

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

КГАНОУ КЦО

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
Протокол № 1
от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом КГАНОУ
КЦО
№ 374 от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса

«Практическое обществознание. Метапредметный курс

«Саморегуляция – шаги к успеху»

для 6 класса основного общего образования

(68 часов: 2 часа в неделю)

на 2023-2024 учебный год

Хабаровск 2023

**Печатается по решению
Редакционно-издательского совета ХК ИРО
ББК**

П

Программа метапредметного курса *«Саморегуляция – шаги к успеху»*. Автор: Прудаева Л.И., учитель муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения кадетской школы №1 имени Ф.Ф. Ушакова города Хабаровска. Под редакцией Фисенко Т.И. Хабаровск: ХК ИРО, 2016 г. 46 с.

Программа предназначена для использования в качестве отдельного метапредметного курса, обеспечивающего развитие у учащихся регулятивных умений

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание курса «Саморегуляция – шаги к успеху»	8
3.	Тематическое планирование учебных занятий	8
4.	Методические рекомендации к проведению занятий метапредметного курса	12
6.	Приложение 1.....	47

I. Пояснительная записка

Мечтам суждено сбываться. Просто надо заменить слова: Мечта на Цель, Желание Не Задача, а Стремление на Действие

Одним из требований, установленных стандартом образования Российской Федерации, является развитие универсальных учебных действий, в число которых входят регулятивные, обеспечивающие школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Этим и обусловлена актуальность данного курса.

Данная программа метапредметного курса направлена на формирование регулятивных учебных действий у обучающихся. Программа рассчитана на учащихся среднего звена. Она имеет практико-ориентированный характер, так как большая часть учебного времени отведена на освоение приемов и способов саморегуляции как в жизни, так и в учебной деятельности.

Цель программы: обеспечить учащимся возможность развития регулятивных учебных действий применимых как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Задачи программы направлены на обеспечение условий для развития у учащихся умений:

- самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения; выделять альтернативные наиболее эффективные способы достижения цели;
- планировать собственную учебную и внеучебную деятельности;
- контролировать и оценивать результаты самостоятельной деятельности;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи.

Регулятивные действия обеспечивают учащимся организацию их учебной деятельности и вносят определенный вклад в оптимизацию собственной учебной деятельности учащегося. К ним относятся:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливая связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Организовывать взаимодействие с учащимися рекомендуется, ориентируясь на рациональное сочетание коллективных и ин-

дивидуальных форм планирования, осуществления, обсуждения и оценивания самостоятельной работы.

Оборудование:

Мультимедийный проектор, АРМУ, ватманы, маркеры, компьютерный класс с возможностью выхода в интернет.

Возможности применения программы: программа рассчитана на изучение в основной школе (5-9 классах) в рамках краткосрочного мета предметного курса (17 часов). В процессе проведения курса предполагается использовать тренинги по целеполаганию, планированию, разработке критериев оценки, принятию решений; практикумы по разработке рекомендаций, памяток, алгоритмов, проектов; анализ и оценку собственных классных и домашних работ, учебных и жизненных ситуаций; составление хронокарт, программ развития своих способностей; беседы-рассуждения, рефлексивные сочинения и пр.

Содержание отдельных модулей может быть использовано учителями-предметниками при подготовке к занятиям и их проведению, при диагностике у классного коллектива (или отдельных обучающихся) регулятивных способностей.

II. Содержание программы (корректируется с учетом подготовленности целевой аудитории)

Тема 1. Роль регулятивных умений в жизнедеятельности человека.

Роль познания в жизни человека. Приёмы формирования регулятивных УУД. Владение регулятивными УУД – гарант успешности современного человека.

Тема 2. Как добиться цели.

Что такое цель. Цели и задачи. Виды целей: близкие, средние, дальние. Технология постановки цели. Приемы целеполагания. Рекомендации к постановке целей в жизни человека.

Тема 3. Планирование своей деятельности – навык вашей эффективности.

План и его признаки. Как поможет план в успешной учебе. Виды планирования. Способы планирования. Правила рациональной организации труда. Планирование своей деятельности в различных жизненных ситуациях. Как везде успеть и нигде не опаздывать

Тема 4. Контроль – дело серьёзное.

Для чего нужен контроль. Что такое самоконтроль. Функции контроля. Способы и приемы контроля, взаимоконтроля и самоконтроля. Что такое коррекция?

Тема 5. Оценка – фиксация результатов.

Рефлексия деятельности. Понятие оценки. Норма как эталон оценки. Критерии оценки. Самооценка. Что такое рефлексия? Виды рефлексии (интеллектуальная, рефлексия настроения и эмоционального состояния, рефлексия деятельности). Приемы рефлексии. Рефлексия как источник и механизм саморазвития человека. Причины успеха и неудач.

Тема 6. Работа над ошибками.

Что такое ошибка? Виды ошибок. Причины ошибок. Способы работы над ошибками. Предупреждение ошибок.

III. Тематическое планирование учебных занятий

№ п/п	Основные разделы программы	Способы организации деятельности	Планируемые результаты	Кол-во часов	
				практика	теория
1	Роль регулятивных умений в жизнедеятельности человека Восемь шагов к успеху.	Беседа с учащимися через анализ различных жизненных ситуаций Написание программы развития своих способностей	Учащиеся научатся: - определять свой уровень развития регулятивных УУД	6	2
2	Цели и пути ее достижения	Составление « дерева понятия » по слову цель. Виды целей. Анкетирование по определению приоритетных целей Практикум. Определение своих стратегической, тактической и оперативных целей. Задание. Разработка рекомендаций для учащихся по поста-		8	4

		новке целей Практикум по освоению приемов целеполагания			
3	Планирование своей деятельности – навык вашей эффективности	Составление кластера по понятию план Разработка правил рациональной организации труда Практикум «Планируем свою деятельность» Задания (по выбору): «Еженедельник», «Планируем свой день» (составление хронокарты), Как вести ежедневник (Задание для младших школьников «Составь свой режим дня») Практикум: а) по разработке памятки по планированию своей деятельности б) разработке маршрута достижения цели	Учащиеся научатся: - уметь выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; - самостоятельно устанавливать последовательность действий для решения учебной задачи; - работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с и целью деятельности;	10	6
4	Контроль – дело серьезное.	Развивающие упражнения для формирования и развития навыков самоконтроля Тест на выявление уровня самоконтроля учащихся Задание: «Письмо самому себе»	Учащиеся научатся: - осуществлять пошаговый контроль выполнения своих действий; - определять содержание и методы контроля; - контролировать своё время и управлять им;	8	4
5	Оценка – фиксация результата	Работа с понятиями «оценка», «от-	Учащиеся научатся: - видеть причину	8	4

	тов. Рефлексия деятельности.	метка» Практикум по определению критериев оценки Тренинг по освоению приемов оценивания Игры: «Кто я?», «Коммуникация» «Репка» (для младших школьников) Деловая игра «Ты возьми меня к себе» (для старшеклассников) Задание: оценить свою деятельность и продукты, полученные в результате деятельности Практикум по составлению коллажа или презентации на различные приемы рефлексии	своих ошибок; -определять качество и уровень своей работы; - устанавливать соответствие полученного результата работы поставленной цели; - соотносить правильность выбора планирования, выполнения и результата действия; - вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.; - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности в ее решении		
6	Работа над ошибками	Тренинг. Как обнаружить ошибку? Задание: Составьте план действий по устранению своих ошибок, исходя из самостоятельно выбранной ситуации Круглый стол. Что нужно изменить в своей жизни, чтобы не допускать ошибок? Практикум: разработка «Советов для учащихся по устранению и предупреждению ошибок»	Учащиеся научатся: - корректировать свою деятельности на основе оценки, с учётом сделанных ошибок; - корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	8	0
	Итого			68	

IV. Методические рекомендации к проведению занятий междисциплинарного курса «Восемь шагов к успеху»

Цель: учащиеся определяют модель успешной жизнедеятельности

Задачи:

1. Помочь учащимся определить уровень развития своих регулятивных УУД
2. Обеспечить осознание роли регулятивных умений в жизнедеятельности человека
2. Помочь выстроить алгоритм успеха в разных сферах деятельности человека
3. Сформировать интерес к изучаемым видам регулятивных УУД

Ход занятия

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно-целевой	Интерактивная беседа: Умение учиться необходимо для каждого человека. Это залог его нормальной адаптации в обществе, а также профессионального роста. - Почему так важно уметь учиться? - Что такое саморегуляция и зачем она нужна? - Какие умения относятся к регулятивным?	Вывод: регулятивные УУД обеспечивают способность справляться с жизненными задачами, управлять своим временем, планировать цели и пути их достижения и устанавливать приоритеты, решать задачи, принимать решения.

