

Муниципальное автономное образовательное учреждение
города Новосибирска "Средняя общеобразовательная школа № 218"

Социально-психологическая служба

Автор: педагог-психолог Гетман Н.В.

Тетради по психологии

«Наш успех в наших руках»

Ф.И. _____

Класс _____

**«Управлять временем невозможно. Время может быть жругом
или нашим врагом. ...В твоих силах приручить
время и стать победителем.»**

Омар Хайям

Дорой друг!

**Эти слова великого мудрица, говорят нам о том, что мы можем
добиться успеха правильно организовав свою деятельность.
Поэтому мы предлагаем тебе окунуться в этот интересный мир
планирования и побед.**



Прежде всего, вспомни, что является государственным документом, удостоверяющий личность и его гражданство.

Попробуй самостоятельно оформить этот документ.

Урок 1. Успех и тайм менеджмент.

Задание 1.

Успех в словаре Ушакова – это достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо, общественное признание чего-либо или кого-либо.

А что для тебя

успех _____

Нарисуй



Задание 2.

Тай менеджмент – это контроль над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности, при котором увеличиваются эффективность и продуктивность.

Зачем тебе знания этой науки

Нарисуй символ тайм менеджмента

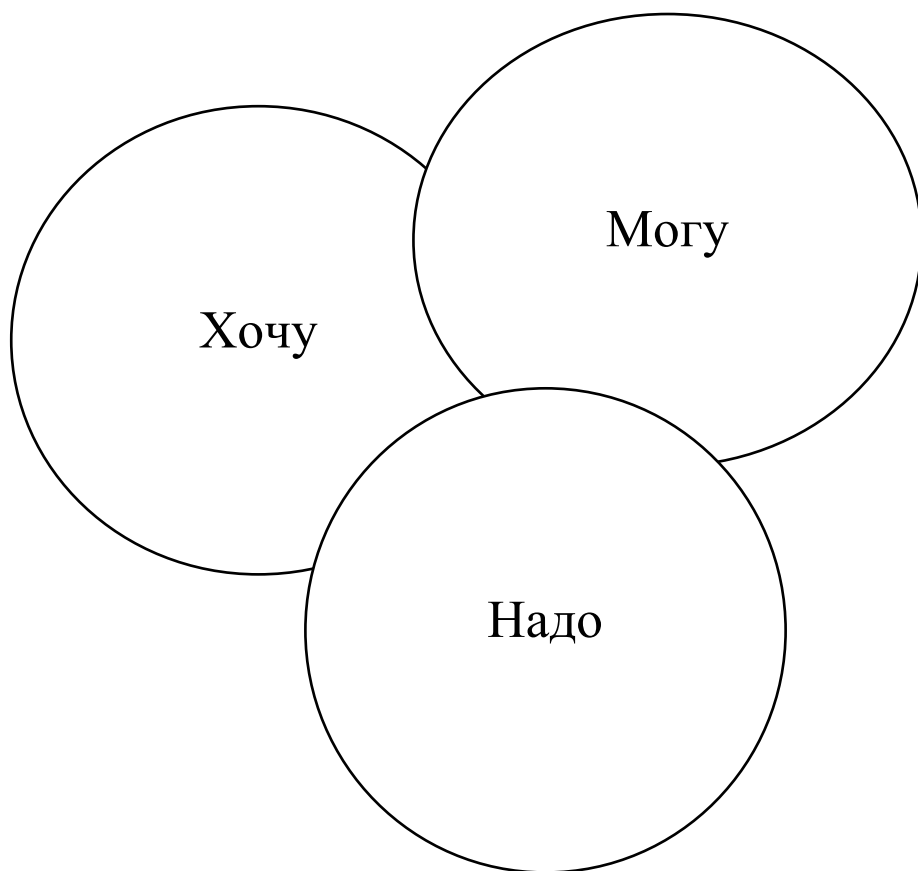


Время идет для разных лиц
различно.

Шекспир У.

Урок 2. Я и мои помощники.

Задание 1. Впиши в сферы свои намерения.



Задание 2. Представь себя гласной буквой – нарисуй. Что чувствует гласная буква, если её пишут не правильно? Найди гласной букве двух друзей – согласных (напиши их имя). У тебя получилось слово?



Задание 3. Оцени себя – твоё рабочее место. Что можно сделать, чтобы бал был выше?

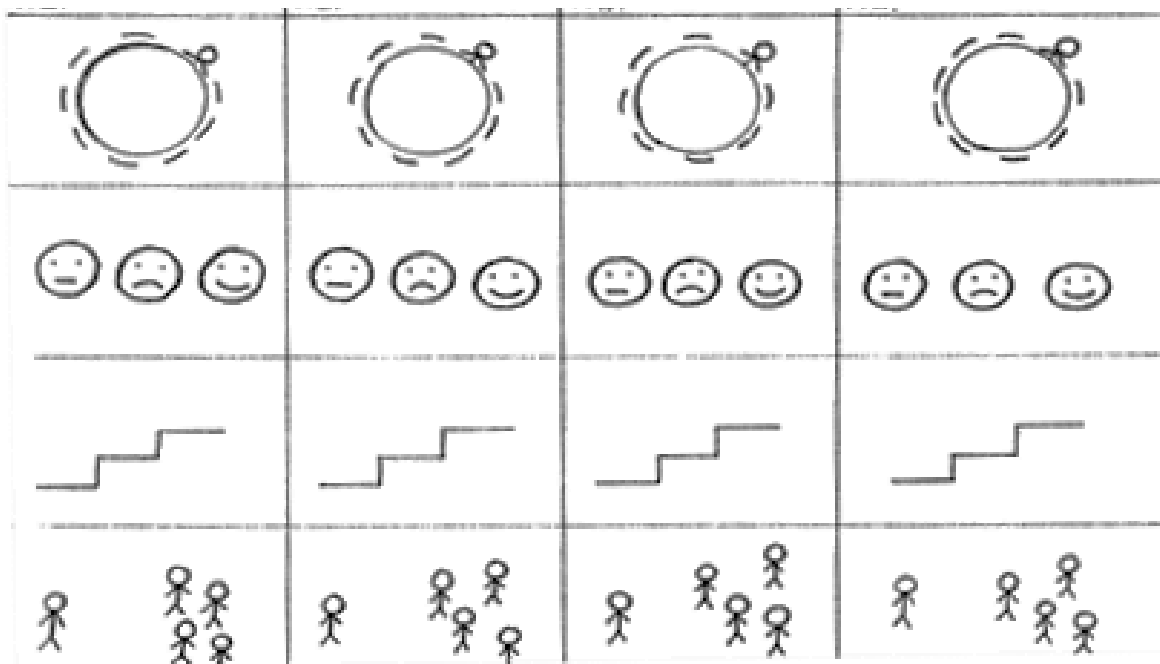


Время — такая неопределенная штука. Одному кажется очень долгим. Другому — наоборот.

