

Комитет по делам молодежи Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеский «Созвездие»

Принята на заседании
педагогического совета
от «26» августа 2016 года
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДЮ
«Созвездие»
Н.В. Решетникова
Приказ № 187-О от 30.08.2016

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«МИР МОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

Возраст обучающихся: 6,5-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Авторы-составители:
Пупышева Евгения Андреевна, педагог-психолог;
Семенова Анна Сергеевна, педагог-психолог;
Буркова Наталия Алексеевна, педагог-психолог;
Ижеева Ирина Юрьевна, педагог-психолог;
Копырина Светлана Сергеевна, педагог-психолог;
Попов Илья Сергеевич, педагог-психолог

г. Екатеринбург, 2016.

Содержание.

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи	9
1.3.	Содержание программы	10
1.4.	Планируемые результаты	34
2.	Комплекс организационно-методических условий	35
2.1.	Календарный учебный график	36
2.2.	Условия реализации программы	37
2.3.	Формы аттестации	37
2.4.	Оценочные материалы	38
2.5.	Методические материалы	38
2.6.	Рабочие программы (приложение)	39
3.	Список литературы	40
4.	Аннотация	42
5.	Приложения	43

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мир моих возможностей» социально-педагогической направленности является компиляцией нескольких программ. Программа по структуре – модульная. Каждый модуль рассчитан на один год обучения. Данная программа направлена на развитие личностных качеств детей, подростков и молодёжи, позволяющих более успешно проходить этапы взросления и социализации в соответствии с возрастом.

Актуальность

В последние годы практически во всех регионах Российской Федерации употребление психоактивных веществ (ПАВ) приняло характер эпидемии. Исследователи отмечают, что повышение интереса к ПАВ напрямую связано с изменениями, происходящими в обществе (В.В. Гульдман, С.А. Караганова, Г.Ф. Карпова, Д.В. Колесов, Г.В. Латышев, Г.Г. Силласте, В.М. Сорокин, Б.Е. Спрангер, Е.А. Чернов и др.). Чем глобальнее изменения в обычном ритме жизни, устоях, традициях, тем больше вероятность того, что часть общества, не найдя в себе силы адаптироваться к социуму, предпочитает уход в наркогенную среду. Как правило, уровень наркотизации все больше захватывает детско-подростковую популяцию со сдвигом показателей употребления ПАВ в младшие возрастные группы. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании.

Подростки быстрее, чем взрослые попадают в болезненную зависимость. Это определяет резкое укорочение периода возможных эффективных предупреждающих мер после начала употребления наркотических средств и "запущенность" наркологических проблем при первичном обращении детей и подростков за помощью.

Наиболее эффективным путем борьбы с наркоэпидемией, табакокурением, и алкоголизмом, является профилактика. Именно она позволяет не допустить приобщения молодежи к зависимому поведению. Немаловажно и то, что первичная профилактика значительно дешевле лечения различных зависимостей и позволяет вырастить и воспитать граждан России ответственных за свой выбор, за свое здоровье и за принятые решения.

Опыт показывает, что запретительными, медицинскими и юридическими методами решить эту проблему невозможно, т.е. «внешних» «запрещающих» барьеров недостаточно, необходимо формировать «внутренние» позитивные ограничители, т.е. воспитывать личную устойчивость к внешним отрицательным раздражителям.

Системы общего образования и дополнительного образования, как ни одна другая система приближены к ребенку и его семье, что позволяет охватить все возрастные периоды формирования человека – детский, подростковый и юношеский.

Благодаря системе дополнительного образования существует возможность организации свободного времени детей, подростков и молодежи позитивно ориентированной деятельностью, что в дальнейшем способствует правильному самоопределению и социализации детей, подростков и молодёжи.

Руководствуясь принципами позитивной профилактики, заложенными в основу программы «Мир моих возможностей», у детей, подростков и молодежи возможно развить и сформировать позитивное отношение к миру, желание вести здоровый образ жизни и умения принимать ответственные решения. Такая профилактика имеет больше плюсов и может быть реализована более эффективно, чем профилактика через запугивание и запреты. У каждого человека должна быть возможность поделиться своими трудностями или успехами, ощутить поддержку «значимого другого». Такая возможность есть не у всех, поэтому важно учить детей, подростков и молодежь социально-поддерживающему поведению, мотивировать их на оказание помощи родным и близким, активизировать их ресурсы для поиска поддержки в случае стрессовой необходимости. Становясь взрослыми и обладая сформированной сетью социальной поддержки (семья, друзья, значимые другие) такие люди легче справляются с различными проблемами, эффективнее используют поведенческие стратегии и личностные ресурсы. Они оказываются более защищенными перед лицом стрессовых факторов, у них уменьшается вероятность формирования зависимостей и как следствие необходимости использования психоактивных веществ.

Для того чтобы быть успешным и здоровым, нужно иметь развитые личностные ресурсы, то есть определенные способности, позволяющие человеку справляться с вызовами жизни. Здесь и умение понимать ситуацию, прогнозировать последствия собственных решений и поступков, а также решений и поступков окружающих. А главное – нести ответственность за свое поведение и жизнь в целом. Иными словами, ресурсы личности – тот базис, который позволяет молодым людям преодолевать жизненные трудности, стремиться не избегать их, а качественно и эффективно их преодолевать.

В ходе освоения программы, учащиеся знакомятся с предметом программы - социально-поддерживающим поведением.

Отличительные особенности программ:

Отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе к вопросу профилактики заключающемся в пяти модульности программы, где каждый модуль предназначен для отдельной возрастной категории. Программа предполагает возможность включения в процесс обучения с любого уровня, в соответствии с возрастом, и с любого занятия на каждом конкретном уровне. Программа не требует предварительной подготовки.

Программа разработана в соответствии с принципами позитивно-ориентированной профилактикой, и ориентирована на:

- Развитие личностных ресурсов, позволяющих преодолевать социально-психологический стресс;
- Формирование социальной и персональной компетентности;
- Развитие адаптивных стратегий поведения;
- Формирование функций семьи;

Каждый модуль имеет свои цели и задачи, отвечающие возрастным психофизиологическим особенностям развития детей, подростков и молодёжи. Цели и задачи модулей подчинены общим целям и задачам программы.

Преимуществом модулей программы.

Во всех модулях присутствуют блоки направленные на развитие познавательных процессов и социально-личностное развитие обучающихся. Первый модуль ориентирован на развитие познавательных и интеллектуальных способностей с опосредованным развитием социально-личностных характеристик обучающихся. Реализуется через индивидуальные и групповые формы организации занятия. Второй модуль продолжает развитие познавательных и интеллектуальных способностей, но уже с большим включением заданий ориентированных на развитие коммуникативных навыков. Третий модуль представляет переходный этап, который совпадает с переходом младших школьников из начальной школы в основную школу. В этом модуле большая часть времени ориентирована на развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование уважительного отношения к себе и другим. Четвертый модуль полностью ориентирован на развитие социально-личностных характеристик подростков. Заключительный пятый модуль объединяет в себе как совершенствование интеллектуальных способностей, так и профессиональное самоопределение молодёжи, выстраивание своих жизненных стратегий с учетом семейных приоритетов. Таким образом, осваивая умения и навыки в течение всего периода освоения программы обучающиеся в конечном итоге развивают свои интеллектуальные способности и социально-личностные качества.

Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Мир моих возможностей» социально-педагогической направленности составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашенная резолюцией 1386 Генеральной Ассамблеей ООН от 20 ноября 1959г.;
- Конвенция ООН о правах ребенка, принята Генеральной Ассамблеей ООН от 20 ноября 1989г.;
- Декларация принципов толерантности (Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 г.);
- Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 г. ;

- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ;
- Федеральный Закон РФ «О защите детей от информации причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ ред. от 29.06.2015 г.);
- Федеральный закон РФ «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации» от 23 июня 2016 года № 182-Ф;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Указ президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 01 июня 2012 года, № 761;
- Указ президента РФ «Основы государственной культурной политики» от 24 декабря 2014 года, № 808;
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы» от 15 апреля 2014 года, № 295;
- Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Основ государственной молодёжной политики Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 ноября 2014 года, № 2403-р;
- Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации» от 04 сентября 2014 года, № 1726-р;
- Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении план мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020 годы» от 24 апреля 2015 года, № 729-р;
- Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении плана мероприятий («дорожная карта») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки» от 30 декабря 2012 года, № 2620-р;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03 апреля 2012 года;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844);
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде» от 05 сентября 2011 года № МД-1197/06;

- Письмо Министерства образования и науки РФ «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования» от 27 июня 2003 года № 28-51-513/16;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ;
- Постановление правительства Свердловской области «О концепции государственной молодежной политики Свердловской области на период до 2020 года» от 20 апреля 2011 года № 440-ПП;
- Устав МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие».

Адресат программы:

Учащиеся МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие»:

1 модуль - «Игры разума», рассчитан на детей от 6,5 до 8 лет.

Возрастные особенности: подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность, не умение долго концентрировать своё внимание на чем-либо. Высок авторитет взрослого, все поручения принимаются и выполняются с удовольствием.

2 модуль - «Мир моих способностей», рассчитан на детей от 9-10 лет

Возрастные особенности: большая жизнерадостность, внутренняя уравновешенность, постоянное стремление к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребёнка. Дети дружелюбны, легко вступают в общение. Большое значение для этого возраста начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Далекое цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность.

3 модуль - «Время приключений», рассчитан на детей от 11-12 лет;

Возрастные особенности: резко возрастает значение коллектива, отношений со сверстниками, оценки поступков и действий. Подростки стремятся завоевать авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления.

Часто подростки не видят прямой связи между привлекательными для них качествами личности и своим повседневным поведением.

4 модуль - «Я ребёнок – я личность» рассчитан на подростков от 13-14 лет;

Возрастные особенности: формирование собственных моральных установок и требований, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что сам подросток считает несомненным и правильным. Подростки способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия.

Настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьёзный, искренний тон взаимоотношений.

5 модуль - «Создаю своё будущее сам», рассчитан на молодежь от 15-18 лет. Возрастные особенности: период формирования адекватной самооценки и профессионального самоопределения. Если до этого момента у подростка сформировалась инициатива, самостоятельность, ответственность, доверие к миру, уверенность в своей полноценности и значимости, он находит себя, реализует свои способности и добивается их положительной оценки. Если нет - подросток не осознает своих целей и желаний, у него происходит регрессия к инфантильным детским иждивенческим реакциям. Наряду с этим возрастает непонятная ему тревожность, опустошенность, чувство одиночества, растерянности, желания и в то же время неумения что-либо изменить. Появляется застенчивость, проблемы в общении, чувство ущербности вызывает враждебность к окружающим, агрессию. Идентифицируя (сравнивая) себя с другими, он оценивает и формирует себя.

Программа допускает вариативную реализацию в зависимости от условий и состава группы. Программа может быть реализована в сокращенном варианте посредством сокращения количества упражнений по каждой теме.

Может быть реализована в том числе и для детей с ОВЗ.

В зависимости от уровня сохранности интеллекта либо задержки психического развития и других ограничений возможностей здоровья, подбирается модуль и методическое сопровождение (индивидуальные задания).

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения с общим объёмом - 360 часов.

Полный курс модуля рассчитан на 72 часа (36 недель, по 2 часа в неделю), возможно освоение курса модуля за 36 часов (36 недель, по 1 часу в неделю).

Первый вариант почасового планирования модулей программы.

Год обучения	Продолжительность занятий	Количество часов в год
1-й	1 раза в неделю по 2 учебных часа (2 часа в неделю).	72
2-й		72
3-й		72
4-й		72
5-й		72

Второй вариант почасового планирования модулей программы.

Год обучения	Продолжительность занятий	Количество часов в год
1-й	1 раза в неделю по 1 учебному часу (1 час в неделю).	36
2-й		36
3-й		36
4-й		36
5-й		36

Формы обучения.