<p>Содержательно-процессуальный этап</p>	<p>Слово учителя: Для успешной учебы и социализации в обществе необходимо каждому человеку сделать восемь шагов управления своей деятельностью. Каждый из шагов — особая задача, обеспечивающая успех всей вашей деятельности. Это как кирпичики, из которых строится дом, — от каждого из них зависит прочность всей постройки.</p> <p>Шаг 1. Ориентировка в ситуации. Необходимо понять: Почему возникло затруднение в деятельности? Почему сейчас не получается так, как это было раньше? Что изменилось по сравнению с прошлым? В чём новизна ситуации? Что происходит со мной? Что происходит вокруг меня? В чём причина затруднений и неудач — во мне, в других людях, в сложившихся обстоятельствах? Каково реальное положение вещей? В чём моя проблема?</p> <p>Задание №1: Вспомните какую-либо проблемную ситуацию, в которую Вы попали, и проанализируйте свое поведение в ней. (Можно предложить учащимся какую-либо реальную или описанную в литературе ситуацию и предложить смоделировать свое поведение в ней)</p> <p>Шаг 2. Прогнозирование. Прогноз — это попытка заглянуть в будущее, предсказать развитие событий. Прогноз строится на основе анализа и соотнесения прошлого и настоящего: Что произойдёт, если я не вмешаюсь в ход событий? Можно ли что-то изменить? Что может измениться, если я вмешаюсь в ход событий? Что может произойти? Нужно ли вмешиваться?</p> <p>Задание №2: продолжаем работать над ситуацией.</p>	<p>Вывод учащихся: проблеме нужно, прежде всего, видеть в себе и уметь брать ответственность самому за её решение</p> <p>Описание вариантов развития событий в ситуации при вмешательстве или невмешательстве в ситуацию. Начинают оформлять модель «Восемь шагов к успеху». Шаг 1.</p> <p>Обучающийся осознаёт роль постановки целей в жизни</p> <p>Продолжают оформлять модель «Восемь шагов к успеху». Шаг 2.</p>
--	---	--

	<p>Шаг 3. Целеполагание. Целеполагание — это определение желаемого (того, что я хочу, желаю) или должного (необходимого) результата. Целеполагание основано на прогнозе. Для этого надо ответить на вопросы: Что я хочу получить? Какими должны быть результаты? Что нужно изменить — ситуацию или самого себя? В каком направлении необходимо изменить себя, своё поведение, деятельность, общение? Каковы мои цели? Какова вероятность достижения цели? Какие усилия необходимо приложить для достижения целей?</p> <p>Задание 3: Продолжаем работать над ситуацией.</p> <p>Шаг 4. Планирование. Составление плана — это определение конкретных способов достижения цели и необходимых для этого средств. Прежде чем начать составлять план, надо ответить на вопросы: Какие частные задачи должны быть решены для достижения целей? Какие средства нужны для этого? Какая последовательность действий должна быть?</p> <p>Задание 4: составить план выхода из смоделированной учителем или собственной проблемной ситуации.</p> <p>Шаг 5. Критерии оценки. Прежде чем оценивать, необходимо решить: Какие критерии позволят утверждать, что цели достигнуты? Как оценить успех и неудачу? Когда можно быть уверенным, что твои действия правильны?</p> <p>Задание 5: продолжаем работать над ситуацией</p>	<p>Продолжают оформлять модель «Восемь шагов к успеху». Шаг 3.</p> <p>Обучающиеся осознают роль планирования шагов для достижения цели Продолжают оформлять модель «Восемь шагов к успеху». Шаг 4.</p> <p>Представление вариантов плана Учащийся поймет необходимость определять критерии в выполнении любой деятельности. Продолжают оформлять модель «Восемь шагов к успеху». Шаг 5.</p>
--	---	---

	<p>Шаг 6. Принятие решения. Принятие решения — это переход от плана к действию. Нельзя поступать сломя голову, но и нельзя упускать момент. Принимая решение, следует подумать: Всё ли я предусмотрел? Есть ли у меня ещё время? Начинать действовать или можно ещё подождать?</p> <p>Задание 6: Работа над ситуацией: какое решение можно принять.</p> <p>Шаг 7. Самоконтроль. Контроль своей деятельности требует учёта того, насколько вы приближаетесь к поставленной цели и в какой мере в своём поведении вы руководствуетесь составленным планом. Контролировать себя можно с помощью следующих вопросов: Есть ли разрыв между желаемым и действительным? В чём состоит разрыв, если он есть? Следую ли я в своём поведении плану? Соответствует ли план сложившейся ситуации? Если нет, как его следует изменить? Что нужно изменить в своих действиях? Есть ли время на такое изменение?</p> <p>Задание 7: Работа над ситуацией: оцените, насколько важен контроль в данной ситуации.</p> <p>Шаг 8. Коррекция — это изменение реальных действий, поступков, системы самоуправления. После внесения коррективов следует выяснить: Что изменилось после внесения изменений в моё поведение и действия? Приблизился ли я к достижению цели? Что ещё нужно изменить в моём плане и поведении?</p>	<p>Учащийся осознает свою ответственность в принятии решения</p> <p>Формулировка решения</p> <p>Продолжают оформлять модель «Восемь шагов к успеху». Шаг 6.</p> <p>Учащийся осознает роль и значение контроля за результатами своей деятельности</p> <p>Продолжают оформлять модель «Восемь шагов к успеху». Шаг 7.</p> <p>Завершают оформлять модель «Восемь шагов к успеху». Шаг 8.</p>
Рефлексия деятельностная	Прием «Вопросник» Благодаря каким действиям нам удалось на занятии построить модель? Что лежит в основе	Обучающиеся осознают, что способность к са-

	её построения? Можно ли её назвать универсальной и почему? Готовы ли Вы на основе построенной модели сделать самостоятельные шаги?	моуправлению является важным фактором становления личности в современных социальных условиях.
Продукт занятия	Учитель: Подумайте, какие из восьми шагов самоуправления удаются вам лучше, а какие хуже. Нужно ли вам развивать способность к самоуправлению? Как именно это делать? Задание: Напишите программу развития своих способностей к самоуправлению Представление программ	

Тема «Что такое цель как ее достичь?»

Правильно сформулированная цель – залог жизненного успеха

Цель занятия: обучающиеся научатся определять цели и задачи, расставлять приоритеты целей.

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно- целевой	Беседа о необходимости выбора цели в жизни человека после просмотра видеотрейлера (для начальной школы можно показать мультфильм «Поросенок и печенья», для среднего и старшего звена видеотрейлер А. Герасименко «Как ставить цели и добиваться их»): - Как может помочь постановка цели в успешной учебе Вариант 2. Игра «золотая рыбка» из технологии коучинга: Сформулируйте свою цель и сообщите ее золотой рыбки. В ходе	Учащиеся осознают зависимость жизненной успешности от целей человека Учащиеся выйдут на осознание кризиса своей компетентности в по-

