

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГБОУ
«Сосновоборский детский дом»

_____ Матвеева О.С.

Протокол педагогического совета
от «___» _____ 2009 г. № _____

программа

Развитие рефлексивного сознания и навыков волевой регуляции воспитанников (9-11 класс)

воспитатель I кв. кат. КГБОУ «Сосновоборский детский дом» Куимова Наталья Ивановна

воспитатель I кв. кат. КГБОУ «Сосновоборский детский дом» Кунафина Галина

Николаевна

Август 2009 г.

Содержание.

Актуальность, цель, задачи	3
Обращение к воспитаннику.....	4
Раздел I. Самопрезентация	5
Раздел II. Характер моей личности.....	11
Раздел III Моя воспитанность.....	14
Раздел IV. Мои способности.....	22
Раздел V. Мои актуальные потребности.....	24
Раздел VI. Мои ценности.....	26
Раздел VII. Мой социальный мир.....	28
Раздел VIII. Моё здоровье.....	30
Раздел IX. Профсамоопределение.....	33
Раздел X. Целеполагание.....	38
Раздел XI. Мои проблемы и пути решения.....	43

Актуальность

Каждый человек стремится полноценно прожить жизнь, найти своё место в противоречивом полном информации, мире.

Воспитанников детского дома подросткового возраста (будущих выпускников) волнует выход в самостоятельную жизнь, так как они не умеют ставить перед собой цели, правильно оценивать свои возможности, не видят свои проблемы, не обладают достаточной целеустремлённостью. Выпускники-сироты испытывают большие трудности, оказавшись один на один с самостоятельной жизнью. Им свойственно незнание и неприятие самого себя, как личности, замедленное самоопределение, неспособность к сознательному выбору своего жизненного пути. Выпускники неспособны анализировать собственную деятельность, сопоставлять её с общепринятыми стандартами и на основе этого пересматривать, совершенствовать, «перенаправлять» свою энергию, проявлять инициативу для достижения собственного прогресса. И как следствие иждивенчество.

Поэтому нашим воспитанникам необходимо учиться самостоятельно анализировать свои действия, продумывать шаги по достижению жизненно важных целей, осознавать ответственность за построение своего будущего.

Цель: Развитие у воспитанников рефлексивного сознания и навыков волевой регуляции.

Задачи:

1. Формировать у подростков адекватное «я» в области осознания умений и способностей, как инструмента построения своего человеческого благополучия.
2. Способствовать развитию умений старших воспитанников определять свои потенциальные возможности, способности, необходимые для успешного профессионального самоопределения.
3. Развивать компетентность по самопрезентации, способность анализировать собственную деятельность.

Дорогой друг!

Жизнь – это выбор, стремление к лучшему. Иногда ты даже не замечаешь, что тебе приходится анализировать, делать выбор, ставить цель. Бывают ситуации, от которых зависит твоё будущее, и тебе самому решать, как поступить, как изменить себя: пересмотреть своё отношение к учёбе, к людям, черты характера, которые не нравятся тебе или окружающим.

Научиться решать свои проблемы, делать правильный выбор, противостоять давлению сверстников и взрослых, ориентироваться во всё усложняющемся мире, тебе поможет работа над собой по предложенному курсу.

Это – курс твоего саморазвития. Ты можешь пользоваться в любое время. Главное, заполняя его, будь честен, не лукавь, не старайся ответить на все вопросы сразу, чаще перелистывай уже заполненные страницы. Ознакомься с названиями разделов. Свою работу можешь начать с любой страницы любого раздела, того над которым ты считаешь нужно тебе поработать в первую очередь. Далее также по твоему усмотрению.

Веди тетрадь выявленных личностных проблем и путей их устранения. За помощью в решении проблем обращайся к сопровождающему воспитателю, другим педагогам и специалистам детского дома, учителям школы. И ты научишься рассуждать, искать пути активного преодоления препятствий в процессе собственного развития.

Раздел I. Самопрезентация

1. Анкета старшеклассника

Фамилия, имя _____

Пол _____ год рождения _____

Школа _____ класс _____

Моя семья (состав группы-семьи):

Воспитатели (качества) _____

Дети _____

Как я учусь?

а) отлично (преимущественно получаю «5»);

б) хорошо (почти не получаю «2» и «3»);

в) удовлетворительно (преимущественно получаю «3»);

г) плохо (часто получаю «2»).

Мои любимые предметы. Почему? _____

Нелюбимые учебные предметы. Почему? _____

Мои поручения в школе _____

Сколько уроков пропустил в прошлом учебном году? _____

Мои любимые занятия на досуге (политика, компьютер, телевидение, кроссворды, чтение, участие в художественной самодеятельности, музыка, рисование, спорт, техника, коллекционирование, рукоделие, туризм, другое) _____

Кружки, которые я посещаю _____

Любимые ТВ передачи _____

Как часто я болел в прошлом учебном году (часто, один раз, не болел) _____

У меня были конфликты с одноклассниками, друзьями, воспитателями, учителями _____

Последняя книга, которую прочитал _____

Я научилась в прошлом учебном году _____

Мои награды и поощрения в прошлом учебном году _____

Куда я собираюсь пойти после окончания:

	9 класс		10 класс		11 класс	
	Начало года	Конец года	НГ	КГ	НГ	КГ
а) учиться (в школе, техникуме, ПТУ, лицей, ВУЗ)						
б) работать и учиться						
в) работать						
г) не знаю						

Если учиться в школе, то в каком классе хотел(а) бы учиться? (9кл; 10кл)

а) в общеобразовательном _____

б) в специализированном по предмету (какому?) _____

в) в профильном (педагогический, медицинский, класс менеджеров и т.д.) _____

Какую профессию я решил(а) для себя выбрать и почему? (творческий характер труда; возможность дальнейшего проф. роста; нужна в нашем регионе, всегда можно найти работу; традиции семьи; относительная лёгкость труда, короткий рабочий день, высокая зарплата, другое).