Программа реализуется в очной форме обучения.

Режим занятий

Занятия могут быть организованы в первую или вторую смены с соблюдением нормативов максимальной аудиторной нагрузки обучающихся.

Занятия проводятся парами по 45 минут с перерывом в 10 минут. В случае ограничения времени, занятия могут быть скомбинированы и проведены за 1 академический час.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс строится в форме интегрированных, комплексных занятий, в которые включены теоретические блоки, проводимые в форме лекций, бесед и блоки, посвященные практическому освоению материала в форме игр, индивидуальных заданий, упражнений в парах, упражнений в малых группах, интерактивных занятий, тренингов.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: Воспитание здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, без применения любых ПАВ.

Достижению этой цели способствует решение следующих *задач*:

Образовательные

- обучать приемам и методам конструктивного общения;
- обучать приемам и техникам саморегуляции;
- обучать алгоритмам принятия ответственного решения;

- обучать приемам уверенного поведения и противостояния групповому давлению (техники уверенного отказа);

Воспитательные

- способствовать формированию позитивной «Я - концепции»;
- способствовать формированию здоровых установок и навыков ответственного поведения;

- стимулировать социальную активность учащихся

Развивающие

- развивать навыки конструктивного общения;
- развивать навыки самоконтроля;
- развивать навыки критического и креативного мышления.

В случае освоения полного курса программы, учащиеся получают возможность:

1. Развить навыки здорового и социально-эффективного поведения, поведенческие стратегии, личностно-средовые ресурсы личности ребенка;
2. Сформировать мотивацию на эффективное социально-психологическое и физическое развитие,
3. Сформировать мотивацию на социально-поддерживающее поведение;
4. Сформировать мотивацию на изменение дезадаптивных форм поведения.

1.3. Содержание программы

Учебный план.

№ п/п	Название модуля	Количество часов (1 вариант)	Количество часов (2 вариант)
1.	«Игры разума»	72	36
2.	«Мир моих способностей»	72	36
3.	«Время приключений»	72	36
4.	«Я ребёнок – я личность»	72	36
5.	«Создаю своё будущее сам»	72	36
Итого по программе		360	180

Курс может реализовываться от 180 до 720 часов за весь период обучения.

Учебно-тематический план первого модуля
«Игры разума»

№ п/п	Название блока, тема	Количество часов 72			Количество часов 36		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Блок 1. Введение		2	0,5	1,5	1	0,5	0,75
1.1.	Инструктаж по ТБ. «Мы команда».	2	0,5	1,5	1	0,5	0,75
Блок 2. Развитие памяти		16	0,5	15,5	8	0,5	7,5
2.1	«На помощь к Забывайке».	2	0,5	1,5	1	0,5	0,5
2.2	«Всезнайка».	2		2	1		1
2.3	«Потайные уголки нашей памяти».	2		2	1		1
2.4	«Учимся на пять».	2		2	1		1
2.5	«Методу».	2		2	1		1
2.6	«Ассоциации».	2		2	1		1
2.7	«Все познается»	2		2	1		1
2.8	«Учимся на 5+».	2		2	1		1
Блок 3. Развитие внимания.		16	0,5	15,5	8	0,5	7,5
3.1	«Мир вокруг нас».	2	0,5	1,5	1	0,5	0,5
3.2	«Я все замечаю».	2		2	1		1
3.3	«Умники и умницы».	2		2	1		1
3.4	«Что? Где?».	2		2	1		1
3.5	«От А до Я».	2		2	1		1
3.6	«Краски жизни».	2		2	1		1
3.7	«Волшебная палочка».	2		2	1		1
3.8	«Особое внимание».	2		2	1		1
Блок 4. Развитие мышления.		16	0,5	15,5	8	0,5	7,5
4.1	«Инсайт».	2	0,5	1,5	1	0,5	0,5
4.2	«Заряди мозг».	2		2	1		1
4.3	«Я мыслю, значит существую».	2		2	1		1
4.4	«100%».	2		2	1		1
4.5	«Мозаика».	2		2	1		1
4.6	«Калейдоскоп».	2		2	1		1
4.7	«Складываем пазлы».	2		2	1		1
4.8.	«Мыслитель».	2		2	1		1
Блок 5. Развитие творческих способностей.		16	0,5	15,5	8	0,5	7,5
5.1	«Я творю».	2	0,5	1,5	1	0,5	0,5
5.2	«Мир воображения».	2		2	1		1
5.3	«Творческая мастерская».	2		2	1		1
5.4	«Путешествие в сказку».	2		2	1		1

5.5	«От слова к образу».	2		2	1		1
5.6	«Краски жизни».	2		2	1		1
5.7	«Невероятная ситуация».	2		2	1		1
5.8	«Кладовая чувств».	2		2	1		1
Блок 6. Подведение итогов за учебный год.		6		6	3		3
6.1	Итоговая диагностика.	4		4	2		2
6.2	Подведение итогов. Открытое занятие для родителей.	2		2	1		1
Итого:		72	2,5	69,5	36	2,5	33,5

Учебно-тематический план второго модуля
«Мир моих способностей»

№ п/п	Название блока, тема	Количество часов 72			Количество часов 36		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Блок 1. Введение		4	1	3	2	1	1
1.1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	1	1	
1.2.	«А помнишь, как все начиналось?»	2		2	1		1
Блок 2. Развитие коммуникативных умений.		16	1	15	8	0,5	7,5
2.1.	«Что такое общение?».	2	1	1	1	0,5	0,5
2.2.	«Цель общения с миром».	2		2	1		1
2.3.	«Я и другие».	2		2	1		1
2.4.	«Трудимся».	2		2	1		1
2.5.	«Монолог и диалог».	2		2	1		1
2.6.	«Пять ключей общения».	2		2	1		1
2.7.	«Дружба через сказку».	2		2	1		1
2.8.	«В дружбе наша сила».	2		2	1		1
Блок 3. Развитие познавательных способностей.							
3.1. Развитие внимания		16	1	15	8	0,5	7,5
3.1.1.	«Мир вокруг нас».	2	1	1	1	0,5	0,5
3.1.2.	«Я все замечаю».	2		2	1		1
3.1.3.	«Умники и умницы».	2		2	1		1
3.1.4.	«Выход из лабиринта».	2		2	1		1
3.1.5.	«От А до Я».	2		2	1		1
3.1.6.	«Краски жизни».	2		2	1		1
3.1.7.	«Волшебная палочка».	2		2	1		1
3.1.8.	«Особое внимание».	2		2	1		1

3.2. Развитие мышления.		16	1	15	8	0,5	7,5
3.2.1.	«Мыслительные игры».	2	1	1	1	0,5	0,5
3.2.2.	«Заряди мозги».	2		2	1		1
3.2.3.	«Я мыслю, значит существую».	2		2	1		1
3.2.4.	«100%».	2		2	1		1
3.2.5.	«Мозайка».	2		2	1		1
3.2.6.	«Калейдоскоп».	2		2	1		1
3.2.7.	«Складываем пазл».	2		2	1		1
3.2.8.	«Мыслитель».	2		2	1		1
3.3 Развитие памяти.		16	1	15	8	0,5	7,5
3.3.1.	«На помощь к Забывайке».	2	1	1	1	0,5	0,5
3.3.2.	«Всезнайка».	2		2	1		1
3.3.3.	«Потайные уголки нашей памяти».	2		2	1		1
3.3.4.	«Учимся на пять».	2		2	1		1
3.3.5.	«Методу».	2		2	1		1
3.3.6.	«Ассоциации».	2		2	1		1
3.3.7.	«Все познается».	2		2	1		1
3.3.8.	«Учимся на 5+».	2		2	1		1
Блок 4. Подведение итогов за учебный год.		4		4	2		2
4.1.	Исходящая диагностика.	2		2	1		1
4.2.	Подведение итогов. Открытое занятие.	2		2	1		1
Итого:		72	5	67	36	3	33

Учебно-тематический план третьего модуля
«Время приключений»

№ п/п	Название блока, тема	Количество часов 72			Количество часов 36		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Блок 1. Введение		2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
1.1.	«Мы снова вместе». Инструктаж по ТБ.	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
Блок 2. Адаптация к правилам средней школы.		6	2	4	3	1	2
2.1.	«Первый раз в пятый классе».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.2.	«Мои новые учителя – как найти общий язык».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.3.	«Учёба! Родители мне	2	1	1	1	0,5	0,5

	доверяют!».						
Блок 3. Развитие интеллектуальных способностей подросткового возраста.		16	3	13	8	1,5	6,5
3.1.	«Твои помощники в учёбе. Память!».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
3.2.	«Система запоминаний. Мнемотехники».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
3.3.	«Твои помощники в учёбе. Внимание!».	4	1	3	2	0,5	1,5
	«Твои помощники в учёбе. Внимание!»						
3.4.	«Твои помощники в учёбе. Мышление!».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
3.5.	«Твои помощники в учёбе. Абстрактное мышление!».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
3.6.	«В гостях у профессора Головоломкина»...	4		4	2		2
Блок 4. Социализация подростка		42	6	36	21	3	18
4.1.	«Путешествие по стране Эмоций»	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
4.2.	«Буря эмоций»	2		2	1		1
4.3.	«Хорошее настроение каждый день» или «От улыбки станет всем светлей»	2		2	1		1
4.4.	«Радость подарков»	2	1	1	1	0,5	0,5
4.5.	«Как стать хорошим другом»	2		2	1		1
4.6.	«Я и другие: помощь и поддержка.»	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
4.7.	Социально – психологическая игра «Лепёшка»	2		2	1		1
4.8.	«Чудеса силы воли»	4	2	2	2	1	1
4.9.	«Дисциплина ума, дисциплина действий»	2		2	1		1
4.10.	«Мои привычки: помощники или ...»	2		2	1		1
4.11.	«Мои качества: доброта, уважительность?!»	2		2	1		1

4.12.	«Как сделать лень своей помощницей?»	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
4.13.	«Я повелитель своего времени!»	4	1	3	2	0,5	1,5
4.14.	«Я хочу! Я делаю!»	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
4.15.	«Уверенность. Для чего она мне?»	4		4	2		2
4.16.	«Ориентиры на здоровье».	2		2	1		1
4.17.	«Думай красиво».	2		2	1		1
4.18.	«Как прекрасен этот мир».	2		2	1		1
Блок 5. Подведение итогов за учебный год.		6	0,5	5,5	3	0,25	2,75
5.1.	«Я расту. Мои права и мои обязанности».	2		2	1		1
5.2.	Исходящая диагностика. «Мир красок. А что там впереди?».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
5.3.	Подведение итогов. Открытое занятие «Давайте вспомним».	2		2	1		1
Итого:		72	12	60	36	6	30

Учебно-тематический план четвертого модуля
«Я ребёнок – я личность»

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов 72			Количество часов 36		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Блок 1. Введение		5	2	3	2,5	1	1,5
1.1.	«Будем знакомы». Инструктаж по ТБ вводный.	2	1	1	1	0,5	0,5
	Инструктаж по ТБ в начале 2 полугодия. Входная и промежуточная диагностика	3	1	2	1,5	0,5	1
Блок 2. «Жизненные навыки»		64	16	48	32	8	24
2.1. «Сильнее. Выше. Быстрее. Изобретательней».		7	1,75	5,25	4	1,25	2,75
2.1.1.	«Виды способностей».	1	0,25	0,75	1	0,5	0,5
2.1.2.	«Познавательные	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75

