**ППСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА**

**Тема: «Подготовка к экзаменам»**

**Педагог- психолог Пужанская М.Ф.**

**Цель:** отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзаменам и на ЕГЭ, обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля, повышение уверенности в себе, в своих силах.

**Контингент**: Обучающиеся 9 и 11 классов.

**Материалы**: мультимедийная установка, музыкальное сопровождение, ватман, различные изобразительные средства, бумага формата А4, мягкая игрушка.

**Слайд 1-2**

**Звучит музыка. На фоне музыки стихотворение «Сотвори себе мир»**

Сотвори себе мир, тот, в котором хотелось бы жить.
Обустрой ты его, как хотелось в мечтах и желаньях.
Ты найди себе друга, с которым не страшно дружить,
И покончи скорей с неприкаянностью и скитаньем.

Пусть уют будет в доме и пусть в нем от горя не плачут.
Сотвори свою жизнь и живи, ничего не страшась.
Сердце стонет в груди? Сердце бьётся, как теннисный мячик,
Что неловкой рукой брошен в сетку, полета лишась?

Сотвори себя сам: сотвори свою душу и тело,
Разум свой сотвори и о совести не позабудь.
Засучи рукава и примись-ка скорее за дело.
Сотвори все как надо, добротно, а не как-нибудь.

Сотвори себя сам...
Сотвори свою жизнь...

Сотвори себе мир...

Здравствуйте, уважаемые выпускники! Сегодня на занятии каждый из вас будет творить себя. Все ваши умные мысли, положительные эмоции, высказывания, суждения, выступления будут кирпичиками в фундаменте вашего личностного роста и самопознания. Чем активнее вы будете, тем быстрее будете развиваться.

Для вас наступает трудная пора- пора подготовки и сдача экзаменов! Мы, педагоги школы, хотим помочь вам пережить это трудное время благополучно. Для этого мы разработали психологическое занятие с элементами тренинга.

**Слайд 3.**

Ну, что, начинаем?

Выполним первое упражнение.

**1. Упражнение «Давайте знакомиться»**

**Время**: 10 минут.
**Инструкция**: Сейчас мы будем знакомиться. А делать это мы будем так- пожимая друг другу, поочередно, называем свое имя и то, что любим делать. Например, я- Мария, люблю смотреть хоккей. И так по очереди….

**2. Сейчас я предлагаю вам создать** **правила работы нашей группы.**

**Время**: 10 минут.
**Инструкция**: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение нашего занятия, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.
Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.
А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

***Королевские правила***

Не опаздывать
Не перебивать
Не оценивать
Возможность помолчать
Больше контактов
Конфиденциальность
Активность
Работа от начала до конца
Правило поднятой руки («один в эфире»)
Правило «Стоп»

В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем. Спасибо.

**3. Тест «Моральная устойчивость»**

**Цель**: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.
**Время**: 15 минут.

**Ключ к тесту**
За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.
1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.
**Определение результата и его интерпретация**
1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.
4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.
7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

**Слайд 4**

**4. Хочу задать вам вот такой вопрос: что такое экзамен?-** Говорят дети……

Правильно, экзамен- это всего лишь итоговая проверка ваших знаний, проверка того, что и как вы изучали на протяжении многих лет. Поэтому весь процесс подготовки к экзаменам не очень сложен, надо лишь грамотно разложить все «по полочкам».

**Слайд 5,6,7**

Во всем мире все выпускники испытывают одинаковое волнение и так же как вы переживают.



Сегодня мы все это обсудим.

**5. Теперь давайте немного отдохнем и выполним кинезиологические упражнения**

**с целью**  стимуляции познавательных способностей.
**Инструкция**: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.
Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем, то же другой рукой.

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Такие упражнения помогут вам стимулировать познавательные процессы. Постарайтесь их запомнить.

**6. Упражнение «Приветственное письмо»**

**Время**: 5 минут.
**Инструкция**: Я предлагаю вам написать пожелания своим одноклассникам на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.
Готовы ли вы продолжать наше занятие? Значит продолжаем.

**Слайд 8-9**

**7. Обсуждение правил подготовки к экзаменам.**

Ребята, как вы думаете, что главное в подготовке к экзаменам? Говорят дети….

