

Открой путь к победам

Общественная организация «Общее дело» в рамках сотрудничества с муниципальным образованием Звёздное не первый раз проводит в школах нашего округа занятия, посвящённые здоровому образу жизни. В сентябре «Общее дело» организовало показ фильма о личностном росте и мотивации «Четыре ключа к твоим победам». Зрителями стали ребята из 484-й, 356-й школ, 526-й гимназии и Морской школы.



Как реализовать заложенный в нас потенциал? Достичь поставленных целей? Полноценно развиваться как личности? Об этих вопросах ученикам восьмых и девярых классов предложил порассуждать Илья Маслаков – руководитель Санкт-Петербургского отделения общественной организации «Общее дело». Школьники обсудили тему саморазвития и поделились своими недавними победами: пятёрка по физике, успешное выступление на турнире по шахматам или художественной гимнастике. «Путь к большой цели состоит из маленьких побед», – подытожил рассказы ребят Илья и выразил надежду, что фильм, снятый «Общим делом», помо-

жет ответить на волнующие их вопросы.

В документальной картине российские бизнесмены, спортсмены и общественные деятели рассказывают, что помогло им достичь успеха. Главное условие – развитие четырёх сфер жизни: физической (здоровье), социальной (отношения), интеллектуальной (образование) и духовной (внутренний мир, жизненные ценности). Эти четыре сферы как колёса автомобиля: если хоть одно неисправно, машина не сможет нормально ехать.

Первый ключ к победам – физическое развитие. Без крепкого здоровья не получить энергию для дел, приближающих нас к цели. Нужно соблюдать ре-

жим дня, грамотно чередовать работу и отдых, чтоб организм полноценно восстановился, заниматься спортом, держаться подальше от отравляющих веществ: алкоголя, табака, наркотиков.

Второй ключ – образование. Речь здесь, конечно, не только о школе, университете, но вообще о развитии интеллекта, получении знаний и навыков. Нужно читать, слушать и смотреть то, что интеллектуально развивает. Для самомотивации – ставить и записывать цели на неделю, месяц, год, не забывая подводить итоги своих достижений, придумывая для себя небольшие награды.

Третий важный ключ – построение гармоничных отношений, создание для себя мотивирующего окружения. Это забота о родных, друзьях, коллегах, помощь окружающим, участие в благотворительной и волонтерской деятельности, общение с порядочными и целеустремлёнными людьми, которые будут восхищаться и побуждать двигаться к цели.

Важно уметь выстраивать отношения не только с окружающими, но и с самим собой. Развитие внутреннего, духовного мира – четвёртый ключ к победам. Необходимо учиться

смотреть на себя со стороны и беспристрастно анализировать свои поступки, мысли и эмоции.

Школьники серьёзно отнеслись к просмотру фильма и дали ему высокую оценку. «Этот фильм как будто пелену с глаз снимает», – призналась одна из юных зрительниц.

«Мы показываем фильм подросткам, потому что к старшим классам у них накапливается много вопросов к себе и миру. Очень важно правильно определиться с целями и расставить ориентиры: это обязательно принесёт свои плоды», – уверен Илья Маслаков.

В съёмках фильма принял участие петербургский параолимпийский спортсмен Сергей Александров, который в 2009 году во время восхождения на

Эльбрус сломал и обморозил обе ноги. Однако уже через два года он не только мог ходить на протезах и работать, но и катался на горных лыжах, выступал на профессиональных соревнованиях, завоёвывая награды. Сергей лично встретился со школьниками, и они остались под большим впечатлением от этого знакомства. Ведь Сергей – пример того, как сила духа и целеустремлённость помогают человеку побеждать и достигать успеха, несмотря ни на что.

Посмотреть фильм «Четыре ключа к твоим победам» и другие документальные картины, снятые общественной организацией «Общее дело», можно на сайте организации.

Анастасия Арашкевичуте

