

МКОУ «Лодейнопольская средняя общеобразовательная школа №2
с углубленным изучением отдельных предметов»

Папка самопознания 5-7 класс

г.Лодейное Поле

Раздел I Общие сведения

Давайте познакомимся!

Моя фотография

1	Меня зовут	
2	Мой возраст	
3	Мой класс	
4	Моя школа	
5	Мой классный руководитель	
6	Мой адрес	
7	Дополнительная информация (по желанию)	

5 класс

Человеку очень важно уметь ставить цели. Четко проставленная цель – это залог успеха в ее достижении. Определись со своими целями на ближайший год, 3 года и 5 лет. На один год – спланируй 3 цели, на 3 года – 2, на пять лет – одну.

		5 лет	1...
	3 года	1....	2...
1 год	1....	2....	3....

6 класс

Вспомни, какие цели ты планировал достичь в течение обучения в 5 классе? Что тебе удалось осуществить? _____

Что не удалось? _____

Как ты думаешь, почему? _____

Вновь определись со своими целями на ближайший год, 3 года и 5 лет.

		5 лет	1...
	3 года	1....	2...
1 год	1....	2....	3....

7 класс

Вспомни, какие цели ты планировал достичь в течение обучения в 6 классе? Что тебе удалось осуществить? _____

Что не удалось? _____

Как ты думаешь, почему? _____

Вновь определись со своими целями на ближайший год, 3 года и 5 лет.

		5 лет	1...
	3 года	1....	2...
1 год	1....	2....	3....

АВТОПОРТРЕТ

Составь свой портрет

1. Мой рост _____
2. Мой вес _____
3. Мое обычное настроение (подчеркни или допиши):
 - Я обидчивый,
 - Я всегда весел,
 - Я всегда всем доволен,
 - Я всегда всем не доволен,
 - _____
4. Моя внешность
 - Когда я стою перед зеркалом (подчеркни, допиши):
 - я себе нравлюсь,
 - я хочу изменить прическу,
 - моя одежда всегда опрятна,
 - я улыбаюсь,
 - _____.

Опиши, что тебе нравится в своей внешности и что тебе бы хотелось изменить _____

Я познаю себя

Дорогой друг, ты держишь в руках папку самопознания. С ней ты будешь работать с 5 по 11 класс. Она поможет тебе понять: *какой ты, что ты хочешь, что ты можешь, что тебя ждет, что от тебя ждут*. Совсем недавно ты пришел в пятый класс. Из начальной школы ты перешел в основную школу. Подумай, с какими проблемами ты столкнулся.

Что изменилось	Для меня это проблема (закрась ячейку красным)	Для меня это не проблема (закрась ячейку зеленым)
Я перешел учиться в другое здание		
Стало много учителей		
В школе много старшеклассников		
У учителей новые требования		
Уроков задают больше		

Подумай, ты любишь перемены в жизни или боишься их? _____

В решении каких проблем тебе нужна помощь? _____

Самодиагностика «Отражение»

Подумай: какие положительные изменения произошли в тебе по сравнению с прошлым учебным годом. Что изменилось в худшую сторону? Раскрась ячейки таблицы: зеленым - положительные изменения, красным – изменения произошли в худшую сторону.

Качества	Стало лучше	Стало хуже	Изменений нет
Отношение к учебе			
Организованность			
Ответственность			
Самостоятельность			
Отношение к спорту			
Умение вести себя			
Аккуратность			
Умение ладить			

Сделай вывод _____

Вежливый ли я человек?

