

Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет

Факультет психологии

Кафедра педагогики

**Г.В. Макотрова**

# **ПОРТФЕЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ СТАРШЕКЛАССНИКА**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

*Издание второе, переработанное*

Белгород • ЛитКараВан • 2011

УДК 37.026  
ББК 74. 202.52  
М 16

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Белгородского государственного национального исследовательского  
университета

Автор учебного пособия:  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики  
Белгородского государственного национального исследовательского  
университета  
*Макотрова Галина Васильевна*

Рецензенты:  
доктор педагогических наук, профессор  
(Белгородский государственный национальный исследовательский университет)  
*Еремкин Анатолий Ильич*

кандидат педагогических наук, доцент  
(Белгородский государственный национальный исследовательский университет)  
*Кормакова Валентина Николаевна*

Макотрова, Г.В.

М16 Портфель достижений старшеклассника: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб.  
– Белгород: Изд-во БелГУ, 2011. – 111 с.

Учебное пособие «Портфель достижений старшеклассника» адресовано учащимся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений. Основное его предназначение – помощь ученику в осознании собственных целей образования в школе и построении траектории творческого саморазвития.

Учебное пособие может быть использовано старшеклассниками в школе на классных часах, на занятиях секции ученического научного общества, а также в условиях самостоятельной работы дома. Благодаря наличию разнообразных диагностических материалов, оно может представлять определенный интерес для научных работников в области педагогики и психологии, а также для педагогов-исследователей.

*Учебное пособие «Портфель достижений старшеклассника» разработано при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (РГНФ) в рамках научно-исследовательского проекта «Нейропедагогические условия индивидуализации развития творческого потенциала старшеклассников», проект № 08-06-00193 а.*

**ISBN 978-5-902113-39-3**

© Макотрова Г.В., 2011  
© Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет, 2011  
© ООО «ЛитКараВан»

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>ГЛАВА 1. Я И МОЙ УЧЕБНЫЙ ТРУД</b> .....	8
1.1. МОИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ.....	8
1.2. КАК ИЗМЕНЯЮТСЯ МОИ ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ НОВЫХ УЧЕБНЫХ КУРСОВ.....	11
1.3. КАК УЧЕБНЫЙ ТРУД РАСКРЫВАЕТ ОСОБЕННОСТИ МОЕГО ХАРАКТЕРА...	14
1.4. КАКИЕ ЧЕРТЫ ТЕМПЕРАМЕНТА ПРОЯВЛЯЮТСЯ У МЕНЯ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	19
1.5. НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО Я ИСПОЛЬЗУЮ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	22
<b>ГЛАВА 2. Я И МОЕ БУДУЩЕЕ</b> .....	27
2.1. МОЙ ИНТЕРЕС К НАУЧНОМУ ПОИСКУ.....	27
2.2. КАК Я ИСПОЛЬЗУЮ ВОЗМОЖНОСТИ ТВОРЧЕСКОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫБОРУ.....	29
<b>ГЛАВА 3. Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ</b> .....	34
3.1. МОИ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	34
3.2. КАК Я СНИЖАЮ УЧЕБНУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ.....	36
3.3. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЙ СЛУХ.....	41
3.4. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЕ ЗРЕНИЕ.....	45
3.5. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЮ ОСАНКУ.....	48
<b>ГЛАВА 4. МОИ ТЕХНОЛОГИИ</b> .....	50
4.1. КАК Я ИСПОЛЬЗУЮ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТВОРЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ.....	50
4.2. ЧТО МНЕ ПОМОГАЕТ УСПЕШНО ЗАНИМАТЬСЯ ИССЛЕДОВАНИЕМ.....	54
4.3. КАК Я УЧУСЬ ОБЩАТЬСЯ ПРИ РЕШЕНИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ И ПРОБЛЕМ.....	57
4.4. КАК Я УЧУСЬ СЛУШАТЬ ДРУГИХ.....	59
4.5. КАК Я УЧУСЬ УСПЕШНО ВЫСТУПАТЬ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ.....	63
4.6. КАК Я ГОТОВЛЮ СЕБЯ К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ.....	67
4.7. КАК Я УЧУСЬ БЫТЬ БОЛЕЕ ОРГАНИЗОВАННЫМ.....	71
<b>ГЛАВА 5. МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ</b> .....	74
5.1. КАК МОИ ШКОЛЬНЫЕ УСПЕХИ ОТРАЖАЮТ ЖЕЛАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ.....	74
5.2. МОЙ РЕЙТИНГ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	77
5.3. МОЙ РЕЙТИНГ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ НА УРОКАХ.....	86
5.4. МОИ МЫСЛИ О РЕЗУЛЬТАХ РЕЙТИНГА.....	92

5.5. МОИ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	96
5.6. МОИ УЧЕБНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ.....	98
<b>ГЛАВА 6. МОЯ ФИЛОСОФИЯ УСПЕХА.....</b>	<b>100</b>
6.1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СОБСТВЕННОМ РАЗВИТИИ.....	100
6.2. МОИ КЛЮЧИ К УСПЕХУ.....	103
6.3. МОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ.....	105
6.4. КОММЕНТАРИИ И СОВЕТЫ.....	107
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>111</b>

## ВВЕДЕНИЕ

### *Дорогие ребята!*

Вы начинаете работу над новым учебным пособием – «Портфель достижений старшеклассника». Ваши достижения – это не только успехи в учебе, победы на олимпиадах, различных конкурсах. Это, прежде всего, новая ступень в собственном развитии, которая, как правило, не всегда дается легко. Достигнув цели, вы будете помнить чувство радости от того, что поставленная вами цель, как планка у прыгуна с шестом, взята.

Порой намеченное вам может показаться невозможным, вызвать у вас волнение, тревогу. Работа с учебным пособием сможет вас научить распознавать причины собственной обеспокоенности, искать резервы собственного духовного, физического, интеллектуального роста.

Книга, которую вы держите в руках, имеет определенную структуру, которая отражена в содержании. Каждая из пяти взаимосвязанных глав посвящена определенной стороне вашего «Я»: «Я и мой учебный труд», «Я и мое будущее», «Я и мое здоровье», «Мои технологии», «Мои результаты», «Моя философия успеха». Небольшие тексты в каждой главе будут являться неким ориентиром для вашей работы. В них автор высказывает пожелания, дает советы, предлагает варианты решения наиболее часто возникающих перед вами задач по саморазвитию, указывает на смысл некоторых понятий, приводит крылатые выражения, цитирует известных деятелей, объясняет наиболее трудные термины.

А что будете делать вы при чтении текстов? Прежде всего, вы будете приобретать опыт развития своего «я». С этой целью вы будете осмысливать представленные автором советы, принципы, рекомендации, теоретические выкладки; вносить дополнения к предложенным текстам; выбирать нужное из предложенного для решения различных задач, записывать наиболее важные мысли, делать выводы на основе собственных текстов.

Систематическая работа с учебным пособием позволит вам научиться понимать себя, осознать свои достоинства, осмысленно ставить задачи и продумывать пути для их решения. Вы научитесь соотносить достигнутые результаты с затраченными усилиями по собственному совершенствованию. Так, в главе «Я и мой учебный труд» с помощью предложенных автором текстов вы будете определять собственное отношение к учебным дисциплинам, осмысливать свои познавательные интересы, выделять особенности своего характера и темперамента и ставить задачи по их использованию для достижения успеха. В главе «Я и мое будущее» вы сможете размышлять над ролью исследования в будущей профессиональной деятельности, над тем, что позволит вам повысить собственную готовность к профессиональному выбору в условиях обучения. Оценить возможности сохранения здоровья в условиях обучения и поставить новые задачи по его совершенствованию вам поможет раздел «Я и мое здоровье». Осознать, что вы уже можете и чему предстоит научиться, вы сможете, если поработаете над разделом «Мои технологии».

Изучение главы «Мои результаты» позволит вам соотнести желания родителей и собственные цели обучения, подумать над результатами рейтинга и

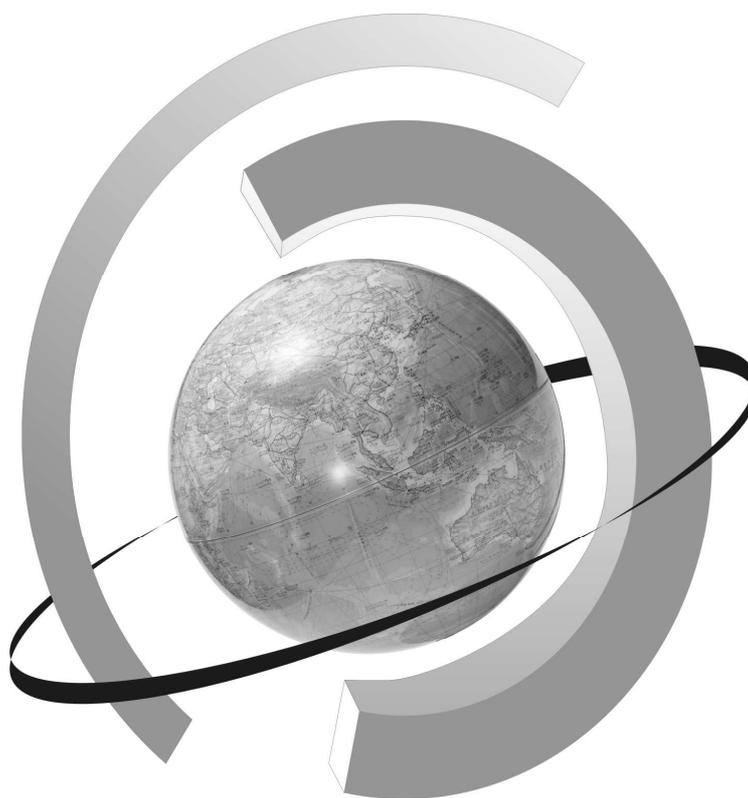
его показателями, увидеть изменения в результатах тестирования по учебным дисциплинам, понять причины успеха, проследить движение к его достижению. Понять, что наиболее важно для достижения высоких результатов, даст вам возможность работа на главой «Моя философия успеха».

Когда вы будете просматривать материалы учебного пособия, то вы увидите, что его можно изучать последовательно, дополняя собственными текстами, или выборочно в соответствии с личным планом. При чтении вам будет предоставлена возможность отмечать дату заполнения таблиц, написания коротких текстов. Каждый раз, когда вы будете записывать свои размышления, новые планы, составлять какие-либо оценки, вы сможете просматривать и корректировать собственные записи.

Дорогие ребята, надеюсь, что предложенное учебное пособие поможет вам правильно оценить свои возможности, научит вас ставить и решать задачи в условиях выбора, позволит обрести уверенность в своих силах и стать более успешными в любой деятельности.

Удачи!

*Галина Макотрова*



*С возросшей целью человек возрастает.*  
Ф. Шиллер

учени \_\_\_\_\_

общеобразовательного учреждения \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя)

\_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_ профиля

# ГЛАВА 1. Я И МОЙ УЧЕБНЫЙ ТРУД

## 1.1. МОИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ

*Самое страшное неверие – это неверие в самого себя.*

Т. Карлейль



Вам хорошо известно, что уровень развития науки и образования определяет успехи нашей страны в различных сферах. В то же время, занимаясь познавательной деятельностью в школе, не все задумываются над тем, что представляет собой исследование, научный поиск, в каком направлении развивается наука сейчас.

Тем не менее, такие размышления могут оказаться полезными для каждого из вас. Они позволят вам определить для себя самые интересные познавательные проблемы, изучить, что известно об их решении в науке, какие современные научные поиски ведутся, найти вопрос, на какой вы сможете ответить, включившись в учебное или научное исследование.

Подумайте над перечисленными ниже вопросами, указав предварительно дату.

**Дата**

Какие проблемы науки для меня наиболее интересны:

---

---

Какие познавательные проблемы при изучении учебных предметов вызывали у меня наибольший интерес:

---

---

Какие разделы учебных дисциплин хотелось бы узнать глубже:

---

---

Темы исследований, над которыми работал (а):

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми хотел (а) бы работать:

---

---

---

**Дата**

Какие проблемы науки для меня наиболее интересны:

---

---

---

Какие познавательные проблемы при изучении учебных предметов вызывали у меня наибольший интерес:

---

---

---

Какие разделы учебных дисциплин хотелось бы узнать глубже:

---

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми работал(а):

---

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми хотел (а) бы работать:

---

---

---

**Дата**

Какие проблемы науки для меня наиболее интересны

---

---

---

Какие познавательные проблемы при изучении учебных предметов вызывали у меня наибольший интерес:

---

---

---

Какие разделы учебных дисциплин хотелось бы узнать глубже:

---

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми работал (а):

---

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми хотел (а) бы работать:

---

---

**Дата**

Какие проблемы науки для меня наиболее интересны

---

---

Какие познавательные проблемы при изучении учебных предметов вызывали у меня наибольший интерес:

---

---

Какие разделы учебных дисциплин хотелось бы узнать глубже:

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми работал (а):

---

---

Темы исследований (проблемы), над которыми хотел (а) бы работать:

---

---

Укажите в таблице с помощью специальных значков («+», «-», «v» и др.) свой уровень развития познавательного интереса, описание которых осуществила педагог Г.И. Щукина. Не забудьте отметить дату.

<b>Варианты ответов</b>	<b>Дата _____</b>	<b>Дата _____</b>	<b>Дата _____</b>	<b>Дата _____</b>
Первый уровень познавательного интереса (выражается во внимании к конкретным фактам, знаниям, описаниям, действиям по образцу)				
Второй уровень познавательного интереса (характеризуется интересом к зависимостям, причинно -				

следственным связям, к их самостоятельному установлению)				
Третий уровень познавательного интереса (выражается в интересе к глубоким теоретическим проблемам, творческой деятельности по освоению знаний)				

## 1.2. КАК ИЗМЕНЯЮТСЯ МОИ ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ НОВЫХ УЧЕБНЫХ КУРСОВ

*Говорят, что следует читать много, но немногое.*

Плиний



Каждый учебный год вы приступаете к изучению какого-либо нового учебного курса. И, конечно, вы замечали, что начало изучения новой учебной дисциплины вызывает у вас повышенный интерес. В течение некоторого времени он может у вас угасать или развиваться с новой силой.

Часто такие перепады интереса связаны с получаемыми вами результатами. Полученные результаты отражают цель изучения нового учебного курса. Внешний результат можно увидеть, осмыслить, применить на практике. Внутренний результат – это полученный вами опыт деятельности, бесценное достояние, включающее ваши знания и умения, компетенции и ценности.

Очень важно, чтобы поставленная вами цель изучения нового была достигнута. Поэтому, приступив к изучению нового курса, определите его значимость лично для вас. Это позволит вам, во-первых, начать более вдумчиво относиться к изучаемому содержанию, а значит позволит повысить результаты учебной работы. Во-вторых, вы сможете понять, что нельзя превращать свою голову в кладовую для ненужных вещей.

Отметьте значимые для вас цели изучения новой учебной дисциплины определенным значком в соответствии с датой заполнения. Период между заполнениями вы можете наметить самостоятельно или с помощью учителя. Он может быть небольшим (месяц, четверть) или более длительным (полугодие).

Учебный год \_\_\_\_\_

<b>Мои цели изучения новой учебной дисциплины (элективного курса)</b>	<b>Дата ____ Название курса</b>	<b>Дата ____ Название курса</b>	<b>Дата ____ Название курса</b>	<b>Дата ____ Название курса</b>
Более глубокое познание интересующих вопросов в рамках учебного предмета				
Работа в сети Интернет для получения сведений о важнейших научных достижениях				
Работа с научно-популярными журналами для получения сведений о важнейших научных достижениях				
Поиск себя в профессиональных направлениях				
Определение своих профессиональных предпочтений				
Развитие готовности осуществлять поиск, проводить исследование				
Осмысление современных научных технологий				
Знакомство с современными проблемами науки				
Общение с учеными по вопросам современных научных разработок				
Изучение научных методов познания				
Более глубокое понимание законов природы				
Включение в исследовательскую работу				
Что еще?				

Учебный год \_\_\_\_\_

<b>Мои цели изучения новой учебной дисциплины (элективного курса)</b>	<b>Дата Название курса</b>	<b>Дата Название курса</b>	<b>Дата Название курса</b>	<b>Дата Название курса</b>
Более глубокое познание интересующих вопросов в рамках учебного предмета				
Работа в сети Интернет для получения сведений о важнейших научных достижениях				
Работа с научно-популярными журналами для получения сведений о важнейших научных достижениях				
Поиск себя в профессиональных направлениях				
Определение своих профессиональных предпочтений				
Развитие готовности осуществлять поиск, проводить исследование				
Осмысление современных научных технологий				
Знакомство с современными проблемами науки				
Общение с учеными по вопросам современных научных разработок				
Изучение научных методов познания				
Более глубокое понимание законов природы				
Включение в исследовательскую работу				
Что еще?				

Сделайте вывод, насколько вы изменили свое отношение к предлагаемым для изучения новым учебным дисциплинам (элективным курсам)

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

### 1.3. КАК УЧЕБНЫЙ ТРУД РАСКРЫВАЕТ ОСОБЕННОСТИ МОЕГО ХАРАКТЕРА

*Человек с характером импонирует  
другим, потому что они знают, с кем имеют  
дело в его лице.*

Г. В. Ф. Гегель

Характер часто определяют как совокупность особенностей человека, которые могут проявиться в деятельности и общении. Характер свидетельствует о типичных способах поведения. В словаре русского языка А. Ожегова имеется около трех тысяч слов, которые описывают качества характера. Зная характер человека, мы сможем спрогнозировать его поведение в определенной ситуации, а зная свой характер, мы можем поставить задачу развивать определенные черты своего «я», которые помогут добиться успеха.

Существуют черты личности, которые сами по себе еще не являются плохими или хорошими, однако они могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Они являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. Они могут мешать нам достигать того или иного результата, а могут помогать.

