




# Настойчивость

**Задумайся!**



 Прочитай рассказ «Сила воли». Попробуй ответить на вопрос: **Сможет ли Петя попасть в команду?**

## Сила воли

В одной из школ на уроке физического воспитания все дети старательно тренировались, чтобы попасть в команду и поехать на соревнование. Петя тоже старался, но так как он был слабеньким мальчиком, у него часто, что-то не получалось. Дома он рассказал родителям о своей мечте попасть в команду. Вечером на семейном совете было принято решение заняться дополнительно Петиной физической подготовкой. Петя пообещал, что приложит все силы для этого.

А утром он забыл про обещание и не стал делать зарядку и пропустил тренировку, тем самым очень огорчил родителей. «Тебе не хватает силы воли, настойчивости. Но я всё равно в тебя, сын, верю, ты сможешь пересилить себя и добиться хороших результатов и попасть в команду», - сказал папа. А мама только плечами пожала.


## Как научиться добиваться своей цели?

*Мы попытаемся ответить на этот вопрос в конце занятия.*



## Информационная копилка



 Прочитай пословицы и выражения великих людей, попробуй объяснить смысл одной пословицы или одного выражения.

1. «Усердная мышь и доску прогрызет» Русская пословица
2. «И высокая гора рухнет, если ее подкапывать каждый день.» Французская пословица
3. «Настойчивость через скалы проходит.» Русская пословица
4. «Как ни высока гора, не отступай: пойдешь – перейдешь.» Армянская пословица
5. «Гениями не рождаются, а становятся в результате настойчивости и упорных занятий любимым делом»
6. «На свете мало недостижимых вещей: будь у нас больше настойчивости, мы могли бы отыскать путь почти к любой цели.» Франсуа де Ларошфуко.

Настойчивость в жизни каждого человека играет большую роль, ведь от нее зависит, будет ли этот человек счастливым, успешным и богатым, сможет ли он жить своей жизнью, руководствоваться своими желаниями и потребностями, чувствовать себя довольным и удовлетворенным.

Что же такое настойчивость? **Настойчивость** – это волевое качество личности, способность добиваться поставленных целей и задач, несмотря на возникающие внутренние и внешние препятствия.

Синонимы к слову **настойчивый**: *напористый, настоятельный, настырный, неотступный, пробивной, терпеливый, убедительный, упорно добивающийся своей цели, упорный, усидчивый, цепкий*

«Ничто на земле не сможет заменить настойчивости. Ни гений, ни талант, ни образование. Настойчивость в достижении цели - вот это сила!» *Кальвин Кулидж*

Настойчивость – одна из самых главных составляющих успеха в жизни, она объясняется целеустремленностью и стремлением несмотря ни на что упорно и непрерывно продолжать свой путь, следуя принятому ранее решению.

Не зря советы многих успешных людей содержат правила, в которых настойчивости приписывается чуть ли не главная роль в достижении успеха. Так канадский журналист *Малкольм Гладуэлл* в своей книге «Гении и аутсайдеры» объясняет феномен гениальности – «Гениями не рождаются, а становятся в результате настойчивости и упорных занятий любимым делом». Настойчивость и упорство помогают выработать правильное отношение к неудачам, обрести уверенность в себе и позволяют не бояться совершать ошибки. Если вы, несмотря на промахи и провалы не сдаётесь, готовы спотыкаться и падать, то вы обязательно будете иметь успех. Настойчивость даёт интерес к жизни, освобождает от вялости, нерешительности и отступничества. Настойчивость преобразуется в опыт, даёт практику, делает из людей профессионалов в любой сфере. Она не даёт свернуть с намеченного пути. Важно только чтобы этот путь оказался верным.

## Видеокалейдоскоп



*Посмотри мультфильм «Мост». Подумай, нужно ли было героям проявлять настойчивость? Как называется это качество?*



## Выбор пути



*Что же нужно, чтобы воспитать в себе настойчивость? Подчеркни правила, которые необходимы человеку для достижения им намеченной цели. Допиши свои правила.*

- ✓ Много трудиться
- ✓ Жаловаться на судьбу
- ✓ Ставить реальные цели
- ✓ Если сложно – отступить
- ✓ Преодолевать препятствия
- ✓ Переложить проблему на семью
- ✓ Пусть почуть - чуть, медленно, но идти вперед к цели.
- ✓ Верить в свои силы.
- ✓ Настраивать себя на успех.
- ✓ Не бояться совершать ошибки.
- ✓ Не бояться быть смешным.
- ✓ Искать виновных в неудачах.

---

---

## Палитра эмоций



А у Тебя есть цель? Запиши её в тетрадь рядом с самой верхней ступенькой. Попробуй написать рядом с каждой ступенькой свои шаги для достижения этой цели.



## Решаем вместе



### Как научиться добиваться своей цели?

Мы можем теперь ответить на этот вопрос?



Вспомни рассказ в начале занятия «Сила воли». Дай советы Пете, чтобы его цель была достигнута.

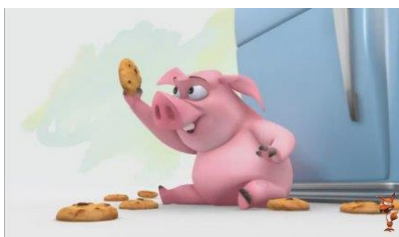
Сначала \_\_\_\_\_

Потом \_\_\_\_\_

И всегда \_\_\_\_\_

И никогда \_\_\_\_\_

А для поднятия настроения посмотри смешной клип про настойчивого поросёнка «Свинья и печенье».



Не путай настойчивость с упрямством. В отличие от настойчивости, которая всегда связана с твоими личными желаниями и устремлениями, упрямство подразумевает неосмысленное следование случайно принятому тобой решению.

Настойчивость способствует движению вперед, упрямство наоборот заводит в тупик.

Если ты проявляешь настойчивость и трудолюбие, люди охотно помогут тебе и следуют за тобой, если же они видят, что ты просто упираешься, то обходят тебя и идут дальше. Упрямство раздражает окружающих!

Не бойся ставить цель. Настойчиво стремись к её достижению. Настойчивость – это воля к победе.

Как говорил Уинстон Черчилль: *«Все, что нужно делать, чтобы быть настойчивым — никогда не сдаваться»*

***Удачи тебе в достижении цели!***