	<i>Почти всегда</i>	<i>Это случается редко</i>	<i>Стараюсь, но не всегда получается</i>	<i>Никогда не делаю этого</i>
Приветливо здоровуюсь каждое утро				
Делаю комплименты				
Говорю «спасибо» и «пожалуйста»				
Не сквернословлю				
Говорю правду				
Помогаю другим				
Выполняю обещания				
Опаздываю				
Грублю				
Ссорюсь				
Обсуждаю других				
Говорю неправду				
Пользуюсь прозвищами вместо имен				
Употребляю бранные слова				
Командую другими				

Проанализируй таблицу и подумай, что бы ты хотел изменить в себе

Что можно отметить положительного _____

Сделай вывод: вежливый ли ты человек _____

Мои ценности

Мои ценности	Почему
Я люблю свою семью	Моя семья - это самые близкие для меня люди, они меня любят и заботятся обо мне
Я не бросаю мусор на улице и в школе	Мне приятно ходить в чистую школу и гулять по чистым улицам
Я бережно отношусь к школьному имуществу	Я ценю труд людей, которые сделали и приобрели это имущество
Я – добросовестный дежурный	Я убираю класс на совесть, потому что люблю, когда в классе чисто, и мне приятно, когда это сделал я.
Я хочу быть здоровым	
Я не нарушаю дисциплину на уроках	
Я занимаюсь спортом	
Я бережно отношусь к природе	
Я ценю дружбу	
Я помогаю людям	

Для меня наиболее важно

Я и успех

Составь портрет успешного ученика

Допиши характеристики успешного школьника: думает о будущем, имеет цель, хорошо учится, стремится к успеху, _____

Какие качества, по твоему мнению, помогают человеку быть успешным (подчеркни): старательность, лень, внимательность, обязательность, рассеянность, усидчивость, нетерпеливость, несобранность, трудолюбие.

Самодиагностика «Умею ли я учиться?»

(поставь плюсы напротив верных утверждений)

Дома	+ -
У меня есть специально оборудованное место для занятий	
Я всегда содержу в порядке рабочее место и учебные принадлежности	
Я не отвлекаюсь, когда учу уроки	
Никогда не делаю уроки перед включенным телевизором	
Готовлю уроки в одно и то же время	
Делаю уроки по всем предметам	
Пользуюсь словарями и справочниками	
Систематически повторяю пройденный ранее материал	
В школе на уроке	
Всегда внимательно слушаю учителя	
Записываю в дневник домашнее задание	
Посещаю библиотеку	
Аккуратно веду дневник	
Аккуратно веду тетради	

Оцени: насколько ты успешный ученик _____

Постарайся свои «минусы» превратить в «плюсы».

Мой характер

Подумай, какие из перечисленных характеристик присущи тебе - закрась ячейку зеленым цветом. Желтым цветом закрась ячейку, если ты хочешь развить у себя эту характеристику. Не закрашивай ячейку, если тебе эта характеристика не свойственна.

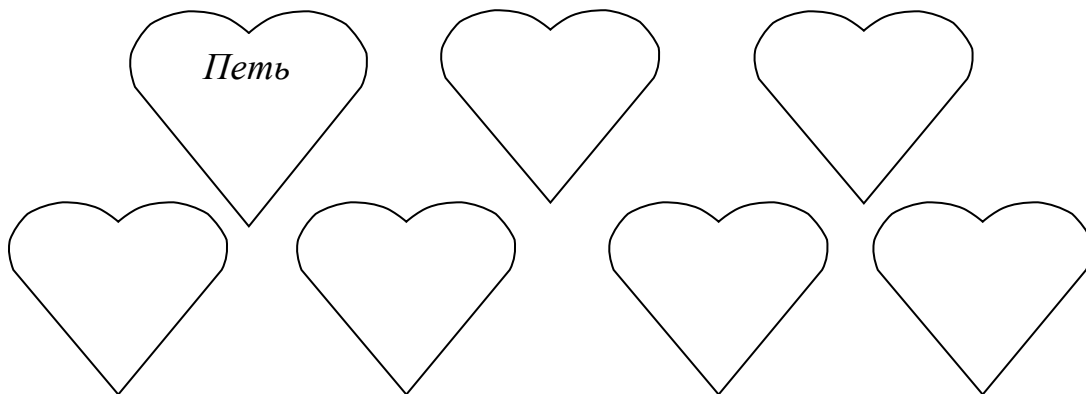
1. Я всегда добиваюсь, чтобы было по-моему	2. Когда на меня кричат, я отвечаю тем же	3. Я всегда стремлюсь побеждать и выигрывать
4. Я всегда стремлюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением многие не согласны	5. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю	6. Я не общаюсь с теми в классе, кто мне не нравится
7. Я всегда довожу до конца начатое дело	8. Мне важно, чтобы со мной дружили все мои одноклассники	9. Я не стыжусь попросить прощения, если знаю, что не прав
10. Я знаю, что застенчив, стеснителен, скован	11. Я стараюсь избегать ответственных дел	12. Я люблю преодолевать трудности
13. Я терпимо отношусь к критике	14. Я всегда выполняю задания учителя	15. Я стараюсь избегать конфликтов
16. Я не уверен в своих силах	17. Я умею хранить секреты	18.

