

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

Папка самопознания 8-9 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)	

Раздел II Цели

8 класс

Выбери предмет, которому нужно уделить больше внимания в этом году. Конкретизируй свою цель. Поставь перед собой конкретные задачи – что необходимо сделать, чтобы достичь поставленной цели.

Предмет _____

Цель _____

Задачи _____

Вспомни, какие цели ты планировал достичь в течение обучения в 7 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....

9 класс

Выбери предмет, которому нужно уделить больше внимания в этом году. Конкретизируй свою цель. Поставь перед собой конкретные задачи – что необходимо сделать, чтобы достичь поставленной цели.

Предмет _____

Цель _____

Задачи _____

Вспомни, какие цели ты планировал достичь в течение обучения в 8 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....

УСПЕШНЫЙ ЛИ Я УЧЕНИК?

Вырази свое отношение к учебе.

1. Какие, на твой взгляд, факторы необходимы для успешной учебы?

Используй метод ранжирования. Выбери 5 из предложенных вариантов и расположи их в последовательности от 1 до 5 в зависимости от важности выбранного утверждения (1 – наиболее важное, 5 – наименее важное)

- внимательность
- отличная память
- хороший учебник
- хороший учитель
- компьютер
- способности
- трудолюбие
- желание
- деньги
- настроение

2. Выбери для себя наиболее эффективный способ занятий:

- чтение вслух
- осмысленное чтение про себя
- проговаривание вслух основных идей и мыслей
- обсуждение с кем-то прочитанного материала
- конспектирование

3. Какой из элективных курсов ты бы выбрал?

- «Как достичь успеха»
- «Как построить семью»
- «Как найти хорошую работу»
- «Как повысить свой интеллект»
- «Как делать деньги»
- «Как стать известным».

Сделай вывод _____

Жизненные роли

Проанализируй свои жизненные роли:

я - _____ ученик
(прилагательное)

я - _____ товарищ

я - _____ (сын, дочь)

я - _____

я - _____

я - _____

я - _____

Какую роль ты считаешь самой важной для себя? Почему? _____

Какие роли удаются тебе особенно хорошо? _____

Над какими следует поработать? _____

Самооценка

Ответь на вопросы, поставив в пустых клетках слово «я», если ответ положительный.

1. Кто хорошо выглядит?	
2. Кто нравится другим?	
3. Кто доволен собой?	
4. Кто не боится трудностей?	
5. Кто имеет влияние на друзей?	
6. Кто имеет цель в жизни?	
7. Кто ответственный?	
8. Кто не расстраивается, когда допускает ошибки?	
9. Кто не боится попросить помощи?	
10. Кто всегда приветлив и улыбается людям?	

Если ты утвердительно ответил на большинство вопросов, то твоя самооценка достаточно высокая, а если было больше отрицательных ответов, значит, твоя самооценка занижена, и тебе необходимо выработать позитивное отношение к себе.

Сделай вывод _____

Мнение других

Попроси своих одноклассников написать те качества, которыми ты обладаешь с их точки зрения. Запиши данные в таблицу и сравни, совпадает ли твоя самооценка с тем, как тебя оценивают другие.

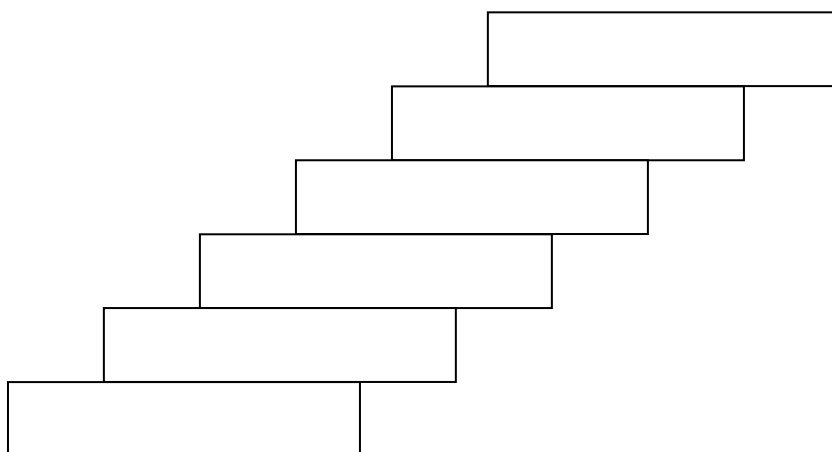
Меня оценивают	Я согласен / не согласен (+ / -)

Мои жизненные ценности

То, кем мы хотим стать, чего достичь, тесно связано с тем, что мы более всего ценим в жизни.

