



# «МЫ РОДИЛИСЬ, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ СЛЕД...»

ЭТИЧЕСКИЕ  
РАЗМЫШЛЕНИЯ

Ф.И. \_\_\_\_\_

КЛАСС \_\_\_\_\_



ЭТИКА – НАУКА О ПРАВСТВЕННОЙ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. Человек и мир

- 1.1. Придумай себе биографию
- 1.2. Жизненные смыслы
- 1.3. Любовь к Родине
- 1.4. Судьба и Родина едины?

### Раздел 2. Я и другие

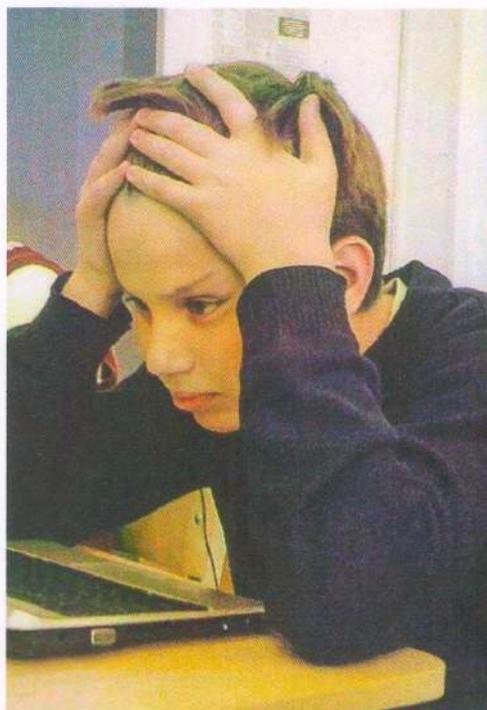
- 2.1. Уважать в другом подобного себе
- 2.2. «Нельзя» воспитанного человека № 1, 2, 3
- 2.3. Самоуправление. Саморегуляция
- 2.4. «Нельзя» воспитанного человека № 4, 5, 6
- 2.5. Жизнь как деяние
- 2.6. «Нельзя» воспитанного человека № 7, 8, 9, 10
- 2.7. «Штурмовать единственную крепость»

### Раздел 3. Творчество жизни

- 3.1. «Оттенки» дружбы
- 3.2. Портрет друга
- 3.3. Живое чувство дружбы
- 3.4. Индикаторы любви
- 3.5. Счастье в семье
- 3.6. Жить с достоинством

«Учить надо не мыслям.  
Учить надо мыслить...»

И.Кант



## 1.1. Придумай биографию

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

### Инструкция

Мир - это большая система, в которой создаётся наша (авто)биография.

Придумай и напиши себе (авто)биографию. Сейчас тебе предоставляется возможность посмотреть на себя, определить своё место в мире и свою позицию при помощи придуманной (авто)биографии.

События прошлого пусть останутся такими, какими они были на самом деле. События будущего можно придумать. Но ведь мысль материальна. Поэтому, кто знает, может быть, когда-нибудь эта биография станет явью? Плавно и медленно река воспоминаний превратится в море или будущей ошеломляющей твоей жизненной карьеры или семейного благополучия или... **К чему ты стремишься?**

Помни, ты пишешь автобиографию, наполненную чувствами и мыслями. **Некоторые требования:** произвольная форма изложения. Самое важное - отразить поток мыслей, важно описать свою жизнь подробно, беспристрастно, важен анализ смысла событий для тебя, для твоего развития.



*Моя (авто)биография.*

МЫ РОДИЛИСЬ, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ СЛЕД ...



МЫ РОДИЛИСЬ, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ СЛЕД...

## Моя (авто)биография. Продолжение.



Какие их значимости в ценностях в таблицу и

Какие ценности ты смог отделить? Обведи их карандашом.  
Какие ценности остались? Подчеркни их.  
Откуда свои чувства в ходе упражнения?

Упражнение: Поиск смысла.  
Предложи, пожалуйста, эти предложения. Получится маленькая трагедия о поиске смысла.



- Я отношусь к тому, как в жизни, следующим образом...
- Я даю жизнь...
- Я беру от жизни...
- Я строю жизнь...
- Я отвечаю в труду...
- Я даю труду...
- Я беру от труда...



1.2. Жизненные смыслы

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год.

