



АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ
«ЦИТАДЕЛЬ»

СОДЕРЖАНИЕ



Давай знакомиться!.....	9
Обо мне.....	14
Чему научит это дневник	16
Навык думать.....	18
Несколько советов.....	20
Как пользоваться дневником.....	22
Трекер челленджей	30
Как мы думаем?.....	44
Раздел 1. Я.....	48
Челлендж № 1. Какой я?	52
Челлендж № 2. Реальный или идеальный?.....	66
Челлендж № 3. Давай поменяемся!.....	75
Челлендж № 4. Как заводить друзей?	84
Челлендж № 5. Взгляд со стороны	92
Челлендж № 6. Карта моего мира	103
Челлендж № 7. Самовоспитание.....	110
Челлендж № 8. На что я могу повлиять?	122
Подведём итоги.....	128
Грамота.....	131





Раздел 2. Мир вокруг меня	132
Знание vs незнание.....	135
Сомневайся!	138
Челлендж № 9. Факт и мнение	142
Челлендж № 10. Понятийное и образное мышление.....	151
Челлендж № 11. Общее или единичное	165
Челлендж № 12. Причинно-следственные связи.....	174
Челлендж № 13. Поиск причины	185
Челлендж № 14. Методы единственного сходства и единственного различия	193
Челлендж № 15. Находим причинно-следственные цепочки.....	204
Минутка отдыха.....	209
Подведём итоги.....	211
Грамота	213
Раздел 3. Я меняю мир	214
Челлендж № 16. Цель и проблема.....	218
Челлендж № 17. Образ результата	233
Челлендж № 18. Путь к цели	244
Челлендж № 19. Дисциплина и упорство.....	260
Подведём итоги.....	274
Грамота.....	281
Корону герою!.....	282
Диплом.....	283
Ответы на задания.....	284





«НАША ЖИЗНЬ —
ПУТЕШЕСТВИЕ, ИДЕЯ —
ПУТЕВОДИТЕЛЬ».

ВИКТОР ГЮГО
«ДЕВЯНОСТО ТРЕТИЙ ГОД»

ПРИВЕТ! ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ!

9

Я Буба.

Я добрый и всегда готов
прийти на помощь своим
рузьям. Мне нравится
дарить подарки
и читать книги.

А я Кики.

Я очень веселый,
со мной ружьям никогда
не бывает скучно.
Я люблю заниматься
спортом и участвовать
в разных
соревнованиях.



Посмотри на тени на этой страничке. Как ты думаешь,
где тень Бубы, а где — Кики? Запиши ответ тут:

Это _____, а это _____.

Ответ на следующей странице. Не подсматривай, попробуй дога-
даться сам!



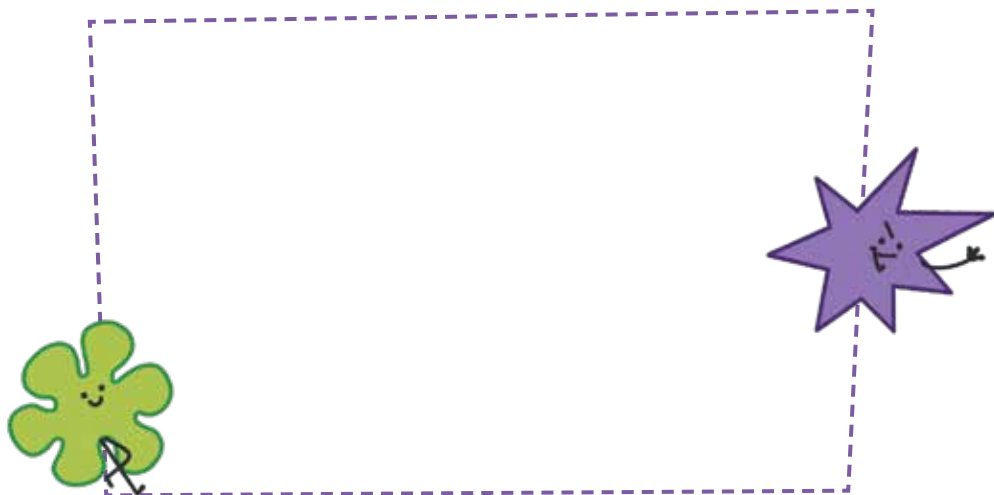
Угадал?

- ☐ Да, это ведь очевидно.
- ☐ Нет, я ошибся.
- ☐ Я решил просто посмотреть ответ.



Мы разные, и у нас разные интересы, но, несмотря на это, мы уже много лет дружим и почти не ссоримся (правда-правда). Ты, конечно, хочешь знать, что помогает нам оставаться друзьями? Всё просто: мы всегда уважаем мнение друг друга, даже если с ним не согласны.