	<p>обсуждения помочь обнаружить недостатки в постановке цели, вызванные несоблюдением критериев:</p> <table border="1" data-bbox="622 277 1657 895"> <tr> <td data-bbox="622 277 1111 363">Позитивная</td> <td data-bbox="1111 277 1657 363">Утверждающая</td> </tr> <tr> <td data-bbox="622 363 1111 496">В зоне собственного контроля</td> <td data-bbox="1111 363 1657 496">Насколько это зависит от Вас?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="622 496 1111 544">Важная</td> <td data-bbox="1111 496 1657 544">Что важного?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="622 544 1111 587">Экологичная</td> <td data-bbox="1111 544 1657 587">Как повлияет на другие сферы?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="622 587 1111 673">Конкретная</td> <td data-bbox="1111 587 1657 673">Что конкретно я хочу получить?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="622 673 1111 759">Измеримая</td> <td data-bbox="1111 673 1657 759">Как поймете, что цель достигнута? Каковы критерии?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="622 759 1111 802">Релевантная</td> <td data-bbox="1111 759 1657 802">Насколько актуальна?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="622 802 1111 845">Определена во времени</td> <td data-bbox="1111 802 1657 845">К какому сроку?</td> </tr> <tr> <td data-bbox="622 845 1111 895">Достижимая</td> <td data-bbox="1111 845 1657 895">Насколько цель реальна?</td> </tr> </table>	Позитивная	Утверждающая	В зоне собственного контроля	Насколько это зависит от Вас?	Важная	Что важного?	Экологичная	Как повлияет на другие сферы?	Конкретная	Что конкретно я хочу получить?	Измеримая	Как поймете, что цель достигнута? Каковы критерии?	Релевантная	Насколько актуальна?	Определена во времени	К какому сроку?	Достижимая	Насколько цель реальна?	становке целей
Позитивная	Утверждающая																			
В зоне собственного контроля	Насколько это зависит от Вас?																			
Важная	Что важного?																			
Экологичная	Как повлияет на другие сферы?																			
Конкретная	Что конкретно я хочу получить?																			
Измеримая	Как поймете, что цель достигнута? Каковы критерии?																			
Релевантная	Насколько актуальна?																			
Определена во времени	К какому сроку?																			
Достижимая	Насколько цель реальна?																			
Содержательно-процессуальный этап	<p>Диагностика ученических целей: письменное анкетирование. Каждому ученику предлагается список целей, в котором он отмечает самые главные для него учебные цели. В зависимости от позиции учителя, направленности образовательной программы, изучаемого предмета и конкретных условий обучения, набор целей может быть различен. Список целей может выглядеть так:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) изучить материал учебника; 2) усвоить основные понятия и законы темы; 3) подготовить доклад по одной из проблем (указать); 4) качественно подготовиться к зачету (контрольной работе, экзамену); 	Осознание учащимися ценности своих приоритетов в учении и своего умения ставить цели																		

	<p>5) выполнить самостоятельное исследование по выбранной теме (указать);</p> <p>6) овладеть методами изучения и объяснения изучаемых явлений;</p> <p>7) углублённо рассмотреть конкретные вопросы темы (перечислить);</p> <p>8) научиться выполнять опыты, работать с приборами и техническими средствами;</p> <p>9) проявить и развить свои способности (назвать их);</p> <p>10) организовать свою учебу по выбранной теме: поставить достижимые цели, составить реальный план, выполнить его и оценить свои результаты;</p> <p>11) научиться аргументированно спорить в ходе изучения темы;</p> <p>12) получить хорошую отметку на зачёте;</p> <p>13) научиться решать задачи и проблемы по теме;</p> <p>14) и т.д.</p> <p>В данном случае ученики не составляют собственной иерархии целей, а используют уже составленную учителем. Такой подход позволяет получить обобщенные данные по доминирующим направлениям целеполагания учеников.</p> <p>Анализ ответов на анкету позволяет учителю судить об образовательном настрое учащихся, мотивах их учебы, индивидуальных склонностях. Так, выбор целей</p> <p>1, 4, 12 свидетельствует о формальной ориентации ученика в обучения;</p> <p>2, 7, 13 – о наличии когнитивных мотивов;</p> <p>3, 5, 8 – о креативных наклонностях;</p> <p>6, 10 – о методологических приоритетах деятельности;</p>	<p>Картина ученических предпочтений</p>
--	--	---

	<p>9, 14 – о самоорганизации.</p> <p>Учитель. Чтобы цель стала принадлежностью каждого, важно ответить на вопросы: «Зачем и мне нужны полученные знания, способы?», «Для чего нам нужно изучить, знать, применять...»</p> <p>Помните – человеком управляет желания, а желанием можно управлять с помощью целей, точнее, их грамотной постановки.</p> <p>Задание для работы микрогрупп: Разработайте памятку «Как правильно поставить цель»</p> <p>Примерный вариант памятки для постановки целей</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформулируйте свою цель как результат 2. Сформулируйте свою цель в категориях позитивных мыслей. 3. Определите свою цель таким образом, чтобы иметь возможность достичь ее самостоятельно, независимо от действия других. 4. Переживите мысленно момент достижения своей цели. 5. Выполните проверку возможных последствий достижения цели. 6. Проверьте, насколько цели соответствуют критериям: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Позитивная ➤ В зоне собственного контроля ➤ Описывающие желаемый результат ➤ Точная. Цель не должна иметь расплывчатые формулировки ➤ Экологичная (как повлияет на другие сферы) ➤ Диагностируемая ➤ Конкретная ➤ Релевантная (насколько актуальна), ➤ Определенная во времени 	<p>Составление памятки «Как правильно поставить цель»</p>
--	---	---

	<p>✦ Реальная</p> <p>Обсуждение результатов работы микрогрупп</p>	
Рефлексия содержательная	<p>Приём «Плюс-минус-интересно» запишите на листочке со знаком «+» все, что понравилось (информация, формы работы, которые вызвали положительные эмоции). Под значком «-» всё, что не понравилось, было скучным, непонятным, бесполезным. Под знаком «И» все любопытные факты и то, что ещё хотели бы по данной теме узнать.</p>	
Продукт занятия	<p>Индивидуальная работа. Задание: определите для себя ближние, средние и дальние цели</p>	

Тема: « Способы постановки целей в жизни человека. Приёмы целеполагания»

Цель: обучающиеся освоят основные приёмы целеполагания

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно- целевой	<p>Беседа:</p> <p>Какие трудности испытали на предыдущем занятии? Почему? В чем причины ошибок и затруднений?</p>	Выход на потребность освоить приемы эффективного целеполагания
Содержательно- процессуальный этап	<p>Тренинг приемов целеполагания:</p> <p>Прием1: Формирование цели с помощью опорных глаголов</p> <p>Сформулируйте цель к определенной теме урока с помощью опорных глаголов: изучить, знать, уметь, выяснить, обобщить, закрепить, доказать, сравнить, проанализировать, сделать вывод, разобраться, систематизировать...).</p> <p>Прием 2.Тема-вопрос</p>	Учащиеся сформулируют цели исходя из разных посылов и в разной форме. Разобьют цель на шаги, сформулируют к целям задачи.

	<p>Тему урока или занятия сформулируйте в виде вопроса. Постройте план действий, чтобы ответить на поставленный вопрос.</p> <p>Прием 3. Ситуация яркого пятна Среди множества однотипных предметов, слов, цифр, букв, фигур одно выделено (цветом или размером). Определите причину обособленности и общности всего предложенного. Далее определите тему и цель урока.</p> <p>Прием 4. Проблемная ситуация Например, в 8 классе при изучении темы «Испарение»: «Если подуть на руку, то чувствуется холод, а если подышать, то тепло? Почему?». Построить план действий, чтобы ответить на поставленный вопрос. (В ходе обсуждения учащиеся выдвигают различные цели и выстраивают их иерархию).</p> <p>Прием 5. Работа над понятием: Объясните значение каждого слова или отыщите в "Толковом словаре", «Фразеологическом словаре», «Словаре иностранных слов» каждое слово темы урока и т.д. Определите цель урока исходя из понятия. Сформулируйте задачи к цели.</p> <p>Задание 9. Мозговой штурм. Вспомнить как можно больше слов-ассоциаций по теме. Все слова, которые называют ученики, записываются на доске. После того, как ученики ответят, спросить «Что бы вы хотели узнать по этой теме?». После интересующих их вопросов предложить учащимся сформулировать свою цель по теме урока и задачи к ней.</p>	
Рефлексия содержательная	Составить синквейн на основе изученного материала темы	

Продукт занятия	Выберите из коучингового колеса наиболее важную для вас способность к самоуправлению и сформулируйте цель.	
-----------------	--	--

Занятия № 11-12 «План – гарантия успеха»

Цель: обучающиеся научиться способам планирования своей деятельности для достижения поставленной ими цели.