Интересны наиболее ярко выраженные качества характера выдающихся ученых. Вот как описывает знаменитого американского изобретателя Т.Эдисона его жена: «Если вы представите себе человека, живущего в состоянии непрерывного возбуждения, не видящего, не слышащего ничего, что не связано непосредственно с разрешаемой задачей, то вы будете иметь точное представление об Эдисоне во время работы».

Выявляя определенные черты характера ученых, известный физик Эрнст Резерфорд решал вопрос о приеме их на работу. Так, каждому новому сотруднику он давал задание. Если после выполнения задания молодой исследователь спрашивал, что делать дальше – его увольняли, если же он решение первой поставленной задачи самостоятельно превращал в начало новой работы – его оставляли в команде.

Ступая на дорогу исследования, погружаясь в учебное творчество, каждый впервые сталкивается с трудностями. И когда постигают неудачи, очень важно проявить способность к систематическому труду, устойчивому стремлению к достижению поставленных целей. Поэтому, учась в школе, важно определить, какие черты характера прежде всего следует у себя развивать, на какие черты характера следует опираться, чтобы достичь успеха.

Изучая описание типов характера, можно определить у себя преобладающий тип характера, подумать о том, как учебный труд может помочь раскрыть и развить необходимые для достижения успеха качества личности. В практической психологии часто используется описание типов характеров, данное К. Леонгардом. Он выделил несколько типов характера: демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый. В каждом из описанных типов вы сможете найти наиболее характерные для вас черты, а затем определить перспективы самосовершенствования.

Прочитав в одной из одинаковых колонок таблицы описание проявлений типов характера, подчеркните те качества, которые, как вам кажется, проявляются у вас в условиях учебного труда, при общении с учителями и сверстниками в течение продолжительного времени. Каждая колонка содержит место для обозначения даты работы над текстом. Ее указание позволит вам проводить сравнение результатов заполнения таблицы через определенный промежуток времени. При проведении такого самоисследования вы осознаете результаты своего продвижения и поймете сложность происходящих процессов развития собственного «Я».

Дата ...	Дата ...
Проявления характера	Проявления характера
<p><i>(Демонстративный тип)</i>                      Легкая смена настроения, склонность к интригам, стремление к лидерству, легкость в установлении контактов, жажда власти, высокий уровень потребностей, эгоизм, лицемерие, обходительность, артистизм, позерство, потребность в признании, самоуверенность</p>	<p><i>(Демонстративный тип)</i>                      Стремление к лидерству, легкость в установлении контактов, жажда власти, высокий уровень потребностей, эгоизм, лицемерие, обходительность, артистизм, позерство, потребность в признании, самоуверенность, легкая смена настроения, склонность к интригам</p>
<p><i>(Педантичный тип)</i>                      Ответственность, тщательность, неконфликтность, длительность переживаний, скрупулезность, пунктуальность, аккуратность, добросовестность, склонность четко следовать плану, склонность к сомнениям в правильности выполненной</p>	<p><i>(Педантичный тип)</i>                      Ответственность, тщательность, неконфликтность, длительность переживаний, скрупулезность, пунктуальность, аккуратность, добросовестность, склонность четко следовать плану, склонность к сомнениям в правильности</p>

работы, склонность к брюзжанию, проявление формализма, тревожность, склонность к избирательным контактам	выполненной работы, склонность к брюзжанию, проявление формализма, тревожность, склонность к избирательным контактам
<i>(Застревающий тип)</i> Умеренная общительность, занудство, склонность к нравоучениям, неразговорчивость, настороженность и недоверчивость к людям, неспособность легко отходить от обид, правдолюбие, заносчивость, жесткость установок и взглядов, конфликтность, стремление добиться высоких результатов, страдание от мнимой несправедливости	<i>(Застревающий тип)</i> Умеренная общительность, занудство, склонность к нравоучениям, неразговорчивость, настороженность и недоверчивость к людям, неспособность легко отходить от обид, правдолюбие, заносчивость, жесткость установок и взглядов, конфликтность, стремление добиться высоких результатов, страдание от мнимой несправедливости
<i>(Возбудимый тип)</i> Низкая контактность, замедленность реакций, занудливость, высокая конфликтность, неуживчивость в коллективе, грубость, раздражительность, неконтролируемость поведения в состоянии эмоционального возбуждения, равнодушие к будущему, неравномерная работоспособность	<i>(Возбудимый тип)</i> Низкая контактность, замедленность реакций, занудливость, высокая конфликтность, неуживчивость в коллективе, грубость, раздражительность, неконтролируемость поведения в состоянии эмоционального возбуждения, равнодушие к будущему, неравномерная работоспособность

На основе знаний о наиболее ярких чертах своей личности попробуйте создать целостный автопортрет в виде краткого сочинения-эссе «Как проявляется мой характер в познавательной деятельности» с учетом типологий характера, представленных в таблице. Не забудьте указать дату его написания.

«Как проявляется мой характер в познавательной деятельности». Дата...

«Как проявляется мой характер в познавательной деятельности». Дата...

Укажите в соответствии с датой заполнения ответа, какие черты характера вы считаете у себя наиболее ценными.

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Какие качества личности необходимы в предпочитаемой вами профессии? Укажите каким-либо значком («+», «- », «v» и др.) вариант ответа в соответствии с датой.**

<b>Варианты ответов</b>	Дата _____	Дата _____	Дата _____	Дата _____
Да				
Скорее «да», чем «нет»				
Скорее «нет», чем «да»				

Нужна ли вам помощь специалиста для определения у себя качеств, необходимых в предпочитаемой вами профессии? Укажите каким – либо значком («+», «- », «v» и др.) вариант ответа в соответствии с датой.

<b>Варианты ответов</b>	<b>Дата</b> _____	<b>Дата</b> _____	<b>Дата</b> _____	<b>Дата</b> _____
Мне нужна помощь специалистов				
Мне не нужна помощь специалистов				

Назовите личностные качества, которые проявляются у вас и необходимы в предпочитаемой вами профессии.

**Дата** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Насколько точно вы можете определить, каких личностных качеств вам недостает для будущей профессиональной деятельности? Укажите каким-либо значком («+», «- », «v» и др.) вариант ответа в соответствии с датой.

<b>Варианты ответов</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Могу определить точно				
Могу определить почти точно				
Могу определить лишь некоторые качества				
Могу определить только при помощи специалиста				

Какие черты характера вы планируете у себя развивать?  
Укажите их в соответствии с датой заполнения ответа.

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

### Словарь



**Характер** - это комплекс таких качеств человека, которые проявляются в деятельности и общении и на основе которых можно говорить о типичных способах поведения.

### 1.4. КАКИЕ ЧЕРТЫ ТЕМПЕРАМЕНТА ПРОЯВЛЯЮТСЯ У МЕНЯ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Мы кипим при различных температурах.*

Р. Эмерсон

Еще античный врач Гиппократ объяснял различия людей по манере действовать, говорить, двигаться. Эта манера дается нам от рождения. Ее называют темпераментом. Психологи выделяют определенные типы темперамента, которые содержат как положительные, так и отрицательные черты.



В практической психологии часто используется описание типов темперамента, данное К. Леонгардом. Он выделил несколько типов темперамента: гипертимный, дистимический, тревожный, экзальтированный, эмотивный, циклотимный.

Мы можем в процессе жизни смягчить, сгладить какие-то черты темперамента, но принципиально изменить его нельзя, так как он связан со свойствами нервной системы, а она дана нам от рождения. Но знать и учитывать черты темперамента в любой деятельности, в том числе и профессиональной, необходимо. Это может способствовать успеху.

Прочитав в колонке «Проявления темперамента» описание типов темперамента, подчеркните проявления темперамента, которые, как вам кажется, проявляются у вас наиболее ярко в условиях учебного труда при общении с учителями и сверстниками.

Подумайте над вопросом, какие из проявлений темперамента могут вам помочь достичь успеха при решении познавательных задач, в учебном исследовании, в общении с учителем, другими взрослыми и сверстниками? Выпишите их в графу «Следует учесть» в соответствии с датой заполнения таблицы.

Проявления темперамента	Следует учесть Дата...	Следует учесть Дата...	Следует учесть Дата...
(Гипертимный тип) Выраженность жестов, мимики, пантомимики; склонность к озорству; проявления панибратства в отношениях с другими; стремление командовать сверстниками; всегда хорошее настроение; недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям; проявление качеств блестящего собеседника; повышенная раздражительность; легкая адаптация к незнакомой обстановке; любовь к разнообразию			
(Дистимический тип) Малая контактность, немногословность в беседе, замкнутость, медлительность, заниженная самооценка, преобладание пессимистического настроения (фиксирование внимания на теневых сторонах жизни), готовность подчиниться другу, серьезность, добросовестность, обостренное чувство справедливости, пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм, слабость волевых усилий, угрюмость			
(Тревожный тип) Низкая контактность, чувствительность, робость, пугливость, неуверенность в себе, обидчивость, непереносимость насмешек, неконфликтность, застенчивость, стеснительность, дружелюбие, склонность к углубленному самоанализу, самокритичность, ответственность, исполнительность,			

<p>проявление навязчивых состояний, нерешительность, поиск поддержки и опоры в конфликтных ситуациях, пассивность в конфликте, стремление самоутвердиться в деятельности, где можно в большей мере раскрыть свои способности</p>			
<p>(Экзальтированный тип) Способность восторгаться, улыбчивость, альтруизм, привязанность к друзьям и близким, увлекаемость, высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость, неконфликтность, сострадательность, хороший вкус, яркость и искренность чувств, паникерство, легкая сменяемость настроения от состояния восторга к состоянию печали</p>			
<p>(Эмотивный тип) Эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств, гуманность, сопереживание, отзывчивость, мягкосердечие, впечатлительность, слезливость, неконфликтность, обостренное чувство долга, исполнительность, бережное отношение к природе</p>			
<p>(Циклотимный тип) Высокая периодичность в смене настроения, зависимость мотивов и поведения от внешних событий (радостные события вызывают жажду деятельности, повышенную говорливость, скачку идей; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления), высокая сменяемость манеры общения с окружающими людьми</p>			

## Словарь



Темперамент – совокупность тех или иных постоянных психических свойств человека, проявляющихся в его поведении (например, в его реагировании на внешние впечатления, в характере смены его настроений, в эмоциональном отношении к тому, что он делает и т.п.), зависящих от физиологических условий его организма и образующих определенный психический тип.

## 1.5. НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО Я ИСПОЛЬЗУЮ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их.*

Сенека Младший

Известно, что диапазон возможностей, в том числе память, внимание, развитие каналов приема и переработки информации, использование «левополушарных» и «правополушарных» стратегий мышления зависит от генов. Но не следует забывать, что от обстоятельств и воли человека зависит степень их проявления, т.е. природа определяет как бы потолок возможностей человека, а самовоспитание решает, насколько далеко мы продвинемся в своем развитии.

Необходимо знать свои природные задатки, чтобы эффективно использовать их для успешной познавательной деятельности. Чем лучше мы знаем свои индивидуальные особенности, тем лучше строим стратегии их развития, а значит - более успешны.

Чтобы лучше узнать себя, можно использовать различные диагностические методики, наблюдения за собой, а также послушать мнение школьного психолога и учителей-предметников.

Среди наиболее часто применяемых методик самодиагностики следует назвать следующие: самодиагностику уровня преобладания полушария мозга; определение наиболее развитых каналов приема и переработки информации (визуального – с помощью зрения, аудиального – с помощью слуха, кинестетического – с помощью манипуляций с предметами и веществами); характеристику внимания по объему, распределению, концентрации, устойчивости; выявление особенностей памяти. Названные методики и их модификации можно найти в сети Интернет.

Чтобы более основательно изучить особенности собственной познавательной деятельности, используйте перечень возможных проявлений индивидуальности, изложенный в таблице. Отметьте в таблице наличие проявлений своего «я» в обучении с помощью значков или небольшого текста в определенной колонке, указав дату работы с таблицей. На основе заполненной таблицы вы сможете в дальнейшем выстроить и реализовать траектории собственного саморазвития.

<b>Координаты индивидуальности</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
«Мне легче совершать забег в познании на короткую дистанцию» (быстро устаю при работе с информацией)				
«Мне легче совершать забег в познании на длинную дистанцию» (могу долго работать с информацией)				
Мой навык смыслового чтения, заключающийся в понимании смысла текста (оптимальный, достаточный, недостаточный)				
Мой навык преобразования поступающей информации из одного вида в другой (оптимальный, достаточный, недостаточный)				
Мой навык поиска информации в сети Интернет (оптимальный, достаточный, недостаточный)				
У меня более развита правополушарная стратегия мышления (способность к целостному схватыванию, к одномоментному (целостному) восприятию многих предметов и явлений)				
У меня более развита левополушарная стратегия мышления (способность к последовательному, ступенчатому познанию, т.е. легче двигаться от частного к общему)				
Количество объектов, которое я могу охватить вниманием с одинаковой ясностью (объем внимания)				
Количество объектов, между которыми я распределяю обычно внимание при учебной работе (распределение внимания)				
Моя сила сосредоточенности на деятельности (высокая, низкая, средняя)				
Время, в течение которого у меня сохраняется концентрированное внимание (устойчивость внимания)				
Моя способность легко и быстро переходить от одного вида деятельности к другому (переключение внимания) (высокий, средний, низкий уровни)				
Мой уровень словесно-логической памяти, заключающийся в запоминании знаков,				

понятий, словесных формулировок (высокий, средний, низкий)				
Мой уровень образной памяти, заключающийся в запоминании образов и явлений реальной действительности (высокий, средний, низкий)				
Мой уровень двигательной памяти, заключающийся в запоминании и воспроизведении движений и их системы (высокий, средний, низкий)				
Мое предпочтение каналу(ам) восприятия информации: визуальному – глазам, аудиальному – ушам, кинестетическому – с помощью различных типов прикосновений				
Мой уровень проявления желания добиваться успеха в познавательной деятельности (высокий, средний, низкий)				
Мой уровень волевых усилий при стремлении к успеху в познавательной деятельности (высокий, средний, низкий)				
Мой уровень развития навыков и умений выявления закономерностей, причинно-следственных связей, проявляющийся при решении логических цепочек, построении выводов, выработке алгоритмов чтения графиков и др.) – высокий, средний, низкий				
Мой уровень развития умений работы с понятиями, проявляющийся при выведении понятий, анализе понятий, составлении вопросов на использование понятий, разгадке интеллектуальных кроссвордов и их составлении и др.) – высокий, средний, низкий				

Укажите собственные стратегии творческого саморазвития в соответствии с датой заполнения таблицы. Для заполнения таблицы используйте специальные значки («+», «-», «v» и др.).

Стратегии творческого саморазвития	Выбор стратегии творческого саморазвития			
	Дата	Дата	Дата	Дата
Изучение приемов рационального запоминания				

Учет особенностей восприятия и переработки материала				
Изучение и использование приемов работы с текстом (составление опорного конспекта, текстового конспекта, ассоциативного конспекта, развернутого плана, выделение основных понятий, формулирование вопросов и др.)				
Развитие визуального канала приема и переработки информации (проведение мысленных экспериментов, описание видеоматериалов, составление рисунков к задаче, подготовка опорных конспектов и др.)				
Развитие аудиального канала приема информации (проговаривание вслух учебного материала, прослушивание аудиоматериалов, задач и др.)				
Развитие кинестетического канала приема и переработки информации (объяснение с помощью жестов, построение материальных моделей, работа с веществами и др.)				
Использование учебной гимнастики, направленной на повышение продуктивности работы мозга				
Тренировка волевых качеств (приведение в соответствие желаний и усилий)				
Определение роли изучаемых предметов в собственном учебном успехе				
Использование более развитой левополушарной стратегии мышления (способности к последовательному, ступенчатому познанию)				
Использование более развитой правополушарной стратегии мышления (способности к целостному схватыванию, к одномоментному (целостному) восприятию многих предметов и явлений)				
Включение упражнений для развития				

левого полушария мозга				
Включение упражнений для развития правого полушария мозга				

Какие стратегии творческого саморазвития вы реализовали?  
 При заполнении таблицы укажите дату и используйте специальные значки («+», «-», «v» и др.).

<b>Реализация стратегии творческого саморазвития</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Изучение приемов рационального запоминания				
Учет особенностей восприятия и переработки материала				
Изучение и использование приемов работы с текстом (составление опорного конспекта, текстового конспекта, ассоциативного конспекта, развернутого плана, выделение основных понятий, формулирование вопросов и др.)				
Развитие визуального канала приема и переработки информации (проведение мысленных экспериментов, описание видеоматериалов, составление рисунков к задаче, подготовка опорных конспектов)				
Развитие аудиального канала приема информации (проговаривание вслух учебного материала, прослушивание аудиоматериалов, задач и др.)				
Развитие кинестетического канала приема и переработки информации (объяснение с помощью жестов, построение материальных моделей, работа с веществами и др.)				
Использование учебной гимнастики, направленной на повышение продуктивности работы мозга				
Тренировка волевых качеств (приведение в соответствие желания и усилий)				
Определение роли изучаемых предметов в собственном учебном успехе				
Использование более развитой левополушарной стратегии мышления (способности к последовательному,				

ступенчатому познанию)				
Использование более развитой правополушарной стратегии мышления (способности к целостному схватыванию, к одномоментному (целостному) восприятию многих предметов и явлений)				
Включение упражнений для развития левого полушария мозга				
Включение упражнений для развития правого полушария мозга				

Сделайте краткий вывод о реализации собственных стратегий развития, используя обороты речи «я достиг (ла)...», «мне было трудно ...», «я мог (ла) бы еще ...», «мне было интересно...» и др.