Сделай вывод, о каких чертах характера говорят те утверждения, которые тебе присущи.

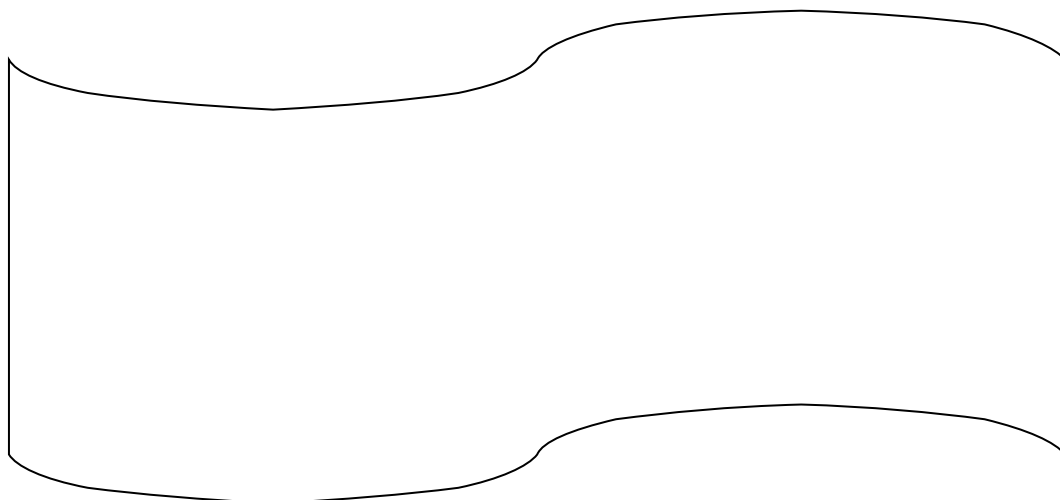
Я _____
Я _____
Я _____
Я _____

Мои интересы

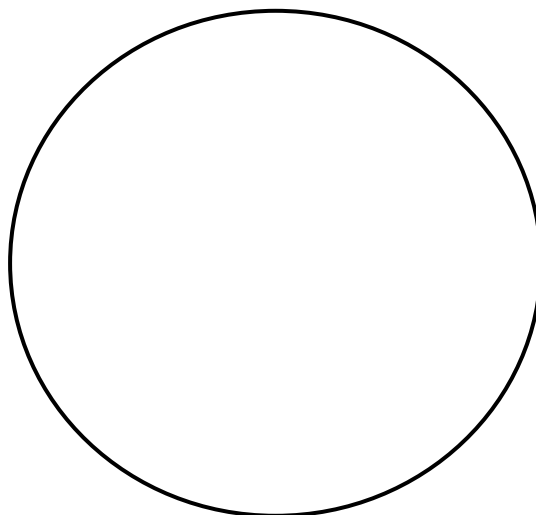
Напиши, что ты любишь больше всего:



Опиши подробно одно из самых любимых твоих занятий:



*Раздели круг на столько частей, сколько у тебя увлечений и
впиши их в секторы круга.*



Мои желания

Самодиагностика «Хочу-надо»

Подумай, о чем ты мечтаешь и что тебе необходимо сделать для того, чтобы твоя мечта стала реальностью.