А у тебя есть близкий друг? Вы с ним похожи или, наоборот, разные? Нарисуй тут себя и своего друга.



Если не хочешь рисовать, можешь распечатать и вклеить вашу совместную фотографию.

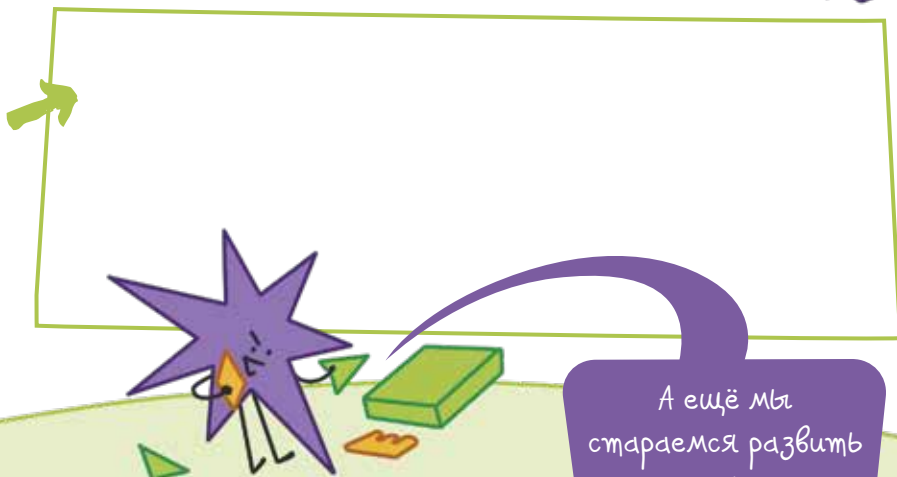
Правда, одно общее увлечение у нас всё же есть: мы очень любим узнавать новое и разгадывать всякие ребусы и загадки.

Познавать мир — очень увлекательное занятие!

Так мы тренируем свой ум!



Ты любишь познавать мир вокруг?
Что нового ты узнал сегодня?



Ты знаешь, что такое критическое мышление? Как бы ты его описал?

А ещё мы
стараясь развить
критическое
мышление!

Сравни свой ответ с определением ниже.



Критическое мышление — это умение анализировать информацию и делать обоснованные выводы, а также анализировать собственные идеи, понимать их происхождение и влияние на твою жизнь.

Критическое мышление — очень важный навык. Человек, обладающий критическим мышлением, не повторяет бездумно мысли и мечты других людей, а формирует собственный взгляд на мир и ставит перед собой цели, которые важны именно для него. Одним словом, критическое мышление позволяет человеку самостоятельно и осознанно выбирать свой жизненный путь!

Ты хочешь самостоятельно выбирать свой жизненный путь?

Да, конечно!

Супер! Тогда давай вместе с нами выполнять задания из этого дневника и развивать критическое мышление. Договорились?

Да!



ОБО МНЕ



Моё имя _____

Мне _____ лет

Лучшая черта моего характера — это _____

Черта характера, которую мне хотелось бы исправить, — это _____

Больше всего я люблю узнавать про _____

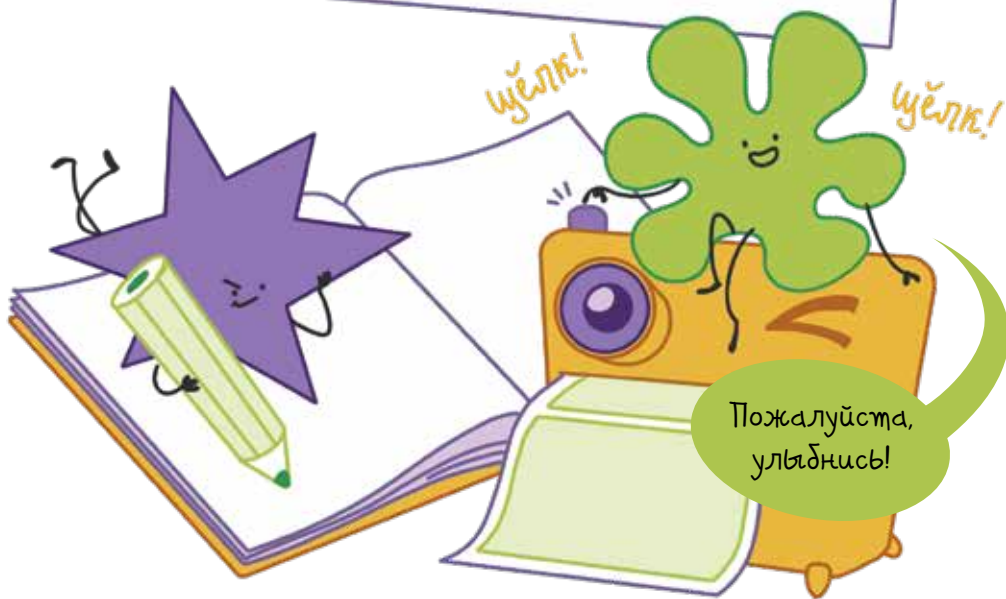
Моя любимая цитата: « _____

».