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ГЛАВА 2. Я И МОЕ БУДУЩЕЕ

### 2.1. МОЙ ИНТЕРЕС К НАУЧНОМУ ПОИСКУ



*Кто не знает, в какую гавань он плывет, для того нет попутного ветра.*

Сенека



Традиционно науку представляют как систему производства, хранения и систематизации специального знания. В этом качестве наука, в той или иной ее форме, существует со времен первых цивилизаций. Европейская традиция науки ведет свой отсчет

приблизительно с XVII века, ее начало связано с именами Н. Коперника, Ф. Бэкона, И. Кеплера, Г. Галилея, И. Ньютона.

В современном обществе наука является одним из наиболее быстро растущих «предприятий». Статистика показывает, что, начиная с XVII века, каждое удвоение численности населения сопровождалось утроением количества ученых. Это означает, что на протяжении последних трехсот лет цивилизованные общества инвестировали (вкладывали) большую часть своих ресурсов в производство, ревизию и совершенствование знания. Финансирование науки способствовало увеличению количества ученых, которые производят все больше научных результатов и ставят все больше новых вопросов. В этом смысле границы науки в самом деле оказываются бескрайними.

Занятия исследованием в любой профессиональной деятельности всегда свидетельствуют о равнодушном отношении к делу, о желании выполнить работу как можно лучше, более профессионально решить возникшие проблемы.

Попробуйте поразмышлять о проявлении собственного интереса к научному поиску. В таблице в соответствии с датой ее заполнения выделите значком «+» свои желания, отражающие собственный интерес к научному поиску, а затем их реализацию.

Дата...

<b>Проявления интереса к научному поиску</b>	<b>Наличие</b>	<b>Осуществление желаний</b>
Есть желание знакомиться и обсуждать современные проблемы науки с участием ученых		
Есть желание заниматься в заочной школе, организованной определенным факультетом того или иного областного вуза, чтобы научиться выполнять творческие задания		
Есть желание изучать технологию проведения научного поиска с участием ученых вузов		
Есть желание заниматься научным исследованием в условиях вуза, обучаясь в школе		
Есть желание заниматься дистанционно познавательной деятельностью под руководством преподавателя вуза		

Дата...

<b>Проявления интереса к научному поиску</b>	<b>Наличие</b>	<b>Осуществление желаний</b>
Есть желание знакомиться и обсуждать современные проблемы науки с участием ученых		

Есть желание заниматься в заочной школе, организованной определенным факультетом того или иного областного вуза, чтобы научиться выполнять творческие задания		
Есть желание изучать технологию проведения научного поиска с участием ученых вузов		
Есть желание заниматься научным исследованием в условиях вуза, обучаясь в школе		
Есть желание заниматься дистанционно познавательной деятельностью под руководством преподавателя вуза		

Если в вашей школе используется компьютерная диагностика, которая выявляет ориентацию школьников на исследование в будущей профессиональной деятельности, то вы сможете получить определенные рекомендации. Запишите результаты диагностики и полученные рекомендации в соответствии с датой.

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Словарь



**Ориентация на исследование в будущей профессиональной деятельности** – способность школьника к обоснованию ценности исследования в профессии, которая характеризуется потребностью в творческом виде трудовой деятельности, интересом к науке, а также активностью в исследовательской деятельности.

## 2.2. КАК Я ИСПОЛЗУЮ ВОЗМОЖНОСТИ ТВОРЧЕСКОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫБОРУ



*Можно коня привести к воде, но нельзя заставить его пить.*

Восточная мудрость

Кому-то нравится работа с техникой, кому-то – с людьми, кто-то мечтает связать свою профессиональную судьбу с путешествиями и т.д. Как сделать правильный выбор профессии? Только в условиях творческой работы можно подготовиться к профессиональному выбору, выработать

такие качества, которые дадут возможность понять, что привлекает вас больше всего. Творческая познавательная деятельность на уроке и во внеклассной работе, например, на занятиях предметной секции ученического научного общества, позволит вам также узнать: поможет ли ваш выбор сферы труда и профессии сделать профессиональную карьеру, как может быть оплачен ваш труд, найдете ли вы работу, какие качества характера, психологические особенности могут стать основой успеха в профессиональной деятельности.

Подумайте над возможностями повышения собственной готовности к профессиональному выбору. Не забывайте о том, что сеть Интернет в познавательной деятельности может позволить легко реализовать ваши желания.

Выделите каким-либо значком («+», «v» и др.) среди перечисленных возможностей повышения готовности к профессиональному выбору те, которые вы желаете реализовать и реализуете в условиях творческой познавательной деятельности. Укажите дату заполнения таблицы.

Дата...

Для повышения готовности к профессиональному выбору в условиях творческой познавательной деятельности я желаю:	Да	Скорее «да», чем «нет»	Скорее «нет», чем «да»	Нет
Получать необходимые профориентационные консультации у специалистов вуза				
Получать необходимые профориентационные консультации у психологов в школе				
Получать необходимые профориентационные консультации у учителя-предметника				
Получать необходимые профориентационные консультации у классного руководителя				
Получать необходимые профориентационные консультации у руководителя секции ученического научного общества				
Изучать различные стороны той или иной профессиональной деятельности				
Выявлять собственные профессиональные интересы				
Получать информацию о возможностях профессиональной подготовки в вузах				

Участвовать в исследовании под руководством преподавателя того вуза, в котором планирую продолжить образование				
Выбирать тему исследования или реферата, содержание творческой познавательной задачи в соответствии с профессиональной направленностью				
Выбирать тему исследования по профильному предмету				
Знакомиться с перспективными научными направлениями на специально организованных встречах с учеными				
Знакомиться с перспективными научными направлениями при выполнении исследовательской работы				
Изучать правила и технологии профессионального общения				

Дата...

Для повышения готовности к профессиональному выбору в условиях творческой познавательной деятельности я желаю:	Да	Скорее «да», чем «нет»	Скорее «нет», чем «да»	Нет
Получать необходимые профориентационные консультации у специалистов вуза				
Получать необходимые профориентационные консультации у психологов в школе				
Получать необходимые профориентационные консультации у учителя-предметника				
Получать необходимые профориентационные консультации у классного руководителя				
Получать необходимые профориентационные консультации у руководителя секции ученического научного общества				
Изучать различные стороны той или иной профессиональной деятельности				
Выявлять собственные профессиональные интересы				
Получать информацию о				

возможностях профессиональной подготовки в вузах				
Участвовать в исследовании под руководством преподавателя того вуза, в котором планирую продолжить образование				
Выбирать тему исследования или реферата, содержание творческой познавательной задачи в соответствии с профессиональной направленностью				
Выбирать тему исследования по профильному предмету				
Знакомиться с перспективными научными направлениями на специально организованных встречах с учеными				
Знакомиться с перспективными научными направлениями при выполнении исследовательской работы				
Изучать правила и технологии профессионального общения				

Дата...

Для повышения готовности к профессиональному выбору в условиях творческой познавательной деятельности я желаю:	Да	Скорее «да», чем «нет»	Скорее «нет», чем «да»	Нет
Получать необходимые профориентационные консультации у специалистов вуза				
Получать необходимые профориентационные консультации у психологов в школе				
Получать необходимые профориентационные консультации у учителя-предметника				
Получать необходимые профориентационные консультации у классного руководителя				
Получать необходимые профориентационные консультации у руководителя секции ученического научного общества				
Изучать различные стороны той или иной профессиональной деятельности				

Выявлять собственные профессиональные интересы				
Получать информацию о возможностях профессиональной подготовки в вузах				
Участвовать в исследовании под руководством преподавателя того вуза, в котором планирую продолжить образование				
Выбирать тему исследования или реферата, содержание творческой познавательной задачи в соответствии с профессиональной направленностью				
Выбирать тему исследования по профильному предмету				
Знакомиться с перспективными научными направлениями на специально организованных встречах с учеными				
Знакомиться с перспективными научными направлениями при выполнении исследовательской работы				
Изучать правила и технологии профессионального общения				

Сделайте краткий вывод об использовании собственных возможностей в познавательной деятельности для повышения готовности к профессиональному выбору, а также о приобретении необходимых профессиональных навыков в условиях творческой познавательной деятельности при проведении исследовательских, проектных работ, решении нестандартных задач и др. Используйте следующие обороты речи: «я использовал(а) следующие возможности:... », «мне было трудно ...», «я мог(ла) бы еще ..., но...», «мне было интересно приобретать следующие профессиональные навыки: ...» и др.

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Если в вашей школе используются диагностические компьютерные программы определения готовности к профессиональному выбору и ориентации на исследование в будущей профессиональной деятельности, то укажите количество набранных баллов в таблице в соответствии с датой прохождения диагностики.

Диагностируемые показатели	Количество набранных баллов			
	Дата	Дата	Дата	Дата
Готовность к профессиональному выбору				
Ориентация на исследование в будущей профессиональной деятельности				

### Словарь

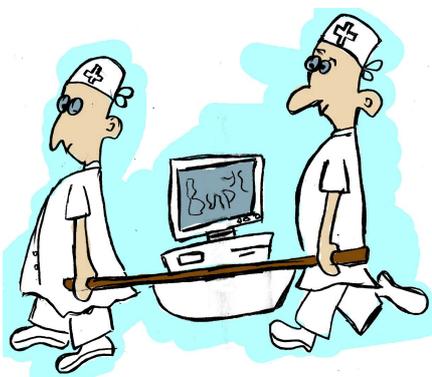


**Готовность к профессиональному выбору** – совокупность качеств личности школьника, в которую входят его ориентация на осознание и развитие своих интересов и способностей, умения получать и анализировать информацию о видах трудовой деятельности, о возможностях трудоустройства на рынке труда, а также оценивать собственные профессиональные предпочтения и склонности.

## ГЛАВА 3. Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ

### 3.1. МОИ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто!*  
Народная мудрость



Здоровье человека – это его капитал. Его можно приумножить, а можно растратить. Здоровый физически и нравственно человек имеет больше шансов добиться намеченного. Поэтому так важно воспитывать у себя привычки здорового образа жизни.

Если вы видите у себя проявления бездумного отношения к своему здоровью, необходимо их устранить. Почему? Гораздо проще растопить снежинку, чем остановить снежную лавину или ком. Так, если кто-то начал курить, то ему впоследствии сложнее будет отказаться от сигареты, чем в тот первый раз, когда она была ему предложена.

Очень часто человек надеется, что ситуация не повторится. Но нужно научиться прогнозировать события. Для этого лучше развивать у себя

положительные привычки – привычки здорового образа жизни. Тогда вы сможете легко запрещать себе даже пробовать все опасное для здоровья.

Поставив задачу – добиться успеха в чем-либо, начните регулярно повторять действия, укрепляющие ваше здоровье. Со временем вы приобретете привычки здорового образа жизни. Чем раньше вы начнете, тем больше сэкономите сил.

Какие из привычек здорового образа жизни вы уже у себя воспитали? Оцените по четырехбалльной шкале степень их развития, взяв за высший балл число «4», а за низший – «1». Отметьте выставленный балл в колонке «дата», предварительно указав в ней число заполнения таблицы.

<b>Привычки здорового образа жизни</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Я выполняю гимнастику для глаз				
Я ухаживаю за зубами				
Занимаюсь в спортивной секции				
Я не злоупотребляю хлебобулочными продуктами и сладостями				
Я не употребляю напитки с красителями				
При покупке продуктов я смотрю на информацию о составе продуктов				
Я соблюдаю режим питания				
Я выполняю комплекс физических упражнений				
Я совершаю пробежки на свежем воздухе				
Я хожу на плавание				
Я провожу закаливающие процедуры				
Я делаю регулярные оздоравливающие перерывы, когда работаю за компьютером				
Я участвую в подвижных играх				
Посещаю занятия танцами				
Я хожу в туристические походы как только появляется возможность				
Я предпочитаю двигательную активность техническим средствам передвижения				
Я использую приемы самовнушения для снятия разрушительных эмоций, в том числе злости, зависти, обиды				
Я противник алкоголя и наркотиков				
Я противник курения				
Я нахожусь на воздухе ежедневно не меньше двух часов				
Я использую музыкальные паузы для повышения работоспособности и снятия				

психологического стресса				
Я в качестве энергетиков умственной деятельности использую несколько капель цветочных масел на носовом платке, например, мяты, кипариса, лимона				
Я (при отсутствии аллергии) вдыхаю запахи для расслабления и снятия усталости, например, цветов герани или розы				
Я использую микрофон и наушники, чтобы снизить радиацию, получаемую от традиционного мобильного телефона, на 92% (по данным австралийских ученых)				
Я вместо кофе использую чай, который тонизирует, улучшает кровоток в мозге и концентрацию внимания				

Что вам необходимо изменить в собственном образе жизни, какие здоровые привычки следует развивать? Ответьте на поставленный вопрос в соответствии с датой заполнения таблицы.

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

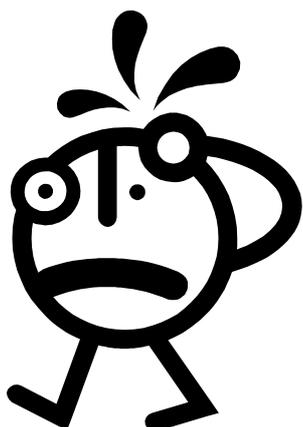
Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

### 3.2. КАК Я СНИЖАЮ УЧЕБНУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ

*Человек именно постольку человек, поскольку он способен познать себя.*

Иоанн Павел II



Попробуйте определить, что вас тревожит, когда вы занимаетесь какой-либо познавательной деятельностью (решаете исследовательскую задачу, проблему, разрабатываете проект, ломаете голову над нестандартными, «зубодробительными» задачами на олимпиаде, выступаете на научно-практической конференции и др.). Это позволит вам обдумать шаги по борьбе с учебной тревожностью, а затем начать действовать.

Начать действовать совсем непросто, так как существует «универсальный» страх, страх перед действием. Он подобен внутреннему тормозу, когда мы не хотим переходить в зону, где начинается напряжение, труд, накал эмоций. Но следует понять, что только приложив определенные усилия для борьбы с собственной учебной тревожностью, вы обязательно достигните успеха в познавательной деятельности.

Внимательно прочитайте характеристики тревожащегося ученика. В графе «Наличие» поставьте значки «+» или «-» в зависимости от имеющегося у вас проявления тревоги. Для более точной характеристики проявления имеющейся у вас тревоги вы можете также использовать четырехбалльную шкалу. Число «4» отражает высокий уровень имеющейся тревоги, число «3» – средний, число «2» – низкий, число «1» – очень низкий. В графе «Комментарий» вы можете сделать пометки, отражающие ваше личное отношение к определенному проявлению тревоги. Чтобы подумать над результатом своей работы по преодолению учебной тревожности, вам предлагается заполнить ту же таблицу через определенный промежуток времени.

Дата ...

<b>Проявления тревоги ученика</b>	<b>Наличие</b>	<b>Комментарий</b>
Я боюсь насмешек одноклассников, так как уверен, что по результатам работы буду худшим среди них		
Я не уверен(а) в том, что большинство ребят относятся ко мне по-дружески		
Я боюсь допустить ошибку, так как боюсь насмешек		
Меня тревожит, что придется вступать в спор с учителем		
Меня беспокоит, что придется вступать в спор с одноклассниками или другими учениками		
Я волнуюсь, так как считаю, что в условиях учебного исследования, выполнения творческой задачи проверяются мои способности		
Я боюсь, что не справлюсь с предложенной познавательной задачей, проблемой		
Меня волнует возможность допустить глупую ошибку		
Я боюсь насмешек одноклассников, так как уверен, что по результатам буду		

лучшим среди них		
Меня беспокоит, что за решение творческой познавательной задачи я могу получить отметку, не соответствующую моим желаниям		
Меня беспокоит неумение доступно изложить суть вопроса		
Я стесняюсь своего внешнего вида		
Я волнуюсь, представляя публично результаты исследовательской работы, проекта, так как боюсь выглядеть смешным и услышать реплику от слушателей		
Я переживаю, что не смогу ответить на неожиданный вопрос		
Когда учитель объясняет способы решения задач, технологию выполнения поисковой работы, мне кажется, что одноклассники лучше понимают, чем я		
Когда выполняется практическая (экспериментальная) работа, меня волнует, что за мной наблюдают		
Я боюсь подвести учителя при выступлении на конкурсе, олимпиаде, познавательном турнире, научно-практической конференции и др.		
Я боюсь насмешек, если неудачно выступлю на конкурсе исследовательских работ, олимпиаде, познавательном турнире, научно-практической конференции и др.		
Я волнуюсь, когда оценивается моя творческая работа		
Меня беспокоит важность предложенной познавательной задачи, исследовательской работы, проекта		

Сделайте выводы по результатам выполнения задания, используя, например, следующие обороты речи: «я хотел (а) бы избавиться от ...», «я могу легко избавиться от...», «мне нужна помощь учителя ...», «мне нужна помощь товарищей ...».

Дата...

<b>Проявления тревоги ученика</b>	<b>Наличие</b>	<b>Комментарий</b>
Я боюсь насмешек одноклассников, так как уверен, что по результатам работы буду худшим среди них		
Я не уверен(а) в том, что большинство ребят относятся ко мне по-дружески		
Я боюсь допустить ошибку, так как боюсь насмешек		
Меня тревожит, что придется вступать в спор с учителем		
Меня беспокоит, что придется вступать в спор с одноклассниками или другими учениками		
Я волнуюсь, так как считаю, что в условиях учебного исследования, выполнения творческой задачи проверяются мои способности		
Я боюсь, что не справлюсь с предложенной познавательной задачей, проблемой		
Меня волнует возможность допустить глупую ошибку		
Я боюсь насмешек одноклассников, так как уверен, что по результатам буду лучшим среди них		
Меня беспокоит, что за решение творческой познавательной задачи я могу получить отметку, не соответствующую моим желаниям		
Меня беспокоит неумение доступно изложить суть вопроса		
Я стесняюсь своего внешнего вида		
Я волнуюсь, представляя публично результаты исследовательской работы, проекта, так как боюсь выглядеть смешным и услышать реплику от слушателей		
Я переживаю, что не смогу ответить на неожиданный вопрос		

Когда учитель объясняет способы решения задач, технологию выполнения поисковой работы, мне кажется, что одноклассники лучше понимают, чем я		
Когда выполняется практическая (экспериментальная) работа, меня волнует, что за мной наблюдают		
Я боюсь подвести учителя при выступлении на конкурсе, олимпиаде, познавательном турнире, научно-практической конференции и др.		
Я боюсь насмешек, если неудачно выступлю на конкурсе исследовательских работ, олимпиаде, познавательном турнире, научно-практической конференции и др.		
Я волнуюсь, когда оценивается моя творческая работа		
Меня беспокоит важность предложенной познавательной задачи, исследовательской работы, проекта		

Сделайте выводы по результатам выполнения задания, используя, например, следующие обороты речи: «хотел (а) бы избавиться от ...», «я могу легко избавиться от...», «мне нужна помощь учителя ...», «мне нужна помощь товарищей ...».