	способности».						
2.1.3.	«Креативные способности».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.1.4.	«Коммуникативные способности».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.2.	«Я + ты = партнеры»	14	3,5	10,5	7	1,75	5,25
2.2.1.	«Приемы и навыки самопрезентации».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.2.2.	«Средства и способы общения».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.2.3.	«Виды общения».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.2.4.	«Конфликт».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.2.5.	«Конструктивное общение».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.2.6.	«Границы».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.2.7.	«Уверенность и уверенное поведение».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.3.	«Мои права».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.4.	«Я и команда».	10	2,5	7,5	5	1,5	3,5
2.4.1.	«Понятие, особенности и виды команд».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.4.2.	«Структура команды».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.4.3.	«Мое место в команде».	3	0,75	2,25	1,5	0,5	1
2.4.4.	«Эффективная команда».	3	0,75	2,25	1,5	0,5	1
2.5.	«Мир чувств и эмоций».	10	2,5	7,5	4,5	1,25	3,75
2.5.1	«Эмоции, чувства и их проявления».	2	0,5	1,5	0,5	0,25	0,75
2.5.2.	«Как подружиться со своими эмоциями?».	4	1	3	2	0,5	1,5
2.5.3.	«Способы конструктивного выражения эмоций».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.5.4.	«Что такое стресс и как с ним справиться?»	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.6.	«Мир иллюзий».	2	0,5	1,5	1	0,5	0,5
2.7.	«Взрослость = ответственность».	4	1	3	2	0,5	1,5
2.7.1.	«Критическое мышление».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.7.2.	«Выбор и ответственность».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.8.	«Познаю себя».	10	2,5	7,5	5	1,25	3,75

2.8.1.	«Личность и индивидуальность».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.8.2.	«Мои ресурсы».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.8.3.	«Мои ценности».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.8.4.	«Мои цели».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.8.5.	«Самооценка».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.9.	«Жизненный успех».	5	1,25	3,75	3	0,75	2,25
2.9.1.	«Мечты и цели».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.9.2.	«От идеи к результату».	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.9.3.	«Как «хотеть и делать»?»	1	0,25	0,75	1	0,25	0,75
Блок 3. Подведение итогов за учебный год.		3	0,75	2,25	1,5	0,5	1
3.1.	Исходящая диагностика.	1	0,25	0,75	0,5	0,5	
3.2.	Подведение итогов.	2	0,5	1,5	1		1
Итого:		72	20	52	36	10	26

Учебно-тематический план пятого модуля
«Создаю своё будущее сам»

№ п/п	Название блока, тема	Количество часов 72			Количество часов 36		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
Блок 1. Введение		2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
1.1.	«Начало долгого пути». Инструктаж по ТБ.	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
Блок 2. Профорientация и саморегуляция.		14	5,5	8,5	7	2,75	4,25
2.1	Какие бывают профессии?	2	1,5	0,5	1	0,75	0,25
2.2	Все профессии нужны?!	2		2	1		1
2.3	Эмоции и поведение	6	4	2	3	2	1
2.4	Самообладание и воля	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.5	Как бороться со стрессом	2	0,5	1,5	1	0,25	0,75
2.6	С чем едят ЕГЭ?	2	1	1	1	0,5	0,5
Блок 3. Развитие внимания		16	1	15	8	0,5	7,5
3.1	Не смотри по сторонам	2	1	1	1	0,5	0,5
3.2	Молоко не убежит	2		2	1		1
3.3	Мастер внимания	2		2	1		1
3.4	Приклей внимание	2		2	1		1
3.5	100 дел одновременно	2		2	1		1
3.6	Внимание на ощупь	2		2	1		1
3.7	Я все вижу	2		2	1		1
3.8	На старт, внимание, марш	2		2	1		1
Блок 4. Развитие мышления.		16	1	15	8	0,5	7,5

4.1	Зарождение мысли	2	1	1	1	0,5	0,5
4.2	Что вижу, то и делаю	2		2	1		1
4.3	Палка, палка, огуречик...	2		2	1		1
4.4	Делаем все по очереди	2		2	1		1
4.5	Если ..., то....	2		2	1		1
4.6	А и Б сидели на трубе	2		2	1		1
4.7	Продай слона	2		2	1		1
4.8	Создаем будущее	2		2	1		1
Блок 5. Развитие памяти.		16	1	15	8	0,5	7,5
5.1	Архив нашего прошлого.	2	1	1	1	0,5	0,5
5.2	Veni, vedi, vici.	2		2	1		1
5.3	Знания в движении.	2		2	1		1
5.4	Запомнить за 60 секунд.	2		2	1		1
5.5	Жесткий диск.	2		2	1		1
5.6	Свяжи воедино	2		2	1		1
5.7	Запомнить все	2		2	1		1
5.8	Учеба на «Ура!»	2		2	1		1
Блок 6. Заключительный.		6		6	3		3
6.1	Дебаты «Нужно ли получать профессию?»	2		2	1		1
6.2	Итоговая диагностика.	2		2	1		1
6.3	Подведение итогов. Открытое занятие.	2		2	1		1
Итого:		72	11	61	36	5,5	30,5

Содержание учебно-тематического плана

Содержание учебно-тематического плана первого модуля

Блок 1. Введение.

1.1. Вводное занятие «Мы команда».

Правила посещения клуба. Знакомство с расписанием, знакомство с педагогом.

Условия и принципы командной работы.

Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Входящая диагностика.

Блок 2. Развитие памяти.

2.1. «На помощь к Забывайке».

Теория: виды памяти, какая память ведущая. Как мы запоминаем. Способы эффективного запоминания.

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка слуховой памяти.

2.2. «Всезнайка».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка зрительной памяти.

2.3 «Потайные уголки нашей памяти».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка двигательной памяти.

2.4 «Учимся на пять».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка кратковременной памяти.

2.5 «Memory»

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка долговременной памяти.

2.6 «Ассоциации»

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: развитие ассоциативной памяти.

2.7 «Все познается».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Развитие навыков эффективного запоминания.

2.8. «Учимся на 5+»

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка эмоционального запоминания.

Блок 3. Развитие внимания.

3.1. «Мир вокруг нас».

Теория: Понятие внимания. Виды внимания. Свойства внимания.

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка концентрации внимания.

3.2. «Я все замечаю».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка качественно распределять внимание.

3.3. «Умники и умницы».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

познавательных процессов: тренировка интеллектуального внимания, направлена на более эффективное функционирование таких познавательных процессов как: память, воображение и мышление.

3.4. «Краски жизни».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка сенсорного внимания (зрительного, слухового, обонятельного).

3.5. «Волшебная палочка».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка концентрации внимания.

3.6. «Обрати внимание».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: развитие способности выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т.д.

Блок 4. Развитие мышления.

4.1. «Инсайт».

Теория: Понятие мышления. Виды мышления, формы.

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка наглядно-действенного мышления.

4.2. «Заряди мозги».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка конкретно-образного мышления.

4.3. «Я мыслю, следовательно, существую».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка абстрактного мышления.

4.4. «100%»

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка алгоритмического мышления (ориентировано на заранее установленные правила, общепринятую последовательность действий, необходимых для решения типовых задач).

4.5. Мозаика.

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка дискурсивного мышления (мышление основано на системе взаимосвязанных умозаключений).

4.6. «Калейдоскоп».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка эвристического мышления (мышление, состоящее в решении нестандартных задач).

4.7. «Складываем пазл».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка творческого мышления.

4.8. «Мыслитель».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка продуктивного мышления.

Блок 5. Развитие творческих способностей.

5.1. «Я творю».

Теория: Понятие творческих способностей. Что такое креативность. Функции и виды креативности.

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: упражнения, направленные на развитие беглости (количество идей, возникающих в единицу времени).

5.2. «Мир воображения».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: упражнения направленные на развитие оригинальности (способность производить необычные идеи, отличающиеся от общепринятых).

5.3. «Творческая мастерская».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: упражнения направленные на развитие гибкости творческих способностей.

5.4. «Путешествие в сказку».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: развитие восприимчивости (готовности быстро переключаться с одной идеи на другую).

5.5. «От слова к образу».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Развитие абстрактности названия. (Процесс называния отражает способность к трансформации образной информации в словесную форму).

5.6. «Краски жизни».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка сопротивления замыкания (способность не следовать стереотипам и длительное время «оставаться открытым» для разнообразной поступающей информации при решении проблем).

5.7. «Невероятная ситуация».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов. упражнения направленные на развитие метафоричности (умение увидеть в простом сложное, а в сложном— простое).

5.8. «Кладовая чувств».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка способности детально разрабатывать возникшие идеи.

Блок 6. Заключительный.

6.1. Исходящая диагностика.

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Исходящая диагностика.

6.2. Подведение итогов. Открытое занятие.

Содержание учебно-тематического плана второго модуля

Блок 1. Введение.

1.1. Вводное занятие «А помнишь, как все начиналось?».

Теория. Правила посещения клуба.

Знакомство с расписанием, знакомство с педагогом.

Условия и принципы командной работы.

Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Входящая диагностика.

Блок 2. Развитие Коммуникации.

2.1. «Что такое общение?».

Теория: понятие общения, Свойства общения. Общение в разных группах.

Блок разминки: растяжка, разминка, релаксация, дыхательные упражнения, игры на коммуникацию и сплочение.

Блок развитие коммуникативных навыков: тренировка слуховой памяти.

2.2. «Цель общение с миром».

Блок разминки: растяжка, разминка, релаксация, дыхательные упражнения, игры на коммуникацию.

Блок развитие коммуникативных навыков: упражнения направленные на коммуникативную сферу.

2.3 «Я и другие».

Блок разминки: растяжка, разминка, релаксация, дыхательные упражнения, подвижные игры.

Блок развитие коммуникативных навыков: упражнение направленные на коммуникативную сферу.

2.4 «Трудимся».

Блок разминки: растяжка, разминка, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие коммуникативных навыков: развитие навыков самоконтроля.

2.5 «Монолог и диалог»

Блок разминки: растяжка, разминка, релаксация, дыхательные упражнения, подвижные игры на коммуникацию.

Блок развитие коммуникативных навыков: развитие способности к самопознанию.

2.6 «Дружба через сказку»

Блок разминки: растяжка, разминка, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие коммуникативных навыков: развитие способности к коллективным действиям.

2.7 «В дружбе наша сила».

Блок разминки: растяжка, разминка, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие коммуникативных навыков: Развитие способности мыслить позитивно.

Блок 3. Развитие внимания.

3.1. «Мир вокруг нас».

Теория: Понятие внимания. Виды внимания. Свойства внимания.

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка концентрации внимания.

3.2. «Я все замечаю».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка качественно распределять внимание.

3.3. «Умники и умницы».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

познавательных процессов: тренировка интеллектуального внимания, направлена на более эффективное функционирование таких познавательных процессов как: память, воображение и мышление.

3.4. «Выход из лабиринта».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка сенсорного внимания (зрительного, слухового, обонятельного).

3.5. «От А до Я».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка концентрации внимания.

3.6. «Краски жизни».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка концентрации внимания.

3.7. «Волшебная палочка».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка концентрации внимания.

3.8. «Особое внимание».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: развитие способности выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т.д.

Блок 4. Развитие мышления.

4.1. «Мыслительные игры».

Теория: Понятие мышления. Виды мышления, формы.

Блок разминки: растяжка, разминка, релаксация, дыхательные упражнения, игры на развития внимания.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка наглядно-действенного мышления.

4.2. «Заряди мозги».

Блок разминки: растяжка, разминка, игры на развитие внимания, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка конкретно-образного мышления.

4.3. «Я мыслю, значит, существую».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка абстрактного мышления.

4.4. «100%»

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка алгоритмического мышления (ориентировано на заранее установленные правила, общепринятую последовательность действий, необходимых для решения типовых задач).

4.5. Мозаика.

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка дискурсивного мышления (мышление основано на системе взаимосвязанных умозаключений).

4.6. «Калейдоскоп».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка эвристического мышления (мышление, состоящее в решении нестандартных задач).