9 класс	10 класс	11 класс

Я не выбрал(а) профессию, т.к. _____

Кто повлиял (что повлияло) на пробуждение интереса к выбранной профессии?

а) родители;

б) родственники;

в) учителя;

г) воспитатели;

д) товарищи;

е) знакомые;

ж) герои любимых книг; фильмов;

з) другое _____

Проанализируй свои ответы. Важно не то, что ты лучше или хуже других, а то, насколько ты сегодня готов стать лучше, чем вчера.

СПАСИБО!

2. Кто «Я»

Представь, что информация о тебе будет помещена на компьютерном сайте. Любой человек может с ней ознакомиться. Ты можешь поместить только 10 суждений о себе.

Задание: напиши 10 суждений о себе, которые позволят незнакомому человеку составить о тебе мнение. Суждения могут быть как простыми, так и сложными.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

3. Самооценка

Как ты относишься к самому себе?

Возможно, ты замечал что, как ты относишься к себе, формирует отношения к тебе других людей. Оцени себя, выбирая «+» или «-» соответственно предложенным утверждениям.

Утверждения	+	-
1. Я хорошо выгляжу		
2. Я нравлюсь другим		
3. Я доволен собой		
4. Я не боюсь трудностей		
5. Я имею влияние на друзей		
6. У меня есть цель в жизни		
7. Я ответственный		
8. Я не расстраиваюсь, когда допускаю ошибки		
9. Я не боюсь попросить помощи		
10. Я всегда приветлив и улыбаюсь людям		

Если ты набрал больше плюсов, то твоя самооценка достаточно высокая, а если у тебя больше минусов, значит самооценка занижена и тебе необходимо выработать позитивное отношение к себе.

Человек с низкой самооценкой постоянно подвергается насмешкам, обману, унижениям, оскорблениям со стороны ровесников. Такой человек неспособен защитить себя, он всегда чувствует психологический барьер в общении,

ощущает себя неудачником, испытывает чувства одиночества и безнадежности.

Полезные советы, как повысить свою самооценку:

- сконцентрируйся на своих плюсах: чем ты отличаешься от других и чем ты интересен;
- признай свои минусы, но не зацыкливайся на них. Постарайся понять их причину, избавиться от них
- поставь перед собой цель: только тот добивается успеха, кто знает путь к нему;
- проси помощи, если у тебя что-то не получается;
- верь в себя;
- научись заботиться о себе, о своем здоровье, внешнем виде;
- чаще улыбайся, если хочешь нравиться людям. Человек, который улыбается, всегда привлекателен;
- используй чувство юмора в общении с друзьями. Умей посмеяться над собой, вместо того, чтобы злиться, когда у тебя нету дела.
- не будь тряпкой, не позволяй, чтобы об тебя вытирали ноги;

4. Мои недостатки

Люди, не имеющие недостатков, имеют очень мало достоинств. У каждого человека есть свои недостатки, то есть то, чего ему недостает. Достоинства не так бросаются в глаза, как недостатки.

Познакомимся с идеей профессора Флетчера о том, как можно превратить отрицательные качества в положительные.

Философия Флетчера заключается в том, что отрицательных качеств не существует, есть качества, недостаточно или чрезмерно развиты, иными словами, несбалансированны. Такая черта характера как гибкость может превратиться в безвольность или, напротив, в ригидность (жесткость). А это уже недостатки.

Определи недостаточно выраженные в тебе качества, которые ты хотел бы развить в себе в первую очередь, рассуждая приблизительно так: «Я – застенчивый, то есть мне не хватает уверенности в себе, смелости. Я вспыльчивый, мне недостает терпеливости». Используя эту методику, попробуй превратить свои слабые стороны характера в сильные.

**Недостаточно
развиты**

Качества

Решительный
Уверенный в себе
Организованный
Оптимистичный
Уважительный к
людям
Добрый

Чрезмерно развитые

5. Мои чувства и эмоции

Привычки либо делают нас сильными, либо ломают нас. Заполни таблицу, проставив галочки напротив утверждений. Проверь себя, насколько развиты твои хорошие и плохие привычки.

Утверждения	Всегда	Обычно	Иногда	Довольно редко	Очень редко	Никогда
Помогаю своим одноклассникам в учебе						
Говорю «спасибо», «пожалуйста» в столовой, магазине дома в школе						
Улыбаюсь людям, с которыми здороваюсь и встречаюсь каждый день						
Выполняю свои обязанности в школе, например дежурного						
Говорю правду, когда меня спрашивают						
Не насмехаюсь над другими						
Готов к каждому уроку						
Готовлю обед сам						
Списываю на контрольных						
Содержу вещи в порядке						
Перехожу улицу по светофору, выезжая в город						
Опаздываю на уроки или мероприятия						
Прихожу вовремя						
Приветливо встречаю гостей						
Выполняю домашние задания, пишу сочинения вовремя						
Бросаю мусор в специально отведенные места						
Использую нецензурные слова						
Поздравляю своих друзей с днем рождения						
Делаю подарки родителям						
Уступаю место в транспорте						
Ссорюсь с друзьями						
Внимательно слушаю других						

Выпиши из таблицы то, что ты делаешь всегда, и то, чего ты не делаешь никогда.

Я всегда	Я никогда

Обрати внимание на то, какие привычки выражены в тебе наиболее ярко: хорошие или плохие? О каких чертах характера они говорят? Какая у тебя самая плохая привычка?

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Самопрезентация			
	Моя индивидуальность (анкета старшеклассника, кто «Я»)		
	1.		
	2.		
	Мои качества, чувства и эмоции		
	1.		
	2.		
	3.		
	Моя самооценка		
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		

Раздел II. Характер моей личности

Из предложенного списка качеств личности отметить те качества, которыми на твой взгляд овладевает идеальный человек, есть у тебя, хотел бы приобрести и хотел бы избавиться.

