

**Министерство образования и науки Хабаровского края
Хабаровский краевой институт развития образования
Центр метапредметных компетенций**

**Материалы для учащихся
к метапредметному курсу
«Саморегуляция – шаги к успеху»**



**ХАБАРОВСК
2017**

ББК

П

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ХК ИРО

Материалы для учащихся к метапредметному курсу «Саморегуляция – шаги к успеху». /авт.-сост. И.С. Прудаева Л.Н., Фисенко Т.И. – Хабаровск: ХК ИРО, 2017. – 22 с.

Данные дидактические материалы предназначена для работы учащихся основной школы по метапредметному курсу «Саморегуляция – шаги к успеху». Цель пособия - помощь в организации самостоятельной деятельности учащихся на занятиях по развития регулятивных умений.

Пособие может быть использовано на уроке, для самостоятельной работы дома или для повторения пройденного материала во время каникул.

Издание предназначено педагогам, родителям, учащимся.

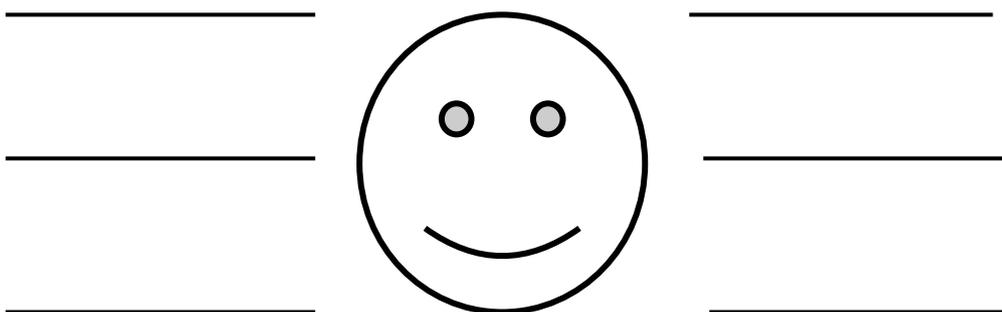


Занятие № 1-2. «Восемь шагов к успеху»

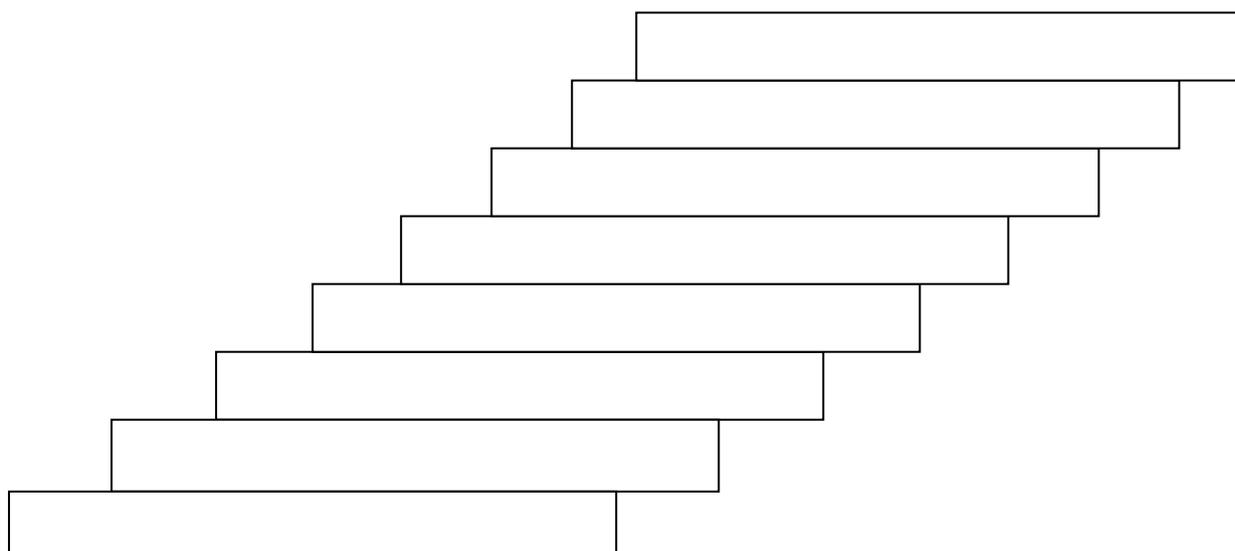
Задание 1. Какими качествами должен обладать человек, чтобы быть успешным? Свои размышления представьте в виде списке и распределите по значимости.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Задание 2. Заполните схему «Регулятивные умения»



Задание 3. Оформить модель «Восемь шагов к успеху»



Занятие 3. «Что такое цель как её достичь?»