**Упр. «Шесть важнейших жизненных ценностей»**

Подумай и запиши в порядке их значимости 6 ценностей в таблицу и на отдельные карточки.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Какие ценности ты смог отдать? Обведи их номера.  
 Какие ценности остались? Подчеркни их.  
 Опиши свои чувства в ходе упражнения?

**Упр. «В поисках смыслов»**

Продолжи, пожалуйста, эти предложения. Получится маленький трактат о поиске смыслов.



Я отношусь к тому, как я живу, следующим образом...

---

Я даю жизни ...

---

Я беру от жизни...

---

Я стремлюсь...

---

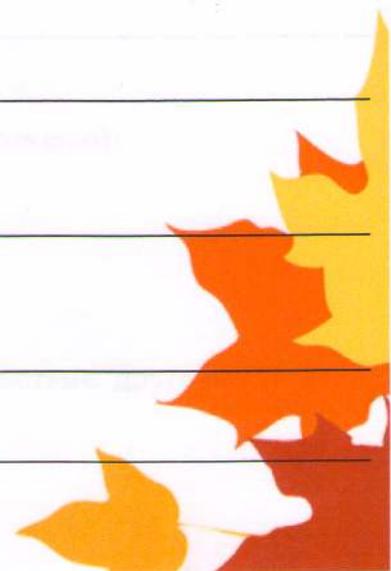
Я отношусь к труду...

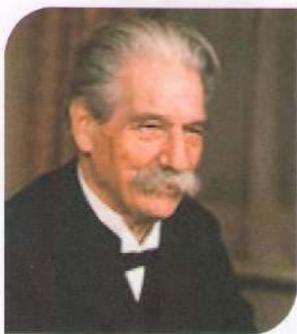
---

Я даю труду...

---

Я беру от труда...





✚ Философ Альберт Швейцер определил понятие «жизнь» как наивысшую ценность.

**Вопросы:** Как ты определяешь, что такое «жизнь»?

Что есть главное для тебя?

**Мои размышления:**



✚ О. Бальзак говорил: «Ткань нашей жизни соткана из перепутанных нитей, добро и зло сосуществуют в ней»

**Вопрос:** Каких нитей в тебе больше, как ты думаешь?

Готов ли ты «отойти от зла и сотворить благо»?

**Мои размышления:**



**Д/З:** Составь 6 самых важных советов самому себе, помогающих избежать зла.

1.	3.	5.
2.	4.	6.

**Д/З:** Дополни эти советы, закончив мысль следующих выражений:

Не высказывайся и не принимай решений в гневе, ибо...

Большее удовольствие получаешь, когда доставил удовольствие другому, потому что...



### 1.3. Любовь к Родине

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

Любовь к Родине, тебя родившей, отечеству, тебя вскормившему - непреложная истина, открытая и утвердившаяся человеческим опытом предшествующих поколений, и важнейшая духовная ценность в сфере общечеловеческих ценностей.

- ❖ **Вопросы:** Подумай, какое место в сфере общечеловеческих ценностей занимает любовь к Родине для тебя лично?

Мои размышления:



Греческий баснописец-мудрец Эзоп (5 век до.н.э.) сказал: «Людей, покидающих отечество для других краёв на чужбине не уважают, а на родине чуждаются».

- ❖ **Вопросы:** Не представляется ли тебе эта истина удивительно современной сегодня? Почему?

Мои размышления:



- ❖ **Вопросы:** Можешь ли ты сказать, что любовь к Родине для тебя лично важнейшая духовная ценность в сфере общечеловеческих ценностей?

Мои размышления:

Патриот - от греческого слова - «земляк», «соотечественник».  
Патриотизм - соединённость с Отечеством.

- ❖ **Задание:** Обратись к себе и закончи предложение:

Для меня соединённость с Отечеством - это...



# МЫ РОДИЛИСЬ, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ СЛЕД...

Римский философ Сенека сказал: «Любят Родину не за то, что она велика, а за то, что она своя»



- ❖ **Задание:** Задумайся о чувстве причастности к родной земле, к Родине и продолжи предложения:

Природа родного края для меня ...

Моё чувство к Родине можно выразить...

Как гражданин, я ...

- ❖ **Выбери из палитры эмоциональных нюансов те «краски», которые соответствуют твоему чувству любви к Родине:**



Что соответствует твоему чувству любви к Родине, подчеркни:

Дополни список.

