**РЕБЯТА!**

**ПРОЧИТАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВАМ ЗАДАВАЛИ ПО ХОДУ ПРОСМОТРА ФИЛЬМА.**

**ВОПРОС 1** Кто может сказать, из каких сфер состоит жизнь человека?»

**Правильный ответ:**

Жизнь каждого человека состоит из четырёх сфер:

• физической – это наше здоровье;

• социальной – отношения с окружающими;

• интеллектуальной – образование, навыки;

• духовной – это наш внутренний мир, жизненные ценности.

**ВОПРОС 2** «Итак, первая сфера - это физическое развитие. Кто может на-

звать три основных составляющих здорового тела?

**Правильный ответ:**

• Правильное питание;

• Своевременный отдых;

• Физические нагрузки.

**ВОПРОС 3**«Давайте вспомним, какие примеры приводились в фильме, что полезно для нашего здоровья, а что надо исключить»?.

**Правильный ответ:**

• Необходимо исключить то, что разрушает здоровье. Например, употребление веществ, которые вызывают зависимость: алкоголь, табак;

• Давать себе физические нагрузки, например, заниматься бегом, упражнениями на турниках;

• Ложиться спать до 22 часов, чтобы организм полноценно восстановился;

• Правильно питаться. Есть больше фруктов и овощей.

**ВОПРОС 4** «Кто помнит, почему для человека вредно ложиться спать поздно?»

**Правильный ответ:**

В нашем организме проходит процесс выработки гормона мелатонина, который является необходимым для всей иммунной системы человека. Он вырабатывается только во время сна, только в темноте, только в период с 11 вечера до 2-3 часов ночи. А если человек в этот период времени не спит, он лишает себя нормального процесса восстановления сил.

**ВОПРОС 5** «Кто может назвать второй из четырёх ключей?»

Второй ключ – это образование, наши навыки и умения.

**ВОПРОС 6** «В фильме говорилось о том, что иногда ребята не знают, зачем

они учатся, и у них возникает вопрос, стоит ли вообще учиться? Кто-то задавал себе вопрос, зачем он учится в школе, как ему это пригодится в жизни? Кто может сказать, чему самому главному учится человек, обуча-

ясь в школе, колледже, институте?»

**Правильный ответ:**

Задача учёбы не в том, чтобы мы запомнили как можно больше исторических дат и формул. Главная задача во время обучения – дисциплинировать себя, научиться трудиться, фокусироваться на цели, проектно мыслить. Это поможет нам в будущем решать различные задачи, которые будут возникать в жизни.

**ВОПРОС 7** «Давайте попробуем назвать то, что можно делать для развития

нашей сферы образования».

**Правильный ответ:**

• Читать книги и статьи. Например, можно выработать привычку читать не менее 15 минут в день;

• Ставить и записывать цели на неделю, месяц, год, подводить итоги своих достижений;

• Избегать пустого времяпрепровождения у телевизора, за компьютерными играми, в интернете;

• Слушать и смотреть то, что интеллектуально развивает. Например, смотреть в Youtube видео на исторические темы.

**ВОПРОС 8** «Кто может назвать третий из четырёх ключей, которые были в

фильме?»

Третий ключ – это отношения с окружающими.

**ВОПРОС 9** «Почему круг общения человека - его друзья, окружение - влияет на то, чего он добьётся в жизни? Что означает поговорка «Скажи мне,

кто твой друг, и я скажу, кто ты»?

**Правильный ответ:**

В повседневной жизни мы не замечаем, как постепенно идеи окружающих людей пропитывают нас. Чужие убеждения мы начинаем принимать за своё собственное решение и видение. В общении с людьми мы понимаем, как они достигали своих результатов, понимаем, что ими движет, перенимаем их опыт. Например, если мы хотим спортивных достижений, мы можем общаться и дружить с теми, кто преуспевает в спорте. Если хотим преуспеть в вопросах финансов, то нужно искать общение среди людей, у которых

есть хорошие результаты в этой сфере. Общаясь, мы понимаем, как они достигают своих результатов, и можем воплотить это в своей жизни.

**ВОПРОС 10** «Давайте вспомним, что можно делать для построения хороших

отношений?»

**Правильный ответ:**

• Проявлять внимание к членам семьи. Например, сходить с родителями в музей

или концертный зал;

• Помогать окружающим людям, участвовать в благотворительных акциях и волонтёрской деятельности;

• Развивать отношения с порядочными и целеустремлёнными людьми;

• Посещать литературные и туристические клубы, музыкальные и спортивные кружки.

**ВОПРОС 11** «Кто может назвать четвёртый ключ?»

Четвёртый ключ – это наш внутренний мир.

**ВОПРОС 12** «Почему человеку важно развивать свой внутренний мир?»

**Правильный ответ:** Внутренний мир - это наша духовная составляющая: источник ценностей, целей, смысла и внутренней силы. Если у нас нет внутренних ценностей, любые внешние факторы будут влиять на нас и выводить из себя. Например, кто-то задел нас в транспорте или сказал что-то не так, и мы выходим из равновесия и тратим свои силы, чтобы преодолеть это.

**ВОПРОС 13** «Можно услышать фразу: «человек есть то, что он ест». Но ведь мы ещё и то, что мы слушаем, читаем, смотрим. И то, что попадает в наше сознание, не менее важно, чем то, что попадает в наше тело. Давайте подумаем, как нам правильно питать наш внутренний мир?»

**Правильный ответ:**

• Быть избирательным к тому, что мы смотрим, читаем и слушаем. Например, если музыка или фильмы вызывают депрессию, злость, подавленность, желание быть жестоким – это мусор. С другой стороны, если музыка и фильмы вдохновляют и дают надежду, помогают расслабиться - это хороший источник энергии и развития в жизни;

• Анализировать свою жизнь, учиться смотреть на себя со стороны, учиться осознавать свои мысли и чувства;

• Наполнять свой внутренний мир, например, читая глубокомысленные книги, проводя время на природе.