Задание 1. Заполни таблицу «Как достичь цели?»

Формулировка цели	Сроки её достижения	Как я могу достичь цели? (ресурсы)	Что я буду делать?

Задание 2. Диагностика ученических целей.

Вам предлагается список целей, в котором необходимо отметить самые главные для вас учебные цели:

- 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);
- 5) выполнить самостоятельное исследование по выбранной теме (указать);
- 6) овладеть методами изучения и объяснения изучаемых явлений;
- 7) углублённо рассмотреть конкретные вопросы темы (перечислить);
- 8) научиться выполнять опыты, работать с приборами и техническими средствами;
- 9) проявить и развить свои способности (назвать их);
- 10) организовать свою учебу по выбранной теме: поставить достижимые цели, составить реальный план, выполнить его и оценить свои результаты;
- 11) научиться аргументированно спорить в ходе изучения темы;
- 12) получить хорошую отметку на зачёте;
- 13) научиться решать задачи и проблемы по теме.

Анализ анкеты о Вашем образовательном настрое:

- 1, 4, 12 - Вы ориентируетесь в обучении.
- 2, 7, 13 – У Вас есть познавательные мотивы в обучении;
- 3, 5, 8 – Вы имеете склонность к творчеству.
- 6, 10 – Вы умеете определять приоритеты в обучении.
- 9, 14 – Вы умеете организовывать свою учебную деятельность.

Помните! Человеком управляют желания, а желанием можно управлять с помощью целей, точнее, их грамотной постановки.

Задание 3. Разработайте памятку «Как правильно поставить цель»

1 _____

2 _____

3. _____

4. _____

5 _____

Занятие 4-5. «Способы постановки целей в жизни человека. Приемы целеполагания»

Задание 1. Сформулируйте цель с помощью опорных глаголов к исследовательской работе по любому предмету. Глаголы: изучить, знать, уметь, выяснить, обобщить, закрепить, доказать, сравнить, проанализировать, сделать вывод, разобраться, систематизировать.

Задание 2. «Письмо в будущее». Письмо в будущее – это письмо себе любимому, успешному, целеустремленному через несколько лет. Мысленно перенесись в будущее. На год, два, пять лет – любой удобный срок. Представь обстановку, время года, настроение. Помечтай о новой реальности. Как ты изменился(ась)? Чего достиг(ла)? Чего ожидаешь в будущем?

Задание 3. Назови пять самых больших достижений в своей жизни.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Чего ты хочешь достичь в последующие 10 лет?

Задание 4. «Цели и задачи». Заполни таблицу и сравни, чем отличаются цели и задачи?

Формулировка цели	Задачи

2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
Всего часов									

Ответь на вопросы:
 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 тебя?

Считаешь ли ты необходимым перераспределить время так, чтобы его было достаточно на выполнение этого важного дела?

Задание 3. Составь «Тематический список важнейших дел на месяц» с указанием сроков их выполнения. Отметь выполненные дела и в конце месяца подведи итог.

№	Планируемые дела	Сроки выполнения	Отметка о выполнении

Занятие 7-8. Практикум по планированию или «Как везде успеть и нигде не опаздывать»

Задание 1. Составьте хронокарту работы над докладом. Проверьте корректность планирования времени.

Инструкция: вам поручено подготовить небольшой доклад (до 10 минут выступления). Заполнить хронокарту таким образом, чтобы распланировать необходимое для подготовки время для осуществления последовательности учебных действий.

Хронокарта

Действие	Минуты												Всего минут
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	
Определение темы и цели													
Чтение литературы													
Отбор и систематизация содержания доклада													
Написание тезисов доклада													
Отдых													
Проверка													

После заполнения хронокарты приступите к подготовке доклада. Во время подготовки отметьте в хронокарте фактически затраченное время (цветным карандашом). Затем сравните планируемый расход времени с фактическим. Ответьте на вопросы: Есть ли различия? _____