Восхищение	1
Нежность	2
Жалость	3
Сопричастность	4
Ответственность	5
Страх	6
Зависимость	7
Безразличие	8

- ❖ **Вопросы:** Каких эмоциональных нюансов больше (положительных) или отрицательных? Как ты думаешь, почему? В чём смысловая основа твоего выбора?

**Мои размышления:**

На чужбине ещё больше родину ценят. (Афганская пословица)

Самое дорогое для человека на чужбине - родина. (Арабская пословица)

- ❖ **Задание:** Суммируй всё сказанное в собственном афоризме, запиши его.



# 1.4. Судьба и Родина едины?

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

**Запиши значение понятий:**

Твоё мнение:	Загляни в толковый словарь:
Гражданин - это ...	Гражданин - это ...
Гражданственность - это...	Гражданственность - это...

**Вопросы:** Как ты понимаешь девиз гардемаринов «Судьба и Родина едины»? Смог ли ты применить девиз гардемаринов к себе? Почему?

**Мои размышления:**



*Вот, как понимал девиз гардемаринов...*

**Задание:** Вспомни и напиши имена и фамилии известных тебе из истории людей, чьи судьбы оказались едины с судьбой России, прославили её, стали её гордостью, стали символом России:

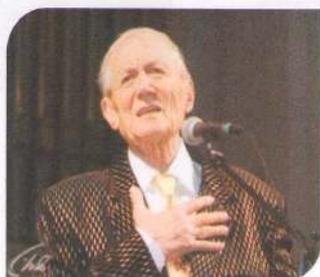
№	Ф.И.О.	Область деятельности
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		



# МЫ РОДИЛИСЬ, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ СЛЕД...

**Задание:** Соотнеси свой ответ со словами поэта «Не будет гражданин достойный к отчизне холоден душой».

**Мои размышления:**



Поэт Евгений Евтушенко написал:

*«Богь гражданства -  
не в собственной баше.  
Тот, кто истинный гражданин,  
Защищает собою паг,  
Даже если он в паге один.»*

**Вопросы:** Как ты понимаешь эти строки?

**Мои размышления:**

Родные и близкие

Друзья и знакомые

Пациенты





**2.1. Уважать в другом подобного себе** Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

Л.Н.Толстой определил воспитанность словами: «Разумное и нравственное всегда совпадают»

**Вопросы:** Как ты это понимаешь?

Согласен ли ты с писателем?

**Мои размышления:**



Б.Паскаль говорил, что «все правила достойного поведения давным-давно известны, остановка за малым - за умением ими пользоваться»

**Вопросы:** Всегда ли ты стремишься к этому?

**Мои размышления:**

«Манеры делают человека» - утверждает английская пословица.

**Задание:** в каждую из колонок таблицы впиши те понятия, которые характеризуют твою манеру поведения с данной категорией людей: приветливость, заботливость, искренность, обходительность, простота, почтительность, сердечность, доброжелательность, внимательность, учтивость, любезность, открытость, корректность, деликатность, тактичность, сдержанность, снисходительность, нежность, терпимость, резкость, грубость, нетерпимость, небрежность, несдержанность, замкнутость, раздражительность, невнимательность, молчаливость.

Родные и близкие	Друзья и знакомые	Посторонние



■ **Вопрос:** О чём же можно судить по манерам человека? Что ты можешь сказать о своём нраве? Пожелай себе что-либо, проанализировав полученные результаты.

**Мои размышления:**

■ **Представь какие-либо конфликтные ситуации из своей жизни. Подумай, какое решение для тебя более приемлемо и выдели его:**

1. пустить всё на самотёк,
2. поддаться первому побуждению,
3. постараться осмыслить, понять, а потом принять решение.



«Здравый смысл» есть здоровая мысль! Третий вариант связан со способностью сделать над собой нравственное **УСИЛИЕ** - думать о других. Когда ты делаешь **НРАВСТВЕННОЕ УСИЛИЕ** - проявляешь терпение, сдерживаешь всплеск недобрых чувств, **ТЫ УВАЖАЕШЬ СЕБЯ**, и это даёт тебе чувство **СПОКОЙСТВИЯ** и **УВЕРЕННОСТИ**. Следовательно, **НРАВСТВЕННОЕ УСИЛИЕ** необходимо. **ЗА ТОБОЙ ВЫБОР**, сделать его или нет!

■ **Вопрос:** Как ты понимаешь слова «уважать в другом подобного себе»?

