

Воспитываю свой характер и силу воли

Составила классный руководитель 8 и 9
класса Анищенко Людмила Сергеевна

2007

Развитие волевых качеств

1. Делаете ли вы по утрам зарядку?

- а) Регулярно.
- б) Время от времени.
- в) Не делаю.

2. Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?

а) Всегда.

б) Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.

в) Нет.

3. Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т. п.)?

а) Да, в любой ситуации.

б) Не всегда, в зависимости от ситуации.

в) Не умею.

4. Высказываете ли вы свое мнение на собраниях, критикуете ли недостатки своих товарищей?

а) Всегда.

б) Иногда решаюсь на это.

в) Никогда.

5. Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т. п.?

а) Да.

б) Иногда.

в) Практически никогда.

6. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду) ?

а) В основном сформированы достаточно устойчиво:

регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.

б) Сформированы, но недостаточно устойчиво.

в) Не сформированы.

7. Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?

а) Да.

б) Делаю это нерегулярно.

в) Практически никогда этого не делаю.

8. Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?

а) Практически всегда.

б) Только иногда.

в) Практически никогда этого не делаю.

9. Способны ли вы длительно (в течение нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?

а) Да.

б) В редких случаях.

в) Нет.

10. Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию?

- а) Достаточно отчетливо.
- б) От случая к случаю.
- в) Не проявляю.

11. Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?

- а) Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.
- б) Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.
- в) Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.

12. Есть ли у вас программа самовоспитания?

а) Да.

б) Определенной программы нет, но есть некоторые наметки.

в) Никакой программы нет.

13. Доводите ли вы свои дела до конца?

а) Да.

б) Не все дела довожу до конца.

в) Очень редко довожу начатое до конца.

14. Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете, как придется?

а) Чаще всего планирую.

б) Иногда планирую.

в) Практически никогда не планирую.

15. Умеете ли вы сдерживать свои чувства?

а) В основном умею.

б) Иногда не сдерживаюсь.

в) Как правило, не сдерживаюсь.

16. Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?

- а) Как правило, умею.
- б) Не всегда умею.
- в) Не умею.

17. Пытаетесь ли вы определить для себя серьезную жизненную цель (выбор профессии, овладение важными трудовыми навыками)?

а) Да.

б) Пытаюсь, но только от случая к случаю.

в) Не пытаюсь.

18. Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?

- а) Делаю.
- б) Делаю очень мало.
- в) Ничего не делаю.

Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам «а», «б» и «в». За каждый ответ, соответствующий варианту «а» - 2 балла,
«б» - 1 балл,
«в» - 0 баллов.

- Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера.
- более 30 баллов, уровень развития волевых качеств очень высокий;
- 20—30 баллов — низкий;
- 10—20 баллов — волевые качества не развиты.

Сила воли складывается из таких качеств,
как:

1. Настойчивость,
2. Организация деятельности.

Развивая в себе эти качества, можно развить
и силу воли.

Внимание



- Определите особенности своего произвольного внимания (связанного с сознательно поставленной целью, с волевым усилием в контроле собственной активности).



- В течение 1,5 мин перепишите в них цифры в порядке их возрастания с рисунка слева. Начинать надо с пустого верхнего левого квадрата. Всего в таблице 25 цифр от 1 до 40.