4.7. «Складываем пазл».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка творческого мышления.

4.8. «Мыслитель».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка продуктивного мышления.

Блок 5. Развитие памяти.

5.1. «На помощь к Забывайке».

Теория: виды памяти, какая память ведущая. Как мы запоминаем. Способы эффективного запоминания.

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка слуховой памяти.

5.2. «Всезнайка».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка зрительной памяти.

5.3 «Потайные уголки нашей памяти».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка двигательной памяти.

5.4 «Учимся на пять».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка кратковременной памяти.

5.5 «Memory»

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка долговременной памяти.

5.6 «Ассоциации»

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: развитие ассоциативной памяти.

5.7 «Все познается».

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: Развитие навыков эффективного запоминания.

5.8. «Учимся на 5+»

Блок разминки: растяжка, разминка, самомассаж, релаксация, дыхательные упражнения.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка эмоционального запоминания.

Блок 6. Заключительный.

6.1. Исходящая диагностика.

Блок разминки: растяжка, разминка, релаксация, дыхательные упражнения.

Исходящая диагностика.

6.2. Подведение итогов. Открытое занятие.

Содержание учебно-тематического плана третьего модуля.

Блок 1. Введение.

1.1. Вводное занятие «Мы снова вместе»

Приветствие учащихся прошлого года, знакомство с новыми.

Вспоминаем темы прошлого года обучения.

Инструктаж по технике безопасности.

Блок 2. Адаптация к правилам средней школы

2.1. «Первый раз в пятый класс»

Информирование обучающихся о плюсах и минусах, с которыми они могут столкнуться, перейдя в среднюю школу.

Информирование обучающихся о их возрастных особенностях.

2.2. «Мои новые учителя – как найти общий язык»

Знакомимся с новыми предметами школьной программы, для чего они нужны в жизни.

Собираем образ учителя-предметника.

Почему учителя разные – особенности темпераментов.

Выработка тактики поведения.

2.3. «Учёба! Родители мне доверяют!»

Контроль: плюсы-минусы.

Как самому научиться учиться.

Режим дня или как за 1,5 часа сделать уроки.

Блок 3. Развитие познавательных и интеллектуальных способностей

3.1. «Помощники в учёбе. Память!»

Виды памяти, какая память ведущая. Механизмы запоминания.

Способы эффективного запоминания.

3.2. «Система запоминаний. Мнемотехники».

Знакомство с мнемотехникой.

Тренировка преобразования информации в образы.

3.3. «Твои помощники в учёбе. Внимание!».

Понятие внимания. Виды внимания. Свойства внимания.

Тренировка концентрации внимания.

Тренировка сенсорного внимания: зрительного, слухового, обонятельного

3.4. «Твои помощники в учёбе. Мышление!».

Понятие мышления. Виды мышления, формы.

Тренировка наглядно-действенного мышления.

3.5. «Твои помощники в учёбе. Абстрактное мышление!».

Понятие абстрактного мышления.

Тренировка абстрактного мышления.

3.6. «В гостях у профессора Головоломкина»

Развитие и тренировка логического мышления.

Блок 4. Социализация подростка.

4.1. «Путешествие по стране Эмоций».

Понятие эмоций. Приемы эмоциональной разрядки и саморегуляции.

4.2. «Буря эмоций».

Негативные эмоции. Приемы конструктивного выражения негативных эмоций.

4.3. «Хорошее настроение каждый день» или «От улыбки станет всем светлей».

Источники хорошего, позитивного настроения.

Тренировка развития навыка позитивного мышления.

4.4. «Как стать хорошим другом».

Понятие дружба.

Для чего она нужна человеку.

Как поддерживать дружеские отношения.

4.5. «Радость подарков».

Значение подарков.

Ценность подарка.

Умение дарить и принимать подарки.

4.6. «Я и другие: помощь и поддержка».

Понятия толерантности, помощи и поддержки.

Конструктивные способы взаимодействия.

4.7. Социально – психологическая игра «Лепёшка».

Развитие навыков умения договариваться, отстаивать свои права, уступать, извиняться.

Развитие навыков умения справляться с агрессией социально приемлемым способом.

4.8. «Чудеса силы воли».

Понятие воли.

Взаимосвязь мотивации и силы воли.

Способы развития волевых качеств.

4.9. «Дисциплина ума, дисциплина действий».

Понятие дисциплины.

Дисциплинированный – недисциплинированный человек, в чем разница.

Способы тренировки дисциплины.

4.10. «Мои привычки: помощники или ...».

Понятие привычки.

Влияние привычек на жизнь.

Анализ своих привычек.

4.11. «Мои качества: доброта, уважительность?!»

Что такое личностные качества человека.

Исследование личных качеств.

Влияние положительных отрицательных качеств в жизни.

4.12. «Как сделать лень своей помощницей?»

Что такое лень и как она возникает.

Знакомство со способами разгрузки и мобилизации сил.

4.13. «Я повелитель своего времени!»

Основы тайм-менеджмента.

Важные и второстепенные дела.

Тренировка навыка составления продуктивного дня.

4.14. «Я хочу! Я делаю!»

Что такое цель.

Влияние эмоций и воли при достижении цели.

4.15. «Уверенность. Для чего она мне?»

Понятие уверенности.

Что помогает развивать уверенность.

4.16. «Ориентиры на здоровье».

Понятие здоровья.

Что такое здоровый образ жизни, что он даёт человеку.

Составляющие здоровья: режим дня, физические нагрузки, продукты питания, эмоции.

4.17. «Думай красиво».

Влияние мыслей и слов на психо-эмоциональный настрой.

Тренировка навыков позитивного мышления.

4.18. «Как прекрасен этот мир».

Влияние внутреннего мироощущения на окружающий мир.

Какие последствия несут мои поступки для меня и окружающих.

Блок 5. Подведение итогов за учебный год.

5.1. «Я расту. Мои права и мои обязанности».

Понятие прав и обязанностей.

Какие у меня есть права, а какие обязанности.

Моя личная ответственность.

5.2. «Мир красок. А что там впереди?».

Актуализация информации, полученной за учебный год.

Самоанализ своих поступков, целей. Что получалось, не получалось.

Планирование летнего отдыха.

5.3. Открытое занятие «Давайте вспомним».

Подведение итогов за учебный год.

Содержание учебно-тематического плана четвертого модуля

1. Введение

1.1. Вводное занятие «Будем знакомы».

Принятие правил работы в группе. Ожидания участников от программы.

Инструктаж по технике безопасности.

2. «Жизненные навыки»

2.1. «Сильнее. Выше. Быстрее. Изобретательней»

2.1.1. Виды способностей. Познавательные способности (память, внимание, мышление).

2.1.2. Креативные (творческие) способности.

2.1.3. Способы развития способностей.

2.2. «Я + ты = партнеры»

2.2.1. Приемы и навыки самопрезентации.

2.2.2. Средства и способы общения.

Языки слов, интонаций, мимики и жестов, их роль в общении.

2.2.3. Виды общения

Межличностное; групповое и межгрупповое; деловое и личное; прямое и опосредованное; конструктивное и деструктивное общение.

2.2.4. Конфликт.

Виды конфликтов. Причины конфликтов. Стили поведения участников конфликта.

2.2.5. Конструктивное общение.

Понятие, правила и приемы конструктивного общения.

2.2.6. Границы.

Понятие личных границ в общении. Как обозначить свои границы? Как видеть и уважать границы другого человека.

2.2.7. Уверенное поведение.

Как противостоять давлению группы? Приемы и техники уверенного отказа.

2.3. «Мои права»

Пирамида потребностей по Маслоу. Базовые права и обязанности человека и принципы их соблюдения. Что значит уважать и соблюдать свои права и права других людей?

2.4. «Я и команда».

2.4.1. Понятие и отличительные особенности команды.

Группа и команда. Виды команд. Этапы формирования команды.

2.4.2. Структура команды

Роли в команде и их функции.

2.4.3. Мое место в команде.

Какие из командных ролей подходят мне?

2.4.4. Эффективная команда

Плюсы и минусы работы в команде. Как сделать работу легче? Командообразование, или тимбилдинг.

2.5. «Мир чувств и эмоций»

2.5.1. Эмоции, чувства и их проявления.

Определение различий эмоций, настроения и чувств. Польза и вред эмоций.

2.5.2. Как подружиться со своими эмоциями?

Откуда берутся эмоции? Как проявляются?

2.5.3. Способы конструктивного выражения эмоций.

«Я-высказывание». «Обратная связь». «Творчество».

2.5.4. Что такое стресс и как с ним справиться?

Определение стресса. Источники стресса. Приемы эмоциональной разрядки и саморегуляции.

2.6. «Мир иллюзий»

2.6.1 ПАВ

Определение понятия. Причины и последствия употребления ПАВ.

2.6.2. Зависимости

«Алгоритм возникновения зависимости». Влияние зависимости на жизнь, и судьбу человека.

2.7. «Взрослость = ответственность»

2.7.1. Критическое мышление.

«Проверяй и сравнивай» (как работать с источниками информации).

2.7.1. Выбор и ответственность.

Алгоритм принятия ответственного решения.

2.7. «Познай себя».

2.8.1. Личность и индивидуальность. Сходства и различия людей. Типы темпераментов и их особенности.

2.8.2. Мои ресурсы.

Таланты, способности, сильные стороны.

2.8.3. Мои ценности.

2.8.4. Мои цели.

2.8.5. Самооценка.

2.9. «Жизненный успех».

2.9.1. Мечты и цели.

Понятия и различия.

2.9.2. «От идеи к результату».

Алгоритм постановки и оценки цели

2.9.3. Как «хотеть и делать»?

Алгоритмы планирования достижения цели.

Блок 3. Итоги

3.1. Подведение итогов обучения по программе.

3.2. Итоговая диагностика.

Содержание учебно-тематического плана пятого модуля

Блок 1. Введение.

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Правила посещения клуба. Знакомство с расписанием, знакомство с педагогом. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

1.2. «Начало долгого пути».

Условия и принципы командной работы. Формирование положительного настроения на работу.

Блок 2. Профориентация и саморегуляция.

2.1. «Какие бывают профессии?».

Теория: Современное понятие профессий и профессиональной деятельности. Виды и типологии профессий.

Блок самоопределения: упражнение на выявление личностной направленности.

2.2. «Все профессии нужны?!».

Блок развитие познавательных процессов: упражнения, направленные на формирование представлений о навыках, необходимых различным профессиям.

2.3. «Эмоции и поведение».

Теория: Взаимосвязь понятий «Эмоции» и «Поведение». Классификация эмоций

Блок саморегуляции: упражнения направленные уменьшения воздействия эмоций на поведение.

2.4. «Самообладание и воля».

Теория: Понятия «Самообладание» и «Воля». Способы их развития

Блок саморегуляции: развитие волевого компонента и способности себя заставить делать что-либо.

2.5. «Как бороться со стрессом?».

Теория: Что такое стресс, его основные негативные составляющие.

Блок саморегуляции: развитие понимания механизмов стрессового воздействия и снижение негативных эффектов этого воздействия.

2.6. «С чем едят ЕГЭ?».

Теория: Основные понятия, связанные с ЕГЭ.

Блок саморегуляции: тренировка сдачи ЕГЭ.

Блок 3. Развитие внимания.

3.1 «Не смотри по сторонам».

Теория: Понятие внимания. Виды внимания. Свойства внимания.

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка концентрации внимания.

3.2 «Молоко не убежит».

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка качественно распределять внимание.

3.3 «Мастер внимания».

Блок развитие познавательных процессов: тренировка интеллектуального внимания, направлена на более эффективное функционирование таких познавательных процессов как: память, воображение и мышление.

3.4 «Приклей внимание»

Блок развитие познавательных процессов: развитие устойчивости внимания.

3.5 «100 дел одновременно».