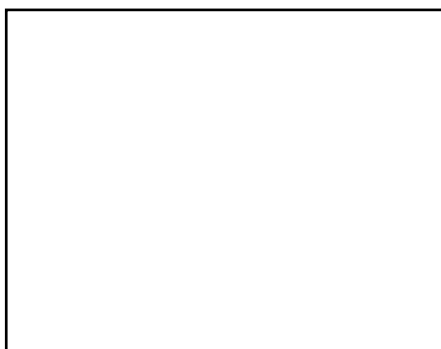
Кристи А.

Урок 3. Цепная реакция.

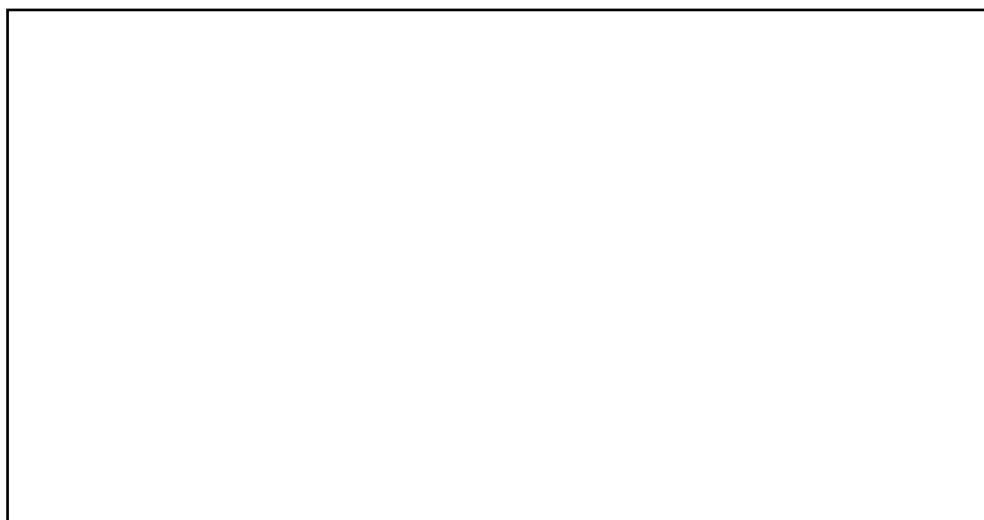
Задание 1. Давай проанализируем твой день...



Задание 2. Нарисуй эмоцию, которая влияет на твой успех.



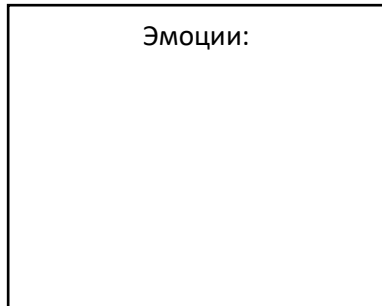
Задание 3. Нарисуй эмоцию, которая влияет на успех твоего друга.



Домашнее задание для родителей.

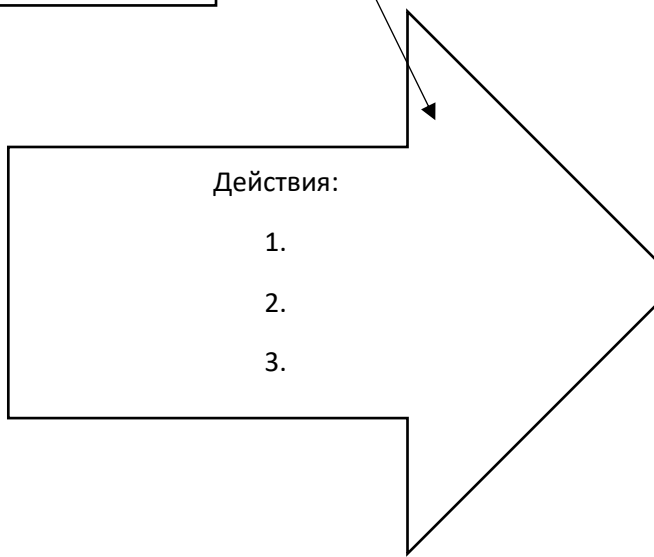
Спроси у своих родителей, какие эмоции им мешают достигать успеха в работе. Что они с этим делают и что получается в итоге. Оформите это в виде таблицы.

Эмоции:



Действия:

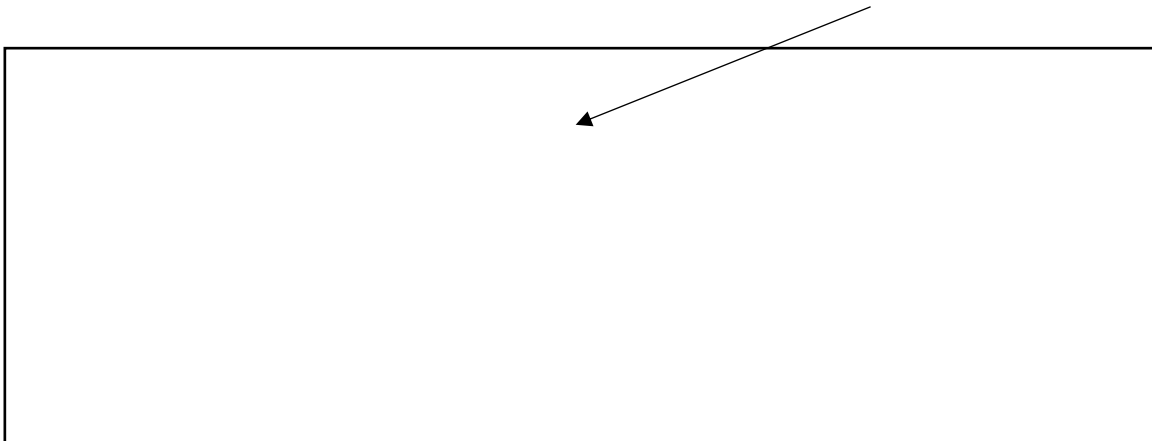
- 1.
- 2.
- 3.