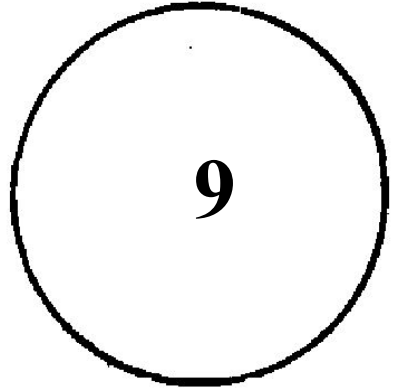
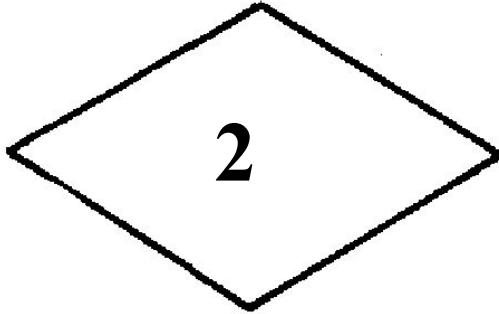
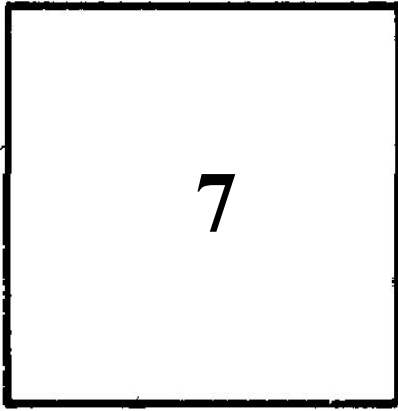
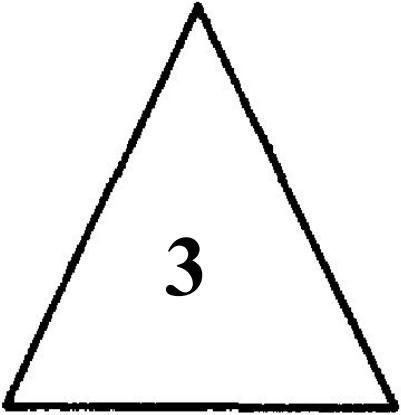


14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

Объем своего внимания — наблюдательность

Посмотрите на рисунок внизу в течение 1 с.
Постарайтесь запомнить все, что увидите на
нем.

Запишите, какие фигуры нарисованы и какие
цифры были вписаны в каждую фигуру.



Проверьте свои записи и подсчитайте:

- а) сколько фигур вы правильно запомнили;
- б) сколько цифр вы правильно восприняли;
- в) сколько цифр вами правильно вписано в фигуры.
- Объем вашего внимания равен сумме ответов по всем трем позициям.

Особенность концентрации своего внимания

Перед вами текст.

В течение 2 мин вычеркните как можно быстрее и без ошибок буквы:

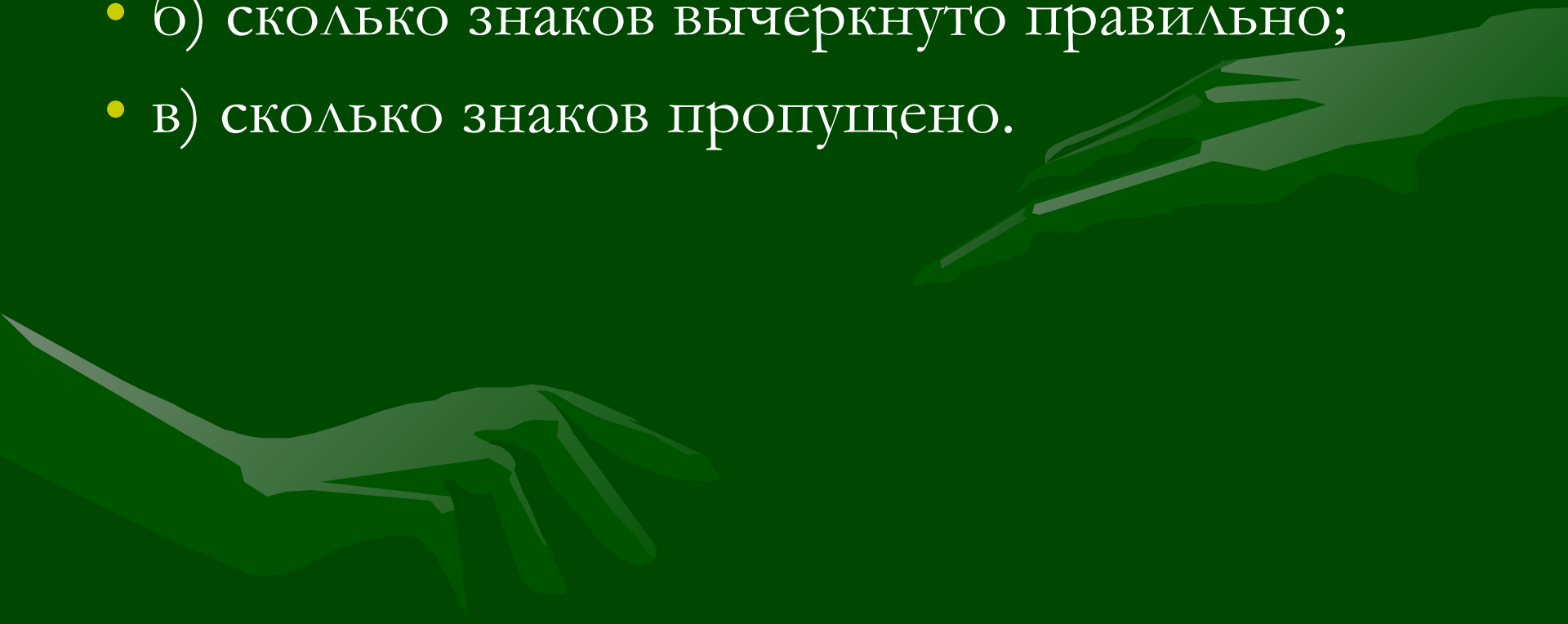
- «а» перед «л»
- «о» после «м»