---



---



---



---



---

Какие шаги по борьбе с учебной тревожностью, на ваш взгляд, стоит предпринять? Распределите их в порядке важности, присвоив самому важному шагу № 1, наименее важному – № 7.

<b>Шаги, снижающие учебную тревожность</b>	<b>Порядок важности Дата....</b>	<b>Порядок важности Дата....</b>
Когда не получается решение задачи, попробуйте переключить свое внимание на отдых (гимнастические упражнения,		

прослушивание музыки, прогулку и др.)		
Выберите самое важное действие и начни с него		
Планируйте отдых перед началом учебной работы		
Проговорите (озвучьте) свою проблему с другом, учителем или кем-нибудь еще		
Подумайте не только о себе, но и о других		
Не бойтесь проигрывать, ведь другим тоже надо иногда выигрывать		
Перенесите состояние злости, гнева на интенсивные физические упражнения или работу, а затем, расслабившись, примитесь за решение познавательной задачи или проблемы		
Полегче с критикой. Не требуйте, чтобы все соответствовало вашим взглядам		

Сделайте выводы по результатам выполнения задания, используя, например, следующие обороты речи: «я становлюсь более спокойным(ной), если...», «я более уверенно выполняю учебные задания, когда...», «избавиться от волнения мне помогает(ют)....», «к предложенным шагам я бы добавил(а) ...».

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3.3. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЙ СЛУХ

*Неправильное знание хуже, чем незнание.*

Адольф Дистервег



Медикам хорошо известно, что любой шум интенсивностью более 80 децибел негативно влияет на внутреннее ухо, а при интенсивности звука в 160 децибел деформируются барабанные перепонки. Оценить уровень шума несложно, достаточно знать, что шепот оценивается в 20 дБ, обычный разговор – в 30-35

дБ, крик с уровнем звукового давления в 60 дБ уже приводит к дискомфорту, при поездке в российском метро уровень шума может достигать 90-100 децибел.

Люди в силу своих профессиональных обязанностей пользуются наушниками не одно десятилетие: это и радисты, и звукорежиссеры, и диспетчеры. Однако, несмотря на то, что они проводят в наушниках много часов подряд, слух у них ухудшается не так радикально, как у поклонников плееров. Почему? Все дело в том, что портативные звуковоспроизводящие устройства породили целый новый класс головных телефонов - так называемые "затычки", вставляющиеся внутрь ушной раковины.

В то же время в производстве появились новые плееры, которые способны перекрывать любые шумы, в том числе и движущегося вагона. Мощность звука, воспроизводимая ими через наушники, приравнивается к 110-120 децибел. На уши идет воздействие, равное тому, которое оказывается на человека, стоящего в 10 метрах от ревущего реактивного двигателя. Если такие наушники использовать в метро, то тугоухость развивается очень быстро, так как действует сразу несколько источников шума.

Как отмечают специалисты компании Siemens, которая, помимо прочего, занимается выпуском слуховых аппаратов, после кратковременного воздействия высоких уровней шума волосковые клетки внутреннего уха регенерируются, а острота слуха снижается лишь временно и незначительно. При повторном и длительном воздействии шума эти слуховые сенсорные клетки повреждаются более серьезно, и восстановление их становится невозможным.

По мнению медиков, возрастные изменения слуха начинаются примерно с тридцати лет, но длительное воздействие громкого звука способно привести к гораздо более трагическим последствиям еще в совсем нежном возрасте. Самое страшное то, что тугоухость наступает неожиданно и вылечить ее очень проблематично. Поэтому так важно использовать правила слуховой гигиены.

Отметьте значками («+», «v» и др.) те действия, выполнение которых поможет вам сберечь слух при использовании наушников. Укажите дату заполнения таблицы.

Как я сохраняю свой слух и жизнь	Дата	Дата	Дата	Дата
При переходе улицы я не пользуюсь наушниками				
Когда на мне наушники, я обращаю внимание на то, чтобы люди вокруг не слышали «мою» музыку				
Если, общаясь с людьми, я перехожу на крик, значит громкость слишком большая. При общении я уменьшаю звук, идущий из наушников.				
Я регулярно проверяю уровень громкости: он не должен быть больше 60% от максимально возможного				
Если я слышу, что говорят окружающие, то громкость в наушниках – нормальная				
Я не приобретаю маленькие головные телефоны,				

так как они увеличивают уровень звукового давления в два раза вне зависимости от заданных значений громкости				
Я при использовании обычных наушников слушаю музыку с громкостью чуть выше половины от максимальной не более часа в день				
Я использую закрытые наушники, позволяющие не достигать опасной громкости				
Я даю возможность своим ушам отдыхать				
Я помню, что курение вдвое повышает опасность снижения слуха после длительного шумового воздействия				
Что еще?				

Выделите значком советы («+», «v» и др.), которые, как вы считаете, необходимо учесть, чтобы не сменить наушники на слуховой аппарат к сорока годам. Дополните предложенные советы, используя сеть Интернет, специальную литературу или собственный опыт.

<b>Советы, которые необходимо учесть</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Необходимо помнить, что в условиях дорожного передвижения наушники могут стать не только причиной потери слуха, но и потери жизни: на человека может нестись машина (трамвай, поезд), а он в это время будет представлять, что стоит на сцене рядом с гитаристом, или упадет на ровном месте из-за неполадки во внутреннем ухе (вестибулярный аппарат расположен именно во внутреннем ухе).				
Когда одеты наушники необходимо помнить о том, что люди вокруг не должны слышать «мою» музыку				
Необходимо проверять уровень громкости: он не должен быть больше 60% от максимально возможного.				
Необходимо слышать, что говорят окружающие. Это свидетельствует о нормальной громкости в наушниках				
Не следует приобретать маленькие головные телефоны, так как они увеличивают уровень звукового давления выше в два раза вне зависимости от заданных значений громкости.				
Следует учесть, что при использовании обычных				

наушников можно без вреда для здоровья слушать музыку с громкостью чуть выше половины от максимальной без перерыва в течение часа в день, а для большей части наушников-вкладышей время безопасного прослушивания снижается ровно вдвое.				
Следует использовать закрытые наушники, позволяющие не достигать опасной громкости				
Необходимо давать возможность своим ушам отдыхать				
Важно учитывать, что курение вдвое повышает опасность снижения слуха после длительного шумового воздействия				
Что еще?				

Сделайте вывод о важности здоровьесберегающего использования наушников и о возможных изменениях ваших планов по их

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3.4. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЕ ЗРЕНИЕ

*Береги глаз, как алмаз.*  
Русская народная пословица



Известно, что примерно три четверти информации, что поступает в наш мозг, проходит именно через глаза. В то же время статистика свидетельствует о печальном факте: 60% учеников теряет зрение в школе. Это означает, что большинство из вас не дают глазам никакого отдыха, перенапрягают их, безответственно забывая, что работа глаз во время бодрствования не прекращается ни на секунду и что все воспринимаемое ими передается для осмысления мозгу.

Особый вред нашим глазам наносит работа за компьютером. Так, работая с текстом, часто приходится перепечатывать с бумажного листа, считать, сравнивать, что приводит к еще большему утомлению глаз. Можно также часто наблюдать довольно близкое расположение экрана, его высокую яркость и длительное без перерывов сидение школьников за компьютером. Немудрено, что зрение портится.

Но как же тогда уберечь его? Многие из вас хорошо знают ряд правил, которыми следует руководствоваться для сбережения зрения.

Выделите с помощью значков («+», «v» и др.) из предложенных ниже правил те, которые вы применяете, а также те, которые планируете реализовать для сохранения остроты зрения. Используя сеть Интернет и специальную литературу, дополните предложенные правила-рекомендации по сохранению зрения. Не забудьте указать дату заполнения таблицы.

Действия, которые я выполняю для снижения утомления зрения	Дата	Дата
Осуществление контроля за освещенностью помещения в условиях познавательной деятельности		
Установление соответствия имеющегося расстояния текста от глаз с существующей нормой 30-35 см от глаз.		
Следование правилу, запрещающему читать лежа		
Следование правилу, запрещающему читать в транспорте		

Применение «успокаивающих картинок», которые позволяют снять утомление глаз при работе за компьютером или переводение взгляда на красивые виды за окном		
Использование программ-напоминателей, которые сообщают, когда нужно сделать перерыв и подскажут, какие упражнения следует выполнить (например, EyesKeeper – русскоязычный напоминатель, который находится по адресу <a href="http://www.gi.ru/eyeskeeper">www.gi.ru/eyeskeeper</a> , в нем приведены упражнения для отдыха глаз, разработанные НИИ гигиены зрения)		
Периодическое прохождение профилактического определения состояния зрения у окулиста		
Выполнение специальной гимнастики для глаз		
Осуществление каждый час остановок на 20 минут или каждые полчаса на 10-15 минут при работе за компьютером		
Избегание бликов на мониторе, а также работы с компьютером в темноте, учитывая, что яркость монитора не должна превышать яркость фона		
Использование специальных средств для защиты глаз при выполнении определенных опытно-экспериментальных работ в кабинетах физики и химии, мастерских и др.		
Использование в питании продуктов, богатых витаминами А, В и С (морковь, мед, оливковое и сливочное масло и др.), а также предназначенных для сохранения зрения биологически активных добавок		
Обеспечение своим глазам во время каникул основательного отдыха от компьютера и телевизора		
Ношение компьютерных очков, линзы которых отфильтровывают синий цвет, наиболее тяжелый для восприятия, а также не отражают блики, что позволяет уменьшить напряжение глаз.		
Какие еще?		

<b>Действия, которые я планирую использовать для снижения утомления зрения</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Осуществление контроля за освещенностью помещения в условиях познавательной деятельности		
Установление соответствия имеющегося расстояния текста от глаз с существующей нормой 30-35 см от глаз.		
Следование правилу, запрещающему читать лежа		
Следование правилу, запрещающему читать в транспорте		
Применение «успокаивающих картинок», которые позволяют снять утомление глаз при работе за компьютером или переводение взгляда на красивые виды за окном		

Использование программ-напоминателей, которые сообщают, когда нужно сделать перерыв и подскажут, какие упражнения следует выполнить (например, EyesKeeper – русскоязычный напоминатель, который находится по адресу <a href="http://www.gi.ru/eyeskeeper">www.gi.ru/eyeskeeper</a> , в нем приведены упражнения для отдыха глаз, разработанные НИИ гигиены зрения)		
Периодическое прохождение профилактического определения состояния зрения у окулиста		
Выполнение специальной гимнастики для глаз		
Осуществление каждый час остановок на 20 минут или каждые полчаса на 10-15 минут при работе за компьютером		
Избегание бликов на мониторе, а также работы с компьютером в темноте, учитывая, что яркость монитора не должна превышать яркость фона		
Использование специальных средств для защиты глаз при выполнении определенных опытно-экспериментальных работ в кабинетах физики и химии, мастерских и др.		
Использование в питании продуктов, богатых витаминами А, В и С (морковь, мед, оливковое и сливочное масло и др.), а также предназначенных для сохранения зрения биологически активных добавок		
Обеспечение своим глазам во время каникул основательного отдыха от компьютера и телевизора		
Ношение компьютерных очков, линзы которых отфильтровывают синий цвет, наиболее тяжелый для восприятия, а также не отражают блики, что позволяет уменьшить напряжение глаз.		
Какие еще?		

Сделайте вывод о важности заботы о зрении в условиях познавательной деятельности и о возможных изменениях в планах по его сохранению и улучшению, используя, например, следующие обороты речи: «забота о сохранении зрения позволила мне...», «я считаю, что мне необходимо в дальнейшем прежде всего.....» и др.

Дата \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3.5. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЮ ОСАНКУ

*Без осанки конь — корова.*  
Русская народная пословица

Осанка – привычное положение тела человека в покое и в движении. Она формируется с самого раннего детства в процессе наиболее частых движений, отражает имеющийся мышечный баланс и скелетное равновесие. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию всех жизненно важных органов. Очевидно, что самая скромная одежда прекрасно выглядит, если у вас высокого поднята голова, прямая спина и легкая походка.



Правильная осанка характеризуется следующими признаками: прямое положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Идеальной осанки добиться сложно, так как она индивидуальна для каждого человека. Простейший тест на правильность осанки — встать спиной к стене без плинтуса. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.

Известно, что длительное сидение во время школьных занятий первый враг хорошей осанки. Из-за пренебрежительного отношения к физической культуре, психоэмоциональных комплексов некоторые школьники переходят из класса в класс с сутулой спиной, выступающими лопатками, наклонённой головой и другими деформациями. Неправильная осанка ухудшает фигуру, общий облик, походку и делает человека малопривлекательным. Никакое симпатичное лицо, модная яркая одежда или самая современная причёска не спасут, если у вас плохая осанка и нескладная походка.

Учитывая, что возраст 8—17 лет — самый важный для формирования осанки период жизни, вам необходима систематическая работа над осанкой. Она позволяет развивать уверенность в себе, оптимизм, достоинство, чистоту мыслей, волю и др., так как мысли и тело человека неразрывно связаны, и изменение одного влечёт за собой изменение другого.

Укажите с помощью значков («+», «v» и др.) те действия, которые вы используете для улучшения своей осанки. Укажите в колонке дату заполнения таблицы.

<b>Мои действия по улучшению осанки</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Я слежу за тем, чтобы у меня при сидении за партой или столом не была опущена голова		
Я слежу за тем, чтобы при сидении за партой или столом мое тело не оказалось пригнувшимся к парте или столу, обращаю внимание на то, чтобы между грудью и краем стола было свободное пространство		
Я слежу за тем, чтобы у меня при сидении за партой или столом не были вытянуты ноги.		
Я при письме опираюсь о спинку стула поясницей, при объяснении учителя – сижу более свободно, опираясь о спинку стула не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины.		
Я обращаю внимание на свою походку, так как она тесно связана с осанкой		
Я в качестве повседневной обуви ношу обувь на каблуке высотой 2 – 3 см и шириной каблука, составляющей около 25% от площади подметки		
Я сплю на жесткой и ровной кровати (диване). Длина моей постели на 15– 25 см больше длины тела		
Я регулярно выполняю комплекс упражнений для позвоночника		
Я занимаюсь в спортивной секции, в результате чего улучшается моя осанка		
Я использую методы психологической коррекции для расслабления мышц		
Я изучаю и использую новые способы улучшения осанки		
Что еще?		

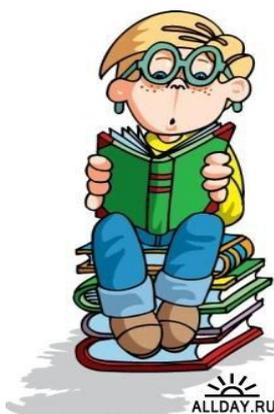
Укажите с помощью специальных значков («+», «v» и др.), какие действия вы планируете осуществлять, чтобы улучшить свою осанку. Не забудьте отметить в колонке дату заполнения таблицы.

<b>Планируемые действия по улучшению осанки</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Следить за тем, чтобы при сидении за партой или		

столом у меня не была опущена голова		
Следить за тем, чтобы при сидении мое тело не оказалось пригнувшимся к парте или столу, обращать внимание на то, чтобы между грудью и краем стола было свободное пространство		
Следить за тем, чтобы при сидении за партой или столом у меня не были вытянуты ноги.		
Следить за тем, чтобы при письме опираться о спинку стула поясницей, при объяснении учителя – сидеть более свободно, опираясь о спинку стула не только крестцово-поясничной, но и подлопаточной частью спины.		
Обращать внимание на походку, так как она связана с осанкой		
В качестве повседневной обуви носить обувь на каблуке высотой 2-3 см и шириной каблука, составляющей около 25% от площади подметки		
Спать на жесткой и ровной кровати (диване), с длиной постели на 15—25 см больше длины тела		
Регулярно выполнять комплекс упражнений для позвоночника		
Заниматься в спортивной секции, в результате чего будет улучшаться моя осанка		
Использовать методы психологической коррекции для расслабления мышц		
Изучать и использовать новые способы улучшения осанки		
Что еще?		

## ГЛАВА 4. МОИ ТЕХНОЛОГИИ

### 4.1. КАК Я ИСПОЛЬЗУЮ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТВОРЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ



*Старайся дать уму как можно больше пищи.*

Л. Толстой

В настоящее время технические средства предоставляют самые разнообразные возможности для творческого саморазвития. Известно, что с помощью сети Интернет можно быстро найти интересную информацию, обменяться мнением с товарищем при решении какой-либо познавательной задачи,

задать вопрос, пройти специальное дистанционное обучение, составить какую-либо сюжетную познавательную задачу, найти ответ на нестандартный вопрос, выступить на телеконференции и многое другое.

Использование цифровых диктофонов, видеокамер, фотоаппаратов позволяет отразить увлекательные познавательные сюжеты, научные и учебные исследования, интересные выступления на научно-практических конференциях. Специальные компьютерные программы позволяют подготовить интересные презентации, которые делают изложение ярким, доступным, а также собрать видеокolleкцию содержательных встреч с учеными и деятелями культуры, результатов научных достижений, которые транслируют по телевизору.