К чему приводит такая работа:



А какие эмоции помогают достигать успеха Вашим родителям.



Выбрать время — значит сберечь время, а что сделано несвоевременно, сделано понапрасну. Бэкон Ф.

Урок 4. Не спеши...

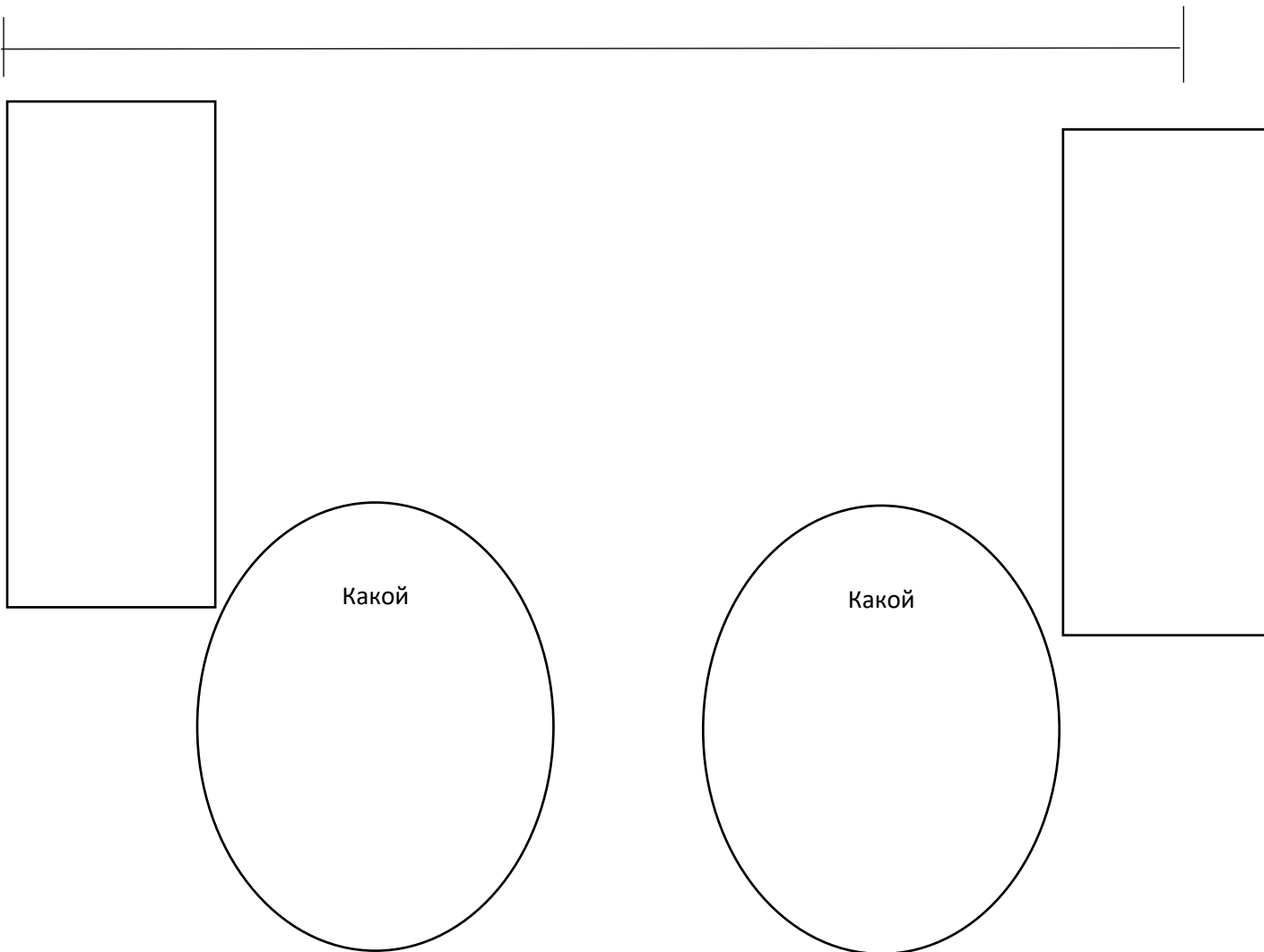
Задание 1. Для этого вы должны понимать, сколько времени ребенок тратит на выполнение того или иного действия. Простое наблюдение в течение дня за ребенком даст вам полную картину временных затрат ребенка:

- сколько времени нужно, чтобы встать утром, умыться и позавтракать _____
- сколько времени тратишь на дорогу в школу и обратно _____
- сколько занимает выполнение домашних заданий _____
- сколько времени обедаешь _____
- сколько времени есть после школы до кружка (в разные дни может отличаться) _____
- сколько свободного времени _____
- сколько времени приходится на вечерний душ и книжку перед сном _____

«Мост»

Сегодня

25 лет

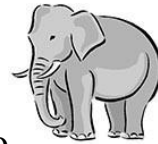


Кто не знает цену времени, тот не рожден для славы.

Вовенарг

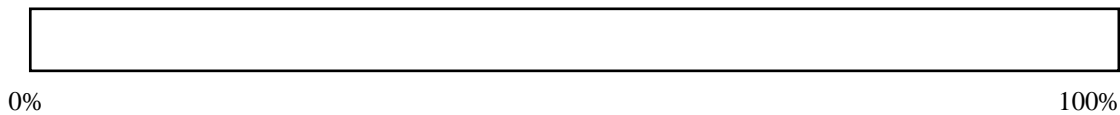
Урок 5. Я и ситуация.