(после окончания указанного времени поставьте вертикальную черту).

- «КАЖДЫЙ, КТО ПОСЕТИЛ ГОРОД-ГЕРОЙ МИНСК И НАМЕРЕН ПРОДОЛЖАТЬ СВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ, ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ВЫБРАЛ НУЖНЫЙ МАРШРУТ. ЕСЛИ ПОСМОТРЕТЬ НА КАРТУ АВТОМОБИЛЬНЫХ ДОРОГ РЕСПУБЛИКИ, ТО МОЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТО САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ДОРОГИ РАЗБЕГАЮТСЯ, СЛОВНО ЛУЧИКИ, ОТ БЕЛОРУССКОЙ СТОЛИЦЫ К ОБЛАСТНЫМ ГОРОДАМ: БРЕСТУ, ГРОДНО, МОГИЛЕВУ, ГОМЕЛЮ, ВИТЕБСКУ. НА ЭТИХ ШОССЕ, ПРОЛЕГАЮЩИХ ПО ЖИВОПИСНЕЙШИМ МЕСТАМ БЕЛОРУССИИ, ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ КРАТКОВРЕМЕННУЮ ОСТАНОВКУ ДЛЯ ОТДЫХА, ПООБЕДАТЬ В ОДНОМ ИЗ МНОГИХ ПРИ ДОРОЖНЫХ РЕСТОРАНОВ, ЗАПРАВИТЬ МАШИНУ БЕНЗИНОМ, ПРОИЗВЕСТИ РЕМОΝТ АВТОМОБИЛЯ, ЕСЛИ В ТОМ БУДЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ.
- ПЕРВЫЕ ДЕСЯТКИ КИЛОМЕТРОВ ШОССЕ ПЛАВНО СПУСКАЮТСЯ СО СКЛОНОВ МИНСКОЙ ВОЗВЫШЕННОСТИ. СПРАВА И СЛЕВА ВСПАХАННЫЕ ПОЛЯ, СОСНОВЫЕ РОЩИ. НА ВАШЕМ ПУТИ ВСТРЕТИТСЯ ГОРОД БОРИСОВ, ВОЗНИКШИЙ В XII ВЕКЕ НА ЛЕВОМ БЕРЕГУ РЕКИ БЕРЕЗИНЫ. ВЫ МИНУЕТЕ НЕБОЛЬШОЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР КРУПКИ, А ОТСЮДА НЕДАЛЕКО И ДО ОРШИ — ГОРОДА ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ. ЭТА ДОРОГА ВЕДЕТ НА МОСКВУ И ВИТЕБСК. НО В ВИТЕБСК МОЖНО ПОПАСТЬ И ПО ДРУГОМУ ПУТИ, ПРОХОДЯЩЕМУ ЧЕРЕЗ ГОРОДА И ГОРОДСКИЕ ПОСЕЛКИ ЛОГОЙСК. ПЛЕЩЕНИЦЫ, БЕГОМЛЬ, ЛЕПЕЛЬ, НА ЭТОЙ ЖЕ МАГИСТРАЛИ НАХОДИТСЯ И МЕМОРИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ХАТЫНЬ.