Выбери из предложенных вариантов 6 наиболее важных для тебя жизненных ценностей и расположи их в порядке приоритетности, где верхняя ступень - самая важная.

- ✓ друзья
- ✓ любовь
- ✓ искусство
- ✓ путешествия
- ✓ деньги
- ✓ здоровье
- ✓ карьера
- ✓ образование
- ✓ религия
- ✓ семья



МОИ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ

Подчеркни те утверждения, которые выражают твое внутреннее состояние (список можно продолжить).

1. Я чувствую себя счастливым, когда...

- помогаю кому-то
- у меня хорошо идут дела в школе
- сделал что-то полезное для себя
- сделал что-то полезное для других
- я вместе с друзьями
- слушаю любимую музыку
- я дома с родителями

• _____

• _____

2. Мне бывает грустно, когда...

- меня не понимают
- я одинок
- кто-то болен в семье
- не получается задуманное дело
- получаю плохие оценки в школе
- у друга неприятности в школе и дома, а я бессилен ему помочь

• _____

• _____

Проанализируй

Отчего у тебя чаще всего портится или поднимается настроение: от проблем или достижений? _____

Собственных или других людей? _____

Сделай вывод _____

Если в твоих ответах преобладают личные причины плохого или хорошего настроения, то ты слишком сосредоточен на себе. Оглянись вокруг!

Если в твоих ответах преобладают причины, связанные с неприятностями и радостями других людей, ты – чуткий, отзывчивый человек. Это хорошо, но не следует забывать и о себе.

МОИ ПРИВЫЧКИ

Проанализируй свое поведение. Подумай, насколько развиты твои хорошие и плохие привычки.

Заполни таблицу, поставив «+» в соответствующие клетки.

Утверждения	всегда	редко	никогда
Помогаю своим одноклассникам в учебе			
Говорю «спасибо», «пожалуйста» в школе, столовой, магазине, дома			
Здоровуюсь и улыбаюсь людям, с которыми встречаюсь каждый день			
Выполняю свои обязанности в школе, например, дежурного			
Говорю правду, когда меня спрашивают			
Не насмехаюсь над другими			
Готов к каждому уроку			
Готовлю обед сам			
Списываю на контрольных работах			
Содержу вещи в порядке			
Перехожу улицу по светофору			
Опаздываю на уроки или мероприятия			
Прихожу вовремя			
Приветливо встречаю гостей			
Выполняю домашние задания, исполняю поручения в срок			
Использую нецензурные слова			
Поздравляю всех своих друзей с днем рождения			
Делаю подарки родным и знакомым			
Уступаю место в транспорте			
Ссорюсь с друзьями			
Внимательно слушаю других			

Выпиши из таблицы то, что ты делаешь всегда, и то, чего не делаешь никогда. О каких чертах твоего характера говорят эти поступки?

Я всегда		Я никогда	
привычка	черта характера	привычка	черта характера

Подведи итог

Какие привычки выражены в тебе наиболее ярко – хорошие или плохие? _____

Какая твоя самая хорошая привычка? _____

Самая плохая? _____

Тип мышления

Инструкция. У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте плюс, если нет – минус.

П-Д	А-С	С-Л	Н-О	К
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

Вопросы:

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.

32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка.

Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления (0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий).

1. Предметно-действенное мышление (П-Д) свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов.

2. Абстрактно-символическим мышлением (А-С) обладают многие ученые – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление (С-Л) отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, преподаватели, переводчики, писатели, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением (Н-О) обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. Креативность (К) – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности. Но важнее всего ваши способности и интерес к будущей профессии. Насколько удачен ваш выбор? Если ваши профессиональные планы не вполне соответствуют типу мышления, подумайте, что легче изменить – планы или тип мышления?