<i>Хочу</i>	<i>Надо</i>
Я хочу быть здоровым	Каждое утро делать зарядку, соблюдать режим дня, правильно питаться
Я хочу иметь хорошие знания по всем предметам	
Я...	
Я...	
Я...	
Я...	
Я...	
Я...	
Когда я вырасту, я хочу стать....	

Мое здоровье

Самодиагностика «Карта здоровья»

Заполни таблицу, дописав информацию (1,2,3,4 столбцы), подчеркни верные утверждения.

<i>Мои болезни</i>	<i>Вредные привычки</i>	<i>Тревожные симптомы</i>	<i>Советы самому себе</i>
	<ul style="list-style-type: none">• Забываю мыть руки перед едой• Грызу ногти• Кричу при разговоре• Часто плачу• Громко слушаю музыку• Ем много сладкого• Поздно ложусь спать• Мало двигаюсь• Много времени уделяю компьютеру, телевизору............	<ul style="list-style-type: none">• Я быстро устаю от занятий умственной деятельностью• Мне трудно запомнить правила• Я всегда волнуюсь, когда меня спрашивают• У меня часто болит голова• Я долго не могу заснуть............	<p>Я постараюсь ...больше смеяться ...шутить ...соблюдать режим дня ...делать уроки в одно и то же время дня ...больше гулять на свежем воздухе</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p> <p>...</p>

Можешь ли ты сказать, что ты абсолютно здоров, тебе легко дается учеба, ты дружен с физкультурой? _____

Организованный ли я человек?

Ответить на вопрос «организованный ли ты человек?» тебе поможет работа с таблицей. Ответь на предложенные вопросы: «да» - 3 балла, «иногда» – 2 балла, «нет» – 1 балл.

Вопрос	Баллы
Обычно ты вовремя приходишь на занятия, на встречи?	
На твоём письменном столе нет ничего лишнего, всегда все в полном порядке?	
Необходимые дела ты делаешь сразу, не откладываешь на потом?	
Ты обычно составляешь список самых главных дел на день, неделю, месяц?	
Ты собираешь вещи с вечера, если рано утром ты уходишь из дома?	
Друзья, родственники считают тебя ответственным человеком, на которого всегда можно положиться?	
Ты можешь взять ответственность на себя и организовать товарищей на полезное дело?	
Ты можешь делать несколько дел сразу?	
Найди сумму баллов	

Оцени свой результат:

21-24 балла – ты организованный человек.

15-20 баллов - ты стремишься быть организованным человеком.

8-14 баллов – тебя трудно назвать организованным человеком.

Сделай вывод _____

5 класс

Скоро закончится учебный год, и ты станешь шестиклассником.

Каковы твои результаты? Заполни таблицу:

1 триместр	
2 триместр	
3 триместр	
Год	
Количество пропущенных уроков	
Как ты оцениваешь твой рейтинг в классе по образовательным достижениям	
На что надо обратить внимание	

Доволен ли ты своими результатами? Что планируешь изменить в следующем учебном году? _____

Как изменились твои отношения с одноклассниками? Подчеркни верный ответ, допиши:

- У меня стало больше друзей
- Я научился не ссориться по пустякам
- Я не заметил особых изменений
- У меня стало меньше друзей
- ...
- ...

Какие изменения произошли в твоём характере?

Я стал более _____

Я стал менее _____

Удалось ли тебе реализовать цель, которую ты ставил в начале года? ____

Вспомни событие этого учебного года, которое на тебя произвело самое большое впечатление _____

Чему новому ты научился в этом году _____

В каких олимпиадах, конкурсах, конференциях, соревнованиях ты принял участие в этом учебном году?

Олимпиады	Конкурсы	Конференции	Соревнования

Вложи в папку грамоты, дипломы, полученные тобой.