Ход занятия

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно-целевой	<p>Задание 1: Что такое ПЛАН? И зачем нам нужно уметь планировать? Выпишите из текстов словарных статей ключевые слова к понятию ПЛАН:</p> <ul style="list-style-type: none"> —распорядок действий, составленный заранее для достижения какой-либо цели, ряд предварительно обдуманных действий, мероприятий, объединённых последовательно для достижения цели с возможными сроками выполнения. (Википедия) – предприятие, намеренье, обдуманное предположение, порядок действия, для достижения чего-либо (Толковый словарь живого великорусского языка В. Даля) – замысел, проект, задание, осуществление которых требует выполнения ряда предварительно обдуманных действий, мероприятий, объединённых общей целью (Современный толковый словарь русского языка Т.Ф. Ефремовой) – заранее намеченный порядок, последовательность осуществления какой-либо программы, выполнения работы, проведения мероприятий; замысел, проект, основные черты какой-либо работы, изложения (план доклада, пьесы и т. п.). (Большой Энциклопедический словарь) <p>Задание 2: Выберите понравившееся высказывание, выскажите свое от-</p>	Порядок действий, замысел, проект, основные черты, обдуманные действия, время, цель и т.д.

ношение к нему и подтвердите его своими примерами:

1. Все в мире, в природе, во Вселенной подчиненно законам. И мы с вами не исключение. Как только мы пытаемся что-то делать, не подчиняясь законам, наша жизнь превращается в хаос. Даже отдыхать, не планируя отдых, человек со временем устает. Тем более, если мы хотим достичь определенных целей, нам просто необходим план. Без планирования, нет движения к исполнению мечты, реализации цели, достижению **успеха**.

2. План – это карта или пошаговая инструкция, по которой можно уверенно идти к цели. Нет плана – цель размыта, на ней сложно сфокусироваться. Нет плана – нет четкого управления временем, его просто-напросто кто-то крадет. Если время не принадлежит нам, то оно принадлежит тому, у кого есть план. Поэтому мы и работаем на того, у кого есть план. Мы дарим ему свои силы, здоровье и время.

3. Если у нас есть цель и четкий план достижения этой цели, если мы делаем все, чтобы ничто не смогло отвлечь от того запланированного на сегодня шага, то тогда мы постепенно приближаемся к намеченной цели, к своей мечте.

4. Большую цель всегда можно разбить на небольшие кусочки, привязать их выполнение к отрезкам времени. И их пошаговое выполнение постепенно приведет к намеченной цели. Это подобно пазлам, кубикам, конструктору. Детали сложенные вместе превращаются в картинку или модель.

5. Удивительно, но когда начинаешь распоряжаться своим временем, как ни странно, его становится больше. Это похоже на дружбу со временем. Чем больше мы используем времени для управления им, тем больше оно себя нам дарит. И ты становишься эффективным.

6. Если мы до сих пор живем без плана, то нужно обязательно начать

Устное высказывание

Вывод: без правильной организации своего времени сегодня трудно быть успешным. Правильное планирование избавить нас от мелочей, на которые мы редко обращаем внимание, но которые существенно тормозят наше развитие и т.д.

	<p>планировать. И наша жизнь станет не только осмысленной, мы будем видеть, куда уходит время, что нужно сделать в первую очередь, как найти время для отдыха, общения, самообразования. Жизнь наполнится красками и не будет ощущения бесцельной суеты.</p> <p>Вопрос: Какие способы планирования вы знаете?</p>																																																																							
<p>Содержательно-процессуальный</p>	<p>Виды планирования:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Краткосрочное (на день) 2.Среднесрочное (на неделю, месяц) 3.Долгосрочное (на год и более) <p>Задание на дом: составьте хронокарту дня и определите эффективность распределения и расходования времени.</p> <p>Заполните в течение дня, отмечая значком х время, расходуемое на каждый из перечисленных видов занятий — сон, быт (хозяйственные обязанности, еда, уборка, приготовление пищи, гигиенические процедуры и пр.), занятия в школе и т. д.</p> <p style="text-align: center;">Хронокарта дня</p> <table border="1" data-bbox="533 882 1684 1391"> <thead> <tr> <th>Часы суток</th> <th>Сон</th> <th>Быт</th> <th>Занятия в школе</th> <th>Домашние задания</th> <th>Кружки, секции</th> <th>Прогулка</th> <th>Развлечения (ТВ, кино и пр.)</th> <th>Общение с друзьями</th> <th>Транспорт</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>...</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Часы суток	Сон	Быт	Занятия в школе	Домашние задания	Кружки, секции	Прогулка	Развлечения (ТВ, кино и пр.)	Общение с друзьями	Транспорт	1										2										3										4										...										24										<p>Хронокарта дня и ее анализ</p> <p>Учащиеся демонстрируют осознание важности планирования для достижения целей своей деятельности.</p>
Часы суток	Сон	Быт	Занятия в школе	Домашние задания	Кружки, секции	Прогулка	Развлечения (ТВ, кино и пр.)	Общение с друзьями	Транспорт																																																															
1																																																																								
2																																																																								
3																																																																								
4																																																																								
...																																																																								
24																																																																								

	Всего часов										
Рефлексия содержательная	Приём «Слово-импульс» Записать в центре своего листа слово «План» и далее лучами от центра записать идеи-ассоциации (как можно больше), которые связаны с ним.										
Продукт занятия	Для цели, сформулированной на предыдущем занятии, определите задачи - шаги для её успешного достижения. Составьте план в удобной для вас форме.										

Тема: Практикум по планированию или «Как везде успеть и нигде не опаздывать»

Цель: учащиеся научатся составлять планы к различным учебным ситуациям.

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно-целевой	<p>Обсуждение результатов выполнения домашнего задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - На что ушло времени больше всего? - На что времени не хватило? - Является ли это занятие (то, на которое ушло больше всего времени, и то, на которое времени не хватило) важным для вас? - Считаете ли вы необходимым перераспределить время так, чтобы его было достаточно на выполнение этого важного дела? - По каким статьям расхода можно было бы сократить временные затраты, с тем чтобы увеличить временной лимит для необходимых и важных занятий? <p>Рефлексия по заданию: Оцените все за и против такого переноса и скорректируйте расходование времени по дням недели</p>	Способность анализировать свою жизнедеятельность с позиций рационального расхода времени и осознать ценность времени
Содержательно-	Индивидуальное задание: Скорректируйте хронокарту дня.	

процессуальный

Обсуждение результатов работы:

Что изменилось после корректировки?

Работа в микрогруппе. Задание: «Планирование учебной работы»

(например, составление хронокарты или алгоритма работы над докладом, проектом, домашним заданием и пр.)

Описание задания: составьте хронокарту работы над докладом. Проверьте корректность планирования времени.

Инструкция: подготовить небольшой доклад (до 10 минут выступления). Заполните хронокарту таким образом, чтобы распланировать необходимое для подготовки время (60 минут — 1 час) для осуществления последовательности учебных действий.

Хронокарта подготовки к докладу

Действие	Минуты	Всего минут
Определение темы и цели	Определение темы и цели	Определение темы и цели
Чтение литературы	Чтение литературы	Чтение литературы
Отбор и систематизация содержания доклада	Отбор и систематизация содержания доклада	Отбор и систематизация содержания доклада
Написание тезисов доклада	Написание тезисов доклада	Написание тезисов доклада

После заполнения хронокарты учащиеся приступают к подготовке доклада. Во время подготовки они отмечают в хронокарте фактически затраченное время (цветным карандашом). Затем сравнивают планируемый расход времени с фактическим и отвечают на вопросы:

Способность оценивать общий расход времени за всю неделю по каждой статье хронокарты. Алгоритм или памятка к выбранному виду работы.

	<ul style="list-style-type: none"> • Есть ли различия? • В чём они состоят? • Какое действие вы недооценили по временным затратам? Какое переоценили? • Как бы вы теперь заполнили хронокарту? <p>Задание на дом: Составьте хронокарту «Планируем неделю!» и проследите ее выполнение в течение недели.</p>	
Рефлексия деятельности	Приём «Лестница успеха». Выделите и запишите этапы своей деятельности на занятии. Оцените свою работу на каждом этапе в виде ступенек, ведущих к успеху.	
Продукт занятия	<p>Задание группам: «Составление памятки по планированию»</p> <p>Примерные правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности. 2. Наметь промежуточные этапы (задачи) предстоящей работы, определить время выполнения каждого этапа. 3. Расставьте все свои задачи по важности, в порядке убывания. 4. С вечера составляйте план на следующий день. 5. Во время реализации плана постоянно контролируй свою деятельность и корректируй ее с учетом получаемых результатов. 	Собственные памятки, демонстрирующие усвоение способов планирования

Тема: « Твой маршрут к достижению цели»

Цель: учащиеся научатся проектировать свой маршрут для успешной деятельности во всех сферах своей жизни.