Качества личности	Мой идеал личности	У меня есть качества	Хотел бы приобрести	Хотел бы избавиться
Активность				
Актуальность				
Беспечность				
Вдумчивость				
Вежливость				
Верность				
Внимательность				
Вспыльчивость				
Грубость				
Доброта				
Дисциплинированность				
Жизнерадостность				
Завистливость				
Заносчивость				
Злопамятность				
Инициативность				
Искренность				
Коллективизм				
Легковерие				
Медлительность				
Мнительность				
Мстительность				
Мужество				
Настойчивость				
Нервозность				
Нерешительность				
Несдержанность				
Обидчивость				
Ответственность				
Оптимизм				
Патриотизм				
Принципиальность				
Подозрительность				
Развязность				
Решительность				
Сообразительность				
Смелость				
Скромность				
Уступчивость				
Презрительность				
Целеустремлённость				

Спасибо!

Выпиши качества, которые ты хочешь приобрести и от которых хочешь избавиться. Заполни таблицы.

Качества, которые хочу приобрести	Мои шаги НГ		Мои шаги КГ	
	Что для этого нужно сделать	Кто мне может помочь	Смог ли я преодолеть трудности	Что мне помешало или помогло достичь желаемого

Качества, от которых хочу избавиться	Мои шаги НГ		Мои шаги КГ	
	Что для этого нужно сделать	Кто мне может помочь	Смог ли я преодолеть трудности	Что мне помешало или помогло достичь желаемого

Спасибо!

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Характер моей личности			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		

Раздел III. Моя воспитанность

Воспитанность – это свойство личности, характеризующееся совокупностью достаточно сформированных качеств, обусловленных обобщением социальной ситуации развития, разными условиями жизни в семье, разной личной историей каждого человека.

1. Размышление - сочинение «Я человек воспитанный»

Поразмышляй над этим понятием представь свою жизнь и попытайся продолжить предложение: «И всё-таки я человек воспитанный...»

2. Я - личность, я – расту

(оценка уровня личностного роста).

Каждый человек – индивидуальность и растёт как личность. Подумай ещё раз над тем, какие особенности ты заметил у себя. Всё это в той или иной мере говорит о тебе как о личности и показывает, каким ты хочешь предстать перед миром. А для того чтобы добиться успеха, наиболее рационально использовать свои возможности, нужно хорошо знать свои сильные и слабые стороны.

Заполняя данную характеристику, попытайся ещё раз увидеть направленность своего личностного роста и, произведя необходимые подсчёты проанализировать то, как ты самосовершенствуешься.

Вперёд! Удача ждёт! Соответствующий бал обведи в кружок.

№	Содержание показателей	Моя оценка
1.	<u>Мотивация учебно-познавательной деятельности</u> • <i>Учиться охотно</i> , стремится получать прочные знания и вне школьной программы, способствует активной познавательной деятельности учащихся в классе, охотно помогает в реализации познавательных возможностей товарищам.	5
	• <i>Учиться с интересом</i> , участвует в познавательной деятельности, не ограничивается рамками школьной программы, но под контролем педагогов и наставников или только по интересующим его вопросам.	4
	• <i>Учиться под контролем</i> педагогов и наставников, неохотно, познавательная активность низкая, ограничивается рамками школьной программы.	3
	• <i>Не проявляет</i> особого интереса к приобретению знаний, познавательная активность крайне низкая, школьную программу знает плохо.	2
	• <i>Равнодушен</i> к учению, познавательная активность отсутствует, знания образовательной программы неудовлетворительны.	1
2.	<u>Сформированность интеллектуальных умений (анализа, синтеза, сравнения, установления закономерностей).</u> • <i>Высокая</i> , самостоятельно определяет содержание, смысл (в том числе скрытый) анализируемого, точно и ёмко обобщает, видит и осознаёт тонкие различия при сравнении, легко обнаруживает закономерные связи.	5
	• <i>Хорошая</i> , охотно определяет содержание, смысл анализируемого с незначительной помощью взрослых, умеет обобщать, способен найти различия в сравнении, закономерные связи обнаруживает при внешней стимуляции взрослых.	4
	• <i>Средняя</i> задания, требующие анализа, синтеза, сравнения, обобщения и установления закономерных связей выполняет не всегда охотно и при соответствующей стимулирующей помощи взрослых.	3
	• <i>Низкая</i> , задания выполняются с организующей и направляющей помощью учителя, не может перенести освоенный способ деятельности на сходное задание, закономерные связи обнаруживает с большим трудом.	2
	• <i>Очень низкая</i> , при выполнении задания необходима обучающая помощь, предлагаемая помощь воспринимается с трудом, самостоятельный перенос освоенных способов деятельности не осуществляется, способность к установлению закономерностей практически отсутствует.	1
3.	<u>Степень обучаемости:</u> • <i>Высокая</i> , усваивает учебный материал на уроке свободно применяет все виды памяти, обладает высокой способностью к переключению внимания.	5
	• <i>Хорошая</i> , учебный материал усваивает. В основном на уроке; при необходимости использует наиболее развитые виды памяти; при желании свободно переключает внимание.	4