Подсчитайте:

- а) сколько знаков вы успели просмотреть;
- б) сколько знаков вычеркнуто правильно;
- в) сколько знаков пропущено.



$$\frac{б}{б+в}$$

- Сосредоточенность внимания определите по формуле

$$а - \frac{б}{б+в}$$

- где а, б, в — результаты по соответствующим пунктам.

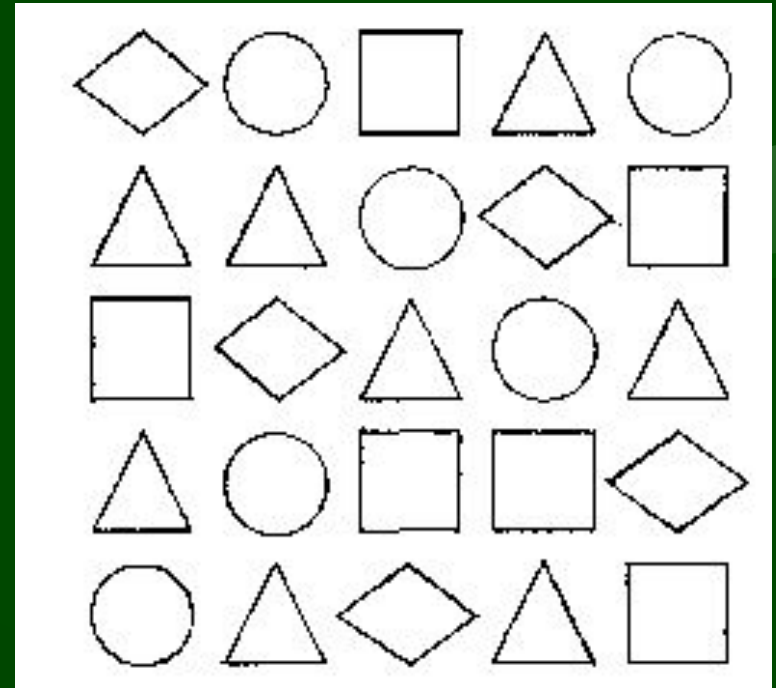
У вас есть возможность проверить, можете ли вы быстро и внимательно работать.

Как можно быстрее впишите в приготовленные 25 фигур цифры:

- в квадраты — 2,
- в треугольники — 5,
- в круги — 8,
- в ромбы — 1.

Вписывать цифры необходимо во все

фигуры подряд, а не вразбивку



Ваш результат

Быстрее чем за 30 с, это отличный результат,
30—35 с — хороший,
35—40 с — средний.

Если на выполнение задания ушло более 40 с,
то это считается низким результатом.

Возможно, что вы переутомились или не очень
серьезно отнеслись к заданию.

Память

- *Задание 1.* Выявите ваш тип памяти.
 1. Прочитайте вслух приведенный ниже ряд слов (интервал между словами 3 с).

Слова для запоминания на слух:

а) ЛИПА. НОЖНИЦЫ. ЛАМПА. ЯБЛОКО.
КАРАНДАШ. ГРОЗА. ОБРУЧ. МЕЛЬНИЦА.
ПОПУГАЙ. ЛИСТОК.

6) СЕНО. ТЕРПЕНИЕ. ОЧКИ. РЕКА.
ТЕТРАДЬ. ЗАКОН. ФАНТАЗИЯ. ЛОЖКА.
ПТИЦА. ОГОНЬ.

Числа для слухового запоминания:

в) 43; 57; 12; 33; 96; 7; 15; 81; 74;
46.

г) 84; 72; 15; 44; 83; 37; 6; 18; 56;
47.

$$\frac{a + b + v + g}{4}$$

Объем слуховой памяти на слова находят по формуле $\frac{a + b + v + g}{4}$,

где а, б, в, г соответственно результаты выполнения пунктов а, б, в, г задания.

Для зрительного восприятия в течение 10 с.