Правильно**-** Самое важное, что нужно сделать- распланировать время и учебный материал для заучивания. Говорят дети….

А еще, что важно? Говорят дети….Правильно- соблюдать режим труда и отдыха.

А еще? Говорят дети… полноценно и регулярно питаться.

А еще? Говорят дети…. Быть спокойным, стараться не драматизировать и не преувеличивать размер катастрофы. Действовать четко по намеченному плану.

А чтобы вам было легче этот план создать, мы для вас приготовили памятки.

Получите их и дома тщательно ознакомьтесь с ними.

**Слайд 10**

**7. Упражнение «Молодец!»**

**Цель**: формирование уверенного поведения в момент стресса.
**Время**: 10 минут
**Инструкция**: Вам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достоинствах и достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.
Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»
Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.
По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

**8. Стихотворение «Экзамен»**

Молодые люди, мне нужна помощь одного из вас. Кто смелый, помогите! Прочитайте громко и с выражением стихотворение Агнии Барто**.**

**У папы экзамен**

|  |  |
| --- | --- |
| Лампа горит...Занимается папа,Толстую книжкуДостал он из шкапа,Он исписал и блокнотИ тетрадь,Должен он завтраЭкзамен сдавать!Петя ему очинилКарандаш.Петя сказал:- Обязательно сдашь!Учатся взрослыеПосле работы,Носят в портфеляхТетради, блокноты,Книжки читают,Глядят в словари.Папа сегодняНе спал до зари.Петя советует:- Слушай меня,Сделай себеРасписание дня!Делится опытомПетя с отцом:- Главное,Выйти с веселым лицом!Помни,Тебе не поможетШпаргалка!Зря с ней провозишься,Времени жалко! | Учатся взрослыеПосле работы.С книжкой идутНа экзамен пилоты.С толстым портфелемПриходит певица,Даже учительНе кончил учиться!- У вашего папыКакие отметки? -ИнтересуетсяДочка соседкиИ признается,Вздыхая,Мальчишкам: -У нашего тройка:Волнуется слишком. |

**Слайд 11**

**9. Упражнение «Эксперимент»**

**Цель**: научить самообладанию в стрессовых условиях.
**Время**: 10 минут
**Техника проведения:** каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.
**Инструкция**: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Потренируйтесь, а теперь попробуйте это прочесть вслух.

**Слайд 12**

**10. Упражнение «Волшебный лес чудес»**

**Цель**: развитие чувства эмпатии, доверия.
**Время**: 20 минут.
**Инструкция**: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове.
**Анализ**:
Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?
Ваши чувства, когда вы были деревьями?
Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

**11. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»**

**Цель**: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.
**Время**: 15 минут.
**Инструкция**: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».
1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.
4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.
7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

**Слайд 13**

**12. Игра «Стряхни»**

**Цель**: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.
**Время**: 10 минут.
**Инструкция**: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»
Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.
Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.
Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

**13. Дискуссия в малых группах**

**Цель**: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.
**Время**: 25 минут.
**Техника проведения**: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.
**Функции председателя:** следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.
**Функции секретаря:** записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.
**Функции спикера**: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.
**Функции таймера:** следить за временем, отведенным на дискуссию.
Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его **принципы**:
— Выработайте как можно больше идей.
— Все идеи записываются.
— Ни одна идея не отрицается.
— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.
**Материал**: 4 листа ватмана, фломастеры.
**Инструкция**: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.
Предлагаю вам задания для обсуждения.
Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?
Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?
Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?
Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?
Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.
Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

Вы отлично справились с этим заданием. Теперь осталось все это использовать на практике.

**Слайд 14**

**Музыка**

**14. Упражнение «Найди свою звезду»**

**Цель**: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.
**Время**: 20 минут
**Инструкция**: Сядьте удобно, закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).
А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.
Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?
Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.
А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза.
Пусть звезды светят вам каждый день, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

**15. Притча для выпускников.**

**Слайд 15**

Однажды по пыльной дороге шел путник и за поворотом, на самом солнцепеке, в пыли, увидел человека, тесавшего огромный камень. Человек тесал камень и очень горько плакал, Путник  спросил у него, почему он плачет, и человек сказал, что он самый несчастный на земле и у него самая тяжелая работа на свете. Каждый день он вынужден тесать огромные камни, зарабатывать жалкие гроши, которых едва хватает на то, чтобы кормиться. Путник дал ему монетку и пошел дальше.