**Мои размышления**

■ **Вопрос:** Почему можно поставить знак равенства между понятиями «УВАЖАТЬ СЕБЯ» и «УВАЖАТЬ ДРУГОГО»?

**Мои размышления:**



УВАЖЕНИЕ и ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ - разумная и нравственная основа человеческих отношений. Значит, «Разумное и нравственное совпадают.» Л.Н.Толстой.

## 2.2 «Нельзя» воспитанного человека: № 1, 2, 3.

Ситуации - пробы

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год



В.А.Сухомлинский (1918 - 1970)

Отечественный педагог.

Основные труды: «Сердце отдаю детям»,  
«Рождение гражданина», «О воспитании».

10 «НЕЛЬЗЯ» воспитанного, нравственного человека у В.А.Сухомлинского обращены к различным категориям людей, как близких, так и посторонних.

### № 1. «НЕЛЬЗЯ бездельничать, когда все трудятся»

► Почему? Твоё мнение:

Почему? Мнение В.А.Сухомлинского:

### № 2. «НЕЛЬЗЯ смеяться над старостью и старыми людьми»

► Почему? Твоё мнение:

Почему? Мнение В.А.Сухомлинского:



### № 3. «НЕЛЬЗЯ вступать в пререкания с уважаемыми и взрослыми людьми»

► Почему? Твоё мнение:

Почему? Мнение В.А.Сухомлинского:

► **Вопросы:** Сравни свои объяснения и вклеенные тобой объяснения автора. Оцени, насколько они совпали? Что нового ты узнал?

**Мои размышления:**



## 2.5. Самоуправление. Саморегуляция. Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год



**Человеком управляет** заложенная в нём природой генетическая программа самоуправления ростом и развитием и весьма совершенная система приспособления к условиям - физиологическая саморегуляция.

**Человек может управлять всем,** что им осознаётся и находится под контролем его воли. Сознание выбирает линию поведения человека, решает проблемы взаимодействия с окружающей средой, направляет процессы усвоения социального опыта, вмешивается в регулирование эмоций.

✓ Упражнение - тест

**«Самооценка умений самоуправления и саморегуляции»**

Инструкция. Оцените в пятибалльной системе свой уровень владения знаниями и умениями самоуправления и саморегуляции.

1	Я понимаю смысл жизни как самосовершенствование	5 4 3 2 1	не понимаю
2	Я владею умениями самообладания	5 4 3 2 1	не владею
3	Я умею контролировать себя	5 4 3 2 1	не умею
4	Я владею умениями рефлексии	5 4 3 2 1	не владею
5	Я умею управлять своими эмоциями	5 4 3 2 1	не умею
6	Я умею управлять своим поведением	5 4 3 2 1	не умею
7	Я умею управлять своими мыслями	5 4 3 2 1	не умею
8	Я владею умениями самовнушения	5 4 3 2 1	не владею
9	Я умею бороться с соблазнами	5 4 3 2 1	не умею
10	Я умею преодолевать страх	5 4 3 2 1	не умею
11	Я умею уходить от конфликтов	5 4 3 2 1	не умею
12	Я умею защищаться от манипуляций	5 4 3 2 1	не умею
13	Я владею умениями релаксации	5 4 3 2 1	не владею
<b>Среднее арифметическое</b>			

Удовлетворён ли ты этим результатом:



МЫ РОДИЛИСЬ, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ СЛЕД...



## Средства и методы саморегуляции:

- ✓ **Самообладание** - качество личности, проявляющееся в способности к активной саморегуляции в напряжённых, опасных обстоятельствах.
- ✓ **Самоприказ** - осознанное и сформулированное в языковой форме волевое усилие.
- ✓ **Самоограничение** - стиль жизни, предполагающий удовлетворение материальных, интеллектуальных и духовных потребностей при сведении потребления до минимально возможного уровня.
- ✓ **Самоубеждение** - сознательное воздействие на собственные взгляды, установки, мнения с помощью логических обоснований целесообразности какого-либо другого тезиса, положения, поступка.
- ✓ **Самовнушение** - процесс внушения, адресованный самому себе, при котором субъект и объект внушающего воздействия совпадают.
- ✓ **Самоподкрепление** - мысленные и физические действия, помогающие в ситуациях крайней усталости, напряжённости, неразрешимости задач.
- ✓ **Самодисциплина** - черта характера личности, ставшая привычкой склонность человека к соблюдению правил работы и норм поведения.
- ✓ **Самоисповедь - самоотчёт** - рефлексивный анализ собственной психической деятельности в определённых обстоятельствах или за определённый период.
- ✓ **Самоирония, юмор** - форма самоубеждения, самокритики: умение человека посмеяться над собой, критически посмотреть на себя со стороны.