д) СТРЕКОЗА. ПУЛЕМЕТ. ЧАЙНИК.
БАБОЧКА. ПИРОГ. ХОМУТ. СВЕЧА.
ТАЧКА. ЖУРНАЛ. МАЛИНА.

е) ШУТКА. ДУБ. КУРИЦА. ОКНО.
ГАЗЕТА. СОЛНЦЕ. РЫБА. НОГИ. ВОДА.
ГОЛОВА.

ж) 34; 15; 8; 52; 78; 41; 18; 63; 85; 39.



1



2



3



4



5



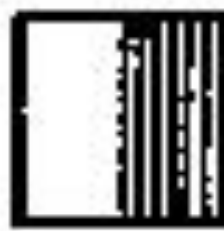
6



7



8



9



10

Объем зрительно-моторно- слуховой памяти

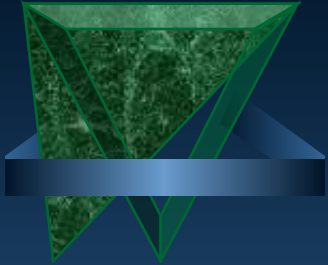
Читая вслух последовательно слова
из нижеприведенного ряда,
одновременно мысленно
записывайте их в воздухе.

и) БЕРЕГ. СОБАКА. ПАРТА. САПОГИ.
СКОВОРОДКА. РОЩА. ГРИБ.
КНИГА. САМОВАР. ПАЛЬТО.
СЛОВАРЬ. КАША. ПРОРЫВ.
МОРКОВЬ. ВОДА.

к) БОЧКА. КОНЬКИ. ОГУРЕЦ.
ВАЛЬС. ПАРОХОД. БУТЕРБРОД.
ОБРЫВ. УЛЫБКА. МЯСО.
ПАРТА. СОВЕСТЬ. МОРОЗ.
ПИРОЖНОЕ. ОГОНЬ. ГЛИНА.



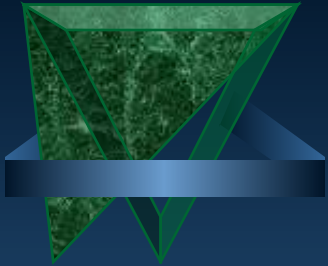
Ваше самочувствие



- Никогда – 5 баллов;
- очень редко – 4 балла;
- бывают временами – 3;
- бывают часто – 2 ;
- почти постоянно или всегда – 1 балл.



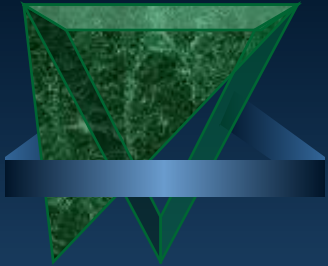
- 1. Замечаете ли вы, что стали более медлительны и вялы, что нет прежней энергичности?
- 2. Вам трудно бывает заснуть, если вас что-нибудь тревожит?
- 3. Чувствуете ли вы себя подавленным и угнетенным?
- 4. Бывает ли у вас ощущение какого-либо беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин нет?
- 5. Замечаете ли вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?



- 6. Приходит ли вам мысль, что в вашей жизни мало радости и счастья?
- 7. Замечаете ли вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?
- 8. У вас бывают периоды такого беспокойства, что вы даже не можете усидеть на месте?
- 9. Ожидание вас тревожит и нервирует?
- 10. У вас бывают кошмарные сновидения?



- 11. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или что-нибудь?
- 12. Бывает ли у вас чувство, что к вам относятся безразлично, никто не стремится вас понять и посочувствовать вам и вы ощущаете себя одиноким (одинокой)?
- 13. Вы обращали внимание на то, что руки или ноги часто находятся у вас в беспокойном движении?
- 14. Чувствуете ли вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?
- 15. Вам часто хочется побыть одному?



- 16. Вы замечаете, что ваши близкие относятся к вам равнодушно или даже неприязненно?
- 17. Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?
- 18. Приходят ли вам мысли, что ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем вы?
- 19. Прежде чем принять решение, вы долго колеблетесь?
- У вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты вы сами?



Спасибо за внимание!