И за следующим поворотом дороги увидел еще одного человека, который тоже тесал огромный камень, но не плакал, а был сосредоточен на работе. И у него путник спросил, что он делает, и каменотес сказал, что работает. Каждый день он приходит на это место и обтесывает свой камень. Это тяжелая работа, но он ей рад, а денег, что ему платят, вполне хватает на то, чтобы прокормить семью. Путник похвалил его, дал монетку и пошел дальше.
И за следующим поворотом дороги увидел еще одного каменотеса, который в жаре и пыли тесал огромный камень и пел радостную, веселую песню. Путник изумился. «Что ты делаешь?!!» – спросил он. Человек поднял голову, и путник увидел его счастливое лицо.
**«Разве ты не видишь? Я строю храм!».**

**Резюме:**Каждый воспринимает свою учёбу по-разному:

- одному  тяжело и он жалуется;

- другой признаёт её необходимость и тянет лямку учёбы;

-а третий видит её плоды (учёбы) и поэтому он счастлив, так как впереди его ждёт храм счастливой жизни

**Слайд 16**

**15. Упражнение «Сердце нашей группы»**

**Цель**: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.
**Время**: 15 минут.
**Материал**: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.
**Инструкция**: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы.
Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!
**Анализ**:
Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?
Понравилась ли вам это упражнение?
Что вам нравится в этом сердце?
Легко ли было сказать что-нибудь приятное?
Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

**Слайд 17-18**

**16. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех,
или Памятка на «черный день»**

**Цель**: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.
**Время**: 15 минут.
**Материалы**: бланки с табличками для каждого участника
**Инструкция**: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу.
Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.
**Подготовка**: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

***БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои лучшиечерты** | **Мои способностии таланты**  | **Моидостижения** |
|   |   |   |

**Инструкция**: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.
«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.
«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.
**Анализ упражнения:**
Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?
Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

**Слайд 19**

**18. Упражнение «Мои лица»**

**Цель**: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.
**Время**: 10 минут.
**Материалы**: бланк с рисунками и фломастеры.
**Инструкция**: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.
**Анализ**:
Когда у тебя бывает такое лицо?
Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?
Как бы ты выразил свои переживания?
Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



**18. Упражнение «Итоги дня». Рефлексия.**

**Цель**: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.
**Время**: 10 минут.
**Инструкция**: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.
**Анализ**:
Что принес вам этот день?
Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
Какие открытия вы сделали для себя?
Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

Дорогие выпускники, мы заканчиваем наше занятие. Мы с вами славно потрудились. Мы желаем вам успехов. Мы не хотим, чтобы вы были похожи на этих молодых людей- **СЛАЙД 20, будьте похожи на нее- СЛАЙД 21.**

**Трудитесь, думайте, улыбайтесь!**

**Слайд 22.**

**Слайд 23. Спасибо за работу!**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног | ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног |
| ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног | ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног |
| ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног | ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног |
| ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног | ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног |
| ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног | ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног |
| ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног | ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног |
| ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног | ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног |

 ***«Мои лучшие качества»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои лучшиечерты** | **Мои способностии таланты**  | **Моидостижения** |
|   |   |   |

 ***«Мои лучшие качества»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои лучшиечерты** | **Мои способностии таланты**  | **Моидостижения** |
|   |   |   |

 ***«Мои лучшие качества»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои лучшиечерты** | **Мои способностии таланты**  | **Моидостижения** |
|   |   |   |

|  |
| --- |
| **Тест «Моральная устойчивость»**За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.6. Я очень люблю животных.7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется. |
| **Тест «Моральная устойчивость»**За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.6. Я очень люблю животных.7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется. |
| **Тест «Моральная устойчивость»**За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.6. Я очень люблю животных.7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется. |
| **Тест «Моральная устойчивость»**За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.6. Я очень люблю животных.7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.**Тест «Моральная устойчивость»**За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.6. Я очень люблю животных.7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется. |