Блок развитие познавательных процессов: тренировка переключения внимания.

3.6. «Внимание на ощупь».

Блок развитие познавательных процессов: тренировка сенсорного внимания (зрительного, слухового, обонятельного).

3.7. «Я все вижу».

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка объема внимания.

3.8. «На старт, внимание, марш».

Блок развитие познавательных процессов: развитие способности выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т.д.

Блок 4. Развитие мышления.

4.1. «Зарождение мысли».

Теория: Понятие мышления. Виды мышления, формы.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка наглядно-действенного мышления.

4.2. «Что вижу, то и делаю».

Блок развитие познавательных процессов: тренировка конкретно-образного мышления.

4.3. «Палка, палка, огуречик».

Блок развитие познавательных процессов: тренировка абстрактного мышления.

4.4. «Делаем все по очереди»

Блок развитие познавательных процессов: тренировка алгоритмического мышления (ориентировано на заранее установленные правила, общепринятую последовательность действий, необходимых для решения типовых задач).

4.5. «Если – то»

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка дискурсивного мышления (мышление основано на системе взаимосвязанных умозаключений).

4.6. «А и Б сидели на трубе».

Блок развитие познавательных процессов: тренировка эвристического мышления (мышление, состоящее в решении нестандартных задач).

4.7. «Продай слона».

Блок развитие познавательных процессов: тренировка творческого мышления.

4.8. «Создаем будущее».

Блок развитие познавательных процессов: Тренировка продуктивного мышления.

Блок 5. Развитие памяти.

5.1. «Архив нашего прошлого».

Теория: виды памяти, какая память ведущая. Как мы запоминаем. Способы эффективного запоминания.

Блок развитие познавательных процессов: тренировка слуховой памяти.

5.2 «Veni, vedi, vici.»

Блок развитие познавательных процессов: тренировка зрительной памяти.

5.3 «Я пишу – я помню».

Блок развитие познавательных процессов: тренировка двигательной памяти.

5.4 «Запомнить за 60 секунд».

Блок развитие познавательных процессов: тренировка кратковременной памяти.

5.5 «Жесткий диск»

Блок развитие познавательных процессов: тренировка долговременной памяти.

5.6 «Представь себе...»

Блок развитие познавательных процессов: развитие ассоциативной памяти.

5.7 «Запомнить все».

Блок развитие познавательных процессов: развитие навыков эффективного запоминания.

5.8. «Учеба на «Ура!»»

Блок развитие познавательных процессов: тренировка эмоционального запоминания.

Блок 6. Заключительный.

6.1. Дебаты «Нужно ли получать профессию?»

Дебаты на заданную тему.

6.2. Заключительная диагностика.

Заключительная диагностика.

6.3. Подведение итогов. Открытое занятие.

1.4. Планируемые результаты

По окончании полного курса занятий в рамках программы «Мир моих возможностей» у обучающихся должно быть сформировано отрицательное отношение к употреблению психоактивным веществам, выработаны защитные личные качества - уверенность в себе, открытость, честность, а также должны быть выработаны навыки умения устанавливать и поддерживать гармоничные отношения, умения отказываться от рискованных предложений, умения правильного выражения своих чувств.

Планируемые результаты первого модуля

1. Повышение познавательного интереса и творческих способностей.

2. Овладение соответствующими возрасту навыкам самообладания и концентрации внимания.

3. Увеличение объема внимания, уровня распределения и избирательности внимания, усиления, концентрации и устойчивости внимания, переключения внимания.

Планируемые результаты второго модуля

1. Повышение познавательного интереса и творческих способностей.

2. Овладение соответствующими возрасту навыкам самообладания и концентрации внимания.

3. Увеличение объема внимания, уровня распределения и избирательности внимания, усиления, концентрации и устойчивости внимания, переключения внимания.

Планируемые результаты третьего модуля

1. Усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.

2. Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье.

3. Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Планируемые результаты четвертого модуля

1. Владение навыками самопрезентации.

2. Владение способами конструктивного выражения эмоций и приемами саморегуляции;

3. Владеть навыками оценки ситуации.

Планируемые результаты пятого модуля

1. Повышение познавательного интереса.

2. Овладение соответствующими возрасту навыкам самообладания и саморегуляции.

3. Повышение способности противостоять стрессовым факторам.

4. Сформированность представлений о наиболее подходящей профессии для обучающегося.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Слайд-проектор или ноутбук;
2. Флипчарт;
3. Фломастеры;
4. Ватманы;
5. Бумага А 4.
6. Тетрадь 48 листов на каждого ученика.
7. Требование к помещению:

- помещение должно быть достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, т.к. это нарушает ощущение безопасности;

- в помещении не должно быть ничего лишнего - предметов, плакатов и т.д.;

- не должно быть острых и опасных углов, предметов и т.д.;

- помещение всегда должно быть одним и тем же, иначе нарушается ощущение безопасности;

- помещение должно быть не проходным и не просматриваемым для посторонних;

- стулья должны быть легко перемещаемыми и не скрепленными друг с другом, иногда их приходится отодвигать к стенкам;

- в помещении должно быть достаточно светло;

- помещение должно быть достаточно звукоизолировано - иногда будет шумно;

- в помещение не должны проникать посторонние звуки;

- дверь должна быть закрыта на время занятий;

- оптимально, если есть возможность сидеть и рисовать на полу;

- должна быть возможность крепить ватман к стенам;

- помещение должно быть проветриваемо.

2.3. Формы аттестации

Периоды проведения тестирования:

1 входящее тестирование с 15 сентября по 25 сентября;

2 промежуточное тестирование: с 15 декабря по 25 декабря;

3 завершающее тестирование: с 10 мая по 20 мая.

Аттестация:

1 модуль: 1. Корректирующая проба (тест Бурбона). 2. Диагностика уровня развития мышления школьника А.З. Зака

2 модуль: 1. Диагностика уровня развития мышления школьника А.З. Зака. 2. Корректирующая проба (тест Бурбона).

3 модуль: Тест коммуникативных умений Михельсона (Перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха).

4 модуль: 1. Тест коммуникативных умений Михельсона (Перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха). 2. Опросник копинг-стратегий для детей школьного возраста.

5 модуль: 1. Дифференциально диагностический опросник (ДДО) Е.А.Климов. 2. Опросник копинг-стратегий для детей школьного возраста.

Для обучающихся 1-5 модулей проводится психологический тест «Индекс отношения к здоровью» (С.Дерябо, В.Ясин).

2.4. Оценочные материалы

1. Корректирующая проба (тест Бурбона). (Приложение №1).
2. Диагностика уровня развития мышления школьника А.З. Зака. (Приложение №2).
3. Тест коммуникативных умений Михельсона (Перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха). (Приложение №3)
4. Опросник копинг-стратегий для детей школьного возраста. (Приложение №4).
5. Дифференциально диагностический опросник (ДДО) Е.А.Климов. (Приложение №5).
6. «Индекс отношения к здоровью» (С.Дерябо, В.Ясин). (Приложение №6).

2.5. Методические материалы

Формы: Каждый раздел программы предусматривает использование игровой и практической деятельности: работа с текстами и иллюстрациями, познавательными заданиями, игры ролевые, дидактические и имитационные, учебные задания.

Методы рисования, конструктивной деятельности, предметных действий, игр и др. Метод двигательных ритмов направлен на формирование межфункционального взаимодействия. Метод тактильного опознания предметов. Метод звукодыхательных упражнений. Релаксационный метод. Метод подвижных игр. Метод визуализации. Арт-терапевтический метод.

Формы:

- фронтальные;
- групповые;
- парные;
- индивидуальные.

Виды занятий:

- Беседа, дискуссия;
- Творческая мастерская;
- Тренинг;
- Ролевая игра;
- Интерактивное занятие;

- Коллективно-творческое дело;
- Деловая игра;
- Лекции;

2.6. Рабочие программы (Приложение)

3. Список литературы.

1. Березина С.В., Предупреждение подростковой и юношеской наркомании и алкоголизма. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003г.
2. Величковский Б.Т., Кирпичев В.И., Суравегина И.Т. Здоровье человека и окружающая среда. М., 1997г
3. Давыдова Г.Н. «Пластилинография», издательство «Скрипторий, 2003»
4. Еникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: Учеб. пособие для ОТУД. сред, и высш. пед.учеб. заведений - 2-е изд., стереотит. - М.: Издательский центр «Академия», 2001г.
5. Ефремов В.И. Творческое воспитание и образование детей на базе ТРИЗ.
6. Жилиев А.Г., Палачёва Т.И. «Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков у учащихся» 5-6,7-9 классов
7. Заика Е.В. Комплекс игр для развития воображения. – Вопросы психологии. - 1993 №2.
8. Костромина С.Н. Учиться только на пятерки по русскому языку, математике, чтению. -М.: АСТ: АСТ Москва; СПб. прайм-Еврознак, 2008.
9. Лисецкий К.С. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании и алкоголизма. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
10. Лук А.Н. Психология творчества. - Наука, 1978. 125 стр.
11. Максимова Н.Л. Психологическая профилактика алкоголизма у несовершеннолетних: Учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2000г.
12. Матюгин И. “Зрительная память” М., 1993.
13. Методическое пособие по информационно – профилактической программе «Сталкер» Н.А.Зубовой, В.Ю.Леединой
14. «Мой выбор» под ред. П.Г.Половожец
15. «Педагогика здоровья» под ред. В.Н.Касаткиной.
16. Полуянов Д. Воображение и способности. - М.:Знание, 1985. - Пенза: Уникон-ТРИЗ. 50 стр.
17. Рогов Е.И. Психология познания. – М., 2001
18. Родионова А. «Интеллект-тренинг. Для всех возрастов» изд. Питер 2005
19. Семаго Н.Я., Семаго М.М. «Исследование особенностей познавательной сферы детей дошкольного и младшего школьного возрастов» - М.: Аркти 1999 г.
20. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. «Все цвета, кроме черного» для начальных классов
21. Сирота И. А., Ялтонский В.М., Зыков О. В. и др. Концептуальная программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами. М. 2001 г.
22. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового-жизненного стиля. — М, 2000 г.

23. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. Психология и педагогика в образовательной и социальной сферах. М.2000г
24. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. «Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения» для 9-11 классов.
25. Соловьёва А.Л. «Навыки жизни» (программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет)
26. Тихомирова Л.Ф. «Развитие познавательных способностей детей»- Ярославль: Академия развития, 1997 г.
27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие: пер. с нем.: т.1. –Генезис, 1998
28. Шутерман З.Г. “Новые приключения Колобка или Наука думать для больших и маленьких”. М., 1993
29. Чуб Н.В. «Лучшая книга для развития памяти»
30. Юсупов В.А., Корзун В.А. «Психологическая диагностика зависимого поведения» СПб речь 2007г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир моих возможностей» социально-педагогической направленности является комплексной программой по сопровождению детей, подростков и молодежи в процессе преодоления возрастных кризисов. Программа по структуре – модульная. Каждый модуль рассчитан на один год обучения. Данная программа направлена на развитие личностных качеств детей, подростков и молодёжи, позволяющих более успешно проходить этапы взросления и социализации в соответствии с возрастом.

Программа нацелена на воспитание здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, без применения любых психоактивных веществ.

В результате освоения программы учащиеся развивают базовые жизненные навыки: самопрезентации, саморегуляции, конструктивного взаимодействия, уверенного поведения, принятия ответственных решений и их применение в практической деятельности. У них формируются позитивные установки на ведение здорового образа жизни, мотивации на социально-поддерживающее поведение.

В ходе реализации программы возможно оказание индивидуальной помощи и сопровождения различного социально-психологического характера.

Корректурная проба (тест Бурдона)

Цель: Методика предназначена для оценки объема, концентрации и устойчивости внимания.

