**Дневник успеха**

**ученика(цы) \_\_\_\_\_\_\_ класса МБОУ СОШ № 19**

**2019-2020 учебный год**

**Дневник успеха — это мощный инструмент в ваших руках по**[**достижению целей**](https://lifemotivation.ru/time-management/piramida-franklina)**и преодолению трудностей. Фиксируя свои достижения и события, вызывающие положительные**[**эмоции**](https://lifemotivation.ru/samopoznanie/kak-kontrolirovat-svoi-ehmocii)**, вы сможете ускорить продвижение к поставленным целям, это инструмент для саморазвития, самоанализа и познания себя.**

**Ежедневно заполняя дневник успеха, вы незаметно для себя выработаете массу полезных качеств, отличающих успешного, гармоничного и счастливого человека:**

1. [**Умение мыслить позитивно**](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/kak-izbavitsya-ot-plohih-myslej)**— очень ценный навык. Положительные мысли вытеснят негативные, сотрут разрушительные установки, которые могли быть заложены в**[**подсознание**](https://lifemotivation.ru/samorazvitie/upravlenie-podsoznaniem)**еще в детские годы. Это не только приведет к тому, что негативные моменты исчезнут из вашей жизни, вы начнете ощущать себя**[**более уверенными**](https://lifemotivation.ru/lichnostnyj-rost/kak-stat-uverennym-v-sebe-muzhchinoj)**и наполненными счастьем.**
2. **Уверенность и самоуважение приходит с осознанием своей успешности.**[**Повышение самооценки**](https://lifemotivation.ru/lichnostnyj-rost/kak-zhenshchine-povysit-samoocenku)**необходимо, так как большинство людей имеет неправильные установки по поводу себя и своих способностей. Особенно разрушительно на личность действует огорчение по поводу своих незначительных (на субъективный взгляд) успехов по сравнению с другими. Дневник успеха поможет избавиться от**[**вредной привычки**](https://lifemotivation.ru/lichnostnyj-rost/vrednye-privychki)**сравнивать себя с кем-либо и научит концентрироваться на шагах по достижении своих целей.**
3. **Внутренняя**[**мотивация**](https://lifemotivation.ru/motivation/vidy-motivatsii)**— самая устойчивая сила, способная двигать нас к реализации желаний. Вдохновение не может быть неизменным, рано или поздно оно улетучивается и тогда наступает момент упадка. Когда подкатывает**[**уныние**](https://lifemotivation.ru/lichnostnyj-rost/kak-borotsya-s-unyniem)**,**[**апатия**](https://lifemotivation.ru/samopoznanie/apatiya)**и пропадает желание что-либо делать, ваши записи в дневнике успеха пробуждают внутреннюю мотивацию. Вы осознаете, как далеко уже продвинулись, и у вас появятся силы двигаться дальше.**
4. [**Высокая самооценка**](https://lifemotivation.ru/razvitie-lichnosti/lichnostnyj-rost/kak-podnyat-samootsenku-muzhchine)**, самоуважение, наличие внутренней мотивации — все эти новые качества изменяют вас как личность, корректируют мировоззрение. Вы по-другому относитесь к жизни, своему окружению, событиям, происходящим с вами. На все ситуации смотрите через призму положительных эмоций и ожиданий. Даже в неудачах видите возможности для роста. Это помогает двигаться дальше там, где раньше пасовали, опускали руки. В результате вы становитесь победителем. Теперь уже вы управляете обстоятельствами, а не они вами.**
5. **Ведение журнала успехов и достижений, в котором вы фокусируетесь исключительно на своих сильных сторонах, достижениях, навыках и умениях, способствует привлечению к вам еще больше успехов и удачных свершений. Ведь мы притягиваем то, на чем фокусируемся.**

**Ведение дневника — это одно из самых приятных, вдохновляющих и повышающих самооценку занятий в жизни.**

**Дневник успеха — эффективный инструмент анализа своих действий, способностей, окружения. Он способен упорядочить вашу жизнь, наладить отношения с**[**окружающими**](https://lifemotivation.ru/lichnostnyj-rost/kak-okruzhenie-vliyaet-na-cheloveka)**, помочь вам стать более успешной и самодостаточной личностью. Постарайтесь оценить все преимущества ведения дневника успеха и достижений, чтобы это занятие не было для вас рутиной. Поистине здорово иметь на руках записи своих успешных дел — любые трудности вам станут по плечу, а цели будут достигаться в кратчайшие сроки.**