Особое значение для творческого саморазвития приобретает использование музыкальных произведений. К сожалению, некоторых молодых людей постоянное прослушивание музыки через наушники приводит к убеждению в том, что музыка – всего лишь ненавязчивый фон. Через их наушники на улице доносится примитивное «тынц-тынц-тынц» – банальный ритм, заставляющий «идти в ногу», «подвигать телом» и вообще вести безвольное механическое существование без чувств и душевных порывов, всецело подчиняясь только ему одному – ритму. Такие «меломаны» перестают видеть в музыке идею, картину, образ, призыв.

Как показывают исследования психофизиологов, наряду с развитием музыкальной культуры прослушивание музыкальных произведений может улучшить умственные способности. Соната Моцарта, например, является стимулятором деятельности трех генов, связанных с клетками, передающими сигналы в мозг, в результате чего стимулируется умственная деятельность.

Таким образом, для собственного творческого развития вы можете реализовать различные задачи использования технических средств. Каждая из них бесспорно позволит вам достичь успеха в познавательной деятельности.

Отметьте специальным значком («+», «v» и др.) задачи, которые вы ставите и реализуете при использовании технических средств. Не забудьте указать дату заполнения таблицы.

<b>Реализуемые мною задачи при использовании технических средств</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Для подготовки реферата с помощью сети Интернет				
Для решения познавательной задачи с помощью ресурсов сети Интернет				
Для повышения музыкальной культуры с помощью ресурсов сети Интернет, специальных звукозаписей				
Для повышения работоспособности при прослушивании классической музыки				

Для общения в сети Интернет при выполнении исследования или проекта				
Для быстрого поиска необходимой информации в сети Интернет				
Для видеозаписи занятия, которое вам необходимо использовать, чтобы улучшить усвоение необходимого материала				
Для записи телепередач, которые отражают новости в мире науки и культуры, на компьютер с помощью специальных программ				
Для получения постоянной информации на научно-популярных сайтах сети Интернет				
Для создания научно-популярных сюжетов по результатам познавательной деятельности с помощью видеокамер, фотоаппаратов				
Для записи интересных выступлений с помощью диктофона				
Для записи процессов исследования на уроке, занятии ученического научного общества с помощью фотоаппаратов, мобильных телефонов, цифровых видеокамер и др.				
Для дистанционного обучения на курсах в каком-либо научном центре, вузе				
Для дистанционного тестирования				
Для выступления на телеконференции				
Для подготовки презентации				
Для составления сюжетной задачи или программы какого-либо исследования с использованием материалов сети Интернет				
Для познавательных игр с использованием сотового телефона				
Для взаимодействия с учителем по сети				
Какие еще?				

Отметьте специальным значком («+», «v» и др.) новые задачи, какие бы вы хотели в дальнейшем реализовать при использовании технических средств.

<b>Мои новые задачи использования технических средств</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Для подготовки реферата с помощью сети Интернет				
Для решения познавательной задачи с помощью ресурсов сети Интернет				
Для повышения музыкальной культуры с помощью ресурсов сети Интернет, специальных звукозаписей				
Для повышения работоспособности при прослушивании классической музыки				
Для общения в сети Интернет при выполнении исследования или проекта				
Для быстрого поиска необходимой информации в сети Интернет				
Для видеозаписи занятия, которое вам необходимо использовать, чтобы улучшить усвоение необходимого материала				
Для записи телепередач, которые отражают новости в мире науки и культуры, на компьютер с помощью специальных программ				
Для получения постоянной информации на научно-популярных сайтах сети Интернет				
Для создания научно-популярных сюжетов по результатам познавательной деятельности с помощью видеокамер, фотоаппаратов				
Для записи интересных выступлений с помощью диктофона				
Для записи процессов исследования на уроке, занятии ученического научного общества с помощью фотоаппаратов, мобильных телефонов, цифровых видеокамер и др.				
Для дистанционного обучения на курсах в каком-либо научном центре, вузе				
Для дистанционного тестирования				
Для выступления на телеконференции				
Для подготовки презентации				
Для составления сюжетной задачи или программы какого-либо исследования с использованием материалов сети Интернет				
Для познавательных игр с использованием сотового телефона				
Для взаимодействия с учителем по сети				
Какие еще?				


## 4.2. ЧТО МНЕ ПОМОГАЕТ УСПЕШНО ЗАНИМАТЬСЯ ИССЛЕДОВАНИЕМ

*Существует три разновидности людей:  
те, кто видит; те, кто видит, когда  
им показывают, и те, кто не видит.*

Леонардо да Винчи



Чтобы успешно и с интересом учиться в школе, вы должны почувствовать себя настоящими исследователями. Для этого вам необходимо стремиться в совершенстве осваивать инструменты исследования, овладевать эффективными способами творческого мышления. Конечно, это не просто.

Занимаясь исследованиями на уроке, в предметной секции ученического научного общества, вы уже получили некоторый багаж знаний, умений, позволяющих эффективно находить пути к неизвестному. Кроме того, вы уже сами можете осознать то, что помогает вам успешно заниматься исследованием и, возможно, четко представляете, что надо делать, чтобы эффективно учиться сейчас и стать конкурентоспособной личностью в будущем.

Поразмышляйте над советами для начинающего исследователя. Выделите наиболее значимые для себя пункты-положения. Дополните предложенные советы.

Советы начинающему исследователю	Дата	Дата	Дата	Дата
Прежде всего надо уточнить и конкретизировать тему, надо выяснить, какой результат вы предполагаете получить, вычленив основные задачи				
После определения темы, проблемы исследования, надо построить план-схему поиска – описать последовательность				

действий. Продумайте приемы и технологии научного поиска				
Предложите как можно больше вариантов решения возникших задач. Для этого поищите взаимосвязи предмета исследования с другими явлениями или объектами, попутешествуйте в прошлое и будущее				
Идея – еще не решение, но проблемы – путь к ней. Помните, что первая идея редко бывает оригинальной				
Тщательно анализируйте факты и не делайте поспешных выводов				
Оригинальная идея часто воспринимается как недостойная внимания. Записывайте все пришедшие в голову идеи, чтобы потом оценить их. Это обязательно, иначе можно потерять хорошую идею				
Не забывайте об эксперименте				
Наиболее ценится простое решение возникших задач				
Если долго не удастся найти простое решение исследовательской проблемы, подумайте о расширении области поиска, поищите другие подходы к проблеме				
По ходу работы делайте записи: они окажут неоценимую помощь в осмыслении результатов поиска				
Оцените достоинства и недостатки полученных результатов исследования				
Постарайтесь проанализировать причины возникших неудач				
Выполнив исследование, подумайте о возможном продолжении поиска. Посмотрите, что не было учтено в ходе решения				
Дополните предложенные советы, опираясь на свой опыт				

Сделайте вывод, как «работают» советы при проведении учебного исследования. Какие из них помогли вам в познавательной деятельности? Для формулирования вывода используйте, например, следующие обороты речи: «наиболее ценным в моей практике учебного исследования явилось...», «совет ... мне помогает больше всего» и др. Укажите дату произведенной записи.

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Если вы использовали компьютерную диагностику учебно-исследовательской культуры (УИК) старшеклассника, занесите полученные результаты в таблицу в соответствии с датой ее

Значение УИК	Дата	Дата	Дата	Дата

Какие личностные качества необходимо развивать у себя в первую очередь, чтобы успешно проводить учебный поиск? Укажите те из них, которые хорошо развиты у вас. Используйте, например, следующие обороты речи: «Чтобы добиться успеха в учебном исследовании....», «у меня преимущественно развиты...»

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Словарь



**Учебно-исследовательская культура школьника** – качества личности, позволяющие ученику успешно формулировать и решать познавательные задачи с использованием технологий и методов исследовательской деятельности, а затем обобщать и представлять результаты поиска.

### 4.3. КАК Я УЧУСЬ ОБЩАТЬСЯ ПРИ РЕШЕНИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ И ПРОБЛЕМ

*Плохих людей не бывает, есть люди,  
на которых не хватило душевной чуткости.*

Ж. Сименон



Для более эффективного решения познавательных задач и проблем необходимо уметь строить межличностные отношения, конструктивно разрешать конфликты, эффективно сотрудничать в команде, тренировать навыки выступления, слушать и понимать собеседника.

И этому можно научиться. Яркое тому доказательство – история величайшего оратора и политического деятеля античности – Демосфена. Несмотря на то, что он обучался искусству красноречия у выдающихся ораторов своего времени, его первые попытки публичного выступления не

увенчались успехом. И тогда он создал свою систему обучения для себя самого.

Прочитайте фразы, используемые в условиях познавательной дискуссии. Какие из них, вы считаете, следует взять на вооружение, а какие вы уже давно освоили и используете в условиях урока, научно-практической конференции? Для заполнения предложенной ниже таблицы воспользуйтесь специальными значками («+», «v» и др.). Дополните таблицу другими примерами.

<b>Используемые в познавательной дискуссии фразы</b>	<b>Использую</b>	<b>Следует обратить внимание</b>
1. Я признаю, что допустил ошибку		
2. Спасибо за вопрос		
3. Из сказанного логически вытекает, что...		
4. Мы должны отметить основные черты		
5. Реальный круг проблем гораздо шире		
6. Это спорно, с точки зрения...		
7. Ограниченные рамки исследования не позволяют дать ответы на некоторые вопросы		
8. Факты... противоречат точке зрения		
9. Это противоречит принятой теории....		
10. У нас недостаточно материала для четкого понимания, мы можем только отметить.....		
11. Это требует дополнительного разъяснения		
12. Интересно было бы упомянуть...		
13. Особого внимания заслуживает		
14. Мы имеем в виду...		
15. Необходимо понять, что...		
16. Аргументы в пользу... неубедительны		
17. В этом отношении я не могу согласиться...		
18. Трудно принять такую точку зрения		
19. Значимым является то, что...		
20. Давайте рассмотрим факты, которые показывают...		
21. Если мы сравним с..., мы поймем, что...		
22. Причину можно проанализировать...		
23. Нам не следует делать поспешные выводы		
24. На основе анализа... возможно отметить		
25. Я признателен... за ...информацию		
26. Я хотел бы поблагодарить за поддержку и неоценимую помощь...		
Какие еще?		


Выпишите номера фраз, которые вы начали использовать в познавательной дискуссии совсем недавно.

- Дата \_\_\_\_\_

#### 4.4. КАК Я УЧУСЬ СЛУШАТЬ ДРУГИХ

*Много думай и мало говори.*  
Девиз ученых Ирана



Основная ошибка большинства собеседников в том, что, желая быть понятыми, они пытаются донести до собеседника собственные мысли и чувства, не оставляя тому времени для ответного самовыражения. Многие мыслители прошлого пытались предостеречь от этой ошибки. «У нас для того два уха и один рот, чтобы мы больше слушали и меньше говорили, – поучал древнегреческий философ Зинон. В Древней Руси в XII веке в «Поучении к детям» князь Владимир Мономах учил беседу вести так: «При старших молчать, мудрых слушать, без лукавого умысла беседовать, больше вдумываться, а не неистовствовать словом, не осуждать речью, не много смеяться». Во все времена было приятно общаться с людьми сдержанными и скромными.

Активное слушание предполагает заинтересованность, включение долговременной памяти слушающего человека. Трудно представить себе диалог без взаимного активного слушания. Если вы напряжете свое воображение, то легко составите такой диалог или вспомните его из практики общения на уроке, на занятии научного общества, на научно-практической конференции.

Но чтобы самому не попадать в нелепые ситуации, когда у каждого участника диалога своя тема разговора, необходимо осмыслить правила активного – хорошего слушания, которые выработаны практикой общения.

Отметьте с помощью специальных значков («+», «v» и др.). значимые для вас правила активного слушания. в соответствии с датой. Укажите также используемые вами правила в практике активного общения в условиях познавательной деятельности.

Дата ...

Правила активного слушания	Значимые для меня правила	Используемые мною правила
Не перебивайте собеседника. Если все-таки это произошло, помогите восстановить прерванный ход мыслей участника диалога		
Поддерживайте визуальный контакт. Убедитесь в том, что ваши жесты и поза свидетельствуют о том, что вы внимательно слушаете. При этом не допускайте позерства		
Если с человеком вас связывают интересы дела, постарайтесь трезво оценить, что вас раздражает, информация, которую вы от него услышали, или сам человек.		
Слушая взволнованное сообщение, постарайтесь не потерять смысл сообщения, поддаваясь воздействию чувств		
Воздержитесь от поспешных оценок, постарайтесь понять ход мыслей собеседника до конца		
Не отвергайте сходу новые идеи, не укладывающиеся в уже действующие логические схемы или представления.		
Не противоречьте сразу (даже мысленно), так как возможно из этого вы не услышите аргументов собеседника, которые могут оказаться вескими в пользу высказываемого соображения		
Признание правоты собеседника в каком-либо, даже незначительном, моменте, очень обезоруживает его, делает более терпимым, доброжелательным, побуждает к самокритичности		
Отвечайте на мысли собеседника, а не на свои собственные		

Если ваш собеседник грустен, не обращайтесь к нему с шутками и веселыми историями		
Дополните правила		

Дата ...

<b>Правила активного слушания</b>	<b>Значимые для меня правила</b>	<b>Используемые мною правила</b>
Не перебивайте собеседника. Если все-таки это произошло, помогите восстановить прерванный ход мыслей участника диалога		
Поддерживайте визуальный контакт. Убедитесь в том, что ваши жесты и поза свидетельствуют о том, что вы внимательно слушаете. При этом не допускайте позерства		
Если с человеком вас связывают интересы дела, постарайтесь трезво оценить, что вас раздражает, информация, которую вы от него услышали, или сам человек.		
Слушая взволнованное сообщение, постарайтесь не потерять смысл сообщения, поддаваясь воздействию чувств		
Воздержитесь от поспешных оценок, постарайтесь понять ход мыслей собеседника до конца		
Не отвергайте сразу новые идеи, не укладывающиеся в уже действующие логические схемы или представления.		
Не противоречьте сразу (даже мысленно), так как возможно из этого вы не услышите аргументов собеседника, которые могут оказаться вескими в пользу высказываемого соображения		
Признание правоты собеседника в каком-либо, даже незначительном, моменте, очень обезоруживает его, делает более терпимым, доброжелательным, побуждает к самокритичности		

Отвечайте на мысли собеседника, а не на свои собственные		
Если ваш собеседник грустен, не обращайтесь к нему с шутками и веселыми историями		
Дополните правила		

Какие устойчивые речевые обороты активно слушающего человека вы используете? Отметьте их значком («+», «v» и др.) рядом с фразой в соответствии с указанной вами датой.

<b>Устойчивые речевые обороты слушателя</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
<i>Обращение к говорящему за уточнениями: Что Вы (ты) имеете(ешь) в виду? Повторите (и), пожалуйста, еще раз. Как я понял... Другими словами, Вы (ты) полагаете (ешь)...</i>				
<i>Понимание и отражение чувств говорящего: Вы (ты), вероятно, переживаете (ешь). Мне кажется, Вы (ты) расстроены(ен, ена) тем, что...</i>				
<i>Подытоживание (резюмирование) основных идей и чувств говорящего: Как я понял, основными идеями являются.... В итоге получается... Если обобщить сказанное, то...</i>				

Сделайте вывод о том, насколько важно использование правил и приемов активного слушания в познавательной деятельности.

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Что вам хотелось бы изменить в своих привычках при слушании собеседника?

Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

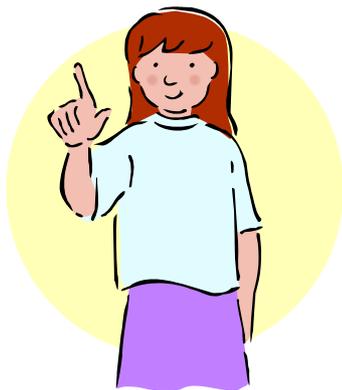
Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 4.5. КАК Я УЧУСЬ УСПЕШНО ВЫСТУПАТЬ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ

*Краткость ума есть душа ума,  
а многословие – бранные прикрасы.*  
В. Шекспир



Очень важно знать, как подготовиться к выступлению, чтобы оно донесло основные идеи и в то же время вызвало интерес слушателей. Обычно для этого в докладе указывают значение рассматриваемой проблемы, цель и задачи исследования, гипотезу, методы и средства исследования, краткий план исследования, полученные результаты, основные выводы и возможные направления дальнейшей исследовательской работы.

Понятность является одним из важнейших условий успешной передачи информации. Зачастую значение понятности для успеха выступления недооценивается. Исследования психологов показывают, что понятность устного (письменного) текста зависит от следующих факторов: простоты, членения и логической структуры, краткости и точности текста, повышения интереса слушателей в течение всего доклада.

Отметьте с помощью значков («+», «v» и др.) в соответствии с указанной вами датой наиболее ценные советы, которыми вы пользуетесь при подготовке к докладу, а также те, которые, по вашему мнению, нужно учесть в будущем.

Дата ...

