colored wall with some bare branches visible on the left. The overall style is soft and painterly.

***ОСОБЕННЫМИ - НАС ДЕЛАЮТ  
НАШИ ОСОБЕННОСТИ***



**Самое дорогое у человека - это жизнь. Она дается ему один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы...**

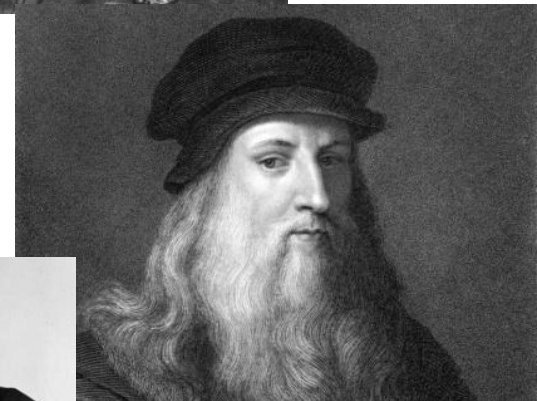
**Н. Островский**



**Как басня, так и жизнь ценится не за длину, но за содержание. Сенека Благо - не всякая жизнь, а жизнь хорошая.**

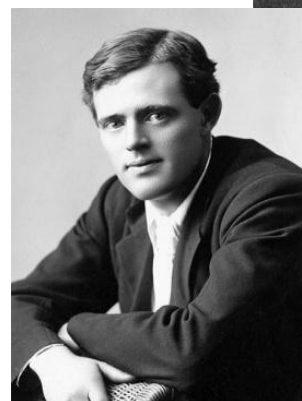
**Сенека**

**Кто не ценит жизнь, тот недостоин её.  
Леонардо да Винчи.**



**В конце концов, человеку дана всего одна жизнь – от чего же не прожить ее как следует?**

**Д. Лондон**



**Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала своё хорошее настроение.**





**В.А.Сухомлинский:** *«Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражаются на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или слезы ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей, неудобств людям своими поступками. Делайте так, чтобы людям, которые окружают вас, было хорошо ...»*

**В.А. Сухомлинский  
о воспитании**

«Особая сфера  
педагогической  
работы – воспитание  
детей, подростков  
и молодежи от одной  
из самых больших бед –  
преступления дура-  
чества, бездуховности...  
Пасторский человек  
кончается там, где  
нет святости  
духа...»



**Цените жизнь!!!**





**ВЫБЕРИ  
ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК!**





**Желаю вам шагать по жизни смело,  
Желаю счастья каждому найти,  
Пусть сбудется, что каждому  
хотелось.**

**В дорогу, друг! Счастливого пути!**