6 класс

Скоро закончится учебный год, и ты станешь семиклассником. Каковы твои результаты? Заполни таблицу:

1 триместр	
2 триместр	
3 триместр	
Год	
Количество пропущенных уроков	
Как ты оцениваешь твой рейтинг в классе по образовательным достижениям	
На что надо обратить внимание	

Доволен ли ты своими результатами? Что планируешь изменить в следующем учебном году? _____

Как изменились твои отношения с одноклассниками? Подчеркни верный ответ, допиши:

- У меня стало больше друзей
- Я научился не ссориться по пустякам
- Я не заметил особых изменений
- У меня стало меньше друзей
- ...
- ...

Какие изменения произошли в твоём характере?

Я стал более _____

Я стал менее _____

Удалось ли тебе реализовать цель, которую ты ставил в начале года? ____

Вспомни событие этого учебного года, которое на тебя произвело самое большое впечатление _____

Чему новому ты научился в этом году _____

В каких олимпиадах, конкурсах, конференциях, соревнованиях ты принял участие в этом учебном году?

Олимпиады	Конкурсы	Конференции	Соревнования

Вложи в папку грамоты, дипломы, полученные тобой.

7 класс

Скоро закончится учебный год, и ты станешь восьмиклассником. Каковы твои результаты? Заполни таблицу:

1 триместр	
2 триместр	
3 триместр	
Год	
Количество пропущенных уроков	
Как ты оцениваешь твой рейтинг в классе по образовательным достижениям	
На что надо обратить внимание	

Доволен ли ты своими результатами? Что планируешь изменить в следующем учебном году? _____

Как изменились твои отношения с одноклассниками? Подчеркни верный ответ, допиши:

- У меня стало больше друзей
- Я научился не ссориться по пустякам
- Я не заметил особых изменений
- У меня стало меньше друзей
- ...
- ...

Какие изменения произошли в твоём характере?

Я стал более _____

Я стал менее _____

Удалось ли тебе реализовать цель, которую ты ставил в начале года? ____

Вспомни событие этого учебного года, которое на тебя произвело самое большое впечатление _____

Чему новому ты научился в этом году _____

В каких олимпиадах, конкурсах, конференциях, соревнованиях ты принял участие в этом учебном году?

Олимпиады	Конкурсы	Конференции	Соревнования

Вложи в папку грамоты, дипломы, полученные тобой.

Раздел V Отзывы, рекомендации

5 класс	
Учитель-предметник	
Классный руководитель	
Родитель	
Руководитель кружка, секции, студии	
6 класс	
Учитель-предметник	
Классный руководитель	

Родитель	
Руководитель кружка, секции, студии	
7 класс	
Учитель-предметник	
Классный руководитель	
Родитель	
Руководитель кружка, секции, студии	
Педагог-психолог	

Раздел VI Самоопределение

Самоопределение 5-7

В восьмом классе ты сможешь приступить к изучению одного из предметов школьной программы на углубленном уровне. Заполни таблицу.

Что я хочу?	Какой предмет тебе наиболее интересен?	
	На каком уровне (углубленном или общеобразовательном) ты его планируешь изучать, начиная с 8 класса?	
Что я есть?	Как ты оцениваешь свои способности по этому предмету (выше среднего, средние, ниже среднего)?	
Что я могу и не могу?	Каковы твои достижения по этому предмету?	
	Каких результатов по предмету ты бы хотел достичь?	
	Какие трудности ты испытываешь при его изучении?	
Что меня ждет?	Как ты считаешь, с какими трудностями при обучении ты можешь столкнуться в дальнейшем?	
	Чем ты рискуешь?	
Что от меня ждут?	Какие требования к ученику предъявляет программа изучения предмета, выбранная тобой?	

Сделай вывод _____

5 класс

В жизни каждому человеку важно уметь делать выбор. Бывает, тебе самому самостоятельно приходится выбирать.

Самодиагностика «Чем я руководствуюсь, совершая выбор?»