Советы при подготовке к докладу	Используемые мною советы	Советы, которые следует учесть в будущем
Подготовьте полученные результаты исследования, выделите интересные сведения по проблеме, подберите крылатые выражения, афоризмы		
В соответствии с требованиями к выступлению составьте план, подберите к нему информацию, а затем напишите текст выступления – доклад		
Доклад не должен быть более 10 минут. Поэтому после прочтения в медленном темпе оставьте лишь самую значимую информацию		
Следует подумать о том, как начало выступления сделать увлекательным		
Составляющие доклада представьте на отдельных пронумерованных карточках, выделив основные мысли цветом		
Пометьте текст доклада специальными значками с помощью маркеров разных цветов. Они помогут вам для улучшения понимания слушателями содержания выступления использовать в докладе определенную интонацию, акценты, паузу, мимику, темп речи		
Используйте для конкретизации отвлеченной (абстрактной) идеи аналогию (представление идеи в образной, наглядной форме)		

В соответствии с планом, для наилучшего восприятия материала составьте электронную презентацию		
В зависимости от вида мероприятия заранее предвосхитите замечания		
При подготовке электронной презентации подумайте о зрительных и звуковых эффектах представляемого материала, а также о том, как не допустить перегрузки слушателей знаковой (текстовой) информацией		
Чтобы привлечь внимание слушателей, подготовьте для текста выступления вопросы, которые заинтересуют аудиторию		
Прочитайте свое устное выступление, выделив в тексте смысловые паузы, и проконтролируйте свое дыхание		
После чтения текста подумайте, все ли в тексте интересно, познавательно, нет ли в нем слов-паразитов		
Потренируйтесь, не заглядывая в текст, произнести текст доклада. Можно также попросить твоих близких друзей или родственников послушать окончательный вариант выступления		
Попробуйте оценить свой доклад, используя приемы У. Диснея (оценка доклада с позиций «критика», «реалиста», «мечтателя»)		

### Дата...

<b>Советы при подготовке к докладу</b>	<b>Используемые мною советы</b>	<b>Советы, которые следует учесть в будущем</b>
Подготовьте полученные результаты исследования, выделите интересные сведения по проблеме, подберите крылатые выражения, афоризмы		
В соответствии с требованиями к выступлению составьте план, подберите к нему информацию, а затем напишите текст выступления – доклад		
Доклад не должен быть более 10 минут.		

Поэтому после прочтения в медленном темпе оставьте лишь самую значимую информацию		
Следует подумать о том, как начало выступления сделать увлекательным		
Составляющие доклада представьте на отдельных пронумерованных карточках, выделив основные мысли цветом		
Пометьте текст доклада специальными значками с помощью маркеров разных цветов. Они помогут вам для улучшения понимания слушателями содержания выступления использовать в докладе определенную интонацию, акценты, паузу, мимику, темп речи		
Используйте для конкретизации отвлеченной (абстрактной) идеи аналогию (представление идеи в образной, наглядной форме)		
В соответствии с планом, для наилучшего восприятия материала составьте электронную презентацию		
В зависимости от вида мероприятия заранее предвосхитите замечания		
При подготовке электронной презентации подумайте о зрительных и звуковых эффектах представляемого материала, а также о том, как не допустить перегрузки слушателей знаковой (текстовой) информацией		
Чтобы привлечь внимание слушателей, подготовьте для текста выступления вопросы, которые заинтересуют аудиторию		
Прочитайте свое устное выступление, выделив в тексте смысловые паузы, и проконтролируйте свое дыхание		
После чтения текста подумайте, все ли в тексте интересно, познавательно, нет ли в нем слов-паразитов		
Потренируйтесь, не заглядывая в текст, произнести текст доклада. Можно также попросить твоих близких друзей или родственников послушать окончательный вариант выступления		

Попробуйте оценить свой доклад, используя приемы У. Диснея (оценка доклада с позиций «критика», «реалиста», «мечтателя»)		
--	--	--

**Сделайте вывод о системе своей подготовки к выступлениям.**

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 4.6. КАК Я ГОТОВЛЮ СЕБЯ К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ

*Учитесь честно достигать успеха  
И привлекать благодаря уму.*

И. В. Гете



Очевидно, что подготовка к выступлению должна проходить системно. Поэтому наряду с подготовкой текста и презентации устного доклада необходимо и себя подготовить к выступлению. Это означает, что нужно продумать свой внешний вид, осмыслить значимость использования наглядных средств, определить способы слежения за временем выступления, настроиться на возможные вопросы и способы представления ответов.

В то же время искусство говорить свободно не означает выучивание речи наизусть. Тот, кто намерен выступать перед аудиторией, вначале должен для себя выяснить, с какой целью он говорит и каков его круг слушателей. Речь выступающего может носить следующий характер: убеждения (т.е. состоять из высказываний и мнений), информирования (т.е. нести сообщение по определенной теме, по случаю), исследования (т.е. отражать процесс и результаты поисковой познавательной деятельности). Названные виды речи могут сочетаться друг с другом. Важно выяснить, какой из них будет преобладать, чтобы соответствующим образом подготовиться к выступлению.

**Отметьте значком («+», «v» и др.) значимые для вас советы успешного выступления в соответствии с датой их чтения. Дополните предложенный список советов.**

№	Советы выступающим	Дата	Дата	Дата	Дата
1	Воспользуйтесь временем перед началом доклада для проверки работы оборудования, проконтролируйте свой внешний вид				
2	Еще до того, как у вас появится возможность начать говорить, не забудьте, что у слушателей уже складывается определенное впечатление. Поэтому при выборе гардероба ориентируйтесь на то, как предположительно будут одеты слушатели.				
3	Помните: переполненные, оттопыривающиеся карманы брюк или пиджака производят неприятное впечатление. Перед выступлением следует предусмотрительно убрать звенящие монеты или связку ключей				
4	Идите уверенным шагом и с приветливым выражением лица.				
5	Не начинайте слишком рано. Займите свое место и для начала окиньте взглядом всех слушателей				
6	Глубоко вздохните и начните медленно и громко, передавая при этом собственный интерес к рассматриваемой проблеме				
7	В ходе выступления необходим контакт глазами со слушателями. Если вы носите очки, то желательно, чтобы стекла на них были наполовину уже обычных. Они нужны				

	для чтения тезисов, а зрительный контакт можно поддерживать без них				
8	Каждый раз выбирайте группу из 3 –5 человек и на несколько мгновений задерживайте на ней взгляд. Затем перемещайте взгляд на следующую группу				
9	Возьмите с собой часы с достаточно крупным циферблатом. Положите их так, чтобы они находились в поле зрения. Учтите: если докладчик слишком часто смотрит на часы, то может сложиться впечатление, что он нервничает				
10	Помните, что выражение лица – это выражение чувств				
11	Контролируйте движение рук. Не рекомендуется ими размахивать или держать скрещенными на груди				
12	Используйте позитивные сигналы: ваши руки повернуты ладонями вверх и движутся по направлению от вас к слушателям				
13	Не прячьте руки в карманы. В руках у вас не должно быть ничего, кроме тезисов и указки				
14	Держитесь непринужденно. Это позволит расслабиться вам и аудитории				
15	Преодолевайте напряженную ситуацию, обратившись к презентации, на которой изображены основные составляющие вашего доклада; переключившись с монолога на диалог, задав слушателям вопрос; повторив произнесенную мысль другими словами				
16	Если вам делают замечание не по существу доклада или вы сразу не можете ответить на замечание по содержанию доклада, попросите повторить вопрос; задайте встречный вопрос; перенаправьте вопрос присутствующим. Позаботьтесь о том, чтобы завязавшаяся дискуссия не была слишком долгой				
17	Если слушатели проявляют беспокойство, не проявляйте признаков агрессии. Попробуйте для начала понизить голос. Если это не помогает прямо спросите у слушателей, что является причиной				

	волнения. Самое главное – сохраняйте спокойное и дружелюбное отношение				
18	Если слушатели уходят или выглядят апатично не пытайтесь искать причину в поведении слушателей, сохраняйте спокойствие и продолжайте выступление. Положитесь на свою компетентность и хорошую подготовку				
19	Во время аплодисментов стойте спокойно и поддерживайте зрительный контакт с аудиторией. В 90% случаев аплодисменты сигнализируют о том, что слушатели настроены позитивно. Поблагодарите слушателей легким поклоном и твердым шагом уйдите со сцены				
	Дополнительные советы				

Выпишите номера используемых вами советов. Подумайте над тем, какие из предложенных советов можно взять в свою копилку секретов успешного выступления.

**Дата** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 4.7. КАК Я УЧУСЬ БЫТЬ БОЛЕЕ ОРГАНИЗОВАННЫМ

*Цену человеку можно узнать по тому, как он распоряжается своим свободным временем.*

К.Х. Ваггерль



Римский философ Сенека, обращаясь к своему ученику Луцилию, говорил о времени следующее: «Все у нас Луцилий чужое, только время свое. Только время, невесомое и быстротечное, дала нам во владение природа...».

Каждый из нас не раз задумывался, как найти тот ресурс времени, который позволит наиболее успешно и в срок выполнить задуманную работу. В то же время многие люди жалуются на хватку времени. Часто это происходит вовсе не потому, что они перегружены обязанностями, а потому что привыкли попусту тратить время, работая бессистемно. Они бросаются выполнять любой возникший замысел, хватаются сразу за несколько дел, не доводят начатое дело до конца, реализуют цели других людей. В результате у них копятся наполовину начатые дела, упущенные возможности, невыполненные обещания.

Поэтому так важно научиться дорожить чужим и своим временем. Благодаря разумной организации труда вы сможете добиться того, что у вас появится больше свободного времени, которое вы сможете уделять своим друзьям, родным и тем занятиям, которые доставляют вам удовольствие. Особенно важно, чтобы рациональное распределение времени позволяло вам держать себя в хорошей физической форме.

Прочтите предложенные советы по самоорганизации. Отметь значком («+», «v» и др.) те, которые вы всегда используете.

Советы по организации времени	Дата	Дата	Дата	Дата
1. Составьте таблицу – матрицу Эйзенхауэра, в которой выделите четыре колонки, в одной из них отметь важные срочные дела, в другой – важные несрочные дела, в третьей – не очень важные, но срочные, в четвертой – не очень важные и несрочные				

2. Планируя дела, научитесь выполнять важные срочные дела в первую очередь				
3. Не беритесь сразу за несколько дел				
4. Доводите начатое дело до конца				
5. Поощряйте себя за каждое выполненное дело				
6. Организуйте свое рабочее пространство так, чтобы вы всегда знали, где что находится и не раздражались, разыскивая нужные вещи				
7. Старайтесь постепенно сокращать время работы над домашними уроками до разумных пределов и постепенно наращивать свою способность к быстрому усвоению материала за счет использования продуктивных техник (запоминания, конспектирования, реферирования алгоритмов решения задач и др.)				
8. Во время выполнения домашних заданий ни с кем не разговаривайте. Пустая болтовня требует определенных затрат сил, а они нужны для концентрации внимания				
9. Добавляйте положительные эмоции во все, что вы делаете				
10. Старайтесь сделать все, что запланировали на сегодня, не откладывая на завтра				
11. Если в ваши планы вторгаются, постарайтесь соотнести значимость запланированного с новым предложением				
12. При необходимости используйте фразу: «В данный момент у меня запланировано другое дело, но после того, как я его выполню (называется время), я готов(а) заняться этим»				
13. Если что-то не получается, переключите свое внимание на другое, а затем снова вернитесь к решению проблемы				


**Какие из предложенных советов следует взять на вооружение?**

Укажите их номера в соответствии с датой ответа на вопрос. Дополните советы по самоорганизации времени.

Дата \_\_\_\_\_

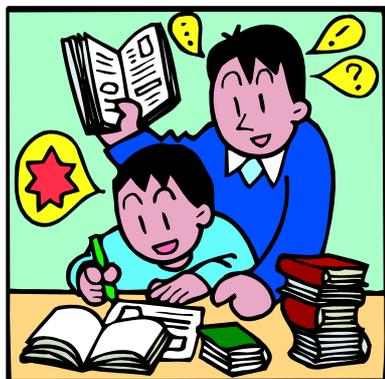
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ГЛАВА 5 . МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 5.1. КАК МОИ ШКОЛЬНЫЕ УСПЕХИ УЧИТЫВАЮТ ЖЕЛАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Не растет трава без корней.  
Бурятская пословица*



Родителям очень важно знать, как обстоят ваши школьные дела, есть ли у вас проблемы и можете ли вы с ними самостоятельно справиться. Родителей всегда беспокоит, почему их совершенно здоровый ребенок отказывается ходить в школу, в чем причина его нежелания выполнять домашние задания, от чего вдруг у него возникают головные боли, страхи и др.?

Для формирования представлений о себе важно знать, как родители реагируют на ваши успехи и неудачи. Бывает, что чаще родители подмечают недостатки в поведении своих детей, их порицание преобладает над похвалой. Возможно, это связано с тем, что они забыли собственный школьный опыт обучения. В то же время перенос оценок с учебного результата на вашу личность (например, вместо «тебе не удалось» они говорят «ты неумеха») чреват серьезными последствиями. Так, преобладание негативных оценок может гасить ваше стремление стать лучше. Однако чрезмерное захваливание, отсутствие разумной требовательности и последовательности бывает столь же вредно, как и нехватка тепла в отношениях.

Атмосфера любви, взаимопонимания и уважения друг к другу в домашнем кругу – серьезный ресурс поддержки вашего стремления к успеху. Он может повыситься, если вы будете радовать членов семьи не только результатами учебного труда, но своим осмыслением их желаний, их отношения к вашим школьным успехам.

Выделите каким-либо значком («+», «v» и др.) то, что вы успешно выполняете и то, одновременно, что соответствует желаниям родителей в настоящее время.

Какие желания родителей я успешно удовлетворяю при обучении в школе	Дата	Дата	Дата	Дата
Приобретение мною практических умений				
Изучение значимых для жизни дисциплин				
Разрыв отношений с компанией, которая мешает мне получить качественное образование				
Получение помощи в школе для обретения мною веры в себя				
Использование в школе условий, благодаря которым я учусь делать что-то хорошо, чтобы затем в дальнейшем научиться всему остальному				
Профессиональный выбор на основе той сферы деятельности, где я больше успешен (на) в школе				

Приобретение мною коммуникативных качеств				
Приобретение в школе хорошей физической подготовки				
Достижение успехов в деятельности, в которой я проявляю лидерские позиции в отношениях с другими				
Успешная сдача ряда учебных дисциплин экстерном				
Победа в играх, конкурсах, соревнованиях и др.				
Высокий уровень самоконтроля успеваемости и поведения в школе				
Высокие результаты деятельности, которая требует внимания и сосредоточенности, конкуренции и волевого противостояния				
Дисциплинированность и подчинение уставу школы				
Успехи в гуманитарных науках				
Успехи в естественных науках				
Высокий уровень художественно-эстетических умений и навыков, приобретаемых в школе				
Какие еще?				

Отметьте с помощью значков («+», «v» и др.) отношение родителей к вашим успехам в школе.

<b>Отношение родителей к моим успехам в школе</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Родители гордятся моей учебной работой, которая, как они считают, выражает мою исключительность среди других				
Родители удовлетворены моими навыками самоконтроля успеваемости и поведения в школе				
Родители особо приветствуют результаты моей деятельности, которая требует внимания и сосредоточенности, конкуренции и волевого противостояния				
Родители связывают мои результаты учебы с будущим продвижением по социальной лестнице				
Успех в любом виде деятельности родители связывают с моей исключительностью и избранностью				
Мою дисциплинированность и подчинение уставу школы родители связывают с карьерой в будущей профессии				
Чаще всего родители довольны моими успехами в гуманитарных науках				

Чаще всего родители довольны моими успехами в естественнонаучных дисциплинах				
Чаще всего родители довольны моими художественно-эстетическими умениями и навыками				
Родители считают, что мой успех на занятиях физической культурой, спортом даст в будущем возможность вложить средства в мое дальнейшее развитие				
Мои успехи в учебе родители связывают с успехом в будущей трудовой деятельности				
Мои успехи родители связывают с возможностью выбора рабочей профессии				
Родители считают, что победа в играх, соревнованиях, конкурсах является проявлением моей исключительности				
Родители считают, что моя хорошая учеба даст возможность в будущем иметь успех (деньги и материальное положение)				
Родители считают, что успешная сдача мною ряда учебных дисциплин экстерном позволит освободить время для подготовки к поступлению в престижный вуз				
Родители связывают мои успехи с лидерской позицией в коллективе				
Родители считают, что приобретение мною технических, художественно-эстетических умений и навыков (рисование, пение, игра на музыкальных инструментах, лепка, танцы и пр.) является развитием моей природной одаренности, художественного таланта				
Родители удовлетворены тем, что мой успех в определенном виде искусства даст в будущем возможность вложить средства в мое дальнейшее развитие				
Какое еще?				

Напишите краткий вывод о том, какими школьными достижениями прежде всего довольны ваши родители, как они к ним относятся. Выразите также свое отношение к успехам в школе. Подумайте о том, могут ли измениться цели вашего обучения в школе.

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## 5.2. МОЙ РЕЙТИНГ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Только тот, кто не боится больших неудач,  
сможет достичь большого успеха.*

Р. Кеннеди



Рейтинг – это результат сравнения нескольких однородных объектов. Самый простой рейтинг каждый из нас наблюдал еще в детстве, когда мы строились по росту и рассчитывались по порядку номеров. А вот для политика показателями для проведения рейтинга могут служить другие характеристики: известность, одобрение взглядов, доверие, личное обаяние... Столь же многочисленны параметры и у рейтинга телепередачи:

абсолютное или относительное число зрителей, продолжительность, время выхода в эфир, количество участников, стоимость, нравственная ценность...

Главное же назначение системы рейтингового контроля результатов обучения школьника – это ранжирование успешности различных видов его познавательной деятельности, что делает его похожим на человека, поднимающегося или опускающегося по лестнице. Поэтому при использовании рейтинга вы сможете не только сравнивать свои успехи с успехами других, вы, прежде всего, научитесь видеть собственное движение.

Мы предлагаем вам рассмотреть таблицу с примерной шкалой оценивания вашей активности в познавательной деятельности, степени участия в конкурсах, олимпиадах, в работе предметной секции ученического общества.. Используя предлагаемую рейтинговую шкалу, вы можете научиться ставить перед собой конкретные цели, научиться распределять свои познавательные ресурсы. Получая баллы за определенный вид познавательной работы, вам необходимо сконцентрироваться на плюсах в вашей деятельности, поверить в себя. Не бойтесь просить помощи, если что-то не получается. Постарайтесь понять причину собственных минусов. Умейте посмеяться над собой вместо того, чтобы злиться, когда что-то не получается.