Задание 1. Укажи, достигая цели, что тебя может расстроить _____

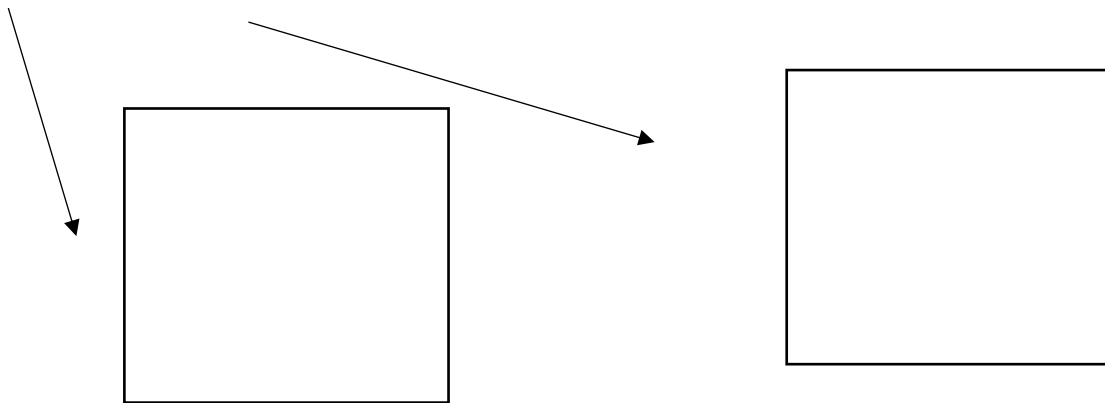


Задание 2. Так я оценил глобальность ситуацию

На сколько меня это расстроило



Что мне мешало правильно поступить



Вывод (а как нужно было поступить) _____

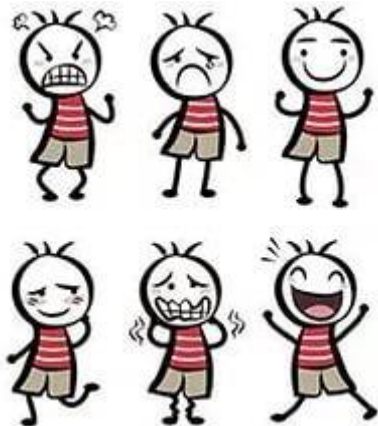
Какие свои качества (ресурсы) нужно было применить _____

Посмотри со стороны на себя, ТЫ МОЛОДЕЦ!

Время — конь, а ты объездчик; мчись отважно на ветру.
Время — меч; стань крепкой клюшкой, чтобы выиграть игру.
Рудаки

Урок 6. Я и мой день.

Задание 1. Где я?



Какой я сегодня

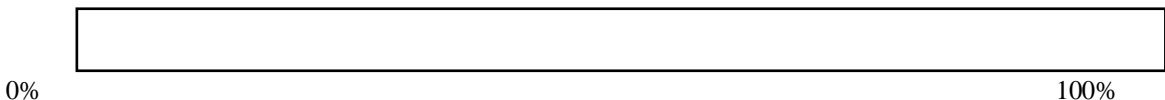
Я хочу стать _____

Что мне мешает _____

Задание 2. Укажи три вещи благодаря которым я доволен жизнью и собой

Моя цель на сегодня

На сколько я ее достиг



мешало

помогало

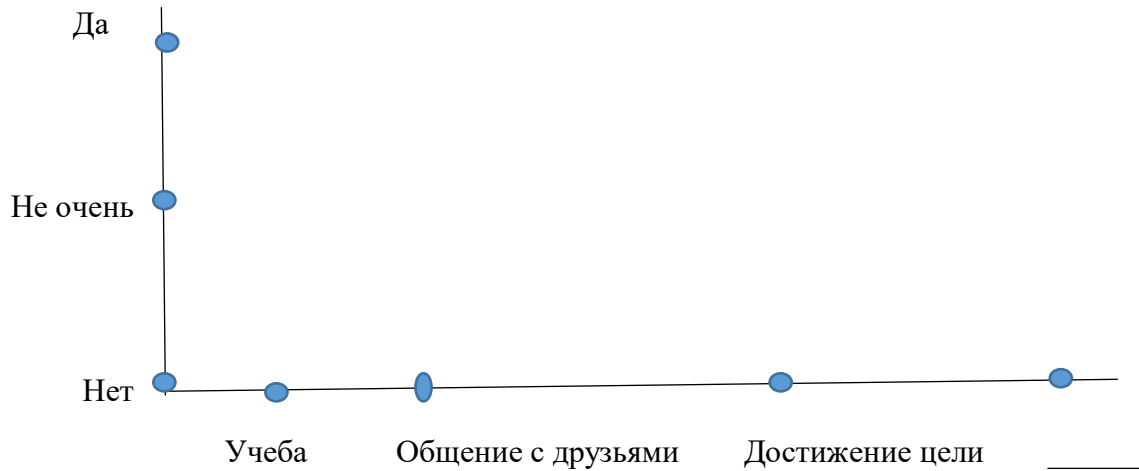
Терпение и время дают больше, чем сила или отвага.

первый шаг

Урок 7. Успех сегодня- успех завтра.

Задание 1. Расскажи о своих достижениях.

Успех сегодня



Напиши одно из твоих важных дел _____

Задание 2. Как ты к нему приступаешь обведи

Я не буду этого делать.

Я не могу это сделать (не умею, не получится)

Я хочу это сделать!

Как мне это сделать?

Я попытаюсь...

Я могу это сделать!

Я это сделаю!

Это же так просто!