Ход занятия:

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно-	Обсуждение домашнего задания:	Примерные ответы:

<p>целевой</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Есть ли различия в запланированном и реальном расходовании времени по дням недели? - С чем связаны эти различия — с объективным расписанием или с вашим состоянием (усталостью или активностью) и настроением? - Есть ли различия в расходе времени в рабочие и выходные дни? В чём именно они состоят? - Какие дела вы не успеваете сделать в будние дни? - Можно ли их перенести на выходные? - Позволит ли вам такой перенос чувствовать себя более комфортно на протяжении недели? 	<ul style="list-style-type: none"> • поиск наиболее подходящих способов ее устройства; • приобретение рабочего места, удовлетворяющего нашим интересам и не выходящего за границы наших возможностей; • поддержание мотивации к работе на разных этапах жизни; • помощь в самосовершенствовании.
<p>Содержательно-процессуальный</p>	<p>Задание 1: Скорректируйте хронокарту «Планируем неделю».</p> <p>Обсуждение результатов: Какие коррективы вы внесли, почему?</p> <p>Учитель: Планирование сегодня вовсе не означает принятия окончательных решений относительно вашего будущего. При планировании своей жизни мы пытаемся активно повлиять на нее, стремимся управлять собой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - В чем особенность планирования своей жизнедеятельности успешного человека? - Какова цель планирования жизни человеком? 	<p>усвоение способов планирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить цель, как идеальный образ результата; -разбивать цель на задачи; - определять содержание своих действий в иерархии; - учитывать опасности и риски; - видеть возможности использования других вариантов;

Рефлексия содержательная	Вопросы для собеседования: 1. Какими принципами Вы будете руководствоваться при планировании своей деятельности? 2. Что будете делать, если какой-то этап плана окажется невыполнимым? 3. Объясните, почему некоторые люди не работают над улучшением своего результата (например, выходят из аудитории после выполнения контрольной работы или экзамена, в том числе ЕГЭ, хотя еще остается время для работы)?	Учащиеся осознают значение умения действовать в ситуации неопределенности для успешного достижения цели
Продукт занятия	Спланируйте свой маршрут к достижению выбранной Вами цели. При написании маршрута к достижению цели ответьте на вопросы: Какие малые шаги могут быть приняты для движения этой цели? Как скоро эти шаги могут быть пройдены? Когда может быть завершён каждый маленький шаг? Что ещё можно сделать, чтобы пройти каждый шаг? Что отдаляет каждый шаг от завершения (что нужно сделать в первую очередь)? Запишите все шаги и действия, основываясь на временном ограничении. Убедитесь, что каждый шаг имеет значение для достижения цели. Подумайте, что еще можно сделать для улучшения деятельности или результатов своей работы	

Тема: «Контроль - дело серьезное».

Цель: учащиеся овладеют приемами самоконтроля, осознают, для чего нужна коррекция.

Ход занятия

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно-	Задание 1. Прочитайте определение самоконтроля (внутреннего кон-	Учащиеся осознают, что

<p>целевой</p>	<p>троля) и сделайте вывод, для чего он нужен человеку, если есть контроль со стороны (внешний)?</p> <p>Самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание и оценка субъектом собственных действий; - контроль над своими действиями, поступками. - форма контроля, объектом которого является деятельность самого контролирующего субъекта; - сознательная оценка результатов собственной учебной деятельности и последующее (при необходимости) ее регулирование с целью достижения результата; - контроль выполненной работы ее исполнителем в соответствии с установленными правилами. <p>Какие приемы самоконтроля вам уже знакомы? Приведите примеры.</p> <p>Беседа: Что нужно для того, чтобы проверить правильность своих действий?</p> <p>Что такое эталон, образец?</p> <p>Работа со словарем по выделению ключевых слов к понятию и формулированию вывода по формуле «эталон – это...».</p> <p>Беседа:</p> <p>Где можно взять эталон результата выполнения какой-либо работы?</p> <p>Что делать, если эталона нет?</p> <p>Какие приемы могут помочь создать эталон, критерии самостоятельно?</p> <p>Что может быть гарантом верно составленного эталона (образца, нормы, критерия, показателя)?</p>	<p>самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупреждение или обнаружение уже совершенных ошибок.</p> <p>Ответы учащихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Цветопись настроения 2. «Линия времени» 3. «Лесенка успеха» 4. «Лови ошибку» и пр. <p>Ответы: эталон, образец, критерии и т.д.</p> <p>Ответ: фиксация понятия или обобщенного способа действия в виде определения, правила, алгоритма, формулы, т.е. четкий знаково оформленный критерий, фиксирующий все шаги алгоритма.</p>
<p>Содержательно-процессуальный</p>	<p>I.Тренинг технологий самоконтроля: использование различных приемов контроля по заданию учителя (варианты):</p> <p>Повторяем с контролем. Ученики составляют серию контрольных вопросов к изученному на уроке материалу. Затем одни ученики задают</p>	<p>Учащиеся научатся сличать свою работу с образцом и сделать выводы (обнаружить</p>

свои вопросы, другие по вызову учителя или спрашивающего одноклассника на них отвечают. Постепенно приучайте учеников к тому, чтобы система вопросов полностью перекрывала учебный материал. Вариант: ученики попарно отвечают на вопросы друг друга.

Опрос по цепочке (применим в случае, когда предполагается развернутый, логически связный ответ). Рассказ одного ученика прерывается в любом месте и передается другому жестом учителя. И так несколько раз до завершения ответа. Пример. Учитель разобрал на доске задачу. Теперь проверить и закрепить ее понимание удобно с помощью развернутого комментария: как решалась задача. Проводить комментарий полезно по цепочке.

Программируемый опрос. Ученик выбирает один верный ответ из нескольких предложенных. Возможно столкновение мнений, в котором «переплавится» непонимание. Не запрещено и самому учителю защищать один из неверных ответов — пусть поспорят.

Пример. На доске нарисован автомобиль и четыре стрелки. Вопрос: куда направлена равнодействующая сила, если автомобиль движется вперед с постоянной скоростью.

ЭССЕ – в данном случае – пятиминутное свободное произведение с целью подведения итогов урока и фиксирования мыслей и выводов, сформулированных на уроке по теме (чаще дается задание написать, что ученики узнали по новой теме, и задать один вопрос, на который они так и не получили ответа).

Сверка с образцом. Предложить учащимся самим оценить свою работу (контрольную или самостоятельную). Это повышает ответственность ученика за ее выполнение и способствует воспитания умения и привычки самоконтроля.

II. Учитель: Реальные действия, поступки нуждаются в изменении, то

ошибку или убедиться в правильности выполнения задания).

Коррекция вносит необ-

	<p>есть в коррекции. Что такое коррекция? Для чего нужна коррекция? Примерные ответы учащихся Задание 1: «Проверь себя и соседа» Предлагается ученикам небольшое письменное задание, после выполнения которого они сначала проверяют свои работы (исправляя ошибки), а потом соседи по парте меняются тетрадями и проверяют друг друга (желательно отмечать ошибки другим цветом). После взаимопроверки учитель предлагает каждому ученику проанализировать: сколько ошибок и на какое правило он допустил при выполнении задания (и попытаться определить причины), сколько ошибок ему удалось обнаружить самостоятельно, какие ошибки он так и не нашел. Задание 2: Учитель зачитывает отрывок из литературного произведения и предлагает учащимся проанализировать поступок, и найти правильный выход из сложившейся ситуации, корректируя действия героя. Или проанализировать конкретную ситуацию в классе.</p>	<p>ходимые дополнения и изменения в план, способ и результат действия на основе его оценки и учёта сделанных ошибок. Благодаря коррекции люди имеют возможность изменяться, становиться лучше и совершеннее.</p>
<p>Рефлексия содержательная</p>	<p>Прием «Закончи предложение» Осуществлять контроль своей деятельности необходимо для</p>	<p>Предполагаемые ответы: Контроль необходим для обнаружения достижений, успехов, в указания путей совершенствования, углубления знаний, умений, чтобы создавались условия для последующего включения в активную творческую деятельность</p>

		НОСТЬ.
Продукт занятия	Картотека приёмов тренинг самоконтроля	

Тема: Самоконтроль

Цель: учащиеся научатся различным приемам самоконтроля.