Материал: Бланк для выполнения задания. Тест проводится при помощи специальных бланков с рядами расположенных в случайном порядке букв (цифр, фигур), или газетный текст. Испытуемый, просматривая бланк, ряд за рядом, вычёркивает указанные в инструкции буквы или знаки.
Инструкция №1: «На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы «И». Через каждые 30 сек по команде «стоп» отметьте вертикальной чертой то место бланка, где Вас застала эта команда. Время работы 3 мин.

Инструкция №2: «На бланке мысленно отчеркните первый ряд. Ваша задача – просматривая ряды знаков слева направо, вычёркивать те знаки, которые стоят первыми в ряду. Старайтесь работать быстро и точно. Время работы 5 мин.»

Инструкция № 3: «На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы «И» и обведите кружком все буквы «А». Через каждые 60 сек по команде «стоп» отметьте вертикальной чертой то место бланка, где Вас застала эта команда. Время работы 5 мин.

Обработка результатов (вариант 1): формула для оценки концентрации внимания: $K = C * C / n$ или $K = C / n$; C – число просмотренных строк, n – количество ошибок (пропусков, ошибочных зачёркиваний). Формула для оценки устойчивости внимания: $A = S / t$ (подсчитывается каждые 60 сек); A – темп выполнения, S – количество просмотренных букв, t – время выполнения. По результатам выполнения можно построить «график истощаемости» за каждый интервал, отражающий устойчивость внимания и работоспособность в динамике. Норма: объёма – 850 знаков и больше, концентрации – 5 ошибок и менее.

Обработка результатов (вариант 2): По шаблону проверяется количество ошибок, допущенных испытуемым. Подсчитывается количество просмотренных знаков. Рассчитывается индекс безошибочности, определяемый как отношение количества сделанных ошибок к количеству просмотренных знаков. Полученные данные сверяются с таблицей

Таблица обработки результатов:

	Объём Работоспособност ь (кол-во знаков)	Концентрация Безошибочность (кол-во ошибок)	Устойчивость Индекс безошибочности
Отлично	917 и больше	5 и меньше	От 0 до 0,005
Хорошо	917-764	6-15	От 0,006-0,019
Удовлетворитель но	763-590	16-24	От 0,018 -0,040
Неудовлетворите льно	589 и меньше	25 и больше	0,041 и больше

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

СУАВСХЕВИХНАИСНХВКСНАИСВХВХЕНАИСНЕВХАИВН
ХИВСНАБСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСАВХВКИХИС
ХВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХКИКХЕКВКИСВХИХАКХ
НСКАИСВЕКВХНАИСНХЕКХНСИАХКСКВХКВНАВСИСНА
ИКАЕККИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХСНАИ
СВНКХАВИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНКИВКХКЕ
КНВИСНКХВЕХСНАСКЕСНКНАЕСНКХКВИХКАКСАИСНА
ЕХКВЕНВХКЕАИСНКАНКНВЕИНКВХАКЕИВИСНАКАХВЕ
ИВНАХНЕНАИКВИЕАКЕИВАКСВЕИКСНАВАКЕСВНЕКСН
КСВХИЕСВХКНКВСКВЕВКНИЕСАВИЕХЕВНАИЕНКЕИВК
АИСНАСИАИСХАКВННАКСХАИЕНАСНАИСВКЕВЕВХКХС
НЕИСНАИСНКВХВЕКЕКВНАНСНАИСНКВВКХВИСНАКА
ХВХНАИСНХЕКНСКАИЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХСНА
ИСВНКХАВИСНАХЕКЕХСНАИКСНАВАКЕСВНЕХВЕХСНИ
СВКЕВЕВХКХСНЕИСНАИСНКВХВЕКЕКВНАНСНАИСНК
СВНЕКСНЕКХНСАВСНАХКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВ
КХСХНЕИСХИХЕВИКВИНАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕНВИЕ
САИСНАИНЕКХНССНКАНКНВЕИНКВХАКЕИВИСНАКАХВ
ЕИВНАХНЕНАИКВИЕИСНАИСНКВИЕНАСНАИСВКЕВЕВХ
КХСИХНВИХКХЕНВИНЕКХНССНХИВСНАБСАВСНАНХЕ
КХНСИАХНАИСВНКХАВИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСН
АСИВКЕКВХКЕКНВИСНКХВЕХСНАСКЕСНКНАЕСНКХКВ
ИХКАКСАИСНАЕХКВЕНВХКЕАИСНКАНКНВЕИНКВХАКЕ
ИВИВИХКХЕНВИНЕКХНСАКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕ
ВЕСНАНСВКХЕКНАИСИИСНЕИСНВКЕХКВХЕИВНАКИСХ
АЕИВКЕКВИХЕИСНАИВХСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСН
АИХВИКХСНАИСВНКХАВИСНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИС
НАСНКИВКХКЕКНВИСАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕНВИЕСА
ИСНАИНЕКХНССНКАНКНВЕИНКВХАКЕИВИСНАКАХВЕИ
ВНАХНЕНАИКВИВНАХНЕНАИКВИЕИСНАЕНВИНВИНАИЕ
НЕКХАВИХВИНАИЕНЕКХАВИХСХЕВИХНАИСНХВКСНАИ
СВХВХЕНАИСНЕВХАИВНХИВСНАБСАВСНАЕККАСЕСНА
ИСЕСХКВАИСНАСАВКХСХНЕИСХИХЕВИКВИНАИАИСНК
ВЕВКХАВИВИНАИЕНЕКХАВИХХКХИВКЕКВВНАИЕНЕ
КХАВИХКХАВИИХНВИХКХЕАИСНКВЕВИХНВИХКХЕАИС
НКВЕВКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХСХНЕИСХИХЕВ
ИКВИНАИКХЕХЕИСНАХКСХЕВИХНАИСНХВКСНАИСВХВ
ХЕНАИСНЕВХАИВНХИВСНАБСАВСНАЕККАХАВИИХВИКХ
НЕНАИКВИЕНАИСНКВХВЕКЕКВНАНСНАИСНКСВНЕКС
НЕКХНСАВСКВХКХИВКЕВВИНАИЕНЕКХАВИХВСНАЕКК
АИХННАСАВККАХАВИХСХЕВИХНАИСНХВКСНХНВИХКХЕ
ВИКВИНКАСЕСНАИСНАСАВККАСЕСНАИСИХНКХАВИХС
ХЕВИХНАИСНХВКСНХНВИХКХЕВИКВИНИХНЕИСНАИСН

Диагностика уровня развития мышления школьника А.З. Зака

А.З. Зак исследовал общее различие школьников по способу решения предложенных 22 задач: теоретическому или эмпирическому. До начала решения задач учитель должен сказать: "Дети, вам даны карточки с условиями 22 задач.

Задачи 1-4 простые, для их решения нужно лишь внимательно прочитать условие.

В задачах 5-10 использованы искусственные слова, они заменяют обычные. Когда вы будете решать эти задачи, то можете в уме заменить искусственные слова реальными.

Задачи 11 и 12 — сказочные. Их надо решить, используя только те (хотя и необычные) сведения о животных, которые даны в задачах.

В задачах 13-16 нужно в ответе написать только одно имя.

В задачах 17 и 18 — одно или два, в зависимости от того, кто как считает.

В задачах 19-20 - обязательно два имени,

в задачах 21-22 — три имени, даже если одно имя будет повторяться два раза".

КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ

Если ребенок решил правильно только задачу 1, то это говорит о том, что он не может в уме заменить данное отношение на обратное. Если решены задачи 1 и 2, то, следовательно, ребенок может действовать в уме в минимальной степени. Успешное решение задач 1-4 свидетельствует об относительно хорошем развитии у него способности действовать в уме, так как он может заменить отношения данные на обратные в самом начале решения однотипных задач. Можно считать, что действие анализа у него развито, но в минимальной степени. Свидетельством этому является тот факт, что он отвлекся от внешнего сходства формулировки вопроса с формулировкой первого или второго отношения объектов в условии задачи. Неверное решение задач с бессмысленными словами есть проявление недостаточно высокого анализа условий, неумение выделить структурную общность этих задач с предыдущими. Так, задачи 5, 6, 9, 10 построены как первая, а 7 и 8 — как 3 и 4.

О недостаточном развитии анализа может свидетельствовать неверное решение последующих трех пар задач. Это связано с тем, что дети действуют на основе непосредственного впечатления от их условий. Если ребенок в ответе к задачам 17 и 18 написал имя того человека, чье отношение прямо совпадает с вопросом задачи, то можно говорить о недостаточном развитии рефлексии. Отказ от решения задач 18-22 или неверное их решение свидетельствует об относительно невысоком развитии действий в уме, поскольку именно при решении этих задач необходимо планировать ход и этапы своего рассуждения.

Успешное решение ребенком всех задач позволяет говорить об относительно высоком уровне сформированное у него теоретического способа решения проблем, теоретического подхода к проблемным ситуациям.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЯ

1. Толя веселее, чем Катя. Катя веселее, чем Алик. Кто веселее всех?
2. Саша сильнее, чем Вера. Вера сильнее, чем Лиза. Кто сильнее всех?
3. Миша темнее, чем Коля. Миша светлее, чем Вова. Кто темнее всех?
4. Вера тяжелее, чем Катя. Вера легче, чем Оля. Кто легче всех?
5. Катя иаее, чем Лиза. Лиза иаее, чем Лена. Кто иаее всех?
6. Коля тпрк, чем Дима. Дима тпрк, чем Боря. Кто тпрк всех?
7. Прсн веселее, чем Лдвк. Прсн печальнее, чем Квшр. Кто печальнее всех?
8. Вснч слабее, чем Рптн. Вснч сильнее, чем Гщс. Кто слабее всех?
9. Мнрн уиее, чем Нврк. Нврк уиее, чем Сптв. Кто уиее всех?
10. Вшфп клмн, чем Двтс. Двтс клмн, чем Пнчб. Кто клмн всех?
11. Собака легче, чем жук. Собака тяжелее, чем слон. Кто легче всех?
12. Лошадь ниже, чем муха. Лошадь выше, чем жираф. Кто выше всех?
13. Попов на 68 лет младше, чем Бобров. Попов на два года старше, чем енов. Кто младше всех?
14. Уткин на 3 кг легче, чем Гусев. Уткин на 74 кг тяжелее, чем Комаров, тяжелее всех?
15. Маша намного слабее, чем Лиза. Маша немного сильнее, чем Нина, о слабее всех?
16. Вера немного темнее, чем Люба. Вера намного светлее, чем Катя. Кто светлее всех?
17. Петя медлительнее, чем Коля. Вова быстрее, чем Петя. Кто быстрее?
18. Саша тяжелее, чем Маша. Дима легче, чем Саша. Кто легче?
19. Вера веселее, чем Катя, и легче, чем Маша. Вера печальнее, чем Маша, и тяжелее, чем Катя. Кто самый печальный и кто самый тяжелый?
20. Рита темнее, чем Лиза, и младше, чем Нина. Рита светлее, чем Нина, и старше, чем Лиза. Кто самый темный и самый молодой?
21. Юля веселее, чем Ася. Ася легче, чем Соня. Соня сильнее, чем Юля. Юля тяжелее, чем Соня. Соня печальнее, чем Ася. Ася слабее, чем Юля. Кто Нвмый веселый, самый легкий, самый сильный?
22. Толя темнее, чем Миша. Миша младше, чем Вова. Вова ниже, чем Толя. Толя старше, чем Вова. Вова светлее, чем Миша. Миша выше, чем Толя. Кто самый светлый, самый высокий, кто старше всех?