В чём они состоят? _____

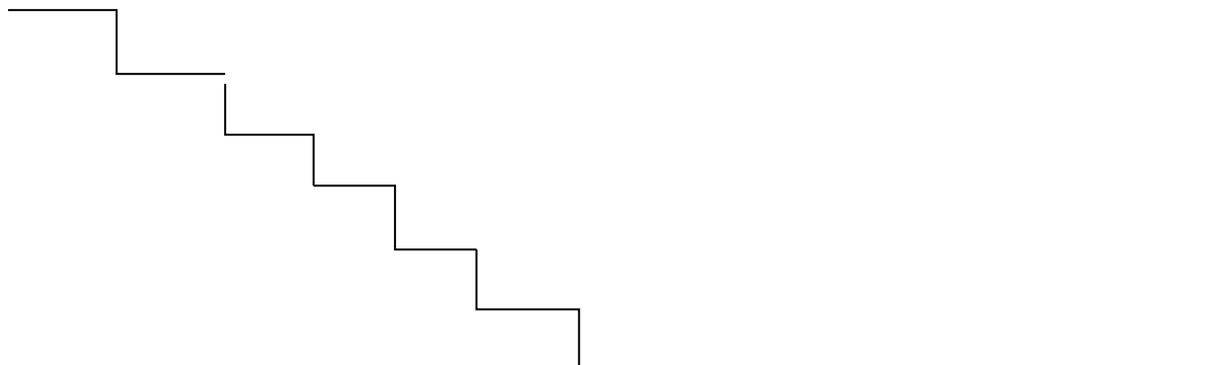
Какое действие вы недооценили по временным затратам? Какое переоценили? _____

Как бы вы теперь заполнили хронокарту? _____

Задание 2. Лестница успеха.

Путь к достижению цели - лестница успеха. Каждое достижение, небольшой отрезок на пути к цели, можно назвать ступенькой лестницы. Движение на пути к достижению какой-либо

цели – это лестница успеха с различными по сложности и устойчивости ступенями. Выделите и запишите этапы своей деятельности и оцените свою работу знаком (+) на каждом этапе в виде ступенек, ведущих к цели.



Занятие 9. «Твой маршрут к достижению цели»

Задание 1. Спланируй свой маршрут к достижению выбранной цели.

Цель	Задачи	Очередность выполнения	Сроки

Подумай, что еще можно сделать для улучшения деятельности или результатов своей работы.

Занятие № 10-11. «Контроль – дело серьёзное»

Задание 1. Составь графический организатор «Виды контроля и его функции».

Опорные слова: внешний контроль, самоконтроль, взаимный контроль, функции: контролирующая, обучающая, диагностическая, прогностическая, развивающая; ориентирующая, воспитывающая.

Задание 2. Работа со словарем.

Что такое эталон? Выделить ключевые слова к понятию.

Что может быть гарантом верно составленного эталона?

Задание 3. Сверка с образцом. Упражнение «Пример-цепочка» для развития умения контролировать. Вместо буквы подставляем полученный результат и продолжаем цепочку.

Решение примеров идет следующим образом: $260 - 20 = 240$ (ответ есть, переходим к следующему примеру) и т.д.

Примеры:

- 1) $260 - 20 = a$ 2) $a - 180 + 30 = б$ 3) $б + 120 - 60 = c$
4) $c + 160 - 70 = d$ 5) $d - 120 + 30 = e$

Задание 4. Задание «Ток-шоу».

Вы принимаете участие в телевизионном ток-шоу, посвященном проблемам русского языка. В своем выступлении вам необходимо использовать слова *аналог, вандал, жалюзи, завсегда, зевота, немота, факсимиле, феномен, вероисповедание, мышление, намерение, обеспечение, ознакомление, разное видение одного и того же вопроса, украинский, отроческий, мизерный, красивее, баловать, звонит*. Расставьте ударения, чтобы правильно произнести слова во время выступления.

После окончания работы проверьте правильность выполнения по словарю.

Поставьте себе оценку за качество выполнения задания, исходя из следующих критериев:

«5» - не более 1 ошибки;

- «4» - 2-4 ошибки;
 «3» - 5-6 ошибок;
 «2» - более 6 ошибок.

Задание 5. Задание «Собери пословицы». Необходимо «собрать» пословицы, объединив первую и вторую части и свериться с образцом.

1.	Глуп совсем,	тому ни с кем не ужиться.
2.	Есть что слушать,	чего в горшке не варить.
3.	Скучен день до вечера,	кто не знается ни с кем.
4.	Кто умеет беситься,	да нечего кушать.
5.	Молчанкой никого	ничему не претит.
6.	Нечего про то говорить,	когда делать нечего.
7.	Русский аппетит	не обидишь.

Занятие 12. «Самоконтроль»

Задание 1. Выявите свой уровень самоконтроля. Ответить «да» или «нет» в соответствии с Вашим согласием или несогласием с приведенными ниже утверждениями.

Тест на выявление уровня самоконтроля:

№ п/п	Вопросы	Да	Нет
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.	Бесполезно 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.	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: 2,3,7,9,10,11,13,17,18,20,21,22,23Ю26,28.

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.

Задание 2. Напиши небольшое эссе «Если я знаю, что поступил неправильно...»

Задание 3. Подбери 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	

Задание 4. «Письмо самому себе». Что бы я себе посоветовал для улучшения своих взаимоотношений с другими людьми или для повышения качества выполняемого задания?