❖ **Вопросы:** Какие механизмы тебе нужно активизировать?  
**Мои размышления:**

- ✓ Самообладание
- ✓ Самоприказ
- ✓ Самоограничение
- ✓ Самоубеждение
- ✓ Самовнушение
- ✓ Самоподкрепление
- ✓ Самодисциплина
- ✓ Самоисповедь
- ✓ Самоирония



## 2.4. «Нельзя» воспитанного человека: № 4, 5, 6

Ситуации - пробы

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год



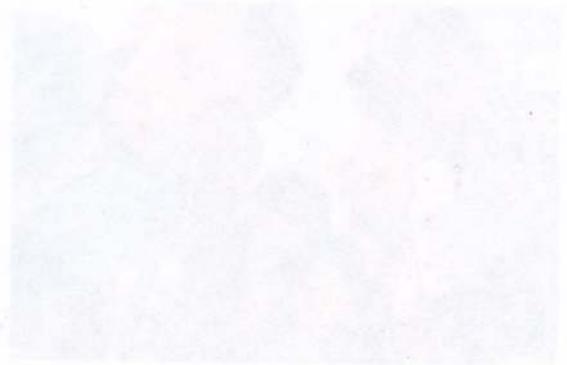
**В. А. Сухомлинский (1918 - 1970)**

Участник Великой Отечественной войны. Был тяжело ранен осколком снаряда под самое сердце, чудом выжил. Его жена, участвовавшая в партизанском подполье, с малолетним сыном были замучены фашистскими оккупантами. С 1948 года до последнего дня своей жизни работал директором средней школы посёлка Павлыш Онуфриевского района Кировоградской области Украинской ССР. В 1955 году защитил кандидатскую диссертацию на тему: «Директор школы — организатор учебно-воспитательного процесса».

**№ 4. «НЕЛЬЗЯ** *выразить недовольство тем, что у тебя нет той или иной вещи»*

► Почему? Твоё мнение:

Почему? Мнение В. А. Сухомлинского:



**№ 5. «НЕЛЬЗЯ** *допускать того, чтобы мать давала тебе то, что она не даёт себе - лучший кусочек на столе, лучшая конфета...»*

► Почему? Твоё мнение:

Почему? Мнение В. А. Сухомлинского:



№ 6. «**НЕЛЬЗЯ** делать то, что осуждают старшие – ни на глазах, ни где-то в стороне»

◆ Почему? Твоё мнение:

Почему? Мнение В.А.Сухомлинского:

**Вопросы:** Сравни свои объяснения и вклеенные тобой объяснения автора. Оцени, насколько они совпадают? Что нового ты узнал?

**Мои размышления:**



## 2.7. Жизнь как деяние

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

- «Жизнь как деяние» - это действия человека во имя людей, во имя жизни и человека.
- это направленность на доброе начало во имя жизни и человека.
  - значит, следовать законам добра.

Вот как это понимал  
В.А.Сухомлинский:



*«Вы живёте среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется и тем, что можно.*

*Ваши желания - это радости или слёзы 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...*

*Гуманность, чуткость к человеку, готовность прийти ему на помощь - эти элементарные черты человечности, порядочности должны стать приобретением, личным моральным богатством.»*

↓ **Вопрос:** Что ты вкладываешь в понятие «Жизнь как деяние»? Готов ли ты жить в горизонте гуманности и внутренней порядочности?

**Мои размышления:**

*«Вся жизнь - это путь, и каждый шаг - это выбор.»*



# МЫ РОДИЛИСЬ, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ СЛЕД...

Английский мыслитель Ф.Бэкон призвал человека

«пропитать и наполнить душу внутренней порядочностью»

✚ Вопросы: Как это можно сделать?

Мои размышления:



Ступени порядочности и доброты:

1-я ступень - не вреди другому.

2-я ступень - помоги другому даже в ущерб своему времени и удобству.

3-я ступень - контролируй свои мысли и поступки во имя и во благо другого: не поддавайся зависти, корысти, не желай зла.

4-я ступень - живи по совести.