	• Средняя для усвоения учебного материала необходима дополнительная домашняя проработка, использует лишь один вид памяти, способность к переключению внимания развита недостаточно.	3
	• Низкая учебный материал усваивает плохо. Память развита слабо, способность к переключению внимания практически отсутствует.	2
	• Очень низкая учебный материал не усваивает, память не развита, способность к переключению внимания отсутствует.	1
4.	Навыки учебного труда: • Высокие, умеет планировать и контролировать свою деятельность, организован. темп работы стабильный, высокий.	5
	• Хорошие может планировать и контролировать свою деятельность с помощью учителя, не всегда организован. Темп работы не всегда стабильный, хороший.	4
	• Средние, с трудом планирует и контролирует свою деятельность, не организован. Темп работы замедленный.	3
	• Низкие, не планирует свою деятельность, способность к самоконтролю развита слабо, темп работы низкий.	2
	• Очень низкие, не умеет и не хочет планировать свою деятельность, темп работы крайне низкий.	1
5.	Интерес к индивидуальным занятиям: • Высокий, наблюдается постоянно возрастающий интерес, проявляется практическая инициатива.	5
	• Хороший, интерес к занятиям стабилен, но инициатива проявляется не всегда.	4
	• Удовлетворительный, интерес к занятиям ситуативен, инициатива проявляется только по требованию взрослого или учителя.	3
	• Низкий, интерес к занятиям практически отсутствует, инициатива не проявляется.	2
	• Очень низкий, интерес к занятиям отсутствует.	1
6.	Уровень утомляемости: • Очень низкий, хорошо развита способность к необходимой концентрации внимания, постоянно соблюдается режимы дня и питания.	5
	• Низкий, развита способность к концентрации внимания, режим дня и питания соблюдается не всегда.	4
	• Значительный, способность к концентрации внимания развита недостаточно, режим дня и питания нередко нарушается.	3
	• Достаточно высокий, способность к концентрации внимания развита очень слабо, режим дня и питания постоянно нарушается.	2
	• Высокий, способность к концентрации внимания неразвита, режим дня и питания не соблюдается.	1
7.	Целеустремлённость: • Умеет ставить перед собой цель и добиваться её осуществления, осознаёт, кем и каким хочет стать, стремиться к знаниям в сфере выбранного жизненного становления.	5
	• Может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления, осознаёт кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет.	4

	• Не считает нужным ставить перед собой конкретные цели, чётко не представляет, кем и каким хочет стать, полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость.	3
	• Не способен ставить перед собой цели, в выборе жизненного пути следует «за всеми», не проявляет активности в личностном становлении.	2
	• Отсутствует полностью, не задумывается о дальнейшем жизненном становлении, не хочет знать, кем и каким будет.	1
8.	<u>Дисциплина и организованность:</u> • Высокая, самоорганизован, выполняет правила внутреннего распорядка, проявляет постоянную готовность в оказании помощи другим (одноклассникам, взрослым) в их соблюдении, осознаёт значение этих качеств.	5
	• Хорошая, готов оказать содействие в соблюдении правил внутреннего распорядка по просьбе взрослых, осознаёт значение этих качеств для воспитанника.	4
	• Удовлетворительная проявляет эти качества по указанию учителей и наставников, слабо осознаёт их значение.	3
	• Низкая, пассивен в их проявлении, характерная позиция «исполнитель по необходимости», не осознаёт их значения.	2
	• Полностью отсутствует, не считает эти качества необходимыми.	1
9.	<u>Коммуникабельность, степень влияния в коллективе:</u> • Ядерный лидер, легко контактирует с окружающими, умеет создавать и поддерживать благоприятные, положительные отношения в коллективе, пользуется уважением среди воспитанников и взрослых.	5
	• Лидер, умеет находить контакт с окружающими, поддерживает доброжелательные отношения в коллективе, но сам редко выступает инициатором их создания, пользуется уважением среди большинства воспитанников.	4
	• Неровен в отношениях с окружающими, может стать источником межличностных конфликтов, не способен поддерживать нормальные отношения в коллективе, пользуется уважением среди небольшого количества воспитанников.	3
	• Конфликтен, часто безразличен к состоянию взаимоотношений в коллективе, уважением среди сверстников практически не пользуется.	2
	• Часто осложняет отношения в коллективе, безразличен к их состоянию, не способен к адекватному анализу ситуаций, уважением в коллективе не пользуется.	1
10.	<u>Соблюдение правил личной гигиены, уровень развития навыков самообслуживания:</u> • Постоянно соблюдает и активизирует товарищей на их освоение, высокие навыки самообслуживания, не требующие контроля со стороны наставников.	5
	• Выборочно соблюдает, готов к самообслуживанию по требованию наставника.	4
	• Неохотно соблюдает, навыки самообслуживания развиты слабо, к их развитию не стремится.	3

	• соблюдается только под присмотром наставника , навыки самообслуживания развиты крайне слабо.	2
	• Не соблюдает , не хочет заниматься самообслуживанием.	1
11.	<u>Внешний вид и аккуратность:</u>	
	• Соответствует требованиям данного учреждения, способствует развитию этих качеств у товарищей. Пропагандирует их значение.	5
	• Соответствует требованиям, способствует развитию этих качеств у одноклассников лишь по просьбе наставника .	4
	• Не всегда соответствует требованиям, не считает эти качества необходимыми.	3
	• Крайне редко соответствует требованиям. Не хочет развивать в себе эти качества.	2
	• Не соответствует требованиям , высмеивает наличие этих качеств у других.	1
12.	<u>Интересы и увлечения:</u>	
	• Любит читать , проявляет постоянный и живой интерес к музыке. Живописи, мировой культуре и её значению, охотно делится своими знаниями с товарищами, привлекает их к культурному просвещению.	5
	• Много читает , интересуется музыкой, с удовольствием посещает культурные центры, осознаёт значение культурного наследия, делится своими знаниями с товарищами лишь по просьбе учителя.	4
	• Читает , посещает культурные центры по рекомендации взрослых, недостаточно понимает значение культурного наследия.	3
	• Интереса к чтению не проявляет , культурные центры посещает редко и неохотно, не проявляет желания к культурному росту и совершенствованию.	2
	• Не хочет читать художественную литературу, отказывается посещать культурные центры, не проявляет интереса к своему культурному просвещению.	1
13.	<u>Уровень этической культуры:</u>	
	• Высокий , не допускает неуважительного отношения к себе и окружающим, соблюдает общепринятые нравственные нормы поведения, разъясняет необходимость их соблюдения среди одноклассников, обладает устойчивым иммунитетом к безнравственной, некорректной лексике.	5
	• Хороший , соблюдает общепринятую этику взаимоотношений, но инициатором её соблюдения среди сверстников не выступает, эффектен.	4
	• Средний , соблюдает нормы общепринятой этики взаимоотношений под давлением взрослых, неразборчив в выборе лексики, допускает неуважительное отношение к окружающим.	3
	• Низкий , использует нецензурную лексику, часто неуважителен к окружающим, редко задумывается над необходимости работы над собой.	2
	• Очень низкий , неуравновешен, часто использует нецензурную лексику, неуважителен и не сдержан в выборе средств самоуважения.	1

