

**Занятие второе.**  
**Тема: «Я умею наблюдать за собой»**

**Что нужно:**

**Знать:** значение и влияние самонаблюдения на процесс самопознания.

**Уметь:** наблюдать за собой и окружающими; сравнивать и объяснять особенности своих переживаний; описывать события дня.

**Ключевые слова:** самонаблюдение, наблюдательность, поступок, переживания.

**Информация для обсуждения.**

Самонаблюдение – способ самопознания. Самонаблюдение - наблюдение над самим собой, своими поступками, мыслям, чувствами.

**Учебно-творческие задания.**

**1. Вопросы для самоконтроля:**

- \* зачем нужно наблюдать за собой?
- \* вспомни и расскажи, что ты заметил по дороге в школу?
- \* что тебя заинтересовало и что удивило по дороге в школу?
- \* что полезного ты сделал за день?

**2. Задания для самостоятельной работы:**

2.1. Составь анкету, задав себе 3-5 вопросов, и ответь на них искренне. Например: что меня сегодня удивило; чем я отличился на уроке; чем сегодня я был недоволен и почему; хотел бы я прожить следующий день так же, как этот?

2.2. Объясни фразу: «Знание своих недостатков – это наша сила, признание их – благородство, а исправление – мудрость».

2.3. Создай цветовую радугу настроения сегодняшнего дня, объясни выбор цвета.

2.4. Заведи дневник самонаблюдения и опиши свои впечатления от прошедшего дня: «Чем мне запомнился этот день в школе».

**3. Рефлексия.**