Занятие №13. «Оценка»

Задание 1. Работа с понятиями «оценка» и «отметка».

Что такое оценка?	Что такое отметка?

--	--

Задание 2. «Продолжи предложение»

1. Я понял, что оценка - это...

2. Она нужна для того, чтобы

3. Оценка устанавливает соответствие.....

4. Она соотносит.....

Занятие №14. «Самооценка»

Задание 1. Заполни таблицу:

Мои сильные стороны	Мои слабые стороны

Задание 2. Определи и запиши, какие возможности содержит каждая ваша сильная сторона, и какие опасности кроются в каждой вашей слабой стороне.

Сильные стороны:	Слабые стороны:
1.	1.
2.	2.
Возможности:	Опасности:

1.	1.
2.	2.

Задание 3. Диагностика самооценки (тест на искренность ответов).

Инструкция: внимательно прочитай каждое из приведённых ниже утверждений. Если ты считаешь, что оно верно и соответствует особенностям твоего поведения, то напиши рядом с ним «да», если же оно неверно, то – «нет».

Опросник:

№ п/п	Вопросы	Да	Нет
1.	Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть её в библиотеку.		
2.	Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.		
3.	Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.		
4.	Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.		
5.	Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.		
6.	Был случай, когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.		
7.	Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.		
8.	Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.		
9.	Был случай, когда я придумал "вескую" причину, чтобы оправдаться.		
10.	Случалось, я пользовался оплошностью человека.		
11.	Я всегда охотно признаю свои ошибки.		
12.	Иногда, вместо того чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.		

13.	Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему.		
14.	У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.		
15.	У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.		
16.	Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что взять с собой.		
17.	Были случаи, когда я завидовал удаче других.		
18.	Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой.		
19.	Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.		
20.	Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.		

Ключ:

Вы получаете по 1 баллу за ответ «да» на вопросы: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20 и за ответ «нет» на вопросы: 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Сложите все полученные по двум позициям баллы. Итоговая сумма баллов является показателем «мотивации одобрения». Чем выше итоговый показатель, тем выше мотивация одобрения и тем, следовательно, выше готовность человека приукрасить себя, представить себя перед другими как полностью соответствующего социальным нормам (тем выше готовность человека в одобрении других, связанная с потребностью в общении). Низкие показатели могут свидетельствовать как о неприятии традиционных норм, так и о высокой требовательности к себе.

Задание 4. Подготовь презентационный материал о самом себе и представь его одноклассникам.

Занятие № 15-16. «Работа над ошибками»

Задание 1. Подбери синонимы к понятию «ошибка».

Задание 2. Составь план действий по устранению своих ошибок и соотнесите его с эталоном.

Занятие №17. «Рефлексия деятельности»

Задание 1. Что такое рефлексия? Нарисуй рефлексию как какой-нибудь образ.

Задание 2. Ответь на вопросы анкеты "Репка, или какие качества я в себе вырастил."

Подумай и ответь, какие качества у тебя «выросли» и поставь рядом с цифрой знак +, если что-то стало хуже, поставь знак –.

1. Физическая сила и выносливость
2. Умственная работоспособность
3. Сила воли
4. Выдержка и терпение
5. Ум, сообразительность
6. Объем знаний
7. Внимание и наблюдательность
8. Умение видеть цель и стремиться к ней
9. Умение планировать работу

10. Умение организовать свой труд
11. Умение беречь время
12. Умение контролировать свои поступки
13. Умение работать самостоятельно
14. Честность и отзывчивость
15. Умение работать в паре, группе
16. Умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве
17. Умение вести себя в обществе, красиво одеваться.

Ответь на вопросы:

1. Над какими из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время?

2. Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе?

3. Что бы ты хотел пожелать себе в будущем?

Задание 3. Написать небольшое сочинение по изученному курсу «Саморегуляция – шаги к успеху», используя следующие предложения:

Сначала мы рассуждали так....

Потом мы столкнулись с проблемой.....

Затем мы наблюдали (сравнивали).....

Мы увидели (поняли)...

Значит.....

Теперь мы будем.....

Советы для учащихся:

- ничего не изменится в твоей жизни до тех пор, пока ты не захочешь, чтобы что-то изменилось;
- если трудно, хватайся не за все сразу, а исправляй ошибки постепенно;
- выбирай для начала лишь один, самый легкий недостаток и прежде всего, покончи с ним;
- не падай духом, если долго нет улучшения или даже есть ухудшения;
- не слишком радуйся, если сразу получится; избавляться от приобретенных недостатков всегда трудно, они могут вернуться опять.

Нет человека, который не хотел бы стать лучше!