14.	<u>Работа над вредными привычками:</u> • Активно работает над искоренением вредных привычек, постоянно проявляет инициативу в поиске оптимальных результатов, внимательно прислушивается к взрослым и сверстникам.	5
	• Активен в искоренении вредных привычек, но в работу включается по инициативе других.	4
	• Особой активности не проявляет , в работу включается по мере необходимости и под контролем старших.	3
	• Пассивен в работе над собой включается в неё лишь под воздействием необходимых стимулов.	2
	• Уклоняется от работы над собой, безразличен к мнению окружающих.	1
15.	<u>Отношение к физической культуре и спорту:</u> • Активно участвует в занятиях спортивных секций, ежедневно занимается утренней гимнастикой, выполняет закаливающие процедуры, ведёт здоровый образ жизни и пропагандирует его среди сверстников, постоянно улучшает свои спортивные достижения.	5
	• Занимается в спортивной секции, посещает бассейн, занимается утренней гимнастикой, не всегда проводит закаливающие процедуры, пропагандирует ЗОЖ по просьбе старших, спортивные достижения нестабильны.	4
	• Активность в занятиях физкультурой ситуативная , не всегда посещает спортивную секцию, бассейн, не проявляет интереса к необходимости ЗОЖ. Безразличен к своим спортивным достижениям, не всегда делает утреннюю гимнастику, старается не выполнять закаливающие процедуры.	3
	• Пассивен в занятиях физкультурой и спортом, редко делает утреннюю гимнастику, не выполняет закаливающие процедуры, уровень спортивных достижений низкий.	2
	• Безразличен к физической культуре и спорту, ЗОЖ, не выполняет закаливающие процедуры, не делает утреннюю гимнастику, уровень спортивных достижений не имеет значения либо очень низкий.	1
16.	<u>Общественная активность:</u> • Постоянно выступает инициатором и организатором внеклассных мероприятий, проявляет активность в решении поставленных задач, стремиться к вовлечению большего числа одноклассников в общественно значимы мероприятия.	5
	• Ответственно относится к порученным заданиям, но безынициативен, не старается проявлять организаторские способности без особой надобности.	4
	• Активность в делах коллектива ситуативная , организаторские способности развиты слабо, не стремится довести дело до конца, старается не участвовать в общественно значимых мероприятиях.	3
	• Пассивен. Характерная позиция – «слушатель, наблюдатель, зритель».	2
	• Безразличен ко всем делам коллектива и отдельных групп, часто мешает выполнению поставленных задач.	1

17.	<u>Исполнение обязанностей:</u>	
	• <i>Работает активно</i> , инициативно, доводит до конца любое порученное дело, аккумулирует активность подчинённых.	5
	• <i>Работает хорошо</i> , но особой активности не проявляет.	4
	• <i>Не проявляет интереса</i> к порученному делу, безынициативен, не ведёт документацию, для выполнения работы необходимо давление взрослых.	3
	• <i>Активность ситуативная</i> , порученное дело не доводит до конца, необходим постоянный контроль взрослых.	2
	• <i>Не выполняет</i> своих обязанностей, к решению поставленных задач безразличен.	1

Надеемся, это было не сложно!

Свои баллы внесите в таблицу:

показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Средний балл
Уровень проявления																		

Чтобы узнать средний балл, сумму баллов раздели на 17, и получишь средний уровень своего личностного роста по всем показателям.

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Моя воспитанность			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		

Раздел IV. Мои способности

Способности – еще не талант, их надо развивать.

У всех есть сильные и слабые стороны: одни люди спортивные, другие – музыкальные. Оцени себя по шкале от «1» до «5» по следующим критериям:

	1	2	3	4	5
Лингвистические способности					
Умею писать и выражать свои мысли					
Много читаю для информации и удовольствия					
Люблю иностранные языки					
Творческие способности					
Мои артистические способности на сцене					
Мои художественные способности					
Мои музыкальные способности					
Учебные способности					
Я прилежный в учебе умею учиться					
Люблю решать трудные задачи					
Владею компьютером интернетом					
Коммуникативные способности					
Я общительный, у меня много друзей					
Умею слушать и понимать					
Я лидер среди своих ровесников					
Прикладные умения					
Я умею починить утюг, настроить телевизор, отремонтировать розетку					
Я умею водить машину, мотоцикл					
Я умею сажать рассаду, косить, стоговать сено					
Я умею строить, класть плитку, делать ремонт					
Я умею вязать, шить, консервировать, готовить					
Спортивные способности					
Хорошо играю в спортивные игры					
Занимаюсь в спортивных секциях					
Способность утвердить себя					
Я принципиальный					
Я добиваюсь своего					
Я могу идти против общего мнения					
Я не боюсь быть не таким как все					
Я ответственный и самостоятельный					

Выпиши свои наиболее ярко выраженные способности

Выпиши то, что ты оценил балами 0, 1, 2, то есть те умения, которые нужно развивать

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Мои способности			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		

Раздел V. Мои актуальные потребности.

Потребности – основной источник активности человека и животных; внутреннее состояние нужды, выражающее зависимость от конкретных условий существования. Уровень притязаний личности.

1. Физические, или естественные потребности: питание, одежда, жилище, самосохранение здоровья и др.
2. Социальные потребности: общение, самоутверждение личности через общение с людьми.
3. Интеллектуальные потребности: получение знаний, саморазвитие, творчество, самореализация.

Потребность это не то, без чего мы не сможем обойтись, а то, что делает нашу жизнь богаче и полноценнее.