Сделай вывод _____

Карта интересов

Инструкция. Данные вопросы касаются твоего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли тебе делать то, о чем говориться в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

Номера вопросов					Сумма баллов
1.	11	21	31	41	
2.	12	22	32	42	
3.	13	23	33	43	
4.	14	24	34	44	
5.	15	25	35	45	
6.	16	26	36	46	
7.	17	27	37	47	
8.	18	28	38	48	
9.	19	29	39	49	
10.	20	30	40	50	

Вопросы:

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.

30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов. Десять горизонтальных строк с номерами вопросов в бланке - это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

- 1 – физика и математика;
- 2 – химия и биология;
- 3 – радиотехника и электроника;
- 4 – механика и конструирование;
- 5 – география и геология;
- 6 – литература и искусство;
- 7 – история и политика;
- 8 – педагогика и медицина;
- 9 – предпринимательство и домоводство;
- 10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждой строчке таблицы. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной строчке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

Сделай вывод _____

МОИ СПОСОБНОСТИ

Определить твои наиболее ярко выраженные способности поможет работа со следующей таблицей. Оцени свои способности по шкале от 1 до 5 баллов по следующим критериям:

	1	2	3	4	5
<i>Лингвистические способности</i>					
Умею лаконично выразить свои мысли					
Люблю иностранные языки					
Много читаю					
<i>Творческие способности</i>					
Мои артистические способности					
Мои художественные способности					
Мои музыкальные способности					
<i>Учебные способности</i>					
Я прилежный ученик					
Мне нравится решать трудные задачи					
Хорошо владею компьютером					
<i>Коммуникативные способности</i>					
Я общительный, у меня много друзей					
Я умею выслушать других					
Я лидер среди своих ровесников					
<i>Прикладные умения</i>					
Я могу починить утюг, отремонтировать розетку					
Я умею водить машину, мотоцикл					
Я умею строить, делать ремонт					
Я умею вязать, шить, готовить					
<i>Спортивные способности</i>					
Хорошо играю в спортивные игры					
Занимаюсь в спортивных секциях					
<i>Способность утвердить себя</i>					
Я принципиальный					
Я добиваюсь своего					
Я могу идти против мнения большинства					
Я не боюсь быть не таким, как все					
Я ответственный и самостоятельный					

Сделай выводы на основе результатов самооценки

Какие способности у тебя выражены наиболее ярко? _____

Как ты считаешь, насколько важно для тебя развивать умения, оцененные баллами 1, 2, в дальнейшем? _____

Я и здоровье

Человек, здоровый физически и нравственно, имеет несравнимо больше шансов добиться успеха.

Подумай, достаточно ли ты внимания ты уделяешь своему здоровью. Отметь «+» утверждения, характеризующие тебя.

- ✓ Я веду здоровый образ жизни
- ✓ Я против курения, алкоголя и наркотиков
- ✓ Я берегу свое здоровье: слежу за осанкой, зрением, ухаживаю за зубами
- ✓ Я владею культурой питания
- ✓ Я занимаюсь физкультурой и спортом
- ✓ Я участник экологических акций
- ✓ Я борюсь за нравственную и духовную чистоту во взаимоотношениях

Подчеркни занятия, свойственные тебе. Дополни список твоих союзников и врагов на пути к здоровью.

**ТВОИ
СОЮЗНИКИ**

- прогулки и пробежки на свежем воздухе
- туристические походы
- физические упражнения
- зарядка
- закаливание
- подвижные игры
- спорт
- массаж
- танцы
-
-
-
-

**ТВОИ
ВРАГИ**

- многочасовое лежание на диване перед телевизором
- транспорт
- многочасовые компьютерные игры
-
-
-
-

Твой характер

Оцени свои качества

Знаешь ли ты хорошо свои недостатки и достоинства? Как ты думаешь, у тебя больше положительных или отрицательных качеств? Давай проверим.

Заполни таблицу, поместив в первый столбик качества, характеризующие идеального человека, а во второй – качества, выражающие черты характера, которыми идеальный человек обладать не может.

1.	2.
----	----

Слова для вставки: аккуратность, трусость, завистливость, настойчивость, пунктуальность, нерешительность, равнодушие, отзывчивость, грубость, ответственность, заботливость, искренность, обидчивость, смелость, беспечность, вспыльчивость, самообладание, необязательность, целеустремленность, застенчивость, чувство юмора, преданность, медлительность, развязность, сострадательность, холодность

Из первого и второго столбцов выбери и подчеркни те черты характера, которыми, как тебе кажется, обладаешь ты.