Моя любимая игра — _____

Мой любимый герой — _____

Кстати, я выгляжу так:



ЧЕМУ ТЕБЯ НАУЧИТ ЭТОТ ДНЕВНИК



Если ты будешь заполнять этот дневник каждый день, ты сможешь:

1

Чётко формулировать свои мысли.

Критически думающий человек всегда чётко выражает свои мысли. Ведь если сам толком не знаешь, что хочешь сказать, собеседнику сложно догадаться, что ты имеешь в виду.

2

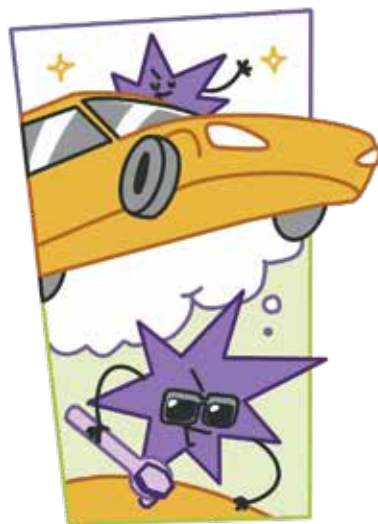
В любой ситуации выбирать наилучший план действий.

Критически мыслящий человек не совершает лишних действий. Он достигает своей цели кратчайшим путём и не тратит энергию понапрасну.

3

Раскладывать сложные явления на простые элементы.

Критически мыслящий человек легко осваивает сложные идеи, ведь он умеет раскладывать их на простые детали.





4

Видеть связи между событиями.

Критически мыслящий человек интересуется происходящим вокруг и ищет связи между событиями.

5

Найти новых друзей.

Критически мыслящий человек — интересный собеседник. Он любит узнавать новое, знакомиться с людьми и умеет вести интересные беседы.

6

Сделать шаг навстречу своей мечте.

Критически мыслящий человек не боится трудностей, ведь он знает, что критическое мышление поможет их преодолеть.

Ты согласен, что это круто?



Ещё бы!

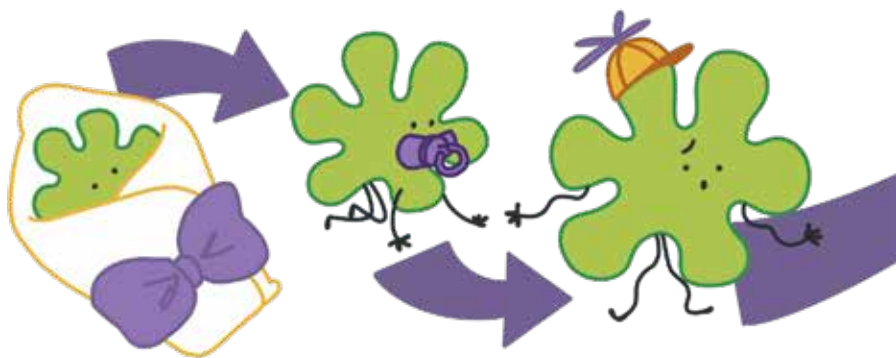


Ну, не знаю...

НАВЫК ДУМАТЬ

Спроси у своих родителей, как ты учился ходить, когда был совсем маленьким. Наверняка они скажут, что сначала ты только ползал, потом понемногу начал вставать на ножки, потом делал первые неуверенные шажки, держась за руку мамы или папы, а потом в один из дней ты взял и пошёл сам! Сейчас тебе может показаться, что всё это происходило само собой, без усилий. Но посмотри, как долго тебе пришлось тренироваться, прежде чем ты научился ходить. А теперь ты даже не задумываешься, используя это умение. Всё дело в том, что ходьба перешла в разряд твоих навыков.

Наше мышление тоже нуждается в тренировке. Чтобы натренировать тело, люди ходят в спортзал, и, если они делают это регулярно, их мышцы становятся сильными и крепкими. Чтобы натренировать наш разум, достаточно посвящать занятиям всего несколько минут в день, но с каждым выполненным заданием тебе будет *легче анализировать информацию и делать правильные выводы.*



«Я буду каждый день заполнять странички этого дневника».

Какие чувства вызывает у тебя эта фраза? Раскрась подходящий смайлик или нарисуй свой.



Начинать новое дело бывает трудно, но одновременно это очень увлекательно, ведь ты каждый день что-то узнаёшь и чему-то учишься. А когда наконец удаётся решить сложную задачу, ты чувствуешь себя настоящим героем!

Учиться и развиваться — это так здорово! Чувствую себя настоящим героем, когда осваиваю что-то новое!

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Совет 1



Не у всех заданий есть однозначные ответы

Для некоторых заданий из этого дневника нет простых, однозначных ответов, поэтому, возможно, тебе придётся обратиться к близким взрослым, чтобы узнать, правильно ли ты решил задачу. Часть ответов можешь проверить только ты, ведь они касаются именно тебя. Здесь главное — быть честным с самим собой.

Совет 2



Одна голова хорошо, а две лучше

У Бэтмена есть Робин, у Диппера — Мейбл, у Леди Баг есть Супер-Кот, а у Губки Боба — Патрик. Найди себе союзника, которому тоже было бы интересно поработать с дневником. Это может быть твой друг, одноклассник или член твоей семьи, с которым ты будешь обмениваться идеями или просто вместе заполнять страницы, ведь вдвоём всегда веселее.



А если что-то забудешь, мы всегда тебе подскажем!

Совет 3



Подбщи постоянное место для дневника

Если хочешь упорядочить своё мышление, привыкай во всём соблюдать порядок. Выбери место, где будет лежать твой дневник: на письменном столе, на книжной полке, на тумбочке у кровати или где-то ещё. Главное, чтобы дневник всегда был на своём месте, а ты не забывал ежедневно в него заглядывать.

Совет 4



Выбери время

Постарайся делать записи каждый день в одно и то же время. Рано или поздно это войдёт у тебя в привычку, прямо как чистить зубы. Но даже если ты пропустишь пару дней, ничего страшного. Просто продолжи работу с дневником с того места, где остановился.

Совет 5



Возвращайся к заполненным страницам

Старайся периодически просматривать странички, которые ты уже заполнил, ведь так ты сможешь увидеть свой прогресс.

Ну что, готов следовать этим советам?

Если да, поставь тут свою подпись:

Я готов следовать этим советам

распишись тут

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДНЕВНИКОМ?

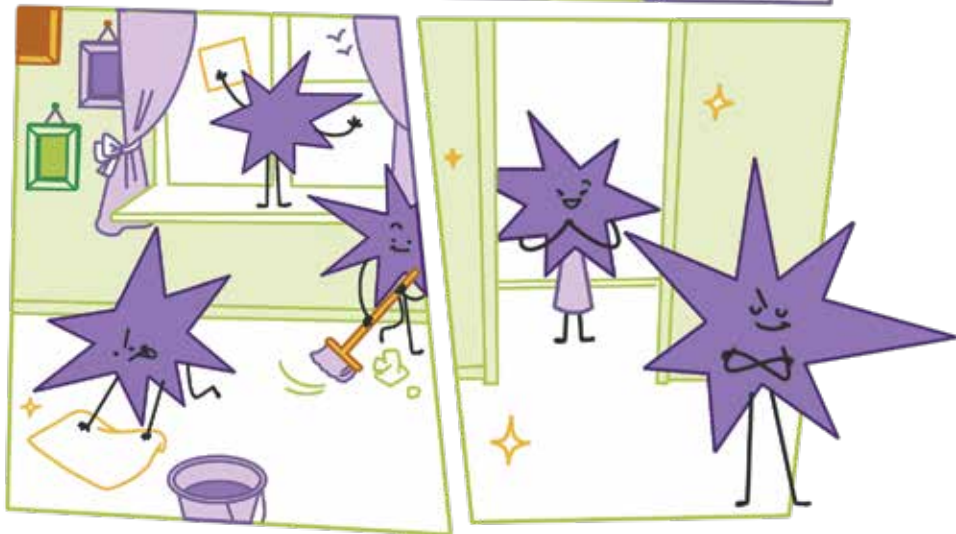
Ты ещё не забыл, какой навык мы будем развивать?

- ☐ Ну конечно, я помню.
- ☐ Я не прочитал введение.



Вокруг нас множество людей, домов, машин, разных предметов, растений, животных. Всё это — **окружающий мир**. В нём постоянно что-то происходит: люди ходят, разговаривают, выполняют разные действия, бегают собаки и кошки, летают птицы, распускаются почки на деревьях, ездят машины, идёт дождь и дует ветер. Некоторые из этих событий оказывают на нас большое влияние. Именно из окружающего мира мы получаем **информацию**, на основе которой можем **менять своё поведение**. Например, ты собрался перейти дорогу, но на светофоре загорелся красный свет, и ты принял решение остановиться. Изменения во внешнем мире (цвет светофора) повлияли на твои действия.

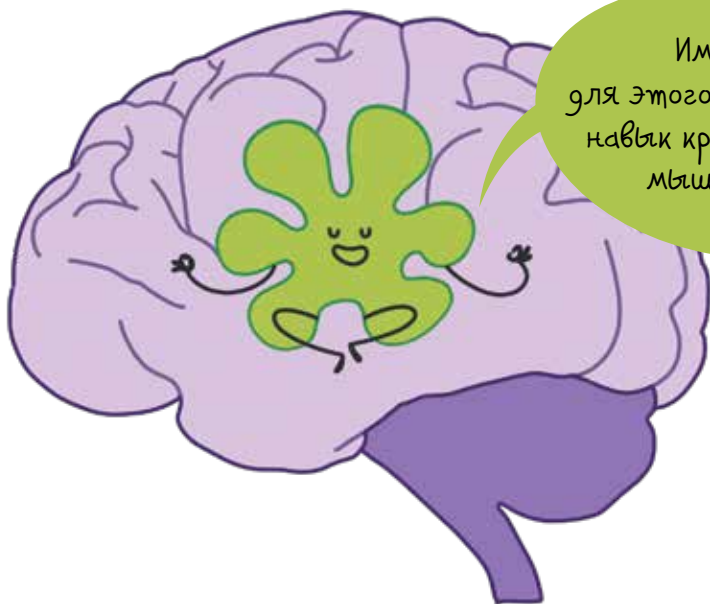
Но кроме внешнего мира есть твой *внутренний мир*: мысли, чувства, желания и мечты. *Они также могут менять внешний мир.* Например, тебе захотелось порадовать маму. Это желание — часть твоего внутреннего мира, который нельзя увидеть глазами. И вот под воздействием этого желания ты решил навести порядок в комнате, и *мир поменялся*: теперь в нём на одну чистую комнату больше!





Как внешний мир влияет на наш внутренний мир: мысли, мечты и планы, — так и наш внутренний мир влияет на внешний: наши желания и решения способны менять окружающую действительность.

Но что соединяет внешний мир и внутренний? Мостиком между ними выступает *действие*. Только через действие ты можешь сделать так, чтобы твои мечты стали реальностью. Для того чтобы ты мог уверенно идти к своей цели, ты *должен трезво воспринимать себя, тщательно анализировать внешний мир и менять его через правильную последовательность действий*.



Именно
для этого тебе нужен
навык критического
мышления!

В ЭТОМ ДНЕВНИКЕ ТРИ РАЗДЕЛА



1

«Я». Здесь ты попробуешь понять свой характер, научишься видеть себя со стороны и определять границы своих возможностей, подумаешь, что полезное ты способен дать другим людям и чему можешь научиться у них. За свои действия ответственность несёшь прежде всего ты, а это значит, что чем лучше ты себя знаешь, тем успешнее будут твои действия. Поэтому первым твоим шагом будет познание самого себя.

2

«Мир вокруг меня». В этом разделе ты узнаешь, как правильно анализировать информацию, какие ошибки может допускать наш мозг, и познакомишься с основами логики. Всё это поможет тебе разобраться в том, как устроен окружающий мир.

3

«Я меняю мир». Здесь ты научишься формулировать проблему, искать ресурсы для её решения, разделять большую цель на несколько маленьких и планировать свои действия. Если ты будешь думать и планировать, прежде чем действовать, ты будешь совершать меньше ошибок, а значит, скорее добьёшься поставленных целей.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

Каждый день тебя ждут три классных мини-задания и интересный факт!

1

Твоя энергия

Какой у тебя сейчас уровень энергии? Закрась батарейку до нужного уровня.

2

Смайлики скажут больше, чем 1000 слов

Эмоции нужны для того, чтобы чувствовать. Закрась смайлик, который показывает, как ты себя сегодня чувствовал. Можешь закрасить несколько.

3

Какой классный вопрос!

Каждый день отвечая на новые вопросы, ты не только чуть больше узнаешь о себе, но и научишься менять свою жизнь к лучшему шаг за шагом. Не дрейфь, смело иди вперёд!

4

Вот это да!

Узнавай новое и размышляй! Здесь тебя встретят интересные факты, маленькие радости, мудрые мысли, полезные советы и задачки для размышления.

5

А если подумать?

Каждый раз, когда ты размышляешь над этими вопросами, ты становишься смелее и увереннее в себе!



Помни, если какие-то задачи покажутся тебе слишком сложными, ты всегда можешь обратиться за помощью к близким.



Для работы с дневником тебе потребуются цветные карандаши или ручки.

МОЙ ДЕНЬ

Какой у тебя сегодня уровень энергии? Закрась батарейку.



Дата

Как твоё настроение?



Что нового я узнал сегодня? Оказывается, брокколи — это цветы капусты! Мама заставляет меня есть ЦВЕТЫ. Теперь я официально кролик.

Как это может повлиять на мою жизнь? Есть цветы должно быть приятнее, чем овощи.

Буду думать о хорошем!

Хорошо сказано

«Для счастливой жизни нужно совсем немного. Всё дело в самом человеке, в его образе мышления». Марк Аврелий



Сегодня мне понравилось, как

Кунг-фу Панда
(друг, мама, киногерой)

ел и при этом был героем.
Наконец-то адекватный персонаж!



Супер, да? И это ещё не всё!



В этом дневнике кроме ежедневных заданий тебя ждут челленджи — несложные задания, которые помогут развить критическое мышление.

С каждым выполненным челленджем ты будешь ближе к своей цели ещё на один шаг!

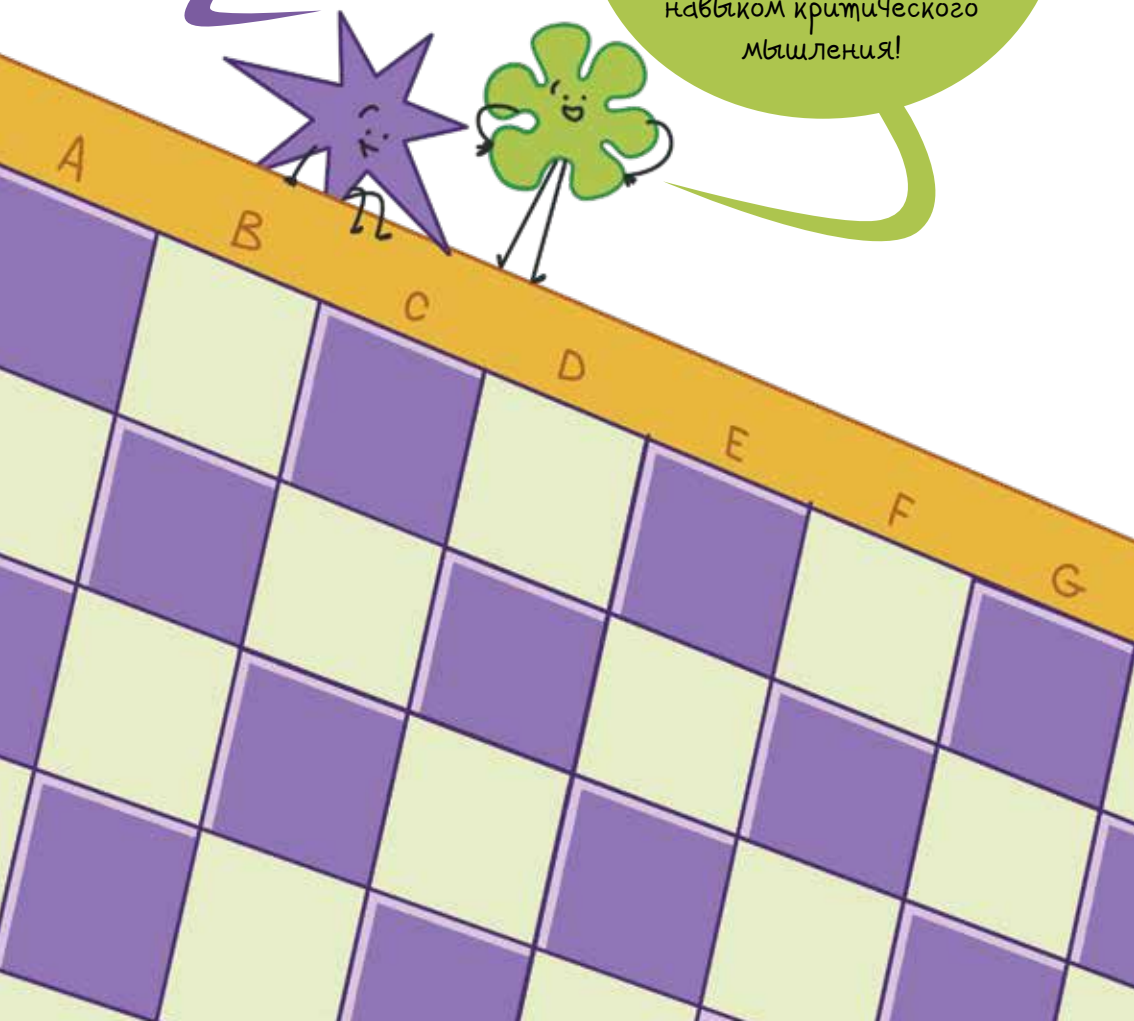


Вау! Как много классных заданий!



Челленджи можно
выполнять вместо
ежедневных заданий
или дополнительно
к ним.

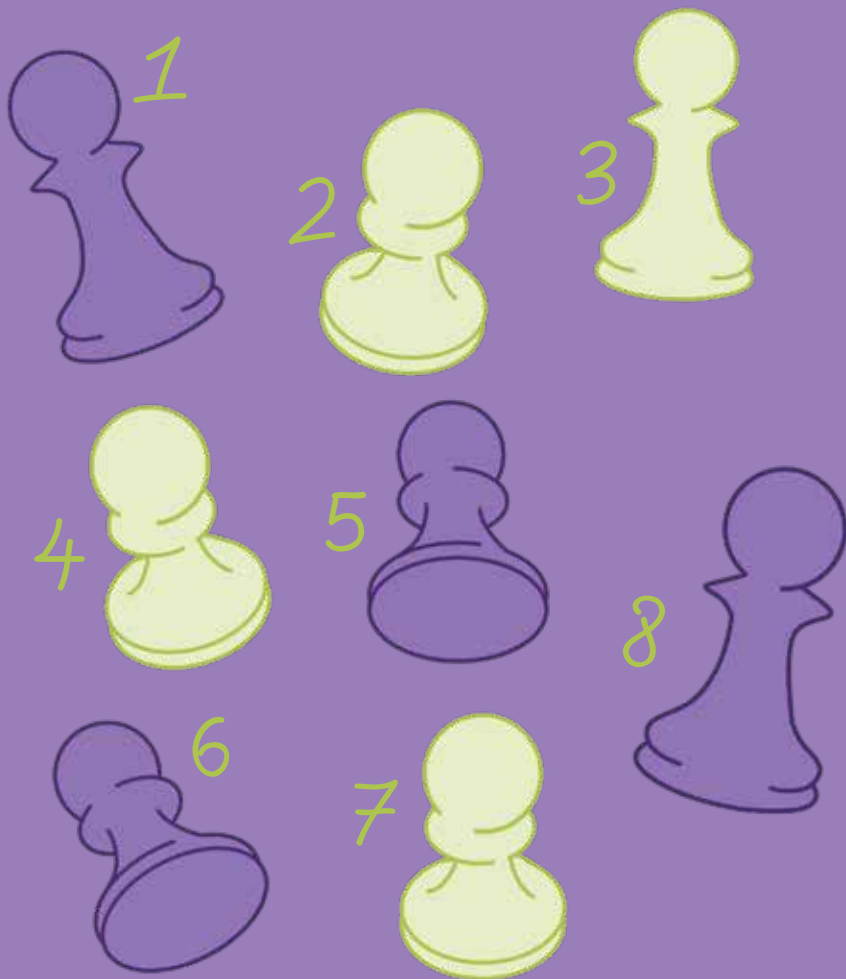
Работая
с дневником
каждый день, ты посте-
пенно натренируешь свой
ум и в итоге станешь чело-
веком с хорошо развитым
навыком критического
мышления!