Прочти утверждения и выбери те из них, которые выражают твои потребности.

Утверждения: «Я ХОЧУ...»

1. Чтобы меня уважали, ценили.
2. Построить хороший дом, купить машину.
3. Иметь свое дело, заняться бизнесом.
4. Стать руководителем, менеджером.
5. Хорошо зарабатывать и обеспечивать свою семью.
6. Воспитать хороших детей.
7. Иметь хорошее образование и постоянно повышать свой профессиональный уровень.
8. Сделать успешную карьеру, быть хорошим специалистом.
9. Иметь хорошие отношения с коллегами, соседями друзьями.
10. Быть культурным человеком: ходить в театр, ходить в музей, быть начитанным.

Расположи свои потребности согласно иерархии своих жизненных ценностей:

1. Потребность в самовыражении «желание самореализовать себя».
 2. Познавательные потребности.
 3. Духовные потребности.
 4. Социальные потребности (общение с людьми, создание семьи).
 5. Материальные потребности.
 6. Потребность в признании (занять достойное место в обществе).
1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____

Какие потребности у тебя наиболее ярко выражены? Если бы тебя ограничили в выборе только одной потребности, предпочтения какой из них ты бы отдал? Обведи кружком.

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Мои актуальные потребности			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		

Раздел VI. Мои ценности

Ценности – это желания и надежды, стремления и убеждения. Чтобы правильно обозначить свою цель, нужно определиться сначала в выборе жизненных ценностей. То, кем мы хотим стать в жизни, чего достичь, тесно связано с тем, чего мы более всего ценим в жизни.

Перед тобой список ценностей. Для разных людей они имеют разное значение. Кому-то важнее иметь хороших друзей, а кому-то уверенность в себе. И это нормально. К тому же многие ценности взаимосвязаны.

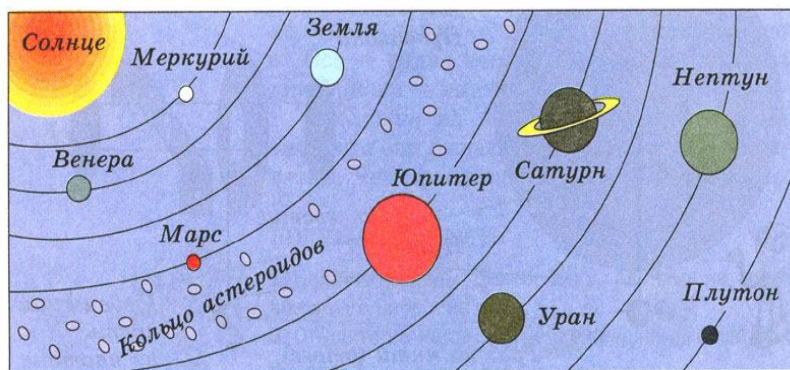
Прочитай внимательно список и подумай, что же для тебя имеет самое большое значение.

Проранжируй (от 1 до 18)

Список ценностей:	НГ	КГ
1. Хорошее образование		
2. Хорошая работа и карьера		
3. Счастливая семья		
4. Слава		
5. Деньги и богатство		
6. Дружба		
7. Достижения в искусстве, музыке, спорте		
8. Уважение и восхищение окружающих		
9. Наука (познание, расширение кругозора)		
10. Материально обеспеченная жизнь		
11. Любовь		
12. Хорошее здоровье		
13. Уверенность в себе и самоуважение		
14. Хорошая пища		
15. Власть или положение		
16. Сохранение жизни и природы на земле		
17. Счастье близких людей		
18. Благополучие государства		

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Мои ценности			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		

Раздел VII. Мой социальный мир



В твоей жизни существует определённая сфера общения с кем или чем-либо: люди, животные, предметы. Представь что это солнечная система. В центре ты, а круг своего общения расположен на орбитах в том порядке, насколько для тебя важны отношения. Попробуй определить для себя, что мешает сблизиться с отдалёнными людьми или предметами.

Нарисуй свою систему взаимоотношений!

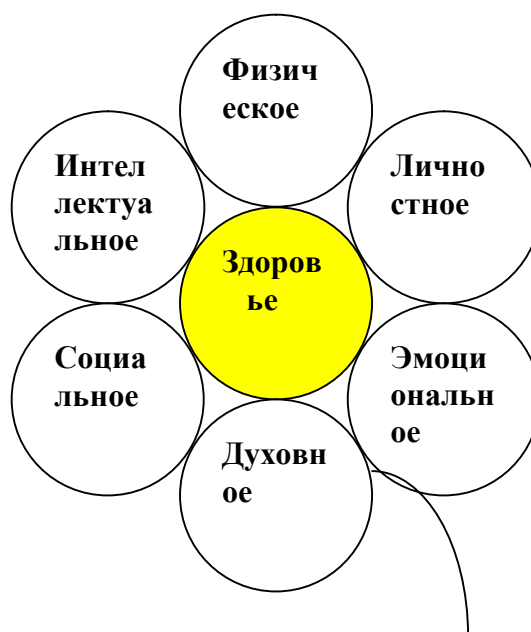
Проанализируй свои отношения в сфере общения. Что необходимо тебе сделать, чтобы изменить себя, своё отношение к людям для достижения желаемого успеха в твоей жизни.

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Мой социальный мир			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		

Раздел VIII. Моё здоровье.

Запас здоровья даётся человеку при рождении. Живя в экологически неблагоприятном мире, тебе необходимо сохранить данное природой здоровье и приумножить его по мере возможности. Здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Всё, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого.

Твое здоровье – это твое богатство!



Подумай, достаточно ли внимания ты уделяешь своему здоровью? Какому аспекту здоровья, ты больше всего уделяешь внимание? Закрась тот лепесток.

Движение – это жизнь. Попробуй объявить войну всему, что мешает двигаться.

Твои враги: кресло перед телевизором, диван, длительные компьютерные игры, лифт, транспорт.