Обработка результатов

Число положительных черт, которыми ты себя наделил, подели на общее количество слов в столбце №1.

Если результат близок к 1, скорее всего, ты себя переоцениваешь.

Если результат близок к 0, это свидетельство недооценки и повышенной самокритичности.

При результате, близком к 0,5, ты можешь сделать вывод, что у тебя нормальная самооценка.

Аналогично сравни отрицательные качества в столбце №2.

Результат, близкий к 0, - завышенная самооценка, к 1 – заниженная, к 0,5 – нормальная.

Твоя самооценка - _____.

Уверенный ли я в себе человек?

Ниже тебе предложено несколько утверждений. Подумай и закрась ячейку цветом, который утверждению соответствует.

зеленый – да, я уверен в этом

желтый – я не совсем уверен в этом

красный – у меня с этим проблемы

Составляющие моей индивидуальности	Цвет
1. Мне нравится, как я выгляжу	
2. Я доволен своим внешним видом	
3. Я уверенно держусь в кругу своих друзей	
4. Я не боюсь выступать перед аудиторией	
5. Я доволен своей учебой	
6. Я верю в свою мечту	
7. У меня хорошо развито чувство юмора	
8. Я легко завожу знакомства	
9. Я способен принимать решения	
10. Я умею легко переживать свои неудачи	

Оцени результат цветограммы

Если в твоём цветовом спектре преобладает зелёный цвет – ты человек, уверенный в себе, целеустремлённая личность.

Жёлтый цвет говорит о том, что тебе не хватает уверенности в себе.

Красный цвет сигнализирует о твоих проблемах, которые мешают тебе развитию твоей индивидуальности и требуют внимания к себе.

У тебя преобладает _____ цвет, это свидетельствует о _____.

Задание

Отметь «+» то, что помогает тебе быть уверенным в себе:

- ✓ модная одежда
- ✓ сотовый телефон
- ✓ карманные деньги
- ✓ стильная причёска
- ✓ прямая осанка
- ✓ улыбка
- ✓ сигарета
- ✓ друг рядом
- ✓ _____
- ✓ _____

Обсуди свой выбор с одноклассниками. Подумай, кого бы из своих сверстников ты назвал бы уверенным в себе человеком? Объясни, почему.

Целеустремленный ли я человек?

Целеустремленность – одно из самых важных личностных качеств успешного человека, которое проявляется в стремлении достичь намеченную цель и реализовать свою мечту.

Вырази свое отношение к следующему утверждению: «В жизни нужно стремиться обгонять не других, а самого себя. Серьезное стремление к какой-либо цели – половина успеха в ее достижении».

Ответь на вопросы самому себе:

1. Легко ли я сдаюсь, если у меня не получается намеченное дело?

2. Прилагаю ли я максимум усилий для того, чтобы завершить начатое дело?

3. Часто ли я говорю себе: я не могу, я не хочу?

4. Умею ли я добиваться своей цели?

Побеседуй с человеком, который достиг в жизни чего-то значимого, о том, как он добился этого и напиши эссе на тему «Чего я хочу достичь в жизни и как я этого добьюсь»

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЛИ Я ЧЕЛОВЕК?

Оцени себя – добросовестно ли ты относишься к своим обязанностям?

Перечисли свои обязанности

дома:

в школе:

Ответь на вопросы (да/нет). Будь откровенен при ответе на эти вопросы, твои результаты нужны только тебе.

1. Ты обычно планируешь свои дела на день, неделю? _____
2. Часто ли ты забываешь что-либо сделать? _____
3. Имеешь ли ты привычку опаздывать? _____
4. Всегда ли ты содержишь свое место в порядке? _____
5. Можно ли на тебя положиться в серьезном деле? _____

Проанализируй, насколько в тебе развито самоуважение - чувство ответственности за свою жизнь, волнение за свое будущее. _____

Подумай, насколько в тебе развито чувство долга. _____

Часто ли ты подводишь других, особенно зная, что тебя ждут или от тебя зависит решение какого-то общего дела, или ты с уважением относишься к людям? _____

Вежлив ли я?