✚ Вопросы: Попробуй для себя определить, на какой ступени ты находишься сейчас? А на какой хотел бы находиться? Есть стремление продвигаться дальше?

Мои размышления:

*«Все мы до тех пор люди, пока хотим стать лучше.»*

Амирэджиби, грузинский писатель

2.6. «Нельзя» воспитанного человека: № 7, 8, 9, 10

Ситуации - пробы

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

№7. «НЕЛЬЗЯ оставлять старшего  
родного человека в одиночестве,  
особенно мать, если у неё нет никого, кроме тебя»

◆ Почему? Твоё мнение:

Почему? Мнение В.А.Сухомлинского:

№8. «НЕЛЬЗЯ собираться в дорогу,  
не спросив разрешения и совета у старших»

◆ Почему? Твоё мнение:

Почему? Мнение В.А.Сухомлинского:

МЫ РОДИЛИСЬ, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ СЛЕД...



№ 9. «НЕЛЬЗЯ садиться обедать,  
не пригласив старшего»

➔ Почему? Твоё мнение:

Почему? Мнение В.А.Сухомлинского:

№ 10. «НЕЛЬЗЯ ожидать,  
пока с тобой поздоровается старший»

➔ Почему? Твоё мнение:

Почему? Мнение В.А.Сухомлинского:

➔ **Вопросы:** Сравни свои объяснения и вклеенные тобой объяснения автора. Оцени, насколько они совпадают? Что нового ты узнал?

Мои размышления:



МЫ РОДИЛИСЬ, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ СЛЕД...



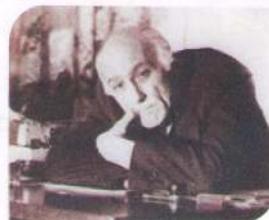
## 2.7. «Штурмовать единственную крепость»

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

В романе грузинского писателя Амираджиби «Дата Туташхия» есть такие слова: «Делай добро и не жди ни вознаграждения, ни результатов»

# **Вопрос:** Как ты считаешь, в жизни трудно следовать этому принципу?

**Мои размышления:**



Актёр Сергей Безруков в беседе с писателем Альбертом Лихановым искренне говорили о нравственном взрослении.

**А.Лиханов просит** продолжить мысль: «Личность осознаёт себя в этом мире, если ...»

**С.Безруков отвечает:** «Личность осознаёт себя в этом мире, если копит душу – «топит котёл внутри себя», знает возможности, чтобы реализоваться.»

# **Вопрос:** Чем, по - твоему, можно «топить котёл души», чтобы состояться как личность?

**Мои размышления:**

Blank lined area for writing reflections.

МЫ РОДИЛИСЬ, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ СЛЕД...



«Каждый выбирает ту крепость, которую хочет взять.

Для одного это соперник, наделённый дарованиями, большими, чем он, и, гонимый тщеславием, он тратит все свои духовные силы на то, чтобы побороть этого соперника...

Но есть и другие - цвет человечества, - они осаждают и штурмуют единственную крепость - собственная личность.»



# **Вопрос:** Твоя личность - трудная крепость для тебя? Почему?

**Мои размышления:**

**Тест «Способны ли вы управлять собой»**

Инструкция. Прочитайте утверждения, на которые следует ответить «да» или «нет». Ответ «да» обозначает (+1) балл, ответ «нет» (- 1) балл.

Утверждения	Да/нет	баллы
У меня не хватает терпения долго хладнокровно думать, разбираться в том, что не решается сразу.	1	
В своих мыслях не люблю заглядывать далеко вперёд.	2	
Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.	3	
Продуманные планы помогают мне добиваться хороших результатов.	4	
Вдохновение приходит ко мне, как только захочу.	5	
На выбор моего решения влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.	6	
Мне часто кажется, что час или два пролетели незаметно, исчезли неизвестно куда.	7	
Я могу по своему желанию отключиться от окружающей обстановки.	8	
Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.	9	
Я предусмотрительный человек: обдумываю все детали предстоящего дела.	10	
Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.	11	
Меня очень отвлекает текучка - я не успеваю обдумывать всё происходящее.	12	
Ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.	13	
При большом количестве вариантов мне обычно не удаётся найти правильное решение.	14	
В дискуссиях я не замечаю, как отклоняюсь от предмета спора.	15	
Я готов снова и снова заниматься самосовершенствованием уже законченной работы.	16	