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно-целевой	<p>Учитель: Что такое самоконтроль? Для чего необходимо самому контролировать ситуацию? Что важнее в жизни: контроль или самоконтроль? Тест на уровень самоконтроля. Цель: выявить свой уровень самоконтроля. Инструкция. Ответьте "да" или "нет" в соответствии с Вашим согласием или несогласием с приведенными ниже утверждениями. (Приложение №1)</p>	Учащиеся осознают свой уровень самоконтроля
Содержатель-но-процессуальный	<p>Беседа-рассуждение с учащимися (да или нет): Умеете ли вы владеть собой? Насколько вы сдержаны в выражении чувств? Умеете ли вы подчиняться? Умеете ли вы убедить в своей правоте? Легко ли вам признаться в том, что вы были не правы? Можете ли вы самостоятельно принимать решение? Сколько самостоятельных предложений вы можете внести на классном собрании при подготовке к мероприятию? Прием «Закончи предложение»</p>	Анализ ответов учащихся позволит определить степень сформированности у них способности к самоконтролю

Учащимся в довольно быстром темпе предлагается закончить предложение или рассказ

- 1.Если я знаю, что поступил неправильно...
- 2.Когда я затрудняюсь сам принять правильное решение, то....
3. Выбирая между интересным, но необязательным и необходимым, но скучным занятием, я обычно.....
- 4.Когда в моем присутствии обижают человека, я.....
- 5.Выдержки из рассказов или примеры школьных ситуаций и ответы учащихся

Самоконтроль в учебной деятельности. Задание: подберите прием самоконтроля для предупреждения или коррекции ошибок в учебных заданиях при выполнении самостоятельной работы:

Вид задания	Приемы самоконтроля
Решение задачи	
Решение примера	
Аргументация	
Диктант	
Составление плана	
Самооценка	
Выполнение лабораторной работы	
Сочинение	
Определение понятия	
Выделение ключевых слов	
Установление связей между сло-	

Создать ситуацию выбора своего поведения

Задания предлагаются учителем из различных областей знаний

	вами в графическом представлении текста (карта понятия, логико-смысловая модель и пр.)	
Рефлексия	Задание: «Письмо самому себе». Что бы я себе посоветовал для улучшения своих взаимоотношений с другими людьми или для повышения качества выполняемого задания?	Эссе

Тема: « Оценка и самооценка»

Цель: учащиеся освоят способы оценки своей деятельности.

Задачи:

Обеспечить понимание сущность и роль оценки при достижении результата своей деятельности.

Помочь учащимся овладеть нормами и критериями оценки знаний, умений и навыков.

Обеспечить освоение приемов самостоятельной оценки продуктов своей деятельности.

Ход занятия

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно-целевой	Беседа: - Что такое оценка? Самооценка? - Для чего нужна оценка? Самооценка? - Каковы основные отличия понятий «оценка» и «отметка»? - Что важнее оценка или отметка? - Что важнее личная оценка (самооценка) или оценка внешняя?	Вывести на затруднения, неоднозначность понимания и отношения к оценке.
Содержательно-процессуальный	Задание 1. Учащиеся работают с данными понятиями и выявляют сущность понятия ОЦЕНКА и ОТМЕТКА Оценка: – процесс соотнесения достигнутого с эталоном, нормой с целью выяв-	Оценка – процесс соотнесения реального и желаемого Отметка – формально

ления отклонений.

- соотнесение к.-л. объекта с принятым критерием, образцом, нормой. 2.
- процесс определения реального состояния объекта (процесса, явления, системы) по отношению к желаемому состоянию или другому объекту (процессу, явлению, системе).

- процесс соотнесения результата учебной деятельности или хода самой учебной деятельности по точно установленным критериям с заранее заданными эталонами, ожидаемым результатом обучения.

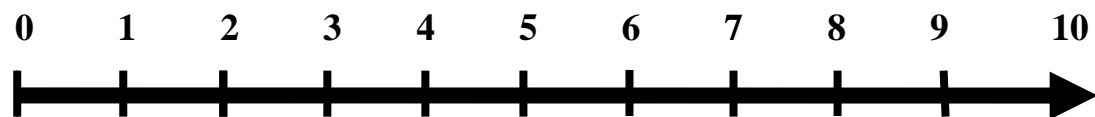
Отметка - способ фиксирования результатов измерения и оценки

Вопрос:

- Как правильно оценить работу свою?

Практикум по разработке критериев оценки.

Шкалирование как инструмент оценки



Алгоритм техники:

1. Что будем измерять (навык, способность, продвижение к цели и т.д.)?
2. Опишите, что такое 10 (подробно перечислить необходимые знания, конкретные действия, операции)?
3. На каком уровне от 1 до 10 вы находитесь сейчас?
4. Если бы вы поднялись на 1 по шкале, что было бы по-другому?
5. Если бы вы поднялись еще по шкале?
6. Какой будет ваш 1-ый шаг?
7. Что вам поможет продвинуться?

Задание 2: Поставьте цель и определите свое положение в шкале достижения а) в учебной деятельности, б) в жизненной ситуации.

зафиксированный результат

Оценка помогает установить ошибку и понять её причину.

Исходя из критериев.

С помощью Шкалирование можно измерить уровень владения умением, навыком, насколько продвинулся к цели, где ошибся.

Освоение алгоритма техники Шкалирование.

	Домашнее задание: Используйте метод оценки на основе шкалирования на любом уроке и представьте свой опыт на следующем занятии.	
Рефлексия	<p>Что я взял с сегодняшнего занятия: («Продолжи предложение)</p> <p>1. Я понял, что оценка - это...</p> <p>2. Она нужна для того, чтобы</p> <p>3. Оценка устанавливает соответствие.....</p> <p>4. Она соотносит.....</p>	<p>Примерные ответы:</p> <p>1.- процесс соотношения реальных результатов с планируемыми (целями);</p> <p>2.- определить качество и уровень работы; понять, что усвоено, а что ещё нужно усвоить;</p> <p>3.- полученного результата поставленной цели;</p> <p>4. - правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями задачи.</p>

Тема: Самооценка

Цель: учащиеся освоят способы оценки себя и своих отношений с окружающим миром.

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно-целевой	Ситуация самооценки:	Осознание своих сильных и слабых сторон
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Мои сильные стороны</td> <td style="width: 50%;">Мои слабые стороны</td> </tr> </table>	
Мои сильные стороны	Мои слабые стороны	

<p>Содержательно-процессуальный</p>	<p>Ситуация самоопределения: определите и запишите, какие возможности содержит каждая ваша сильная сторона, и какие опасности кроются в каждой вашей слабой стороне.</p> <table border="1" data-bbox="528 451 1671 922"> <tr> <td data-bbox="528 451 1104 667"> <p>Сильные стороны: 1. 2.... и т.д.</p> </td> <td data-bbox="1104 451 1671 667"> <p>Слабые стороны: 1. 2....и т.д.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="528 667 1104 922"> <p>Возможности: 1. 2.... и т.д.</p> </td> <td data-bbox="1104 667 1671 922"> <p>Опасности: 1. 2....и т.д.</p> </td> </tr> </table>		<p>Сильные стороны: 1. 2.... и т.д.</p>	<p>Слабые стороны: 1. 2....и т.д.</p>	<p>Возможности: 1. 2.... и т.д.</p>	<p>Опасности: 1. 2....и т.д.</p>	<p>Осознание возможностей своего саморазвития и опасностей, таящихся в слабых сторонах</p> <p>План саморазвития с указанием сроков</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Действия по реализации возможностей 2. Действия по предупреждению опасных ситуаций <p>Учащиеся получают возможность развить умение самоопределяться на основе само-</p>
<p>Сильные стороны: 1. 2.... и т.д.</p>	<p>Слабые стороны: 1. 2....и т.д.</p>						
<p>Возможности: 1. 2.... и т.д.</p>	<p>Опасности: 1. 2....и т.д.</p>						
<p>Обсуждение (учащиеся по своему усмотрению и желанию могут обсудить какие-либо стороны своей личности).</p> <p>Индивидуальная практическая работа– проектирование «ПИР» –плана индивидуального развития на ближайшее время.</p> <p>Обсуждение (по желанию).</p> <p>Деловая игра «Ты возьми меня к себе»</p> <p>Проводится в форме круглого стола, где учащиеся встречаются с представителями разных фирм и презентуют себя при устройстве на работу.</p>							