Определить это тебе поможет работа со следующей таблицей.

Заполни таблицу, поставив «+» в соответствующие клетки.

Утверждения	всегда	иногда	никогда
Входя в помещение, я пропускаю вперед себя старших			
Я придерживаю дверь человеку, идущему за мной			
Я не прерываю занятого разговором человека, жду, пока он освободится			
Я стараюсь поздороваться первым, потому что помню «Первым здоровается тот, кто более воспитан»			
Начинаю каждый день с пожелания доброго утра всем членам семьи и знакомым			
Приветливо улыбаюсь каждому, с кем здороваюсь			
Избегаю грубых и нецензурных выражений			
Общаясь с друзьями, не пользуюсь прозвищами			
Я благодарю всех, кто мне помог или сделал для меня что-то приятное			

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

всегда

никогда

Подумай

Что мешает тебе быть вежливым всегда? _____

Согласен ли ты с утверждением «Вежливость ничего не стоит, но многое приносит»? _____

8 класс

Скоро закончится учебный год, и ты станешь девятиклассником.

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.

9 класс

Скоро закончится учебный год, и ты окончишь основную школу.

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

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

9 класс

Учитель-предметник

Классный руководитель

Родитель

Руководитель кружка,
секции, студии

Педагог-психолог

Раздел VI Самоопределение

Самоопределение 8-9

В десятом классе ты сможешь приступить к изучению группы предметов школьной программы на углубленном уровне, определяющих направление твоего будущего профессионального образования.

Заполни таблицу.

Что я хочу?	Какие предметы тебе наиболее интересны?	
	На каких уровнях (углубленном, базовом) ты их планируешь изучать, начиная с 10 класса?	
Что я есть?	Как ты оцениваешь свои способности по этим предметам (выше среднего, средние, ниже среднего)?	
Что я могу и не могу?	Каковы твои достижения по этим предметам?	
	Каких результатов по выбранным предметам ты бы хотел достичь?	
	Какие трудности ты испытываешь при их 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 предметов, выбранных тобой?	

Сделай вывод _____

Раздел VII Выбор

Сейчас тебе предстоит оценить, насколько ты готов к формированию своей дальнейшей образовательной траектории – к выбору способа получения и направления дальнейшего образования.

№	Вопрос	Ответ
1	Какие ты знаешь способы получения дальнейшего образования?	
2	Какие усилия тебе нужно приложить для получения образования?	
3	Насколько ты готов к получению выбранного образования?	
4	Какие из твоих способностей пригодятся тебе при получении образования?	
5	Какие профессии в дальнейшем ты сможешь приобрести, получив выбранное образование?	
6	На чье мнение ты опираешься при выборе (собственное мнение, мнение родителей, друзей, учителей)?	
7	Опиши все варианты образования, соответствующие твоим потребностям и возможностям, предложенные школой.	
8	Оцени все преимущества и недостатки вариантов, описанных в строке 7.	
9	Какой вариант ты считаешь наилучшим?	
10	Оцени, насколько ты готов прилагать усилия для реализации избранной образовательной траектории.	

Сделай вывод _____

**Памятка для девятиклассника
по формированию индивидуального учебного плана
среднего общего образования**

Уважаемый девятиклассник!

Тебе предстоит составить свой учебный план. Чтобы успешно справиться с этой задачей, **необходимо знать следующее:**

1. В учебном году 34 недели.
2. Минимальная обязательная учебная нагрузка ученика – 32 часа в неделю, максимальная – 37 часов в неделю.
3. Учебный план формируется из учебных предметов следующих обязательных предметных областей:
 - *Русский язык и литература*
 - *Родной язык и родная литература*
 - *Иностранные языки*
 - *Общественные науки*
 - *Математика и информатика*
 - *Естественные науки*
 - *Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности.*
4. Предметные области включают определенные учебные предметы:
 - *Русский язык и литература:*
 - Русский язык (базовый и углубленный уровни)
 - Литература» (базовый и углубленный уровни)
 - *Родной язык и родная литература:*
 - Родной язык (базовый и углубленный уровни)
 - Родная литература (базовый и углубленный уровни)
 - *Иностранные языки:*
 - Иностранный язык (базовый и углубленный уровни)
 - Второй иностранный язык (базовый и углубленный уровни)