Выбери один из вариантов ответа в каждой ситуации (подчеркни):

1. *В школе проводится субботник по уборке территории. Я приму в нем участие:*

- Если явка строго обязательна и будет проверка,
- Потому что это важно для нашей школы
- Чтобы не подвести класс
- Чтобы провести время с одноклассниками

2. *В школе проводится классный вечер. Я приду:*

- Если мне это интересно
- Потому что я сам участвую
- Чтобы не ругал классный руководитель
- Чтобы не подвести товарищей, которые готовили этот вечер

3. *Мой класс идет в поход. Я пойду:*

- Чтобы побывать на природе
- Так как мне интересно быть вместе с классом
- Чтобы не сорвать мероприятие
- Если я захочу

4. *Учитель дал мне задание. Я его выполняю?*

- Если мне поставят за него оценку
- Если мне это будет интересно
- Чтобы обо мне плохо не подумал учитель
- Потому что это просьба учителя

А теперь подумай, что преобладает в твоём выборе (подчеркни)

- Личная выгода
- Осознание важности и полезности мероприятия
- Чувство ответственности и долга перед классом
- Интерес
- Принуждение, обязательность явки.

Сделай вывод _____

6 класс

Подумай, как бы ты поступил в подобной ситуации. Сделай выбор в сторону одного варианта (подчеркни).

1. *Твой одноклассник хочет поделиться с тобой своими проблемами. Ты:*
 - a. Внимательно выслушаешь его, постараешься помочь по мере возможности,
 - b. Посчитаешь, что он сам должен уметь решать свои проблемы
2. *Ты в компании сверстников. В твоём присутствии унизили и оскорбили твоего одноклассника. Ты:*
 - a. Заступишься и постараешься защитить
 - b. Посчитаешь, что он сам должен постоять за себя
3. *Ты свидетель того, что двое твоих одноклассников ссорятся. Твоя позиция:*
 - a. Не надо вмешиваться, сами разберутся
 - b. Встать на чью-либо сторону
4. *Тебе не нравится одно качество в поведении твоего одноклассника. Ты:*
 - a. скажешь ему об этом тактично, так как хочешь ему помочь
 - b. промолчишь, чтобы не портить отношения
5. *У твоего одноклассника не складываются отношения в коллективе. Над ним смеются. Ты:*
 - a. Постараешься убедить ребят, что они не правы,
 - b. Промолчишь, не будешь вмешиваться
6. *Твой одноклассник тебя оскорбил. Ты:*
 - a. Не будешь выяснять отношения, но прекратишь с ним общаться, пока он не принесет извинения
 - b. Ответишь грубостью на грубость
7. *На тебя оказывают влияние твои одноклассники, подстрекают тебя на прогулы, ложь, нарушения поведения... Ты:*
 - a. Не будешь поддаваться,
 - b. Будешь с ними заодно, чтобы не испортить отношения.

Проанализируй свои ответы. Сделай вывод, обосновав свою позицию, предложив аргументы «за».

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

7 класс

Сейчас тебе предстоит оценить, насколько ты готов к выбору своей дальнейшей образовательной траектории. Оценка проводится в трехбалльной системе (1-плохо, 2-средне, 3-хорошо).

Подумай	Оцени	Баллы
Какие предметы, кружки, курсы тебя интересуют?	Насколько ты разобрался в своих интересах?	
Какими способностями ты обладаешь?	Насколько ты знаешь свои способности?	
Какими индивидуальными качествами ты обладаешь?	Насколько ты знаешь свои индивидуальные качества?	
Какие диагностики ты проводил с целью познания себя?	Насколько ты владеешь способами самодиагностики?	
Нравится ли тебе познавать новое?	Насколько тебе интересно познавать новое?	
В каком направлении ты планируешь продолжать свое обучение?	Насколько для тебя важно продолжение образования в соответствии с избранным направлением?	
Какие цели образования ты ставишь перед собой?	Насколько ты готов прилагать усилия для достижения своих целей образования?	

Сделай вывод _____

При разработке «Папки самопознания» использованы идеи З.М.Молчановой, А.А.Тимченко, М.В.Токаревой.