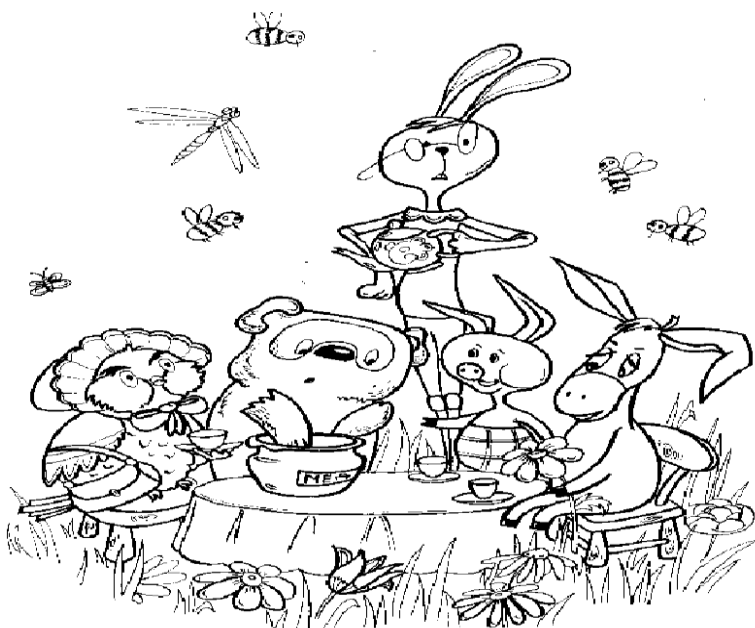
СОВЕТ

Урок 8. Ловушка успеха.

Задание 1. Поймай свой успех.



Задание 2. Для меня важно в ситуации быть



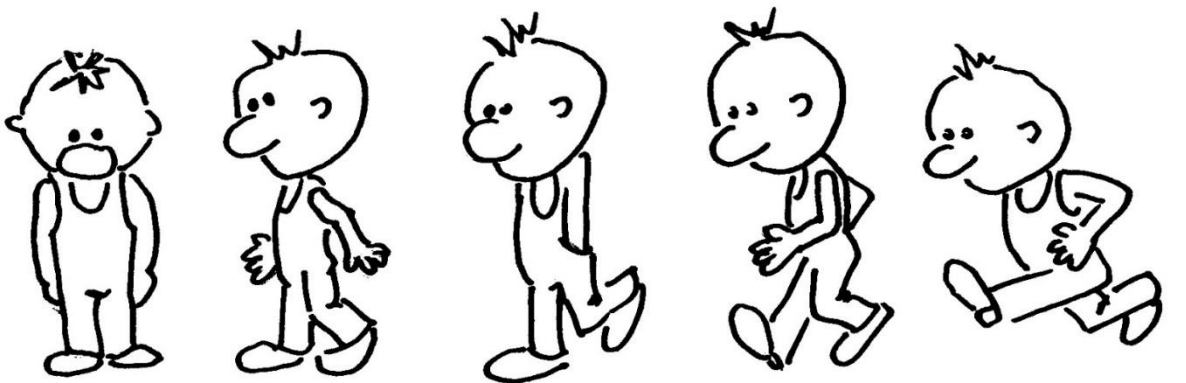
Почему _____

Урок 9. Мои ресурсы.

Задание 1. Отметь свои ресурсы...



Задание 2. Достижение цели



Урок 10. Что в моей голове...