Отметьте в таблице рейтинга с помощью значков («+», «v» и др.) набранное число баллов в соответствии с видом работы в начале и конце учебного года.

**Таблица рейтинга**  
(заполняется один раз в полугодие)

...класс

Дата...

<b>№ п/п</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Заданные школой баллы</b>	<b>Пример возможного распределения баллов</b>
1	Средний балл успеваемости в предметной области «Филология»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
2	Средний балл успеваемости в предметной области «Иностранный язык»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
3	Средний балл успеваемости в предметной области «Общественные науки» (история, право, обществознание, география, экономика)		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
4	Средний балл успеваемости в предметной области «Естественные науки»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
5	Средний балл успеваемости в предметной области «Математика и информатика»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
6	Средний балл успеваемости в предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
	Средний балл успеваемости в предметной области «Физическая культура»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
7	Средний балл успеваемости по курсам по выбору		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)

8	Индивидуальный проект		40 баллов («3») 50 баллов («4») 60 баллов («5»)
9	Участие в научных конференциях, семинарах		30 баллов (уровень школы) 60 баллов (уровень района) 90 баллов (уровень области) 120 баллов (уровень России)
10	Участие в олимпиаде		50 баллов (на уровне школы) 100 баллов (на уровне района) 200 баллов (на уровне области) 300 баллов (на уровне России)
11	Участие в конкурсах на лучшую исследовательскую работу		50 баллов (на уровне района) 100 баллов (уровень области) 200 баллов (уровень России)
12	Участие в исследовательских экспедициях		60 баллов
13	Медали, полученные на конференциях, олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		300 баллов
14	Дипломы лауреатов, полученные на конференциях, олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		100 баллов (на уровне области) 200 баллов (на уровне России)
15	Грамоты, полученные на конференциях, олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		50 баллов (уровень района, города) 100 баллов (уровень области) 200 баллов (уровень России)
16	Регулярное посещение занятий лектория ученического научного общества в школе (УНО)		150 баллов
17	Использование сети Интернет в условиях выполнения учебно-исследовательской и проектной работы		150 баллов

...класс

Дата...

<b>№ п/п</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Заданные школой баллы</b>	<b>Пример возможного распределения баллов</b>
1	Средний балл успеваемости в предметной области «Филология»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
2	Средний балл успеваемости в предметной области «Иностранный язык»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
3	Средний балл успеваемости в предметной области «Общественные науки» (история, право, обществознание, география, экономика)		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
4	Средний балл успеваемости в предметной области «Естественные науки»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
5	Средний балл успеваемости в предметной области «Математика и информатика»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
6	Средний балл успеваемости в предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
	Средний балл успеваемости в предметной области «Физическая культура»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
7	Средний балл успеваемости по курсам по выбору		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
8	Индивидуальный проект		40 баллов («3») 50 баллов («4») 60 баллов («5»)
9	Участие в научных конференциях, семинарах		30 баллов (уровень школы) 60 баллов (уровень района) 90 баллов (уровень области) 120 баллов (уровень России)

10	Участие в олимпиаде		50 баллов (на уровне школы) 100 баллов (на уровне района) 200 баллов (на уровне области) 300 баллов (на уровне России)
11	Участие в конкурсах на лучшую исследовательскую работу		50 баллов (на уровне района) 100 баллов (уровень области) 200 баллов (уровень России)
12	Участие в исследовательских экспедициях		60 баллов
13	Медали, полученные на конференциях, олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		300 баллов
14	Дипломы лауреатов, полученные на конференциях, олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		100 баллов (на уровне области) 200 баллов (на уровне России)
15	Грамоты, полученные на конференциях, олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		50 баллов (уровень района, города) 100 баллов (уровень области) 200 баллов (уровень России)
16	Регулярное посещение занятий лектория ученического научного общества в школе (УНО)		150 баллов
17	Использование сети Интернет в условиях выполнения учебно-исследовательской и проектной работы		150 баллов

... класс

Дата...

№ п/п	Вид работы	Заданные школой баллы	Пример возможного распределения баллов
1	Средний балл успеваемости в		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5)

	предметной области «Филология»		60 баллов (от 4,6 до 5,0)
2	Средний балл успеваемости в предметной области «Иностранный язык»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
3	Средний балл успеваемости в предметной области «Общественные науки» (история, право, обществознание, география, экономика)		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
4	Средний балл успеваемости в предметной области «Естественные науки»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
5	Средний балл успеваемости в предметной области «Математика и информатика»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
6	Средний балл успеваемости в предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
	Средний балл успеваемости в предметной области «Физическая культура»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
7	Средний балл успеваемости по курсам по выбору		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
8	Индивидуальный проект		40 баллов («3») 50 баллов («4») 60 баллов («5»)
9	Участие в научных конференциях, семинарах		30 баллов (уровень школы) 60 баллов (уровень района) 90 баллов (уровень области) 120 баллов (уровень России)
10	Участие в олимпиаде		50 баллов (на уровне школы) 100 баллов (на уровне района) 200 баллов (на уровне области) 300 баллов (на уровне России)
11	Участие в конкурсах на лучшую исследовательскую работу		50 баллов (на уровне района) 100 баллов (уровень области) 200 баллов (уровень России)

12	Участие в исследовательских экспедициях		60 баллов
13	Медали, полученные на конференциях, олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		300 баллов
14	Дипломы лауреатов, полученные на конференциях, олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		100 баллов (на уровне области) 200 баллов (на уровне России)
15	Грамоты, полученные на конференциях, олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		50 баллов (уровень района, города) 100 баллов (уровень области) 200 баллов (уровень России)
16	Регулярное посещение занятий лектория ученического научного общества в школе (УНО)		150 баллов
17	Использование сети Интернет в условиях выполнения учебно-исследовательской и проектной работы		150 баллов

... класс

Дата...

№ п/п	Вид работы	Заданные школой баллы	Пример возможного распределения баллов
1	Средний балл успеваемости в предметной области «Филология»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
2	Средний балл успеваемости в предметной области «Иностранный язык»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
3	Средний балл		40 баллов (от 3,0 до 4,0)

	успеваемости в предметной области «Общественные науки» (история, право, обществознание, география, экономика)		50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
4	Средний балл успеваемости в предметной области «Естественные науки»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
5	Средний балл успеваемости в предметной области «Математика и информатика»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
6	Средний балл успеваемости в предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
	Средний балл успеваемости в предметной области «Физическая культура»		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
7	Средний балл успеваемости по курсам по выбору		40 баллов (от 3,0 до 4,0) 50 баллов (от 4,0 до 4,5) 60 баллов (от 4,6 до 5,0)
8	Индивидуальный проект		40 баллов («3») 50 баллов («4») 60 баллов («5»)
9	Участие в научных конференциях, семинарах		30 баллов (уровень школы) 60 баллов (уровень района) 90 баллов (уровень области) 120 баллов (уровень России)
10	Участие в олимпиаде		50 баллов (на уровне школы) 100 баллов (на уровне района) 200 баллов (на уровне области) 300 баллов (на уровне России)
11	Участие в конкурсах на лучшую исследовательскую работу		50 баллов (на уровне района) 100 баллов (уровень области) 200 баллов (уровень России)
12	Участие в исследовательских экспедициях		60 баллов
13	Медали, полученные на конференциях,		300 баллов

	олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		
14	Дипломы лауреатов, полученные на конференциях, олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		100 баллов (на уровне области) 200 баллов (на уровне России)
15	Грамоты, полученные на конференциях, олимпиадах, выставках, конкурсах на лучшую исследовательскую работу		50 баллов (уровень района, города) 100 баллов (уровень области) 200 баллов (уровень России)
16	Регулярное посещение занятий лектория ученического научного общества в школе (УНО)		150 баллов
17	Использование сети Интернет в условиях выполнения учебно-исследовательской и проектной работы		150 баллов

Ученик, набравший максимальное число баллов, может получить определенные привилегии (например, оплату командировки на всероссийские конференции школьников; направление благодарственного письма родителям; освещение успехов в школьной газете, на сайте и др.)  
 Какие поощрения получали вы? Какие льготы (привилегии) для вас были бы наиболее предпочтительными? В чем вы достигли наибольшего успеха? Каковы ваши дальнейшие действия по улучшению показателей рейтинга?

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

### 5.3. МОЙ РЕЙТИНГ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ НА УРОКАХ

*Чтобы познать невидимое,  
смотри внимательно на видимое.  
Древняя мудрость*



Учебные достижения ученика на уроке могут свидетельствовать о развитии у него различных качеств личности (готовности и способности к саморазвитию и личностному самоопределению, мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности и др.).

Особенно важно научиться анализировать результаты учебного труда на уроке по наиболее интересному для вас учебному предмету, которым, например, может оказаться профильный предмет. Это позволит вам проанализировать причины достигаемого вами успеха, наметить новые цели. Для анализа определенных достижений на отдельном уроке или на ряде уроков по определенной теме удобно использовать специальную таблицу, в которой будут отражены ваши усилия, используемые ресурсы, получаемые результаты и др. Если в школе не используется рейтинговая шкала оценивания результатов обучения, вы можете ее сконструировать самостоятельно, используя предложенные показатели успешности учебного труда, заложенные в предлагаемой ниже таблице.

Учитывая предлагаемые учителем нормы получаемых баллов за определенную работу на уроке, отметьте в таблице рейтинга набранное число баллов в соответствии с видом работы на уроке или на ряде уроков по определенной

Дата...

№	Выполняемая работа	Требуемая норма (задается учителем)	Количество набранных баллов (заполняется учеником по результатам урока (ов))
1	Преобладающий характер выполняемых учебных заданий: всегда репродуктивный, репродуктивный, конструктивный, творческий		
2	Систематичность выполнения домашних заданий: высокая, средняя, низкая, очень низкая		
3	Активность в условиях		

	коллективной проектной (исследовательской) деятельности: высокая, средняя, низкая, очень низкая		
4	Использование Интернет при выполнении поисковых заданий: всегда, часто, редко, не используется		
6	Выполнение творческих домашних заданий всегда, часто, редко, очень редко		
7	Ассистирование учителю часто, редко, очень редко, не ассистирую		
8	Выступление с результатами учебных исследований, с интересной познавательной информацией часто, редко, очень редко, не выступаю		
	Другие виды выполняемой учебной работы		

Дата ...

№	Выполняемая работа	Требуемая норма (задается учителем)	Количество набранных баллов (заполняется учеником по результатам урока (ов))
1	Преобладающий характер выполняемых учебных заданий: всегда репродуктивный, репродуктивный, конструктивный, творческий		
2	Систематичность выполнения домашних заданий: высокая, средняя, низкая, очень низкая		
3	Активность в условиях коллективной проектной (исследовательской) деятельности: высокая, средняя, низкая, очень низкая		
4	Использование Интернет при выполнении поисковых заданий: всегда, часто, редко, не используется		
6	Выполнение творческих домашних заданий всегда, часто, редко, очень редко		
7	Ассистирование учителю часто, редко, очень редко, не ассистирую		
8	Выступление с результатами учебных исследований, с интересной познавательной		

	информацией часто, редко, очень редко, не выступаю		
	Другие виды выполняемой учебной работы		

Дата ...

<b>№</b>	<b>Выполняемая работа</b>	<b>Требуемая норма (задается учителем)</b>	<b>Количество набранных баллов (заполняется учеником по результатам урока (ов))</b>
1	Преобладающий характер выполняемых учебных заданий: всегда репродуктивный, репродуктивный, конструктивный, творческий		
2	Систематичность выполнения домашних заданий: высокая, средняя, низкая, очень низкая		
3	Активность в условиях коллективной проектной (исследовательской) деятельности: высокая, средняя, низкая, очень низкая		
4	Использование Интернет при		

	выполнении поисковых заданий: всегда, часто, редко, не используется		
6	Выполнение творческих домашних заданий всегда, часто, редко, очень редко		
7	Ассистирование учителю часто, редко, очень редко, не ассистирую		
8	Выступление с результатами учебных исследований, с интересной познавательной информацией часто, редко, очень редко, не выступаю		
	Другие виды выполняемой учебной работы		

Дата ...

№	Выполняемая работа	Требуемая норма (задается учителем)	Количество набранных баллов (заполняется учеником по результатам урока(ов))
1	Преобладающий характер выполняемых учебных заданий: всегда репродуктивный, репродуктивный, конструктивный, творческий		
2	Систематичность выполнения		

	домашних заданий: высокая, средняя, низкая, очень низкая		
3	Активность в условиях коллективной проектной (исследовательской) деятельности: высокая, средняя, низкая, очень низкая		
4	Использование Интернет при выполнении поисковых заданий: всегда, часто, редко, не используется		
6	Выполнение творческих домашних заданий всегда, часто, редко, очень редко		
7	Ассистирование учителю часто, редко, очень редко, не ассистирую		
8	Выступление с результатами учебных исследований, с интересной познавательной информацией часто, редко, очень редко, не выступаю		
	Другие виды выполняемой учебной работы		

Сделайте выводы о собственных результатах работы на уроке. Обратите внимание на их качество. Какие виды учебного труда вы чаще всего выполняете? Какой вид познавательной деятельности на уроках для вас более привлекателен? Какие качества личности развиваются у вас на уроке прежде всего? Какие качества личности хотели бы развивать?

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 5.4. МОИ МЫСЛИ О РЕЗУЛЬТАХ РЕЙТИНГА

*Все мысли, которые имеют огромные последствия, всегда просты.*

Л.Н. Толстой



Известно, что для одних учеников результаты рейтинга могут оказаться мощным стимулом процесса творческого саморазвития, а для других –препятствием к раскрытию своих возможностей, причиной возникновения школьных страхов. Поэтому так важно научиться анализировать собственное отношение к результатам рейтинга. Для этого необходимо понять прямую зависимость получаемых результатов от отношения к учебной дисциплине и приложенных учебных усилий.

Если вы сможете осознать условность получаемых баллов, поверите в себя, подумаете о наличии желания и имеющихся возможностей для улучшения результатов учебного труда, то решение проблем, преодоление трудностей для вас будет привычным делом. В результате работы над собой вы будете приобретать важные для жизни качества: веру в свои силы, стремление к успеху, оптимизм. Развивая в себе эти качества вы поймете, что они – верные спутники удачи в жизни каждого человека.

О чем вы чаще всего думаете после подведения итогов рейтинга? Выберите вариант ответа с помощью специальных значков («+», «v» и др.) или выразите другое мнение.

Дата ...

Утверждения	Да	Скорее «да», чем «нет»	Скорее «нет», чем «да»	Нет
Я доволен собой				
Я не боюсь трудностей				
Я поставил(а) перед собой новые цели				
Я не расстраиваюсь, когда допускаю ошибки				
Я попрошу помощь друзей				
Я имею влияние на друзей				
Я верю в себя				
Я чувствую себя счастливым				
Мне грустно				
Я перестал(а) бояться отрицательных оценок				
Я стал(а) понимать систему формирования итоговой оценки				
Я своевременно оцениваю состояние своей работы по изучению дисциплины, выполнению всех видов нагрузок				
Я углубленно осваиваю изучаемый материал, непрерывно повышая свой рейтинг в течение года				
Я вношу в течение полугодия (четверти) коррективы по организации текущей самостоятельной работы				
Что еще?				

Дата ...

Утверждения	Да	Скорее «да», чем «нет»	Скорее «нет», чем «да»	Нет
Я доволен собой				
Я не боюсь трудностей				
Я поставил(а) перед собой новые цели				
Я не расстраиваюсь, когда допускаю ошибки				
Я попрошу помощь друзей				
Я имею влияние на друзей				
Я верю в себя				
Я чувствую себя счастливым				
Мне грустно				
Я перестал(а) бояться отрицательных оценок				
Я стал(а) понимать систему формирования итоговой оценки				
Я своевременно оцениваю состояние своей работы по изучению дисциплины, выполнению всех видов нагрузок				
Я углубленно осваиваю изучаемый материал, непрерывно повышая свой рейтинг в течение года				
Я вношу в течение полугодия (четверти) коррективы по организации текущей самостоятельной работы				
Что еще?				

Дата ...

Утверждения	Да	Скорее «да», чем «нет»	Скорее «нет», чем «да»	Нет
Я доволен собой				
Я не боюсь трудностей				
Я поставил(а) перед собой новые цели				
Я не расстраиваюсь, когда допускаю ошибки				
Я попрошу помощь друзей				
Я имею влияние на друзей				
Я верю в себя				

Я чувствую себя счастливым				
Мне грустно				
Я перестал(а) бояться отрицательных оценок				
Я стал(а) понимать систему формирования итоговой оценки				
Я своевременно оцениваю состояние своей работы по изучению дисциплины, выполнению всех видов нагрузок				
Я углубленно осваиваю изучаемый материал, непрерывно повышая свой рейтинг в течение года				
Я вношу течение полугодия (четверти) коррективы по организации текущей самостоятельной работы				
Что еще?				

Укажите с помощью специальных значков («+», «v» и др.) используемые вами условия для занятий творческой познавательной деятельностью под руководством педагогов школы, педагогов дополнительного образования, преподавателей вуза и др.

<b>Условия занятий творческой познавательной деятельностью (учебным проектированием, учебным исследованием)</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Предметная секция УНО на базе школы				
Предметная секция УНО на базе вуза				
Летняя школа творчества				
Изучение элективного курса				
Изучение профильного предмета				
Клуб по интересам				
Дистанционные центры				

Какие еще?				

Подумайте, в каких условиях занятия учебным проектом, учебным исследованием окажутся наиболее продуктивными для вашего развития. Укажите с помощью специальных значков («+», «v» и др.) предполагаемые для дальнейшего использования условия для занятий творческой познавательной деятельностью.

Условия занятий творческой познавательной деятельностью (учебным проектированием, учебным исследованием)	Дата	Дата	Дата	Дата
Предметная секция УНО на базе школы				
Предметная секция УНО на базе вуза				
Летняя школа творчества				
Изучение элективного курса				
Изучение профильного предмета				
Клуб по интересам				
Дистанционные центры				
Какие еще?				

## 5.5. МОИ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

*Достоинство человека измеряется не той истиной, которой он владеет, а тем трудом, который он приложил для ее приобретения.*

Г. Лессинг



На сегодняшний день престиж образования чрезвычайно высок. Как показывают исследования, примерно 85% учащихся десятых и одиннадцатых классов твердо намерены после школы продолжить учебу в вузе, 6% – в средних специальных

учебных заведениях. Поэтому при обучении в школе очень важно определиться с выбором профиля дальнейшего образования в вузе, техникуме, колледже и др. Осознанный выбор будущей профессии основан на понимании ее ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов.

Путь к намеченной цели у каждого из вас пролегает через сдачу единого государственного экзамена (ЕГЭ). При подготовке к нему необходимо выполнить ряд требований, заложенных в заданиях по выбранным учебным дисциплинам. Обратите особое внимание на уровневую сложность выполняемых вами заданий. Предлагаемые задания части С отражают готовность действовать в нестандартных ситуациях, проявлять творческие качества, побеждать неуверенность в себе, своих потенциальных возможностях. Поэтому так важно стремиться к их выполнению, не обращать внимание на свой страх. Помните: чем больше попыток достичь успеха, тем вероятнее желаемый результат. Жизнь проверяет меру нашего упорства!

**Отметьте в пустых колонках результаты тестирования при подготовке к единому государственному экзамену.**

Учебная дисциплина	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата

Какие пути повышения результативности тестирования вы решили использовать (дистанционные занятия с преподавателями высшего учебного заведения, самостоятельная работа с тестами ЕГЭ, работа в сети Интернет на специализированных сайтах, изучение книг с тестами, консультации учителей-предметников, повышение результативности учения на уроке, дополнительные занятия с учителем, психологическая подготовка и др.)? Задания какого уровня сложности вам наиболее интересны? Каков примерный процент заданий части С вы выполняете?

Дата \_\_\_\_\_

## 5.6. МОИ УЧЕБНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

*Формула успеха – это вопрос выбора.*

Р. Быков



Очень важным является понимание того, что успех приходит тогда, если правильно сформулированы цели и определены способы и средства для их достижения. Успешные результаты в познавательной деятельности являются основой для дальнейших ваших продвижений в будущей жизни. Для

кого-то успехом на пути познания может явиться впервые решенная задача по изучаемой теме, а для другого – победа на конкурсе исследовательских работ, олимпиаде. Какой бы вы ни получили положительный результат, главное, чтобы вы гордились им, сделали верные выводы, наметили следующую победу и верили в себя.

Определите наиболее значимые для вас результаты в познавательной деятельности, подумав над приведенными ниже вопросами.

**Дата...**

В каких учебных проектах, исследованиях, олимпиадах, научно-практических конференциях вы участвовали в этом учебном году?

---

---

Какие достижения во внеклассной учебно-познавательной деятельности появились у вас в этом учебном году?

---

---

Опишите наиболее значимое для вас достижение в познавательной деятельности, которым вы гордитесь.

---

---

Каким учебным приемам, методам успешной познавательной деятельности вы научились в этом году?

---

---

Какие качества личности помогли вам в достижении целей? Вы верили в себя, подавляли страх перед новым?

---

---

---

---

---

---

**Дата...**

В каких учебных проектах, исследованиях, олимпиадах, научно-практических конференциях вы участвовали в этом учебном году?

---

---

Какие достижения во внеклассной учебно-познавательной деятельности появились у вас в этом учебном году?

---

---

Опишите наиболее значимое для вас достижение в познавательной деятельности, которым вы гордитесь.

---

---

Каким учебным приемам, методам успешной познавательной деятельности вы научились в этом году?

---

---

Какие качества личности помогали вам в достижении целей? Вы верили в себя, подавляли страх перед новым?

---

---

---

---

## ГЛАВА 6. МОЯ ФИЛОСОФИЯ УСПЕХА

### 6.1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СОБСТВЕННОМ РАЗВИТИИ

*Знание некоторых принципов легко  
возмещается незнанием некоторых фактов.*

К. Гельвеций



В настоящее время жизнь настолько быстро меняется, требования к работникам возрастают так быстро, что успевают только те, кто постоянно развивается. Успех в собственном развитии определяется каждым человеком, исходя из его индивидуальных особенностей. Изучив биографии выдающихся людей, своих кумиров, вы наверняка уже выделили ряд принципов, которыми они руководствовались при саморазвитии личностных качеств.

Важно сконцентрировать собственные усилия на тех принципах, которые не кажутся очевидными, т.е. на тех, о которых многие даже не подозревают, а если и слышали что-то, то при построении собственного «я» чаще всего их не используют. Может быть, у кого-то из вас эти принципы вызовут несогласие, отторжение и даже неприязнь. Но опыт по их реализации показывает, что чем в меньшей степени человек использует принципы достижения успеха в собственном развитии, тем на меньший успех в жизни он может претендовать.

Осмыслите предложенные принципы достижения успеха в саморазвитии. Укажите с помощью специальных значков («+», «v» и др.) на те, которые, на ваш взгляд, являются наиболее действенными. Дополните список принципов, основываясь на собственном опыте, на выводах из прочитанных книг. Приведите комментарий предложенных принципов достижения успеха в саморазвитии.

Дата...

<b>Принципы достижения успеха в собственном развитии</b>	<b>Комментарий</b>	<b>Наиболее значимые принципы достижения успеха в собственном развитии</b>
<b>Верьте в себя!</b>	Ничего нет трудного, если есть желание	
<b>Ставьте реальные цели!</b>	Постановка достижимых целей позволяет быть успешным и укрепляет веру в себя	
<b>Чаще задавайте вопросы!</b>	Вопрос – выбор направления к ответу	
<b>Пробуйте!</b>	Опыты бывают хорошие и плохие. Накопление плохих опытов совершенно бесполезно... Что же такое хороший опыт? Это опыт, дающий нам возможность предвидеть и научиться делать обобщения	
<b>Будьте настойчив!</b>	Лучше не начинать, чем остановиться на полпути	
<b>Узнайте себя!</b>	Определите, что вы хотите, что знаете, что вы можете, что умеете	
<b>Создавайте новое!</b>	Если хотите создать что-то новое, необходимо мыслить по-другому	
<b>Совершенствуйтесь!</b>	Неправильное знание хуже, чем незнание	

<b>Реализуйте себя!</b>	Ситуация успеха дает почувствовать вкус победы	
<b>Будущее не равно прошлому!</b>	Для саморазвития необходимо делать то, чего не делали раньше	
<b>Ошибки – это не поражения и не повод расстраиваться</b>	Ошибки – это возможность научиться чему то новому, что-то узнать о себе и окружающем мире	
Какие еще?		

Дата...

<b>Принципы достижения успеха в собственном развитии</b>	<b>Комментарий</b>	<b>Наиболее значимые принципы достижения успеха в собственном развитии</b>
<b>Верьте в себя!</b>	Ничего нет трудного, если есть желание	
<b>Ставьте реальные цели!</b>	Постановка достижимых целей позволяет быть успешным и укрепляет веру в себя	
<b>Чаще задавайте вопросы!</b>	Вопрос – выбор направления к ответу	
<b>Пробуйте!</b>	Опыты бывают хорошие и плохие. Накопление плохих опытов совершенно бесполезно... Что же такое хороший опыт? Это опыт, дающий нам возможность предвидеть и научиться делать обобщения	
<b>Будьте настойчив!</b>	Лучше не начинать, чем остановиться на полпути	
<b>Узнайте себя!</b>	Определите, что вы хотите, что знаете, что вы можете, что умеете	

<b>Создавайте новое!</b>	Если хотите создать что-то новое, необходимо мыслить по-другому	
<b>Совершенствуйтесь!</b>	Неправильное знание хуже, чем незнание	
<b>Реализуйте себя!</b>	Ситуация успеха дает почувствовать вкус победы	
<b>Будущее не равно прошлому!</b>	Для саморазвития необходимо делать то, чего не делали раньше	
<b>Ошибки – это не поражения и не повод расстраиваться</b>	Ошибки – это возможность научиться чему то новому, что-то узнать о себе и окружающем мире	
Какие еще?		

## 6.2. МОИ «КЛЮЧИ» К УСПЕХУ

*Не бойтесь расти медленно, бойтесь оставаться неизменными.*



Каждый из нас не раз задумывался над тем, как открыть дверь к успеху, как превратить мечту в реальность. Достигая побед в чем-либо, знакомясь с результатами успешной деятельности другого человека, мы учимся выводить определенные правила, которые могут быть названы «ключами» к успеху.

Китайская пословица

В результате каждый из нас выбирает именно те из них, которые отражают индивидуальные особенности личности, профессиональные предпочтения, определенный опыт обучения, успехи в каком-либо виде деятельности. Среди выделенных нами правил, «ключей» к успеху, часто оказываются универсальные правила (например: «Чтобы достичь успеха необходимо ставить реальные задачи, пробовать себя в разных областях, постоянно совершенствовать свои способности»). Пытайтесь найти свои «ключи» к успеху и стремитесь к их постоянному использованию.

Размышляя над своими победами и поражениями, попробуйте из предложенного перечня «ключей» к успеху выбрать те, которые вы используете для достижения цели, а также дополните их. Используйте значки («+», «v» и др.)

<b>«Ключи» к успеху</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Анализируйте свои привычки и склонности, выявляйте те, от которых нужно избавляться				
Постоянно ищите способы экономии своего времени				
Ведите здоровый образ жизни				
Верьте в себя и не теряйте надежды				
Постоянно стремитесь вперед и добивайтесь намеченной цели				
Умейте концентрироваться на главном				
Учитесь относиться к людям с уважением				
Не подводите себя и других				
Учитесь работать в команде				
Напишите план развития ваших лучших качеств				
Не ждите идеальных условий!				
Какие еще?...				
...				

### 6.3. МОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

*Sapere aude!*  
*Дерзай постигать!*  
 Латинская пословица



Выполняя исследовательскую работу, вы не только учитесь технологии ее проведения, расширяете ваши познавательные горизонты, вы – осваиваете пути достижения успеха в условиях поиска. Знание способов достижения успеха в исследовании усиливает веру в себя, подавляет страх перед новым, ориентирует на исследование в любой области профессиональной деятельности, готовит к достижению успеха в будущей профессии.

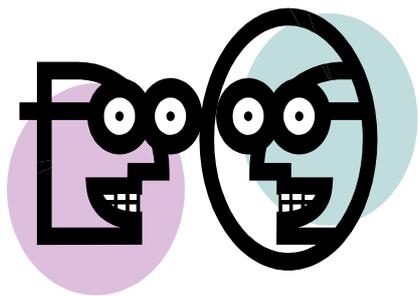
Имеющийся у вас опыт исследовательской работы даст вам возможность осмыслить рекомендации великих ученых по достижению успехов в науке и взять на вооружение наиболее значимые из них. Они помогут вам получать высокие результаты в проводимых исследованиях.

Выделите значком («+», «v» и др.) наиболее значимые для вас советы-рекомендации великих ученых о том, как преуспеть в науке.

Рекомендации «Как преуспеть в науке»	Дата	Дата	Дата
Чтобы превзойти самого себя и покорить вершину, вы должны всегда тянуться к личностям более ярким, чем вы сами			
Людам свершений присуще одно качество – это способность долгое время пребывать и уютно чувствовать себя в атмосфере неопределенности, таинственности, сомнений, не гонясь угорело за фактами и окончательными суждениями			
Ученый должен быть готов претерпеть многие неудобства, пройти через большие испытания			
Если вы уже выбрали свой путь и твердо решили следовать ему, приготовьтесь оставить ваших «вторых родителей» (научных руководителей), если они перестанут верить в вас			
Будьте уверены, что всегда есть, кому поддержать вас в трудную минуту			
Никогда не занимайтесь тем, что вас по-настоящему не интересует: трудно делать			

хорошо даже то, что нравится			
Когда возникают вопросы, в которых вы слабо разбираетесь, важно, чтобы было в таких случаях к кому обратиться за помощью			
Трудно заниматься наукой, если вы отгораживаетесь от других. Надо участвовать в съездах, конференциях, где можете узнать самые важные новости, которые иначе пройдут мимо вас			
Необходимо постоянное «обкатывание», критика ваших идей			
Следует понять, что наука сегодня развивается на стыках разных, иной раз совершенно различных научных дисциплин. Поэтому современное научное знание формируется не по предметам, а по проблемам			
Следует помнить: хорошая теория – кратчайший путь от неизвестного к известному			
Больше всего награждает критический пересмотр тех идей, которые дольше всего считались бесспорными			
Ученые, находящиеся на переднем крае науки, не могут быть избавлены от возможных заблуждений, которые устраняются лишь временем			
В условиях развития науки необходимо укреплять свой моральный стержень, глубже анализировать открывающиеся возможности, чтобы творить добро			
Если вам неприятен дух соперничества или вы не в состоянии выдержать соревнование с другими учеными, уходите из науки			
Что еще?			

## 6.4. КОММЕНТАРИИ И СОВЕТЫ



*Человек с характером импонирует другим, потому что они знают, с кем имеют дело в его лице.*

*Г. В.Ф. Гегель*

Вы, вероятно, заметили, что мир, как зеркало, в котором отражается, что у вас в сердце и в голове. Если вам кажется, что вас никто не любит – значит, что и вы сами неприятны себе. Окружающие доверяют вашему мнению. Если вам скучно в каком-либо обществе, то, скорее всего, другие тоже скучают с вами.

Стоит достигнуть определенного уровня в собственном развитии, как вы начинаете понимать в чем ценность вашего «я», какова ваша природа. Вы начнете прислушиваться к мнению людей, которые для вас являются авторитетом. В то же время, встречая на жизненном пути новых людей, задумайтесь о том, какой они природы. Есть люди, которые критикуют всех без разбора. Чаще всего они сами недовольны своим характером, своими успехами. Поэтому, когда они нападают на других, они доказывают себе, что не так уж и у них все плохо. Ищите единомышленников, попутчиков, тех, чьи жизненные ценности в главном схожи с вашими. Помните: окружение влияет на многое.

Советы и комментарии ваших друзей, любимых педагогов должны помочь вам понять, что человек ценен не столько отсутствием пороков, сколько наличием достоинств.

### **Комментарии и советы учителей–руководителей учебными исследованиями**

Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Комментарии и советы классного руководителя

Дата \_\_\_\_\_

---

---

---

## Комментарии и советы педагогов-предметников

Дата \_\_\_\_\_

---

---

---

**Дата** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Дата** \_\_\_\_\_

---

---

---

### Советы друзей-одноклассников

**Дата** \_\_\_\_\_

---

---

---



## Литература

1. Айян, Д. Эврика!/Д. Айян. – СПб.: Питер Паблишенг, 1997. – 352 с.
2. Бьюзен, Т. Супермышление / Т. Бьюзен, Б. Бьюзен; пер. с англ. Е.А. Самсонова. – 5-е изд. – Минск: Поппури, 2008. – 304 с.
3. Вачков, И.В. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников / И.В. Вачков, М.Р. Битянова. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.
4. Венгер, В. Как развивать феноменальную память и скорость чтения, или Фактор Эйнштейна/ В. Венгер, Р. По; пер. с англ. И.В. Гродель. – Минск: Поппури, 2008. – 252 с.
5. Воровщиков, С.Г. Азбука логичного мышления: учеб. пособ. для учащихся старших классов / С.Г. Воровщиков. – М.: «5 за знания», 2007. – 352 с.
6. Де Боно, Э. Почему мы такие тупые? / Э. де Боно. – СПб.: Питер, 2009. – 128 с.
7. Добротворский, И.Л. Технологии успеха. 1001 совет школьнику / И.Л. Добротворский. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 189 с.
8. Золотов, Ю.А. Делающие науку. Кто они?/ Ю.А. Золотов. – М.: КомКнига, 2006. – 160 с.
9. Кехо, Д. Подсознание может все! / Д. Кехо; пер. с англ. – Минск: Поппури, 2009. – 176 с.
10. Козловский, О.В. Скорочтение: современные методики обучения / О.В. Козловский. – Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2004.-304 с.
11. Новожилова, М.М. Как корректно провести учебное исследование/М.М. Новожилова, С.Г. Воровщиков, И.В. Таврель. – М.: «5 за знания», 2007. – 160 с.
12. Пекилис, В.Д. Твои возможности, человек! / В.Д. Пекилис. – М. : Знание, 1984. – 272 с.
13. Разумовская, Е.А. Как быстро развить память для запоминания иностранных слов, цифр и любой информации / Е.А. Разумовская. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 192 с.
14. Савенков, А.И. Путь в неизведанное: как развивать свои исследовательские способности: учебник-тетрадь для учащихся средней школы/А.И. Савенков. – М.: Генезис, 2005. – 95 с.
15. Селевко, Г.К. Научи себя учиться/Г.К. Селевко, Н.Н. Маркова, О.Г. Левина. – М.: Народное образование, 2001. – 192 с.
16. Фьюсел, Б. Супермозг: тренинг интуиции и творческого мышления / Б. Фьюсел, А.В. Лихач. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 224 с.
17. Харченко, В.К. Как заниматься наукой / В.К. Харченко. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2006. – 223 с.

**Г.В. Макотрова**

**ПОРТФЕЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ  
СТАРШЕКЛАССНИКА**

Учебное пособие

Подписано в печать 31.03.2011 г.  
Формат 64x90 1/8. Гарнитура Times New Roman.  
Уч. издл. 3,98. Усл. п.л. 13,5.  
Тираж 100 экз. Заказ № 321.  
Издательство ООО «ЛитКараВан»  
Напечатано в типографии ИП Данилюк Л.П.  
Адрес: г. Белгород, ул. Студенческая, 16, оф. 28.