**Ведите дневник. Успехов и вдохновения!**

1. **«Читать полезно! Книги просвещают душу, поднимают и укрепляют человека, пробуждают в нем лучшие стремления, острят его ум и смягчают сердце». Теккерей У.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **№ п/п** | **Записываются автор и название прочитанной книги** | |  |  | | | |
|  | 1. **Творческая работа — это прекрасный,**   **необычайно тяжелый и изумительно**  **радостный труд. Н. Островский**  **Выполнение творческой работы**   |  |  | | --- | --- | | **записывается дата** | **где выполнена, защищена и название работы** | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | | |
| 1. **Познаём, дружим и развиваемся! (Девиз РДШ)**   **Твоё участие в школьном самоуправлении**  **(записывается свое участие, форма работы)** | | + от 2 до 5 | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **На классном уровне** | **На школьном уровне** | **Являюсь активным членом РДШ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **4."Нужно, чтобы у вас горели глаза, нужно быть амбициозным**  **и не бояться быть амбициозным. Журналистика - самая интересная профессия, ведь вы являетесь летописцами событий"**  **Журналист А.Кондрашов.**  **Ваши публикации, видеосюжеты. Записывается дата,**  **где опубликовано, название работы** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **на школьном, в т.ч. на сайте школы** | **На муниципальном уровне, в т.ч. в Пригородной газете** | **На областном уровне** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**5.«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества». *Сухомлинский В. А*.**

**Участие в конкурсах (очных и заочных)**

**Записывается дата, уровень конкурса, вид, название конкурса, результат**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **на школьном уровне** | **на муниципальном уровне** | **на региональном уровне** | **на всероссийском,**  **международном**  **уровне** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. **«Чтобы достичь совершенства, требуется в равной мере физическое здоровье, интеллектуальное развитие и духовное познание и деятельность». Ф.Гартман**

|  |  |
| --- | --- |
| **Участие в научно-исследовательской работе,**  **научно-практических конференциях** |  |

**Записывается дата, название работы и где защищена**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **внутришкольная** | **муниципальная** | **областная** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **Активист ищи, спорь, твори!**

**Участие в общественной, культурно-массовой работе,**

**в мероприятиях**

**Записывается дата, название мероприятия, форма работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **на школьном уровне** | **на муниципальном уровне** | **на региональном уровне** | **на всероссийском международном уровне** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

8. **Благо, даруемое нам искусством, не в том, чему мы научимся, а в том, какими мы, благодаря ему, становимся.  Уайльд Оскар**  
**Посещение музеев, театров, выставок, концертов**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п**  **дата** | **(записывается название мероприятия и где проводилось** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**9.«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».**

***Гиппократ*Участие в соревнованиях**

**Записывается дата, название соревнования, результат**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **на школьном уровне** | **на муниципальном уровне** | **на региональном уровне** | **на всероссийском и международном уровне** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Сдача норм ГТО**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид спорта** | **результат** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**10. Кружок ―необходимое звено воспитания многогранной личности, её образования, её ранней профессиональной ориентации.  
Я посещаю кружки и секции**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название кружка, секции** | **Результат:**  **-Всегда посещаю**  **-Иногда пропускаю**  **-Хожу редко** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**11. Найди себе занятие по душе - и в твоей жизни не будет будней... *Конфуций***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мое хобби, увлечение** | **Мои успехи, результаты работы** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**12. «Чтобы поверить в добро, надо начать делать его» Л.Толстой**

**«Спешите делать добрые дела!» А..Яшин**

**Я – волонтер. Мои полезные дела. Работа в трудовом, волонтерском отрядах. Чем я помогаю тем, кто нуждается в помощи. Я не равнодушен к судьбам других  людей, животных.**

**Как я побуждаю других, присоединиться к волонтерской благотворительной деятельности?**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Моя деятельность** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |