



Учимся говорить о себе честно,
понятно и интересно.



Невыдуманный рассказ о себе

Как отличить рассказ о себе от выдумки



Невыдуманный рассказ
опирается на реальные
события, точные факты и
личный опыт. В нём важны
место, время, люди и
поступки, а не фантазия и
придуманные герои.

01

Обычно рассказ начинается с представления автора: имени, возраста, класса и места, где он живёт. Это помогает сразу понять, кто говорит и о ком идёт речь.

02

Затем можно кратко рассказать о семье, школе, друзьях и любимых занятиях. Такие сведения делают текст живым и показывают повседневную жизнь автора.

03

В конце уместно сказать о чертах характера, успехах, мечтах и том, что для человека особенно важно. Так рассказ получает завершение и личный смысл.

Из чего может состоять рассказ о себе



Как начать рассказ: имя, класс, школа, город



Кто я

Сначала назовите своё имя, фамилию, возраст и класс. Можно добавить, что вам нравится в себе или в школьной жизни. Это задаёт спокойное и понятное начало.

Где я живу и учусь

Потом укажите школу, город и одну-две конкретные детали: район, дорогу до школы, знакомую улицу или парк. Такие подробности делают рассказ более узнаваемым.

Опорные сведения для рассказа о себе

Часть рассказа	Факты	Что показывает
Имя, возраст	кто я	представление
Семья	близкие, дела	окружение
Увлечения	хобби, занятия	интересы
Мечты	цели, планы	направление

Таблица помогает подобрать факты для каждого смыслового блока.

Чем точнее выбраны факты, тем убедительнее и интереснее звучит рассказ.

Личные сведения автора

Семья и близкие люди в рассказе о себе

01

Можно назвать, кто живёт рядом, кто помогает дома и с кем чаще всего проходят выходные. Такие сведения показывают, в какой атмосфере растёт автор.

02

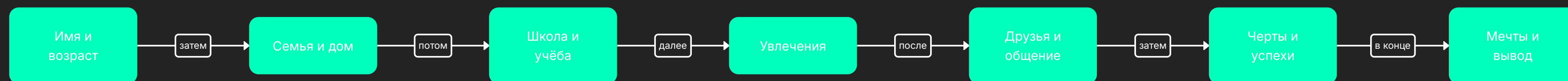
Полезно привести конкретные примеры: совместные прогулки, чтение, поездки, игры или помощь по хозяйству. Они делают рассказ правдивым и тёплым.

03

Семейные привычки и традиции помогают понять, как близкие влияют на характер, ответственность и отношение к людям. Поэтому их стоит упомянуть точно и спокойно.

Как выстроить рассказ о себе

Последовательность может меняться, но текст должен идти от простого к более личному.



Увлечения, по которым легко узнать человека



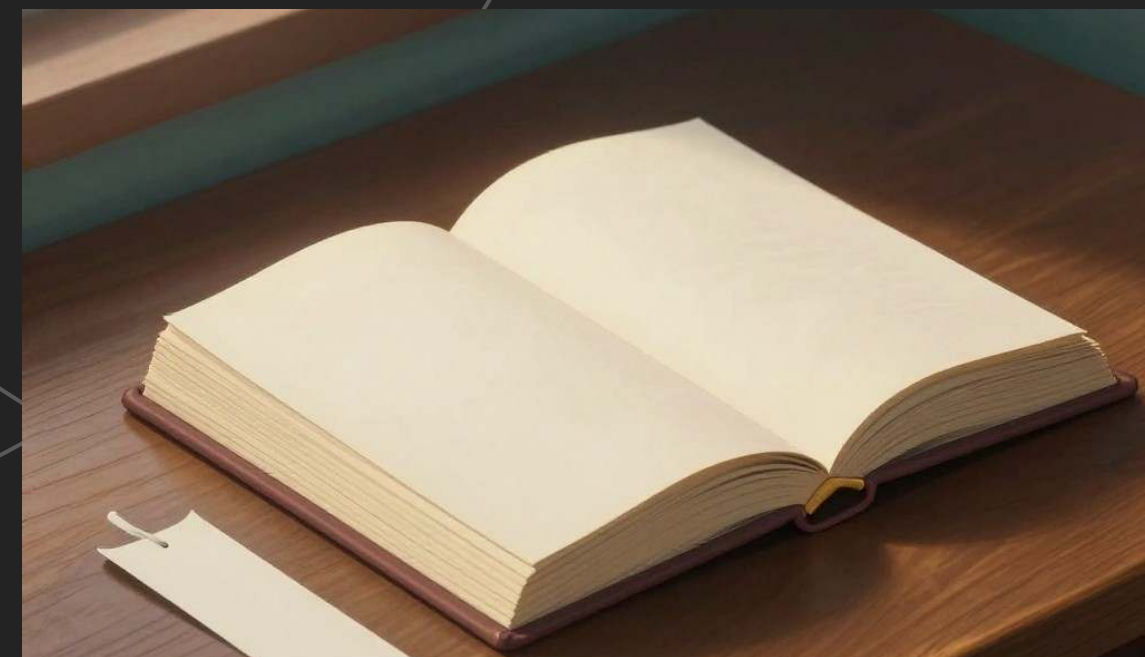
Когда хобби становится частью дня

Я люблю рисовать и часто беру с собой альбом, когда еду к бабушке или иду на кружок. Мне нравится замечать детали: окна, деревья, тени и цвета. Рисование учит меня быть внимательнее и терпеливее.



Спорт, который помогает не сдаваться

Я занимаюсь плаванием уже несколько лет и хорошо помню первые тренировки. Теперь мне нравится ощущать, как с каждой неделей движения становятся увереннее. Спорт развивает выносливость, дисциплину и умение доводить начатое до конца.



Книга, к которой хочется возвращаться

Чтение стало для меня привычкой после того, как я нашёл любимую серию книг. Особенно интересно, когда герои принимают непростые решения и учатся отвечать за поступки. Книги помогают мне лучше понимать людей и себя.

На что уходит время в течение недели

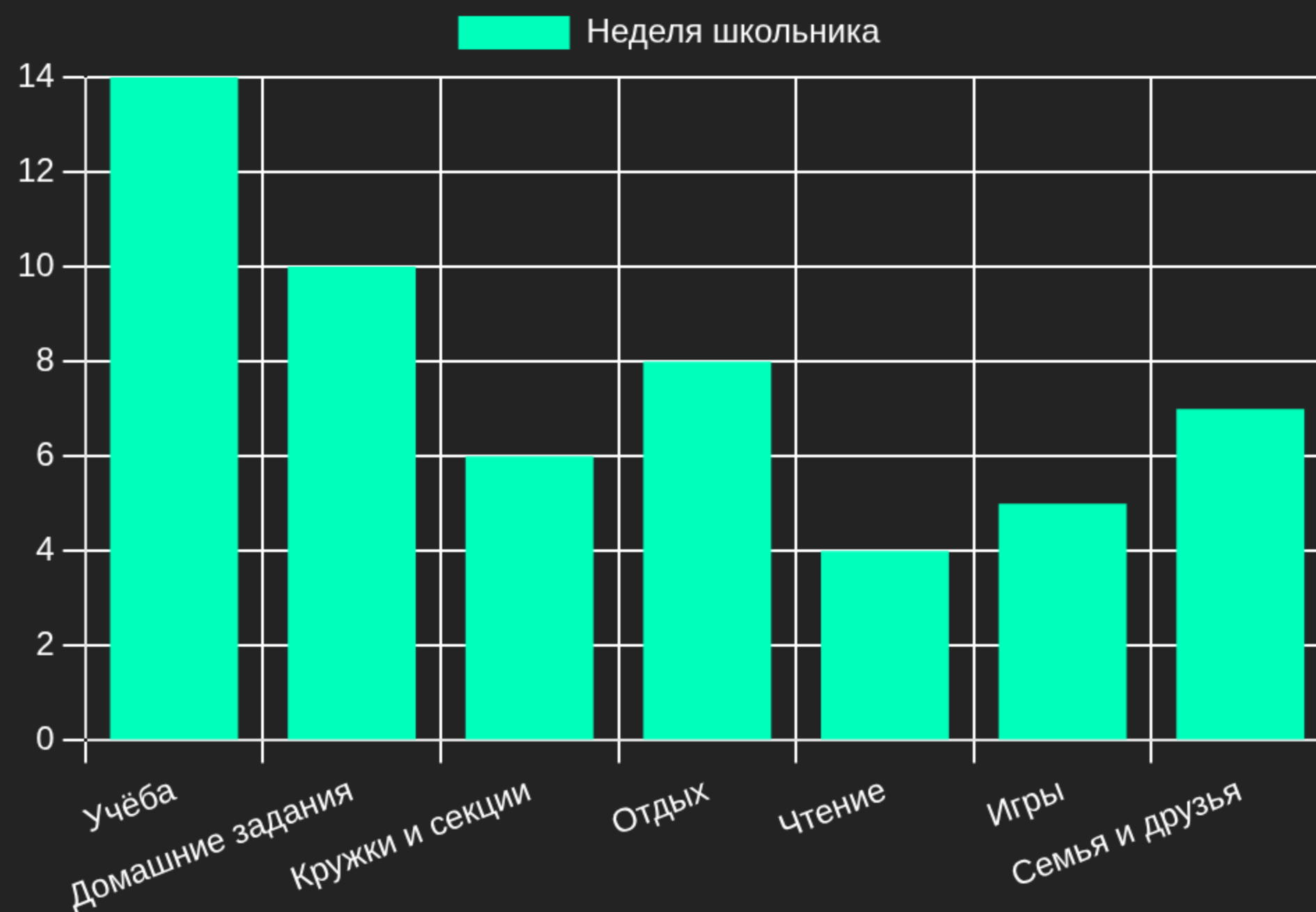


График показывает не только занятость, но и то, сколько времени остаётся на восстановление сил и любимые дела.

Больше всего времени занимают учёба и домашние задания; свободные часы нужны, чтобы отдыхать и сохранять интерес к занятиям.

Учебный пример распределения времени школьника; дата не указана

01

Ответственность можно показать через помощь дома, выполнение поручений и аккуратную подготовку уроков. Важно не просто назвать качество, а привести реальный поступок.

02

Доброжелательность и умение работать с людьми проявляются в общении с одноклассниками, помощи младшим и участии в общем деле. Пример делает эту черту убедительной.

03

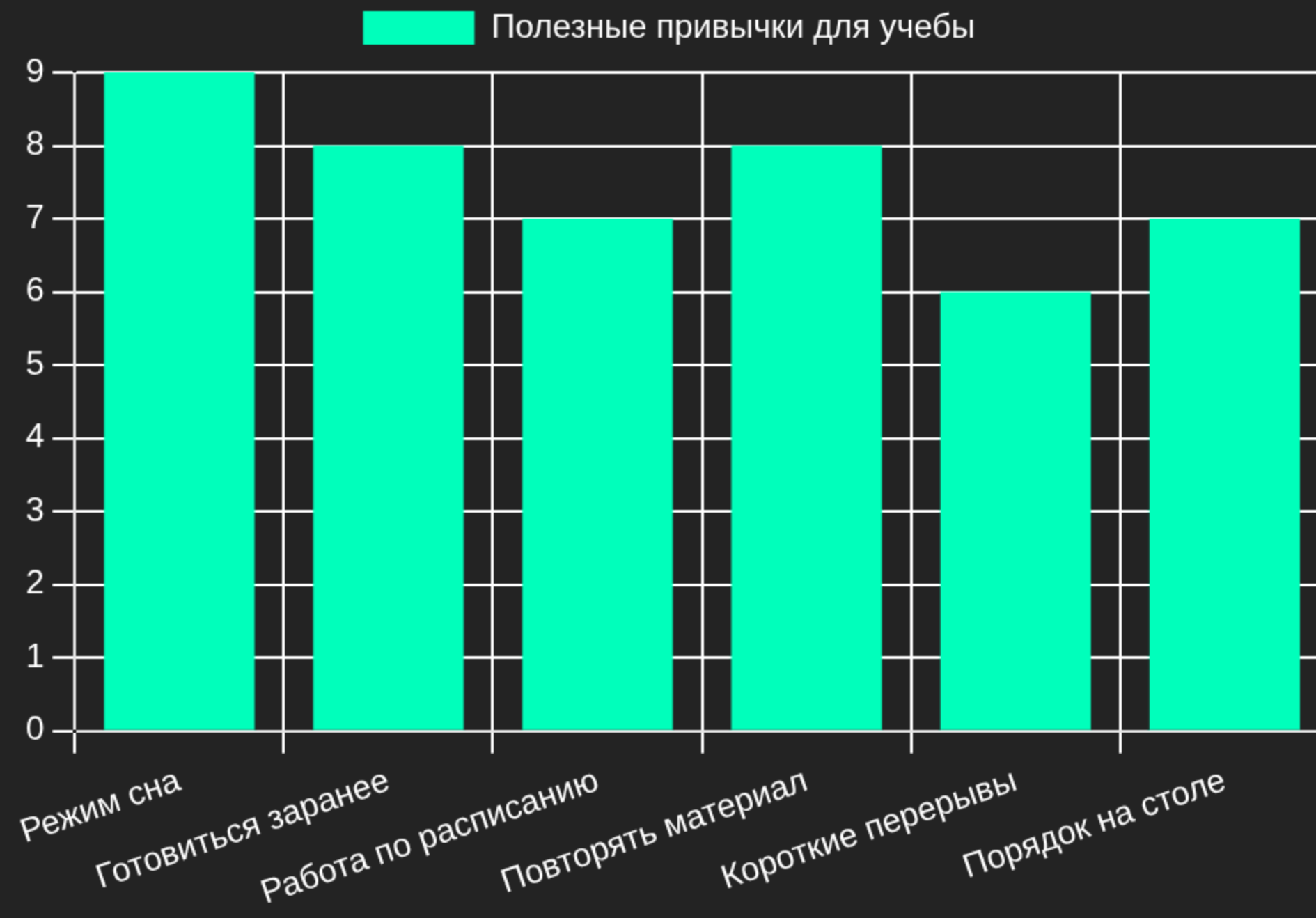
Любознательность и упорство хорошо видны в кружке, проекте или сложном задании, которое хочется довести до результата. Так характер раскрывается через действие.

04

Аккуратность и терпение можно подтвердить порядком на рабочем месте, внимательной работой и повторной проверкой ответа. Именно такие детали делают рассказ о себе правдивым.

Какие черты характера можно назвать в рассказе о себе

Что помогает учиться и не забывать дела



Полезные привычки особенно важны в дни контрольных, когда нужно сохранять внимание и не терять время.

Чем регулярнее режим и подготовка, тем легче учиться и меньше уставать.

Обобщение учебных привычек
школьников 5 класса, учебный год

Школьные предметы, которые нравятся по-разному

01

Одни предметы даются легко, если тема интересна, а задания понятны. Тогда ученик быстрее включается в работу и увереннее отвечает на уроке.

02

Другие предметы требуют больше усилий: нужно тренировать внимание, запоминание, аккуратность или умение рассуждать. Постепенная практика делает их понятнее и спокойнее.

03

В рассказе полезно привести личный пример: любимый урок, удачную задачу, проект или ответ у доски. Так текст звучит правдиво и убедительно.

Где рождается дружба и как она заметна в повседневной жизни



Перемена, на которой всегда есть собеседник

На перемене мы встречаемся у класса и успеваем обсудить уроки, игры и планы на день. С такими друзьями легко делиться новостями, потому что они умеют слушать и не перебивают.



После кружка разговор продолжается по дороге домой

После занятий мы идем вместе до остановки и вспоминаем, что получилось на тренировке или на репетиции. Общие интересы помогают нам поддерживать друг друга и радоваться даже маленьким успехам.



Семейный вечер, где всех объединяет дело

Дома тоже есть общение: мы вместе готовим ужин, убираем игрушки или читаем. В такой обстановке особенно заметны доверие, помощь и спокойный разговор без спешки.

Мои небольшие достижения и успехи

В таблице собраны примеры личных успехов и то, почему они важны для меня.

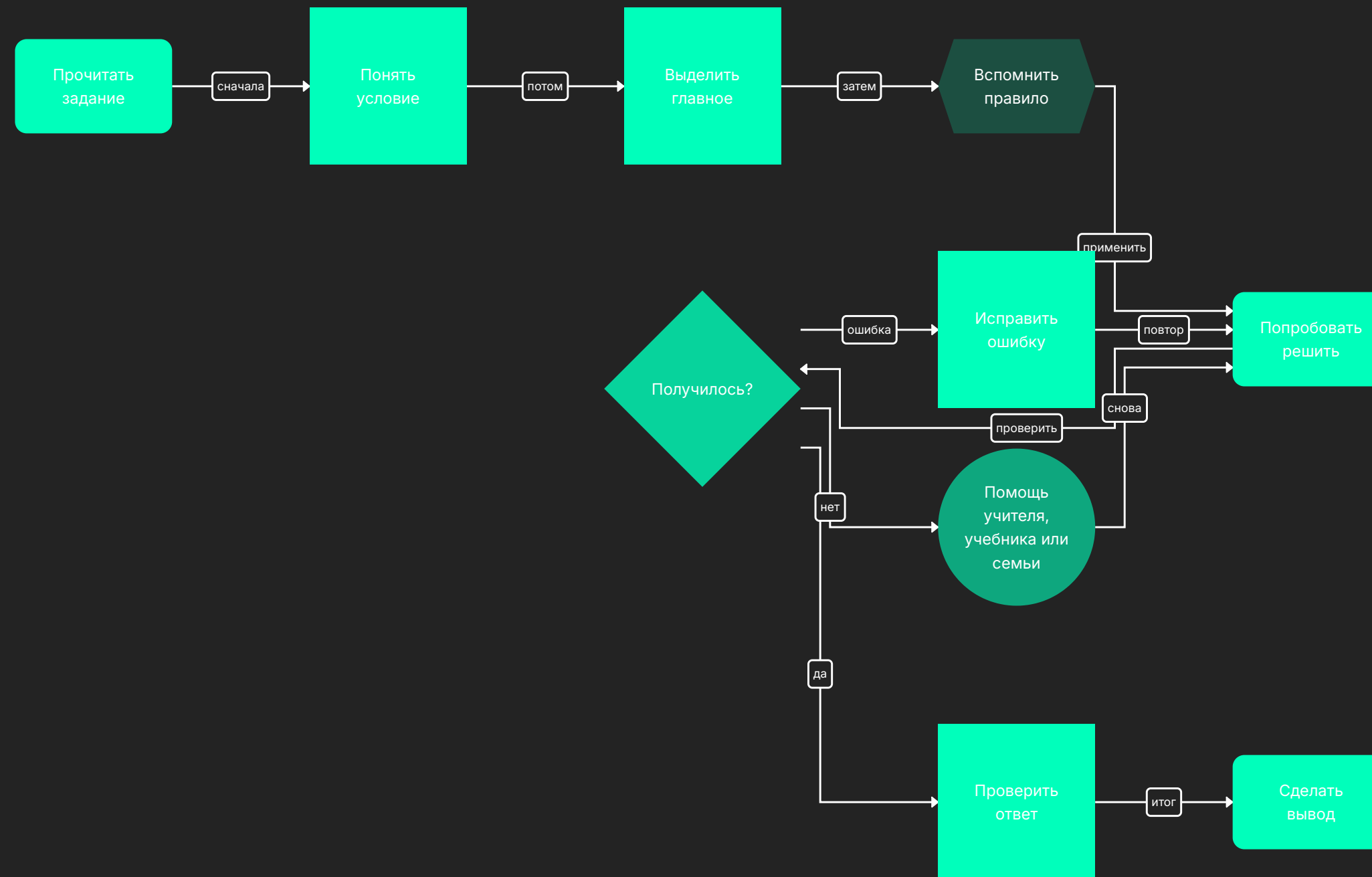
Достижение	Когда или где	Почему важно
Хорошая отметка	на уроке	показала результат
Выступление	на празднике	победил волнение
Помощь дома	вечером	стал ответственнее

Даже небольшие успехи показывают рост, укрепляют уверенность и помогают замечать собственный прогресс.

Личные наблюдения и достижения автора

Как я справляюсь с трудной задачей

Последовательность действий при решении учебной или бытовой трудности



Что меня вдохновляет и побуждает стараться



Семья

Родители поддерживают меня и показывают пример спокойного отношения к делу. После их слов хочется стараться аккуратнее, доводить начатое до конца и не сдаваться из-за первой ошибки.



Книги

Интересная книга помогает узнать новое и по-другому взглянуть на обычные вещи. После хорошего чтения хочется больше читать, расширять кругозор и лучше выражать свои мысли.



Пример успеха

Когда я вижу, как кто-то честно тренируется и добивается результата, появляется желание работать так же. Такой пример помогает не торопиться и спокойно идти к цели.



Любимое занятие

Кружок или творческое дело вдохновляет, потому что в нем виден личный прогресс. Тогда хочется пробовать снова, учиться у других и радоваться каждому новому шагу.

Мои планы на ближайшее время и на будущее



Планы можно записывать в дневник или отмечать в календаре, чтобы видеть маленькие шаги к большой цели.

Чем дальше цель, тем важнее начинать с простых дел и двигаться к ней постепенно.

Личный план учебных целей школьника на год

Момент, который особенно запомнился

Праздник в школе

На школьном празднике мы выступали в актовом зале, и я очень волновался перед выходом на сцену. Когда всё закончилось, я услышал аплодисменты и понял, что смог собраться.



Что я почувствовал

Этот день запомнился потому, что рядом были одноклассники, учитель и родители. Я почувствовал радость, облегчение и гордость за общий результат.

01

Я лучше увидел свои сильные стороны: что получается легко, а над чем нужно работать. Такой вывод помогает честно оценивать себя без лишних слов и сравнивать себя только с собственным вчерашним результатом.

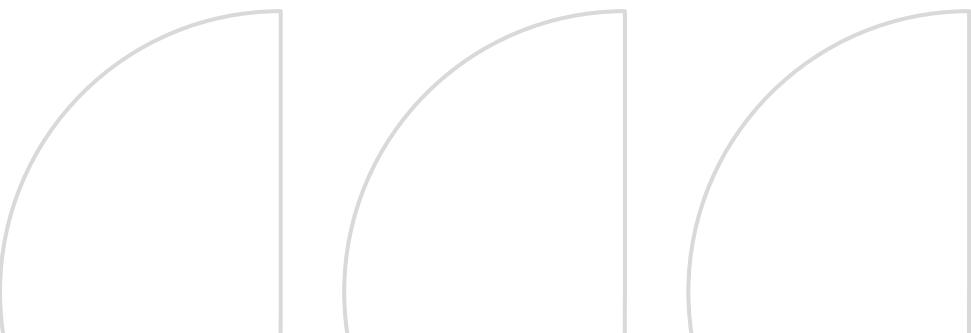
02

Я заметил, какие привычки и поступки особенно важны для меня. Семья, школа, друзья и трудные дела показывают, как формируется характер и почему опыт помогает становиться увереннее.

03

Я понял, что о себе нужно говорить точно и правдиво. Когда вспоминаешь реальные поступки, интересы и цели, становится легче узнать себя и увидеть направление для роста.

Что я понял о себе после такого рассказа



Невыдуманный рассказ о себе — это честный текст о реальной жизни

Такой рассказ объединяет имя, семью, школу, увлечения, характер, успехи и планы. Его сила — в точных фактах, живых деталях и честном взгляде на собственный опыт.