	<p>- Вы присутствуете на уникальной ярмарке вакансий рабочих мест, которая объявлена несколькими фирмами и компаниями. Вакансии представляются для молодых людей в возрасте 14-15 лет, готовых поработать в летний период. Количество мест в каждой фирме ограничено, поэтому все вы находитесь в ситуации конкуренции.</p> <p>1. Представители фирм информируют школьников о своей деятельности, о том какие требования к личностным и профессиональным качествам работника они предъявляют.</p> <p>Фирма «Интеллектуал» - ключевое направление: интеллектуальная деятельность, связанная с разработкой новых идей для развития различных сфер жизнедеятельности;</p> <p>Фирма «Для человека» - социальная деятельность в сфере коммуникаций, педагогические, психологические практики;</p> <p>Фирма «Предприниматель» - предпринимательская деятельность: производство и продвижение на рынке новых продуктов, услуг. Управление персоналом, менеджмент.</p> <p>Фирма «Художник» - создание творческих продуктов, арт - дизайн, объединяет творчески мыслящих людей.</p> <p>Фирма «Алладин» - туристическая компания, организующая путешествия по Уралу, по России и за рубежом.</p> <p>Фирма «Холидей» - организация праздников: создание сценариев, музыкальное сопровождение, оформление праздников шарами, фейерверки.</p> <p>2. Учащиеся имеют право задать вопросы представителям фирмы, чтобы выяснить, каким образом лучше провести самопрезентацию, чтобы стать победителем в конкурсе (условия, при которых можно получить рабочее место)</p> <p>3. Самопрезентация</p>	<p>анализа своих личностных качеств и своих способностей и презентовать себя как лидера в той или иной ситуации</p>
--	---	---

Рефлексия	<p>Задание: Оцените свою деятельность и ее продукты на сегодняшнем занятии с позиций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подавал ли я идеи? - проявлял ли активность в беседе, высказывал ли свое мнение? - слушал ли других, проявлял ли интерес к их высказываниям? - получилось ли приобрести новые знания или способы деятельности за счет других участников занятия? Какие? - фиксировал ли результаты работы на занятии? - создал ли я продукт своей деятельности? 	Осознание своей позиции, процесса и результата своей деятельности
-----------	---	---

Тема: «Работа над ошибками»

Цель: учащиеся научатся определять шаги по устранению своих ошибок

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно-целевой	<p>Учитель. Что такое ошибка? (высказывания учащихся)</p> <p>Работа с понятием из разных источников.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ошибка — несоответствие между двумя группами объектов, один из которых является эталоном (грамматическое правило, правильный ответ на задачу, решение, которое привело бы к желаемому результату), а второй — чем-то, имеющим место в действительности. 2. Ошибка - это то, что невозможно рассчитать и предсказать заранее, опираясь на накопленные знания. <ol style="list-style-type: none"> а) неправильность в действиях, поступках, суждениях, мыслях. б) погрешность в написании слова (толковый словарь Ефремовой) 3. Неправильность в вычислении, в написании и т. п., неправильный поступок, действие (этимологический словарь) 4. Ошибка - это неправильность в мыслях, действиях, поступках, выска- 	Учащиеся подбирают синонимы: несоответствие, неправильность, погрешность, нарушение и пр.

	<p>званиях и т. д. (википедия)</p> <p>Задание. Подберите синонимы к слову ОШИБКА на основании источников</p> <p>Беседа с элементами дискуссии: Известно много исторических примеров, в которых ошибки привели к катастрофическим последствиям. Ошибкам посвящено множество афоризмов, их осмысливают философы, поэты, писатели, историки и представители многих других дисциплин. Так, с утверждением "на ошибках учатся" согласны многие философы. Какова ваша точка зрения на этот счет? Нужна ли работа над ошибками?</p>	<p>Учащиеся выражают свои неоднозначные позиции по отношению к ошибке</p>
<p>Содержательно-процессуальный этап</p>	<p>Что нужно предпринять, чтобы избежать ошибок?</p> <p>Тренинг. Как обнаружить ошибку? (Предложить учащимся задания свои или других учащихся по разным предметам)</p> <p>Что нужно изменить в своей деятельности, чтобы не допускать впредь этих ошибок.</p> <p>Задание: Составьте план действий по устранению своих ошибок, исходя из ситуации.</p> <p>После составления и обсуждения плана учащихся предложить следующий вариант:</p> <p>Примечание. Особое внимание обратите на причины ошибки – они кроются в способе деятельности. Так как способ представляет собой систему взаимосвязанных между собой действий, ошибка может быть в том, что:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не все действия выполнены 2. Действия выполнены не в том порядке 3. Одно или несколько действий выполнены неверно. <p>Учитель: Ошибки можно совершать не только в действиях, но и в по-</p>	<p>Учащиеся увидят, что к разным заданиям нужно подбирать свой способ обнаружения, так как он зависит от алгоритма выполнения задания.</p> <p>Учащиеся составляют план и соотносят его с эталоном, которые предлагает учитель:</p> <p>Где была сделана ошибка? Причины ошибки Как действовал я? Как надо было действовать? Как впредь избежать</p>

<p>ступках, в отношениях с окружающими нас людьми. Познакомьтесь со следующими советами психолог, выберете наиболее важный для вас сегодня шаг и объясните, почему он важен для вас.</p> <p>Шаги по устранению ошибок</p> <p>Шаг 1. Принятие ситуации. Ошибка – уже свершившийся факт. Примите это как неизбежное.</p> <p>Шаг 2. Не оправдывайтесь. Не стоит сразу же искать причину того, что у вас ничего не получилось. И тем более не сваливайте ответственность за поражение на какие-то обстоятельства или персоны. Эту ошибку совершили вы, и именно вы несете за нее ответ – эту фразу лучше произнести вслух. Не пытайтесь оправдаться ни перед собой, ни перед кем-то еще. Поиск виновных – занятие неконструктивное, оно отнимет у вас время, силы и... уверенность в себе как самостоятельной личности.</p> <p>Шаг 3. Не оглядывайтесь. Самое неправильное, что вы можете сейчас сделать – это приняться разглагольствовать о том, как бы все было хорошо, если бы вы поступили иначе, и что бы вы сейчас сделали, если бы знали исход дела. Прошлого не вернуть и не исправить, бесплодными размышлениями об упущенных возможностях вы только бередите свои раны.</p> <p>Шаг 4. Выпустите пар. Вам горько, обидно, вас одолевают злость и гнев? Выплесните эти эмоции, иначе они задушат вас. Можете поплакать всласть, громко покричать (не на кого-то, а в пустоту), заняться тяжелым физическим трудом или дыхательной гимнастикой.</p> <p>Шаг 5. Займитесь анализом. После того, как ваши эмоции поутихли, самое время проанализировать свои ошибки. Почему вы поступили именно так, а не иначе? Что было причиной вашего решения? Какие качества заставили вас его принять? Подумайте: как вы можете исправить ситуа-</p>	<p>ошибки?</p>
--	----------------

	<p>цию? Если это в ваших силах – начинайте действовать.</p> <p>Шаг 6. Умейте признаваться и извиняться. Признаться публично в своей ошибке довольно трудно. Подумайте: что вам мешает это сделать? Возможно, вы полагаете, что ваша репутация будет испорчена или о вас сложится превратное мнение? Попробуйте представить себе, что будет, если вы не извинитесь или не признаетесь в своем провале. Иногда пять минут неприятного разговора избавляют вас от угрызений совести и дальнейших провалов намного эффективнее, чем замалчивание.</p> <p>Шаг 7. Выработайте стратегию. Зная причины, побудившие вас принять неправильное решение, вы сможете обезопасить себя от ошибок в будущем. Возможно, вам придется сломать стереотипы своего поведения. Научиться говорить «нет» или просить время на обдумывание. Пересмотреть манеру своего общения с окружающими. Такая работа очень важна, именно она является итогом того, что называется «работой над ошибками».</p>	
Рефлексия	Составить синквейн на слово ОШИБКА	Выражение своей позиции к ошибке

Тема: «Рефлексия деятельности»