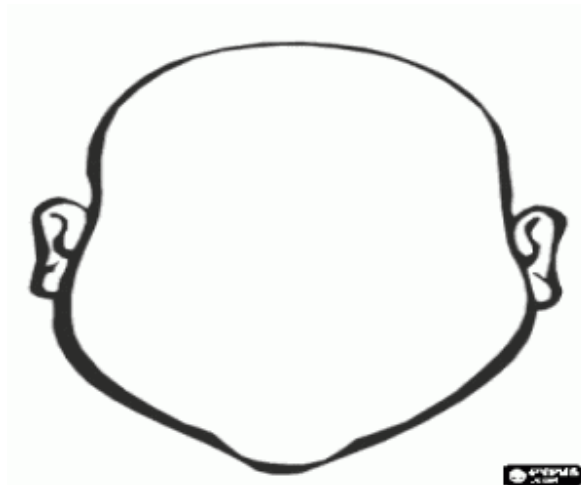


Папа

Мама

Разложи всё по полочкам

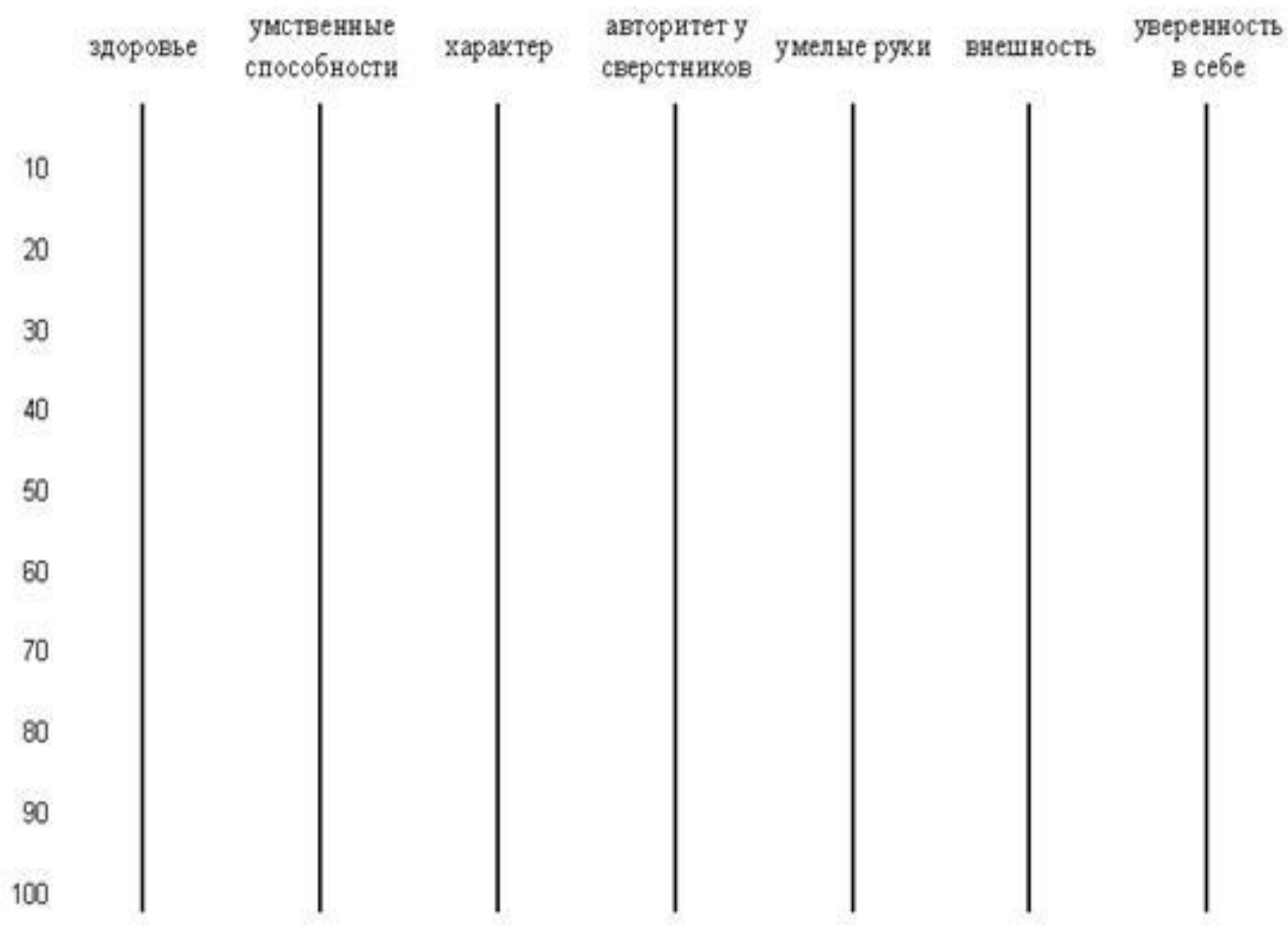
Какие мысли мне помогут быть успешным



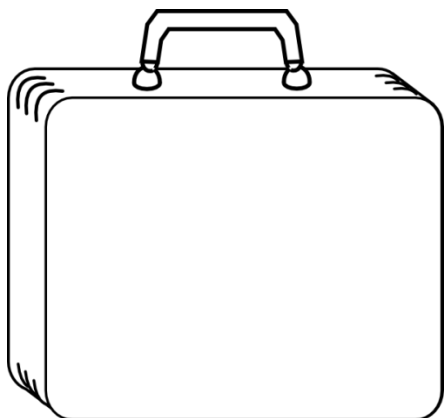
Если хочешь иметь досуг, не теряй времени даром. Франклин Б.

Урок 11. Что я знаю о себе.

Задание 1. Оцени себя...



Задание 2. Как ты думаешь, что тебе необходимо, чтобы стать успешным.



За спиной самого сильного и успешного человека стоит сильная и мудрая женщина. Эта его мать.
А.Д. Сахаров

Урок 12. Надёжный тыл.

Моя семья – мой тыл

Задание 1. Прочитай притчу.

« В давние времена жила одна семья, и в ней царили любовь и согласие. Молва об этом долетела до правителя тех мест, и он спросил у главы семьи: «Как вам удаётся жить, никогда не ссорясь, не обижая друг друга?» Старец взял бумагу и написал на ней что – то. Правитель посмотрел и удивился, на листе было написано сто раз одно и то же слово ...«ПОНИМАНИЕ».

Что для тебя понимание _____

Нужно ли тебе это качество

Да

Нет

Где оно может тебе пригодиться _____

Нужно ли это качество в семье

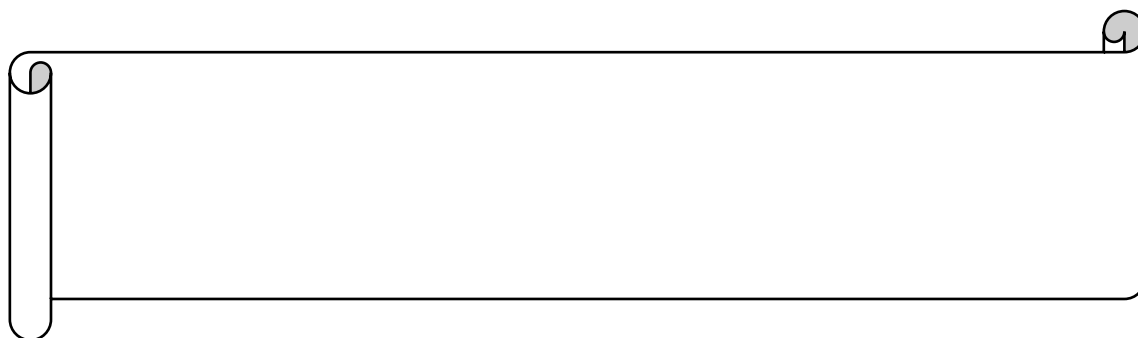
Да

Нет

Задание 2. Допиши ещё правила...

*Уважайте мнение всех членов семьи.
Старайтесь понять каждого и, если надо,
простить.
Никогда не смейтесь над кем-то.
Уважайте родственников.
Почитайте родителей.*

Задание 2. Напиши письмо своей маме.



Урок 13. Надёжный тыл.

Моя семья – спасибо Вам, что вы моя семья.

Задание 1. Заполни таблицу.