- *Общественные науки:*
 - История (базовый и углубленный уровни)
 - Россия в мире (базовый уровень)
 - География (базовый и углубленный уровни)
 - Экономика (базовый и углубленный уровни)
 - Право (базовый и углубленный уровни)
 - Обществознание (базовый уровень)
- *Математика и информатика:*
 - Математика (базовый и углубленный уровни)
 - Информатика (базовый и углубленный уровни)
- *Естественные науки:*
 - Физика (базовый и углубленный уровни)
 - Астрономия (базовый уровень)
 - Химия (базовый и углубленный уровни)
 - Биология (базовый и углубленный уровни)
 - Естествознание (базовый уровень)
- *Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности:*
 - Физическая культура (базовый уровень)
 - Экология (базовый уровень)
 - Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень)

5. Твой учебный план должен предусматривать изучение не менее одного учебного предмета из каждой предметной области.
6. Обязательными для включения в учебный план являются учебные предметы: "Русский язык», «Литература", "Иностранный язык", "Математика", "История" (или «Россия в мире»), "Физическая культура", "Основы безопасности жизнедеятельности", «Астрономия».
7. В учебный план могут быть включены курсы по выбору, должно быть предусмотрено выполнение не менее одного индивидуального проекта.

8. Ты можешь осваивать учебные предметы на углубленном или базовом уровне.

9. В работе тебе поможет следующая таблица.

Предметная область	Учебные предметы базовый уровень	Кол-во часов 10/11/уровень обучения	Учебные предметы углубленный уровень	Кол-во часов 10/11/уровень обучения
Русский язык и литература	*Русский язык	1/1/68	*Русский язык	3/3/204
	*Литература	3/3/204	*Литература	5/5/340
Родной язык и родная литература	Родной язык (русский)	0,5/1,5/68	Родной язык (русский)	3/3/204
	Родная литература (русская)	0,5/1,5/68	Родная литература (русская)	5/5/340
Иностранные языки	*Иностранный язык (английский)	3/3/204	*Иностранный язык (английский)	6/6/408
	Второй иностранный язык	2/2/136	Второй иностранный язык	3/3/204
Общественные науки	*История	2/2/136	*История	4/4/272
	Россия в мире	2/2/136	Россия в мире	
	География	1/1/68	География	3/3/204
	Экономика	0,5/0,5/34	Экономика	3/3/204
	Право	0,5/0,5/34	Право	2/3/170
	Обществознание	2/2/136		
Математика и информатика	*Математика	4/4/272	*Математика	6/6/408 8/8/544
	Информатика	1/1/68	Информатика	4/4/272
Естественные науки	Физика	2/2/136	Физика	4/5/306
	*Астрономия	1/-/35		
	Химия	1/1/68	Химия	3,5/4/255
	Биология	1/1/68	Биология	3,5/4/255
	Естествознание	3/3/204		
Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности	*Физическая культура	3/3/204		
	Экология	0,5/0,5/34		
	*Основы безопасности жизнедеятельности	1/1/68		
*Индивидуальный проект		1/1/68		
Учебные курсы по выбору				
2170 /2590				

*- минимальный обязательный выбор учебных предметов на базовом или углублённом уровне

При составлении учебного плана

советуем тебе следовать следующему алгоритму:

1. В таблице звездочкой* выделены предметы, обязательные для изучения. Выбери уровни их изучения.
2. Включи в учебный план предметы углубленного уровня изучения. Их может быть 3-4.

3. Подсчитай количество предметов. Если их меньше 11 (без учета индивидуального проекта), то выбери дополнительные учебные предметы.
4. Подсчитай количество часов, которые в сумме предполагается потратить на освоение выбранных тобой предметов и выполнение индивидуального проекта.
 - а. Если полученная сумма меньше 32, то выбери дополнительные учебные предметы или измени уровень изучения некоторых предметов.
 - б. Если полученная сумма больше 37, то уменьши количество предметов или понизь уровень некоторых выбранных.
 - с. Если полученная сумма больше 31, но меньше 38, определи, сколько часов осталось в резерве. Ты можешь выбрать курсы по выбору из списка, предложенного школой.

*В данном пособии использованы методики А.Е.Голомштока,
Г.В.Резапкиной.*