Цель: обучающиеся овладеют приёмами рефлексии в различных видах деятельности

Этапы занятия	Содержание деятельности	Планируемые результаты
Мотивационно-целевой	<p>Задание: «Рисуем настроение» (сравнить свое настроение с образом какого-либо животного, растения, цвета и т.д.) Красный цвет мягких тонов (розовый, оранжевый) – радостное, восторженное настроение. Красный насыщенный и яркий цвет – нервное, возбужденное состояние, агрессия. Синий – грустное настро-</p>	Выполнение задания поможет учащимся настроиться на восприятие материала и повысит интерес к занятию

	<p>ение, пассивность, усталость; Зеленый – активность, (но при насыщенности цвета – беззащитность). Желтый – приятное, спокойное настроение. Фиолетовый – беспокойное, тревожное настроение, близкое к разочарованию. Серый – замкнутость, огорчение. Черный - унылое настроение, отрицание, протест. Коричневый – пассивность, беспокойство и неуверенность.</p> <p>Учитель. Это один из приемов рефлексии.</p> <p>Что такое рефлексия? (высказывания учащихся)</p> <p>Для чего она нужна? (предположения учащихся)</p> <p>Задание: нарисуйте рефлексию, как какой-нибудь образ. Прокомментируйте свой рисунок. Как вы думаете, соответствует он истинному пониманию рефлексии?</p>	<p>Работа над понятием выведет на установления непонимания или нечеткого понимания, что такое рефлексия?</p>
<p>Содержательно-процессуальный этап</p>	<p>Работа с понятием:</p> <p>Найдите в словарях, интернете и т.д. определение понятия рефлексия, подтверждающее или опровергающее вашу версию.</p> <p>Материал для работы (если учащиеся не найдут материал сами):</p> <p>Рефлексия (от <u>позднелат.</u> <i>reflexio</i> — обращение назад) — это обращение внимания <u>субъекта</u> на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление.</p> <p>Значение слова Рефлексия по Ефремовой:</p> <p>Рефлексия - <u>Склонность</u> к анализу своих переживаний, размышлению о своем внутреннем состоянии.</p> <p>Значение слова Рефлексия по Ожегову:</p> <p>Рефлексия - <u>Размышление</u> о своем внутреннем состоянии, <u>самоанализ</u>.</p> <p>Рефлексия в Энциклопедическом словаре:</p> <p>Рефлексия - (от позднелат. <i>reflexio</i> - <u>обращение</u> назад) -1) размышление, самонаблюдение, самопознание.2) В философии - <u>форма</u> теоретической</p>	<p>Рефлексия – это обязательно анализ собственной деятельности, а не внешних событий.</p>

деятельности человека, направленная на осмысление своих собственных действий и их законов.

Значение слова Рефлексия по словарю медицинских терминов: рефлексия (франц. reflexion размышление, обдумывание; от лат. reflecto, reflexum поворачивать, обращать назад) - форма теоретической деятельности, заключающаяся в осмыслении собственных психических процессов (эмоций, влечений, мыслей и др.) или действий.

Значение слова Рефлексия по словарю Ушакова: рефлексия (латин. reflexio - отклонение; Размышление). 1. Отражение света на поверхности предмета (физ.). 2. Размышление, внутренняя сосредоточенность, склонность анализировать свои переживания (псих.).

Задание 2: Откорректируйте или замените образ рефлексии, созданный вами. Что изменилось.

Беседа-размышление:

- Что дает рефлексия человеку?
- Можно ли развивать рефлекссию?
- Если рефлексия – отражение, можно ли назвать рефлекссию зеркалом?
- Зеркало бывает чистое, грязное, кривое, шероховатое, мутное и пр. Можно ли с таких позиций охарактеризовать и рефлекссию.

Задание 3 (работа в микрогруппах): создайте словесный портрет рефлексирующего и нерефлексирующего человека.

Задание 4: Рефлексия деятельности

Современные технологии предполагают, что ученик должен не только осознать содержание материала, но и осмыслить способы и приёмы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональные.

Например:

- Рефлексирующий человек ищет проблемы в себе – не рефлексирующий - в других и т.д.

Что я делал? С какой целью? Почему я это делаю так? Какой ре-

	<p>Составьте вопросы на рефлексию своей деятельности</p> <p>Обсуждение вопросов:</p> <p>Задание на рефлексию деятельности учащегося в ходе изучения всего курса:</p> <p>Рефлексивные сочинения (5-8 мин.)</p> <p>Сначала мы рассуждали так....</p> <p>Потом мы столкнулись с проблемой</p> <p>Затем мы наблюдали (сравнивали).....</p> <p>Мы увидели (поняли)...Значит....</p> <p>Теперь мы будем...</p>	<p>зультат я получил? Какой вариант лучше? – вот те вопросы, которые задают себе ученики, владеющие рефлексией, т.е. умеющие осознавать свою деятельность.</p>
<p>Рефлексия</p>	<p>Прием "Репка» я в себе вырастил</p> <p>Задание:</p> <p>Подумай и отметь знаком + способности и качества, которые у тебя «выросли» в процессе изучения данного курса. Поставь рядом с цифрой знак, – если этого не произошло:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение видеть цель и стремиться к ней 2. Умение планировать работу 3. Умение организовать свой труд 4. Умение беречь время 5. Умение контролировать свои поступки 6. Умение работать самостоятельно 7. Видеть ценность в людях, с которыми ты работаешь, для себя 8. Видеть свои сильные и слабые стороны 9. Воспринимать ошибки и проблемы, как источник новой цели 10. Не унывать при неудачах 11. Верить в себя 	<p>Учащиеся адекватно и позитивно оценивают себя в социуме на основе анализа своих сильных и слабых сторон и выходят на понимание необходимости развивать рефлексивные способности</p>

Литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования – 2011.
2. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.]; под ред. А.Г. Асмолова. 2-е изд. М.: Просвещение
3. Амонашвили, Ш.А. Развитие познавательной активности учащихся в начальной школе // Вопросы психологии. - 2010. - № 5.- С.45-5
4. Беркалиев, Т.Н. Развитие образования: опыт реформ и оценки прогресса школы. — СПб., 2007.
5. Мнацаканян, Л.И. «Личность и оценочные способности старшеклассников» Москва, «Просвещение» 1992
6. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 608 с.
7. Проектная деятельность в основной и старшей школе. / Под ред. А. Б. Воронцова. — М.: Просвещение, 2008. — 192 с.
8. Селевко, Г. К. «Познай себя»– [2. изд.]. – Москва: Народное образование: НИИ школьных технологий, 2006
9. Формирование универсальных учебных действий в основной школе. Система заданий / Под ред. А. Г. Асмолова, О. А. Карабановой. — М.: Просвещение, 2010. — 160 с.

Приложение №1 к занятию № 12

Тест на выявление уровня самоконтроля

1. Успешность в обучении больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от особенностей и усилий человека.
2. Большинство ссор происходит от того, что люди не захотели приспособливаться друг к другу.
3. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
4. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
5. Бесплезно проявлять усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
6. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
7. Я лучше выполняю задания, когда меня полностью контролирует учитель, а не когда я сам выполняю и контролирую свою работу.
8. Мои отметки в школе часто зависят от случайных обстоятельств, например, настроения учителя, чем от моих собственных усилий.
9. Когда я строю планы, в общем, верю, что смогу их осуществить.
10. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
11. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
12. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить семейную жизнь, они все равно не смогут.
13. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
14. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

15. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
16. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
17. Мои отметки в школе больше всего зависят от моих усилий и степени подготовленности.
18. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как я делаю.
19. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье, в школе.
20. Если я захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
21. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук
22. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточно усилий.
23. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
24. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам.
25. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.
26. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая и везения
27. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
28. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
29. В жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
30. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

Результат теста самоконтроля

Баллы по шкале субъективного внутреннего самоконтроля начисляются, если дан ответ "да" на следующие вопросы: 2,3,7,9,10,11,13,17,18,20,21,22,23,26,28.

И если дан ответ "нет" на следующие вопросы: 1,4,5,6,8,12,16,19,24,25,27,29,30

Каждому из этих ответов присваивается 1 балл.

Баллы суммируются. Максимальный балл – 30.

Чем ближе Ваша сумма к 30, тем выше у Вас уровень внутреннего самоконтроля над любыми значимыми ситуациями.