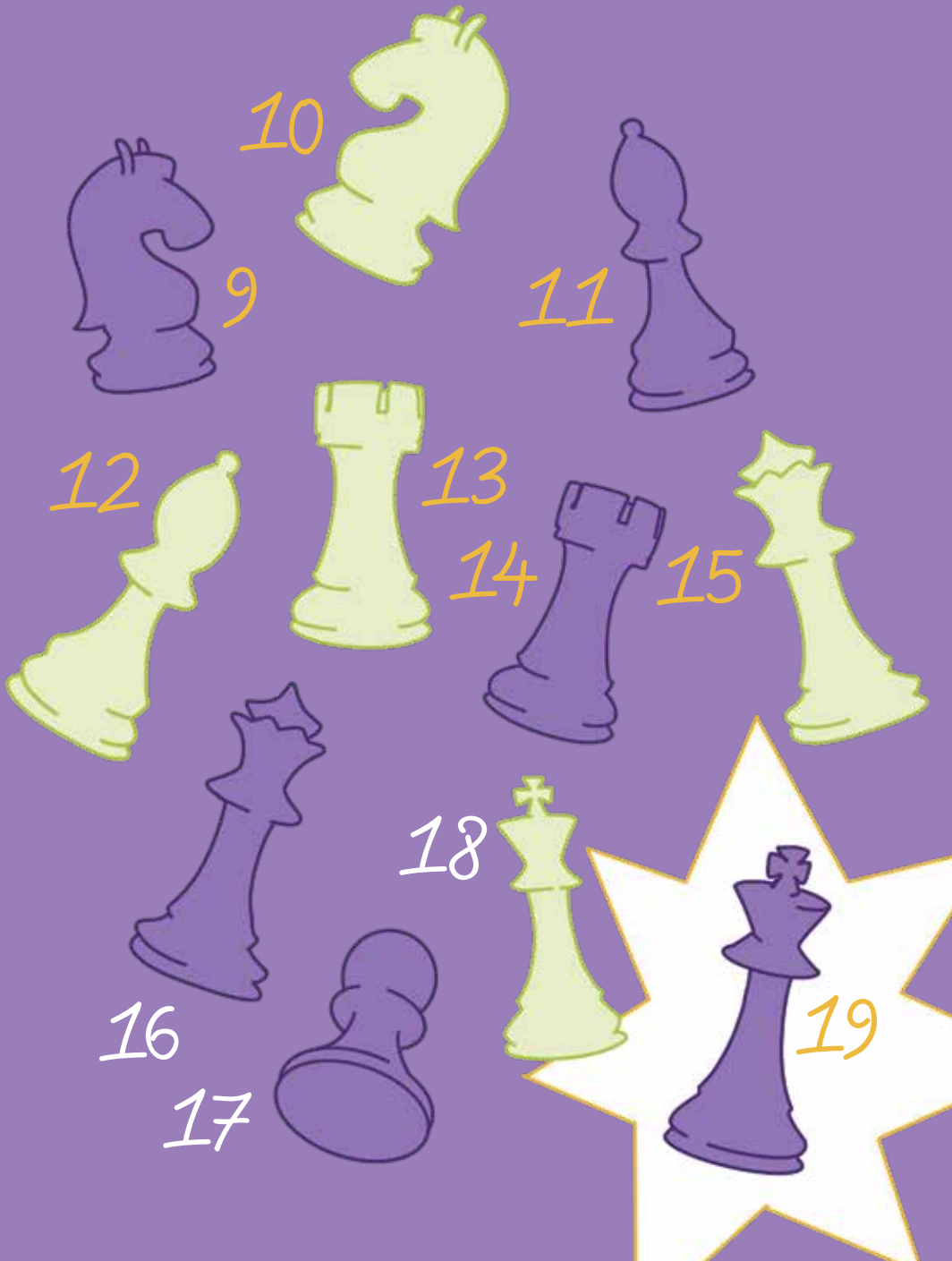


ТРЕКЕР ЧЕЛЛЕНДЖЕЙ

Это твой трекер челленджей.

Трекер поможет тебе держать темп и не пропускать тренировки. Каждый раз, когда ты выполнишь очередной челлендж, возвращайся на эту страницу и отмечай выполненное задание.





Хорошо сказано



«ПРАВИЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ ВЕДЁТ К ПРАВИЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ».

ВИКТОР ГЮГО

Давай договоримся,
что ты будешь заполнять
этот дневник каждый
день! Ну что, готов
подписать договор?



ДОГОВОР

33

Я, _____, обязуюсь заполнять этот дневник каждый день. Регулярная и систематическая работа поможет мне:

- развить критическое мышление,
- научиться анализировать информацию,
- избегать ошибок в суждениях,
- идти навстречу своей мечте.

Дата: _____

Подпись: _____ (_____)

Намажь фломастером подушечку
большого пальца и прижми её вот сюда:



Договор вступил в силу!

Подумай, какую награду ты хотел бы получить за соблюдение договора, когда закончишь работу с дневником. Обязательно согласуй этот вопрос с родителями!

Твоя награда:



МОЙ ДЕНЬ

Дата _____

Какой у тебя сегодня уровень энергии? Закрась батарейку.



Как твоё настроение?



Что нового я узнал сегодня? _____

Как это может повлиять на мою жизнь? _____



Важный вопрос

Почему мы верим в то, чего не видели своими глазами?



Ну мне так сказа-а-а-али...

Важный поступок, который я сегодня совершил: _____

МОЙ ДЕНЬ

Дата

35

Какой у тебя сегодня уровень энергии? Закрась батарейку.



Как твоё настроение?



Что нового я узнал сегодня?

Как это может повлиять на мою жизнь?

А ты как думаешь?

Как перенести воду без ведра?

Поставь галочки, если сегодня:

- ☐ Успел отдохнуть
- ☐ Кого-то порадовал
- ☐ Научился чему-то новому
- ☐ Занимался любимым делом