Твои союзники: прогулки и пробежки на свежем воздухе, физические упражнения, зарядка, закаливание, подвижные игры, спорт, танцы.

Тактику ведения боя с физической ленью разработай сам и придержишься её постоянно. Начни, например с закаливания. Твоё тело будет тебе благодарно, и очень скоро ты почувствуешь, что наполняешься энергией.

Карта здоровья.

Заполни таблицу, консультируясь с воспитателем или медсестрой. В графу «Мои действия» могут входить такие, как, например, регулярное посещение врача, соблюдение режима дня, советов врача и воспитателя, занятия спортом, диета и другие действия.

Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки...	Рекомендации врачей, специалистов, воспитателей	Мои действия

Рассмотри внимательно таблицу «Карта здоровья». Подумай ещё раз, от каких недугов и вредных привычек тебе очень хочется избавиться, чтобы быть здоровым и достичь главных целей своей жизни. А так же, как ты сам понимаешь, очень важно быть красивым, стройным, внешне привлекательным. Это тоже зависит от состояния здоровья.

Напиши небольшое сочинение «**Рекомендации себе**». Может быть, ты хочешь накачать мускулы, делать зарядку, получить спортивный разряд, похудеть, выглядеть красивым (ой), стройным (ой) и т.п. Подумай, какими способами этого можно достичь.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Мое здоровье			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		

Раздел IX. Профсамоопределение.

*Если корабль не знает,
к какой пристани он держит путь,
то никакой ветер не будет ему попутным.*
Сенека.

1. Моя будущая профессия.

Кем бы ты хотел(а) работать в будущем? Возможно этот проект и не сбудется, но попробуй пофантазировать. Напиши небольшое сочинение-рассуждение. Оно может начинаться так: **«Возможно, что в будущем я буду работать...»**

2. Тест «Мои склонности»

При помощи этого теста вы сможете определить тот тип профессии, к которому у вас есть интерес. Будьте внимательны!

1		2		3		4		5	
1a		1б		2a		2б		3a	
3б		4a		4б		5a		5б	
6a				6б				7б	
		7б		8a				8б	
		9a				9б			
10a						10б			
11a		11б		12a		12б		13a	
13б		14a		14б		15a		15б	
16a				16б				17a	
		17б		18a				18б	
		19a				19б			
20a						20б			

Сумма баллов								
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Ставьте свои ответы рядом с соответствующим номером.

Отвечая на вопрос, нужно спросить себя: «Нравится ли мне занятие, о котором говориться в вопросе? »

+1 – скорее нравится, чем не нравится;

+2 – определённо нравится;

+3 – очень нравится;

-1 – скорее не нравится;

-2 – определённо не нравится;

-3 – очень не нравится.

1а ухаживать за животными.

1б обслуживать машины, приборы(следить, регулировать).

2а помогать больным людям, лечить их

2б составлять таблицы, схемы, программы

3а следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, кассет.

3б следить за состоянием, развитием растений

4а обрабатывать материалы

4б доводить товары до потребителя.

5а обсуждать научно-популярные книги, статьи

5б обсуждать художественные книги, пьесы. Концерты

6а выращивать молодняк животных

6б тренировать товарищей или младших в выполнение каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)

7а копировать рисунки, изображения или настраивать музыкальные инструменты.

7б управлять каким-либо грузовым (подъёмным или транспортным) средством- подъёмным краном, трактором и т.п.

8а отыскивать и разъяснять людям нужные им сведения в справочном бюро, на экскурсии.

8б художественно оформлять выставки, витрины или участвовать в подготовке пьес

9а ремонтировать вещи, изделия, одежду, жилище.

9б искать и исправлять ошибки в тексте, таблицах, рисунках.

10а лечить животных

10б Выполнять вычисления, расчёты.

11а выводить новые сорта растений

11б конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий.

- 12a** разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять.
12б разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
- 13a** Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности
13б наблюдать, изучать жизнь микробов
- 14a** обслуживать, наладить медицинские приборы.
14б оказывать людям мед. Помощь при ранениях
- 15б** художественно описывать, изображать события (наблюдаемые или представляемые)
15a составлять точные описания – отчёты о наблюдаемом.
- 16a** делать лабораторные опыты
16б принимать осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
- 17a** красить или расписывать стены помещений, поверхность изделия
17б осуществлять монтаж зданий или уборку машин, приборов
- 18a** организовать культпоходы, экскурсии сверстников или младших и т.п
18б играть на сцене, принимать участие в концертах
- 19a** изготавливать по чертежам детали изделия, строить здания
19б заниматься черчением, копировать чертежи, карты
- 20a** вести борьбу с болезнями растений, с вредителями
20б работать на клавишных машинах: пишущей, ПВМ, др.

Подсчитайте суммы плюсов и минусов в каждом столбце. Наибольший положительный результат служит показателем кратности твоей склонности к одному из типов профессий.

Подчеркни его:

1. Человек – природа
3. Человек – техника
4. Человек – человек
5. Человек – знаковая система
6. Человек – художественный образ

Попробуй назвать профессии, принадлежащие к каждому типу.

Человек – природа	
Человек – техника	
Человек – человек	
Человек – знаковая система	
Человек – художественный образ	

3. *Моя карьера.*

Какие у тебя профессиональные наклонности?

1. Какой вид деятельности тебя больше всего привлекает?

- работа с людьми
 - работа с техникой
 - творческая работа
 - работа, связанная с поездками и путешествиями
 - работа с документами и цифрами
-

2. Какими качествами ты должен обладать для профессии, которую ты выбрал?

3. Как ты считаешь, какие из этих качеств в тебе недостаточно развиты?

4. Какими умениями ты должен обладать, чтобы реализовать свою мечту?

5. Хотелось бы тебе быть богатым и известным?

6. Считаешь ли ты, что работая за границей, ты полнее реализуешь свои возможности?

7. Знают ли взрослые о твоём выборе и как они к этому относятся?

8. Что для тебя важнее: сама работа или сколько за неё платят?