Член моей семьи	Какой он?	Чему он тебя учит	За что можешь сказать спасибо	О чем хотел бы попросить

Какой я буду в 4
классе _____

Что для этого нужно сделать уже
сейчас _____

Самое моё сокровенное
желание _____

Загадай три желания

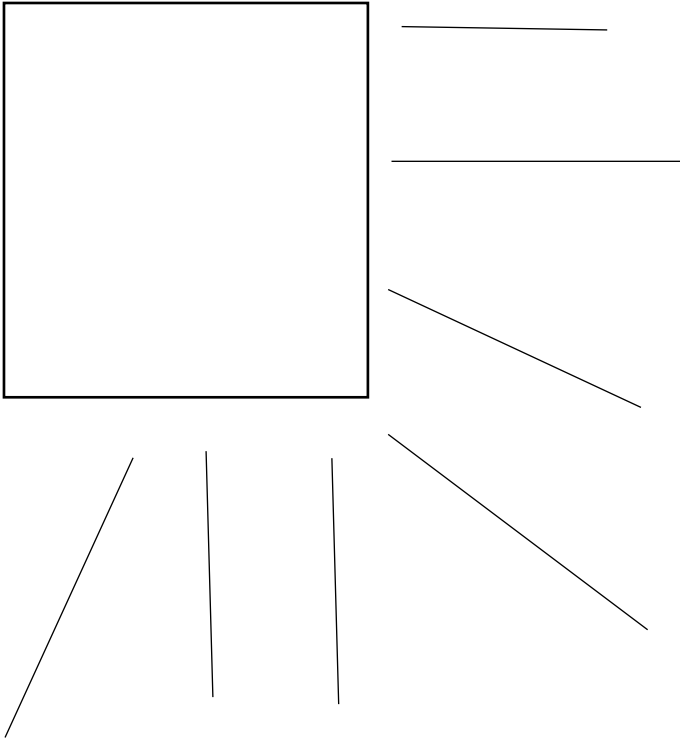
Three dotted-line boxes arranged in a zig-zag pattern for writing wishes. The first box is on the left, the second is below and to the right of the first, and the third is to the right of the second.

Время довольно длинно для того, кто им пользуется; кто трудится и кто мыслит, тот расширяет его пределы.

Вольтер

Урок 15. Чем я горжусь.

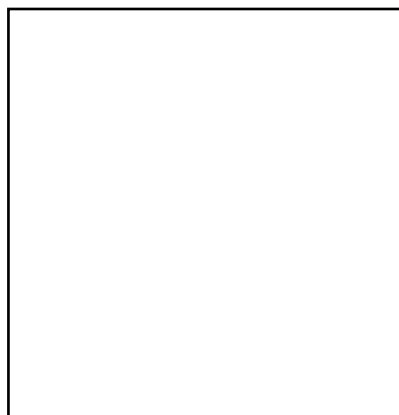
Задание 1. 7 чудес Новосибирска. Напиши 7 чудес моего характера.



Задание 2. Где можно применить мои ресурсы

Какие мои ресурсы нужны моему городу

Кем бы я хотел стать

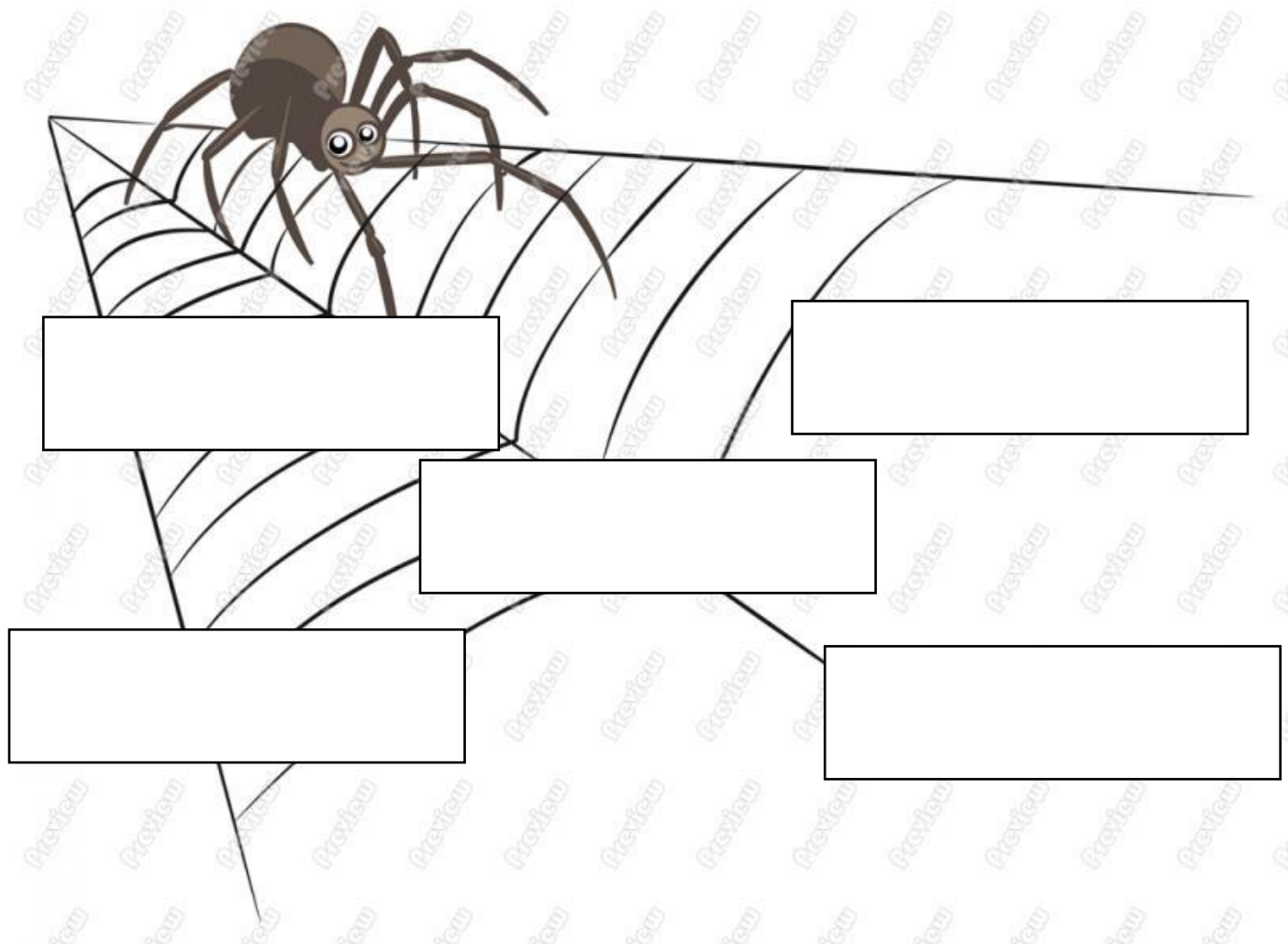


В жизни каждая минута таит в себе чудо.