К. Процедура проведения групповых проверок уровня развития мышления у детей начальных классов состоит в следующем. Детям раздают по два листа. На одном напечатаны задачи, а другой лист чистый, для ответов. Задачи 1-22 необходимо варьировать, чтобы обеспечить детям самостоятельность в решении. Например, можно изменить имена детей, признак, по которому они сравниваются, без изменения структуры отношений. Время выполнения задания 20 мин. При обработке полученных

ответов каждая задача, в зависимости от того, верно или неверно она решена, отмечается знаками "+" или

"0". Если ребенок не успел решить задачу, то она отмечается знаком "0". Затем данные по каждому ученику заносятся в итоговую ведомость.

Пользуясь данными этой таблицы, можно легко подсчитать количество детей (в проц.), которые решили определенное число задач правильно.

Тест коммуникативных умений Михельсона

Автор: Л. Михельсон. Перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха

Цель: Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Инструкция: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

Тестовый материал:

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:

- а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
- б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
- в) Говорите: "Спасибо".
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

- а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"
- б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
- в) Ничего не говорите.
- г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
- д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Вы - болван!"
- б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
- в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
- г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
- д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

- а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
- б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
- в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".

г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то".

д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".

б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".

в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".

г) Ничего не говорите этому человеку.

д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

а) Никого ни о чем не просите.

б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".

в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.

г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.

д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".

7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"

б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.

в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"

г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.

д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.

б) Говорите: "Это не Ваше дело!"

в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".

г) Говорите: "Пустяки".

д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".

9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Вы с ума сошли!"

б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".

в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".

г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".

д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
- б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
- в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
- г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
- д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.

11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
- б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
- г) Говорите: "Спасибо".
- д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".
- б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
- в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".
- г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
- д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".

13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:

- а) Немедленно прекращаете беседу.
- б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
- в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.
- г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.
- д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".
- б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"
- в) Ничего не говорите этому типу.
- г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"

д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"

б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".

в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".

д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.

б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

в) Отбираете эту вещь.

г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.

д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".

б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".

в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"

г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

д) Говорите: "Вы с ума сошли!"

18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:

а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".

- б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
- в) Продолжаете молча работать.
- г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
- д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"
- в) Спрашиваете: "Что случилось?"
- г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
- д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:

- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
- б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
- в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
- г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
- д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Не говорите ничего.
- б) Говорите: "Это их ошибка!"
- в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
- д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
- б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
- в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
- г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
- д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
- б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.

д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите.

б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".

в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".

г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".

д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:

а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.

б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.

в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.

г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.

д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Что Вам угодно?"

б) Не говорите ничего

в) Говорите: "Оставьте меня в покое".

г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.

д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Опросник копинг-стратегий для детей школьного возраста

Фамилия _____ Имя _____

Возраст _____

Инструкция:

1. Подумай о том, что ты делаешь, когда чувствуешь напряжение или беспокоишься о чём-то. Обычно это бывает, когда случаются неприятные события.

2. Отметь крестиком в столбце А те способы поведения, которые ты чаще всего используешь в трудных и неприятных для себя ситуациях.

Способы поведения		
Остаюсь сам по себе, один		
Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев		
Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное		
Плачу и грущу		
Мечтаю, представляю себе что-нибудь		
Делаю что-то подобное		
Гуляю вокруг дома или на улице		
Рисую, пишу или читаю что-нибудь		
Ем или пью		
Борюсь или дерусь с кем-нибудь		
Схожу с ума		
Бью, ломаю или швыряю вещи		
Дразню кого-нибудь		
Играю во что-нибудь		
Бегаю или хожу пешком		
Молюсь		
Прошу прощения или говорю правду		
Сплю		
Говорю сам с собой		
Говорю с кем-нибудь		
Думаю об этом		
Стараюсь забыть		
Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным		
Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде, смотрю телевизор, слушаю музыку		
Воплю и кричу		

3. Теперь прочти список ещё раз и в столбце Б отметь крестиком те способы поведения, которые тебе помогают справиться с напряжением и беспокойством.

4. Напиши, что ещё ты делаешь в такой напряжённой, тревожной и неприятной ситуации.

5. Нарисуй на обороте листа ту неприятную ситуацию, которую ты вспомнил.

Приложение №5

Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А.Климов

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А.Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых.

Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+».

Время обследования не ограничивается. Хотя, испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20–30 мин.

Возможно использование методики индивидуально и в группе.

Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

Ключ к тесту:

Типы профессий	Номера вопросов							
	1а	3б	6а	10а	11а	13б	16а	20а
Человек-природа	1а	3б	6а	10а	11а	13б	16а	20а
Человек-техника	1б	4а	7б	9а	11б	14а	17б	19а
Человек-человек	2а	4б	6б	8а	12а	14б	16б	18а
Человек-знаковая система	2б	5а	9б	10б	12б	15а	19б	20б
Человек-художественный образ	3а	5б	7а	8б	13а	15б	17а	18б

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл.

Интерпретация результатов теста:

Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков баллов. Название типов профессий:

- «человек–природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- «человек–техника» – все технические профессии;
- «человек–человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- «человек–знак» – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;
- «человек–художественный образ» – все творческие специальности.

Краткое описание типов профессий:

1. «Человек-природа». Если вы любите работать в саду, огороде, ухаживать за растениями, животными, любите предмет биологию, то ознакомьтесь с профессиями типа «человек-природа».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек-природа» являются:

- животные, условия их роста, жизни;

- растения, условия их произрастания.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог);
- выращивать растения, ухаживать за животными (лесовод, полевод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод);
- проводить профилактику заболеваний растений и животных (ветеринар, врач карантинной службы).

Психологические требования профессий «человек-природа»:

- развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы;
- поскольку результаты деятельности выявляются по прошествии довольно длительного времени, специалист должен обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях, в грязи и т. п.

II. «Человек-техника». Если вам нравятся лабораторные работы по физике, химии, электротехнике, если вы делаете модели, разбираетесь в бытовой технике, если вы хотите создавать, эксплуатировать или ремонтировать машины, механизмы, аппараты, станки, то ознакомьтесь с профессиями «человек-техника».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек техника» являются:

- технические объекты (машины, механизмы);
- материалы, виды энергии.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, монтаж, сборка технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства, разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);
- эксплуатация технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);
- ремонт технических устройств (специалисты выявляют, распознают неисправности технических систем, приборов, механизмов, ремонтируют, регулируют, налаживают их).

Психологические требования профессий «человек-техника»:

- хорошая координация движений;
- точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие;
- развитое техническое и творческое мышление и воображение;
- умение переключать и концентрировать внимание;

- наблюдательность.

III. *«Человек-знаковая система»*. Если вы любите выполнять вычисления, чертежи, схемы, вести картотеки, систематизировать различные сведения, если вы хотите заниматься программированием, экономикой или статистикой и т. п., то знакомьтесь с профессиями типа «человек -знаковая система». Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации.

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» являются:

- тексты на родном или иностранном языках (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);
- цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик);
- чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);
- звуковые сигналы (радист, стенографист, телефонист, звукооператор).

Психологические требования профессий «человек-знаковая система»:

- хорошая оперативная и механическая память;
- способность к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале;
- хорошее распределение и переключение внимания;
- точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условными знаками;
- усидчивость, терпение;
- логическое мышление.

IV. *«Человек-художественный образ»*.

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» является:

- художественный образ, способы его построения.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, проектирование художественных произведений (писатель, художник, композитор, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);
- воспроизведение, изготовление различных изделий по образцу (ювелир, реставратор, гравёр, музыкант, актер, столяр-краснодеревщик);
- размножение художественных произведений в массовом производстве (мастер по росписи фарфора, шлифовщик по камню и хрусталу, маляр, печатник).

Психологические требования профессий «человек-художественный образ»:

- художественные способности; развитое зрительное восприятие;
- наблюдательность, зрительная память; наглядно-образное мышление; творческое воображение;

• знание психологических законов эмоционального воздействия на людей.

V. «Человек-человек».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек человек» являются:

- люди.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- воспитание, обучение людей (воспитатель, учитель, спортивный тренер);
- медицинское обслуживание (врач, фельдшер, медсестра, няня);
- бытовое обслуживание (продавец, парикмахер, официант, вахтер);
- информационное обслуживание (библиотекарь, экскурсовод, лектор);
- защита общества и государства (юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий).

Психологические требования профессий «человек-человек»:

- стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми;
- доброжелательность, отзывчивость;
- выдержка;
- умение сдерживать эмоции;
- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие;
- способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнение другого человека;
- способность владеть речью, мимикой, жестами;
- развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми;
- умение убеждать людей;
- аккуратность, пунктуальность, собранность;
- знание психологии людей.

Инструкция к тесту:

«Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?»

Тестовое задание:

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин

3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	4б. Доводить Товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение

17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Приложение №6.

Тест «Индекс отношения к здоровью» (С.Дерябо, В.Ясин)

Тест диагностирует такой важнейший параметр отношения к здоровью, здоровому образу жизни, как интенсивность. Параметр интенсивности показывает, в какой степени и в каких сферах проявляется субъективное отношение. Одному человеку просто «хочется быть здоровым» и не больше – низкая интенсивность отношения. Другой, «фанат», занимается в спортивных секциях, следит за своим питанием, делает зарядку, посещает соответствующие лекции о здоровом образе жизни – высокий уровень интенсивности.

Субъективное отношение к здоровью проявляется и в различных сферах: один в основном любит читать литературу о здоровье, другой – заниматься различными оздоровительными процедурами, третий пытается изменять отношение окружающих людей к своему здоровью и т.д., а кто-то делает и то, и другое, и третье.

Существующее у человека отношение к какому-либо объекту определяет, что он чувствует, как думает, как действует и как поступает во всех ситуациях, связанных с этим объектом. Соответственно, интенсивность отношения к здоровью также включает в себя четыре компонента: эмоциональный, познавательный, практический и поступочный.

Тест «Индекс отношения к здоровью» (Приложение 1) состоит из четырех субтестов, соответствующих четырем компонентам интенсивности субъективного отношения.

Эмоциональная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в эмоциональной сфере. Она включает вопросы, диагностирующие, насколько человек сенситивен, чувствителен к различным витальным, жизненным проявлениям своего организма, насколько он восприимчив к эстетическим аспектам здоровья, насколько он способен получать наслаждение от своего здоровья и заботы о нем и пр.

Вопросы разбиты на две группы: в первой степень выраженности эмоционального компонента определяется по ответам на вопросы о том, что сам испытуемый чувствует в определенных ситуациях, во второй – насколько он разделяет чувства других людей в тех или иных ситуациях.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый способен наслаждаться своим здоровьем, способен получать эстетическое удовольствие от здорового организма, чутко реагирует на поступающие от него сигналы, свободен от отрицательных эмоциональных стереотипов, существующих в обществе по отношению к здоровому образу жизни и пр. Иными словами, он заботится о здоровье не только потому, что это «необходимо», не под давлением обстоятельств, а ради удовольствия.

Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у данного человека носит рассудочный характер, мало затрагивает его эмоциональную сферу, забота о здоровье для него – просто необходимость, но никак не

радостное и увлекательное занятие, что он глух к витальным проявлениям своего организма, не видит эстетического аспекта здоровья, находится под властью отрицательных общественных эмоциональных стереотипов по отношению к здоровому образу жизни и т.д.

Познавательная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в познавательной сфере. Она включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек готов воспринимать получаемую от других людей или из литературы информацию по проблемам здорового образа жизни («пассивные» вопросы), вторая – насколько человек стремится сам получать информацию по этой теме («активные»).

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый проявляет большой интерес к проблеме здоровья, сам активно ищет соответствующую информацию в книгах, журналах, газетах, любит общаться с другими людьми на данную тему и т.д. Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у него мало затрагивает познавательную сферу: он в лучшем случае готов лишь воспринимать поступающую от других людей информацию о здоровье, но сам не проявляет активности в ее поиске.