9. Что для тебя самое главное в будущей профессии?

10. Согласен ли ты, что успешную карьеру можно начать с успешной сдачи экзаменов, продолжить с помощью подхалимства и увенчать выбором выгодной супружеской пары? Вырази своё мнение в нескольких словах.

Можно ли стать счастливым, правильно выбрав профессию?

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Профсамоопределение			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		

3. Твоё движение к успеху.

Человек – автор своей собственной жизни. Только личное желание, стремление изменить себя может принести тебе успех.

Построить успешную жизнь, не имея цели и мечты, так же невозможно, как построить дом без проекта. Каждый человек может достичь успеха, нужно только иметь цель и стремиться к ней, выбрав свой собственный путь. С чего начать?

1.Поставь цель.

2.Планируй.

3.Выполняй.

Чтобы достичь успеха в жизни, какие личностные качества и умения ты хотел бы развивать в себе? Построй свою лестницу успеха.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Что бы ты хотел изменить в себе в первую очередь? Проранжируй предлагаемые варианты изменений в порядке важности для тебя:

- имидж и то, как я выгляжу
- отношение к учёбе
- мои отношения с окружающими
- отношение к себе, например: повысить свою самооценку
- отношение к своему здоровью
- некоторые черты характера

4. Жизненные планы

Выбранные тобой жизненные ценности помогут тебе поставить правильно цель.

Цель должна быть:

- реальной, достижимой
- чёткой и конкретной
- обозначенной временными рамками

Пример:

Что самое важное для меня-----Моя личная цель

Образование-----Хочу поступить в институт

Постарайся выразить свою цель более конкретно. Недостаточно сказать «я хочу учиться лучше» - это слишком расплывчато. Необходимо конкретизировать: «я хочу повысить свой рейтинговый балл до ...» или «повысить свои оценки по предмету(какому?) с «3» на «4» или с «4» на «5». Итак, попробуй.

Выбери предмет, которому нужно уделить больше внимания в этом году и поставь перед собой конкретные задачи.

Предмет	Учебные задачи

Научись выполнять наиболее важные дела в первую очередь.

Если у тебя много дел и ты не успеваешь их выполнить, попробуй начать планировать. Для этого необходимо различать дела важные и срочные.

Важное – это то, что тебе необходимо сделать в первую очередь и то, что важно для тебя в достижении твоей цели.

Срочное – это то, что не терпит отлагательства и нужно сделать немедленно.

Шаг 1. Запиши то, что ты делаешь обычно каждый день. _____

Шаг 2. Распредели свои дела на более или менее важные и срочные, то есть что необходимо сделать в первую очередь в течение недели.

1. Важно, срочно	2. Важно, не срочно
3. Не важно, срочно	4. Не важно, не срочно

Большую часть времени необходимо уделять делам №2, увеличив время за счёт дел из №4.

Дела запланированы, теперь приступай к их выполнению.

План на каждую неделю.

Дела распредели на учебные и личные.

Мои учебные дела			Мои личные дела	
предмет	Что нужно сделать	когда	По принципу «важно, срочно;	
				А
				В
				С

Фазы планирования:

Фаза 1. Запиши свои учебные и личные дела, которые тебе предстоит сделать.

Фаза 2. Распредели свои дела в порядке важности.

А - главное, то, что необходимо сделать срочно.

В - важное, то, что важно для тебя, для семьи.

С - менее важное, но то, что тоже необходимо выполнить.

Фаза 3. Выполни. Постарайся реализовать свой план. Не откладывай на завтра то, что нужно сделать сегодня. Делай всё по плану.

Фаза 4. Подведи итоги. Всё, что ты выполнил по плану, отметь галочкой. Если тебе что-то не удалось сделать, проанализируй причину, сделай перенос на следующую неделю и обязательно выполни.

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Целеполагание			
	Ценность планирования, автобиография будущего		
	1.		
	2.		
	Мое движение к успеху		
	1.		
	2.		
	3.		
	Мои жизненные планы		
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		

Раздел XI. Мои проблемы и пути решения

Пока требования окружающей среды не войдут в систему твоих собственных потребностей, они не будут действительными факторами твоего развития.

Если у тебя проблемы:

Совет 1.

Не уходи в себя, не замыкайся на своих неприятностях, не храни свои проблемы в себе, расскажи о них не для того, чтобы тебе помогли их решить, а потому что проговаривание проблемы проясняет её суть и помогает её решить.

Представьте себе, что снимаете с себя свою проблему как холодную, мокрую, прилипшую к телу одежду, от которой надо избавиться, и выбросьте её в **ВООБРАЖАЕМУЮ** корзину.

Совет 2.

Если у тебя скопились отрицательные эмоции, выпиши их на отдельный листок и выбрось его в **НАСТОЯЩУЮ** корзину.

Совет 3.

Если тебя кто-то раздражает, неприятен тебе, нарисуй его «портрет» и этому рисунку, выскажи своё недовольство, дай волю своим чувствам. Потом порви листок и выбрось его.

Совет 4.

Когда дела идут плохо, совершенно нормально перевести дух и прийти в себя на прогулке, за книгой, фильмом, в путешествии. Вы вернётесь готовым иметь дело с вашей проблемой, и справитесь с ней лучше, потому что вы перевели дух.

Совет 5.

Если тебя настиг ураган отрицательных эмоций, не спеши выплеснуть их на своего обидчика. Помни: любая агрессия вызывает ответную агрессию. Лучше «переспать с обидой» - за ночь обида утихнет. Утро вечера мудренее. Полезнее не обмениваться обвинениями, а обсуждать конфликтную ситуацию.

Ещё один совет.

Выпиши красиво на отдельный листок всё хорошее и приятное, что было в течение прошедшей недели. Вложи листок в рабочую тетрадь.

А теперь вернись к своей программе ещё раз: просмотри, осмысли и попытайся определить свои проблемы и пути их решения.

Желаю успеха в работе с программой!