Камю А.

Урок 14. Пожиратели времени.

Задание 1. Что съедает твоё время? Давай найдем.



Задание 2. Давай поймем время



В жизни каждая минута таит в себе чудо.

Камю А.

Урок 16

- Ефимова И. В. Амбидекстры: Нейропсихология индивидуальных различий. — СПб: КАРО, 2007. — 160 с. — ISBN 5-89815-804-9.
- *Ефимова И.В., Хомская Е.Д., Бudyка Е.В.* Амбидекстрия – один из вариантов латеральной организации мозга человека // I Международная конференция памяти А.Р. Лурия / Под ред. Е.Д. Хомской, Т.В. Ахутиной. – М.: Российское психологическое общество, 1998. – С. 145 – 153.
- Бойко Е. А. Психологические детерминанты успешности обучения учащихся-амбидекстров в среднем общеобразовательном заведении. Диссертация кандидата психологических наук. — СПб.: , 2006.
- *Семенович А.В., Архипов Б.А., Фролова Т.А., Исаева Е.В.* О формировании межполушарного взаимодействия в онтогенезе // I Международная конференция памяти А.Р. Лурия / Под ред. Е.Д. Хомской, Т.В. Ахутиной. – М.: Российское психологическое общество, 1998. – С. 215 – 224.

Whose act is better?

Can you find these things in the big picture?



crayon



candle



bowling pin



can



cupcake



pencil



baseball cap



Illustrated by George Wiseman



whale



glove



cherry



drinking glass

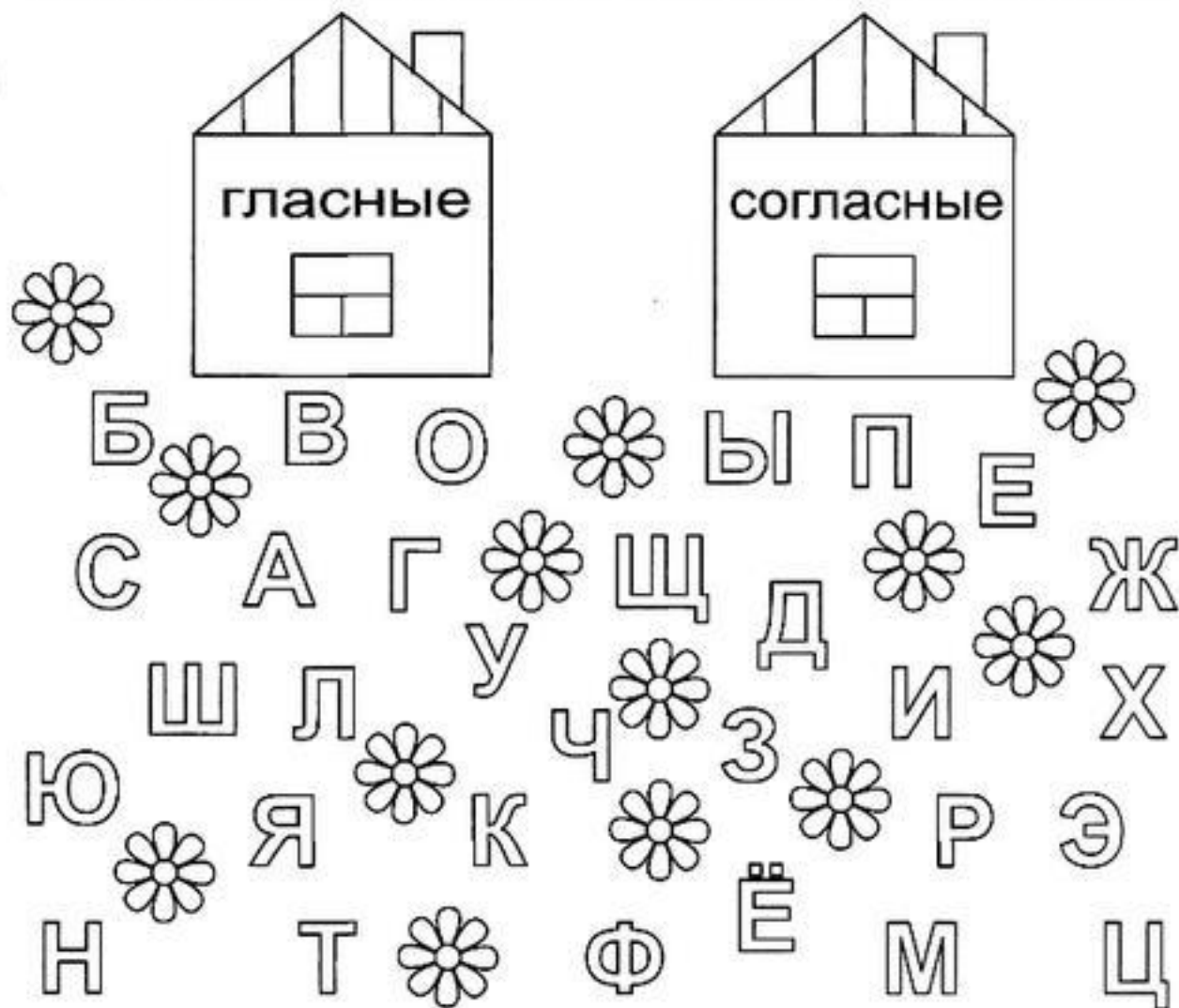


heart



lollipop

Гласные буквы обведи красным карандашом, а согласные - синим. Проведи от них линии к нужным домикам.



Аа	Аа		Ее	Ее	
Оо	Оо		Яя	Яя	
Ии	Ии		Ёё	Ёё	
Уу	Уу		Юю	Юю	
Ы	Ы		Ээ	Ээ	