Практическая шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в практической сфере. Она также включает две группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек готов включаться в различные практические действия, направленные на заботу о своем здоровье, когда они предлагаются, организовываются другими людьми, вторая – насколько человек сам, по собственной инициативе стремится осуществлять эти действия.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что обследуемый активно заботится о своем здоровье в практической сфере: склонен посещать различные спортивные секции, делать специальные упражнения, заниматься оздоровительными процедурами, формировать у себя соответствующие умения и навыки, вести здоровый образ жизни в целом. Низкие баллы говорят о том, что он готов лишь в какой-то мере включаться в практическую деятельность по заботе о своем здоровье, которую организуют другие люди, в крайнем случае, он может что-то предпринять, если этого потребует ситуация.

Поступочная шкала. Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется отношение человека к здоровью, здоровому образу жизни в сфере совершаемых им поступков, направленных на изменение своего окружения в соответствии с его отношением. Она включает три группы вопросов: первая диагностирует, насколько человек стремится повлиять на членов своей семьи, чтобы они вели здоровый образ жизни, вторая – насколько он стремится повлиять на своих знакомых, третья – на других людей, общество в целом.

Высокие баллы по данной шкале говорят о том, что испытуемый активно стремится изменить свое окружение: старается повлиять на отношение к здоровью у окружающих его людей, стимулировать их вести здоровый образ жизни, пропагандирует различные средства оздоровления организма, вообще создает вокруг себя здоровую среду. Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью остается у него «личным делом», он не стремится как-то изменить свое окружение.

Общая шкала. Показатель интенсивности получается путем суммирования баллов по четырем предыдущим шкалам. Он диагностирует, насколько в целом сформировано отношение к здоровью у данного человека, насколько сильно оно проявляется.

Высокие баллы по тесту в целом говорят о том, что у него существует высокосформированное, «хорошее» отношение к здоровью и здоровому образу жизни. Низкие баллы говорят о том, что отношение к здоровью у испытуемого сформировано плохо, он находится в «зоне риска»: в этом случае высока вероятность того, что он не будет вести здоровый образ жизни, а это рано или поздно приводит к заболеваниям.

Тест «Индекс отношения к здоровью» состоит из двух частей (вариантов) для повышения надежности результатов, проводимых с небольшим интервалом. Мы использовали только второй вариант теста.

Тест построен по принципу так называемых альтернативных полюсов. Испытуемому даются два высказывания (**А** и **Б**) и предлагается выбрать то из них, которое больше соответствует его мнению, тому, что он чувствует, думает в определенных ситуациях, как он обычно себя в них ведет. Он может выбрать или вариант **А**, или вариант **Б**, или поставить стрелку в сторону одного из вариантов («скорее **А**, чем **Б**» и «скорее **Б**, чем **А**»). Тест включает 24 пары альтернативных высказываний.

Тест «Индекс отношения к здоровью» проводится, начиная с подросткового возраста. Данное возрастное ограничение обусловлено тем, что диагностические ситуации, использованные в тесте, требуют определенного уровня социального развития и социального опыта. Не менее интересным представляется и диагностика отношения к здоровью как родителей, так и самих педагогов. Тест может проводиться в индивидуальном или групповом варианте, устно или письменно.

Представляются возможными следующие направления использования теста в коррекционной работе образовательного учреждения по формированию отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни:

- 1) сама процедура проведения теста может являться своеобразным фактором, формирующим отношение к здоровью;
- 2) результаты, полученные с помощью теста, могут служить в качестве критерия эффективности системы педагогических мероприятий и пропагандистских кампаний, направленных на формирование отношения учащихся к своему здоровью;

3) данные теста могут служить в качестве основы для анализа закономерностей развития отношения к своему здоровью у учащихся, родителей, педагогов и выявления особенностей этого отношения в различных группах испытуемых, что позволит руководителю определить своеобразные «группы риска», требующие особого внимания и концентрации образовательных ресурсов.

Обработка результатов. Результаты определяются с помощью ключа. За полное соответствие ответа испытуемого с ответом в ключе дается 3 балла, за стрелку, направленную в сторону этого ответа, – 2 балла, за стрелку в противоположную сторону – 1 балл, за ответ, противоположный данному в ключе, – 0.

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой шкале (строке). Общий показатель – это сумма баллов по четырем шкалам. Таким образом, обрабатывается отдельно каждая часть теста. Итоговые показатели получаются путем нахождения среднего арифметического числа баллов по шкалам и тесту в целом по двум частям (при необходимости средние округляются до целых чисел по обычным математическим правилам). Полученные средние числа «сырых» баллов переводятся в станайны с помощью таблиц.

Станайн – 1/9 полного диапазона значений в распределении.

Возрастной группе старше 16 лет соответствуют перевод «сырых» баллов теста в шкалу стенайнов, представленный вместе с ключом к тесту и интерпретацией в Приложении 4.

Значение станайнов:

- от 1 до 3 – низкий уровень,
- от 4 до 6 – средний,
- от 7 до 9 – высокий.

Инструкция испытуемому: Из двух предлагаемых высказываний (А и Б), которые описывают противоположные мнения, ситуации и т.д., выверит то, которое кажется более подходящим для вас.

Если вам полностью подходит вариант А, вы зачеркиваете квадратик с буквой «А», нарисованный между двумя высказываниями.

1. ...

А		Б
---	--	---

 ...

Если вы скорее склоняетесь к варианту А, но не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «А».

1. ...

А	←	Б
---	---	---

 2...

Если вы скорее склоняетесь к варианту Б, но тоже не можете полностью с ним согласиться, то в среднем пустом квадратике вы рисуете стрелку в сторону квадратика с буквой «Б».

1. ...

А	→	Б
---	---	---

 2...

И, наконец, если вам полностью подходит вариант Б, вы зачеркиваете квадратик с буквой «Б».

1. ...

А	Б
---	---

 2....

Если вы считаете какую-то ситуацию маловероятной для вас, все-таки постарайтесь сделать свой выбор. В этом тесте, естественно, не может быть «правильных» и «неправильных» ответов: ваше мнение ценно для нас именно таким, какое оно есть.

Отвечать лучше быстро, так как первая реакция наиболее точно выражает ваше мнение.

1. А. Если бы у меня на теле появилось какое-либо пятнышко или безболезненное вздутие, то я заметил бы это очень быстро.	А		Б	Б. Я обратил бы на него внимание, когда оно стало бы достаточно большим.
2. А. Когда я от нечего делать пролистываю какой-нибудь журнал, различные статьи о здоровье я просто пропускаю.	А		Б	Б. Я их просматриваю более внимательно в первую очередь.
3. А. Если мне предложат проводить свои выходные в группе здоровья или спортивном зале, я, конечно, этим воспользуюсь.	А		Б	Б. Я предпочту оставаться дома и заниматься своими делами.
4. А. Я решительно вмешиваюсь, если кто-то из моих близких начинает совершать поступки, которые вредят его здоровью.	А		Б	Б. Пожалуй, я не всегда прилагаю к этому достаточно усилий и зачастую готов с этим смириться.
5. А. Я обычно не обращаю особого внимания, если у моего собеседника не совсем чистые зубы, не подстрижены ногти и т.д.	А		Б	Б. Мне это сразу же бросается в глаза.
6. А. Я выписываю или покупаю газеты, журналы и книги по проблемам здоровья.	А		Б	Б. Я не трачу на это свои деньги.
7. А. Если позволяет время, я стараюсь пройти куда мне нужно пешком.	А		Б	Б. Я все равно лучше спокойно подъеду на автобусе, троллейбусе и т.д.
8. А. Когда я выбираю подарок кому-то из членов своей семьи, мне не приходит в голову купить что-либо из предметов личной гигиены.	А		Б	Б. Я часто делаю именно такие подарки, потому что они кажутся мне вполне подходящими.
9. А. Когда я выпиваю стакан свежего фруктового сока, я	А		Б	Б. Я прежде всего просто утоляю жажду.

замечаю прилив бодрости, энергии во всем организме.			
10. А. Когда знакомые в компании начинают говорить о различных процедурах по сохранению здоровья, мне становится просто скучно.	А		Б
			Б. Я с удовольствием включаюсь в беседу.
11. А. Я стараюсь уклоняться от различных обязательных профилактических обследований.	А		Б
			Б. Они являются хорошим стимулом, чтобы позаботиться о состоянии своего организма.
12. А. Мне удалось заинтересовать своих знакомых книгами и статьями о здоровом образе жизни.	А		Б
			Б. Я не предпринимал таких попыток.
13. А. По-моему, те, кто находит удовольствие в том, чтобы в 5 утра бегать в трусах по улице, — это не совсем нормальные люди.	А		Б
			Б. Я даже завидую им, ведь забота о своем здоровье — это радостное и увлекательное занятие.
14. А. Я стараюсь знакомиться с людьми, которые много знают о том, как поддерживать свое здоровье на должном уровне.	А		Б
			Б. Такие люди для меня не более интересны, чем другие.
15. А. Я редко задумываюсь о том, правильно ли я питаюсь.	А		Б
			Б. Я в целом придерживаюсь правил здорового питания.
16. А. Я никогда не писал по собственной инициативе заметок о здоровье в журналы, газеты, стенгазеты и т.п.	А		Б
			Б. В своей жизни я уже делал нечто подобное.
17. А. Порой у меня возникает такое ощущение, что организм как будто хочет сказать мне, чем ему помочь, если в нем что-то разладилось.	А		Б
			Б. Любая боль в организме — это всего лишь определенная реакция нервной системы.
18. А. Когда в гостях по предложению хозяев квартиры я просматриваю их библиотеку, мои глаза сами останавливаются на книгах о поддержании здоровья.	А		Б
			Б. У меня вызывает интерес другая литература.
19. А. Когда я покупаю зубные пасты, кремы, жевательные резинки и т.п., я практически не ориентируюсь на их «оздоровительный эффект», подчеркиваемый в рекламе.	А		Б
			Б. Для меня это очень важно, потому что я во всем стараюсь учитывать, как это повлияет на мое здоровье.

20. А. Мне приходилось обучать других людей способам улучшения своего самочувствия.	А		Б	Б. У меня недостаточно для этого собственного опыта.
21. А. У меня не вызывают особой симпатии люди, которые из чувства брезгливости никогда не пользуются чужой тарелкой, кружкой и т.п.	А		Б	Б. Я полностью разделяю чувства таких людей.
22. А. Я никогда специально не разыскивал литературу, в которой описываются редкие методики оздоровления организма.	А		Б	Б. Мне приходилось это делать.
23. А. Я ежедневно подолгу занимаюсь оздоровлением своего организма, несмотря на другие важные дела.	А		Б	Б. Я уделяю время на свое здоровье только в случае необходимости.
24. А. Я никогда не принимал участие в работе различных движений, борющихся за здоровую окружающую среду.	А		Б	Б. Я состоял в таких движениях.

Ключ к тесту

1. А	5. Б	9. А	13. Б	17. А	21. Б
2. Б	6. А	10. Б	14. А	18. А	22. Б
3. А	7. А	11. Б	15. Б	19. Б	23. А
4. А	8. Б	12. А	16. Б	20. А	24. Б

Перевод сырых баллов в станайны

Станайны	Эмоциональная шкала	Познавательная шкала	Практическая шкала	Шкала поступков	Интенсивность
1	5 и менее	---	0-2	0	13 и менее
2	6	0-1	3-4	1-2	14-18
3	7-8	2-3	5-6	3	19-23
4	9	4-5	7	4-5	24-28
5	10-11	6	8-9	6	29-34
6	12	7-8	10-11	7-8	35-39
7	13-14	9-10	12-13	9	40-44
8	15-16	11	14	10	45-49
9	17-18	12-18	15-18	11-18	50 и более

Интерпретация шкалы станайнов

Станайн	Характеристика результата
1	очень низкий
2	низкий
3	ниже среднего
4	средний

5	средний
6	средний
7	выше среднего
8	высокий
9	очень высокий