Здравствуйте!

Сегодня классная работа посвящена отработке навыков целеполагания.

Задания сегодня дифференцированы для четырех групп учащихся. Основной признак дифференциации – количество задолженностей по ОБЖ.

Для каждой группы учащихся задание будет сформулировано по-разному. Ищите себя в списках групп и выполняйте задание, данное вашей группе.

Конечно, для сдачи долгов вы можете обратиться и к электронному дневнику, где выложены все задания к урокам, но для экономии вашего времени я собрала основные задания из эжд в этом файле.

Смирнова О.М. [smirsoul@mail.ru](mailto:smirsoul@mail.ru) или +79032138811 (sms, WhatsApp, Telegram).

Задание выложено в блоге Смирновой О.М. на общественном портале школы

**Группа 1**. Группа тех, у кого задолженностей по ОБЖ в этом триместре нет. Эти ребята по желанию могут выполнить задание № 1 (опросник по определению, какая мотивация у вас доминирует – мотивация достижения успеха или мотивация избегания неудачи). Никаких материалов преподавателю по результатам урока вы не отправляете.

Благодарю за ответственную работу!

|  |
| --- |
| 1. Болога Таисия |
| 1. Витько Дима |
| 1. Герасева Елизавета |
| 1. Гупало Максим |
| 1. Калинина Светлана |
| 1. Карнаухова Анна |
| 1. Курняева Мария |
| 1. Левина Соня |
| 1. Петрова Анастасия |
| 1. Петухова Ксения |
| 1. Полубояринов Владимир |
| 1. Проскурнова Ирина |
| 1. Сырова Ангелина |
| 1. Топорец Григорий |
| 1. Финагенова Варвара |
| 1. Фролова Ульяна |
| 1. Ювченко Василий |
| 1. Якубенко Вадим |

**Группа 2.** Это ученики, у которых одна задолженность по ОБЖ за этот триместр. Вам нужно письменно выполнить и прислать на проверку Смирновой О.М. до 1 мая 2020 г. задание № 2 (или доделать, если вы мне его прислали, но я не приняла)

|  |
| --- |
| 1. Анохина Екатерина |
| 1. Басова Анастасия |
| 1. Братухина Вера |
| 1. Васильева Алиса |
| 1. Дубровская Дина |
| 1. Костричко Кирилл |
| 1. Лосинский Егор |
| 1. Никулин Денис |

**Группа 3**. Ученики этой группы имеют 2 задолженности по ОБЖ за этот триместр. Для ликвидации задолженности вам необходимо письменно выполнить и прислать на проверку Смирновой О.М. до 1 мая 2020 г. задание № 2 и еще одно любое из оставшихся заданий на выбор (№ 1 или № 3).

Если вы не можете сдать работу по техническим причинам, позвоните или напишите мне, мы вместе решим эту проблему.

|  |
| --- |
| 1. Дыбов Савелий |
| 1. Кириллова Ульяна |
| 1. Кузьменко Полина |
| 1. Литюк Дарья |

**Группа 4**. Ученики этой группы имеют 3 задолженности по ОБЖ за этот триместр. Для ликвидации задолженности вам необходимо письменно выполнить и прислать на проверку Смирновой О.М. до 1 мая 2020 г. все три представленные в этом файле задания.

Если вы не можете сдать работу по техническим причинам, позвоните или напишите мне, мы вместе решим эту проблему.

|  |
| --- |
| 1. Айриян Эрнест |
| 1. Бондаренко Артем |

**Задание № 1. Мотивация успеха и боязнь неудачи**

(опросник Реана А.А.)

*Инструкция.* Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет», он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос** | **ответ** |
| 1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех. |  |
| 1. В деятельности активен. |  |
| 1. Склонен к проявлению инициативности. |  |
| 1. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них. |  |
| 1. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо не реалистически высокие по трудности. |  |
| 1. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления. |  |
| 1. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов. |  |
| 1. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля. |  |
| 1. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность деятельности ухудшается. |  |
| 1. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели. |  |
| 1. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдалённую перспективу. |  |
| 1. Если рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно. |  |
| 1. Не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль. |  |
| 1. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем не реалистически высокие. |  |
| 1. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается. |  |
| 1. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач. |  |
| 1. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время. |  |
| 1. При работе в условиях ограничения времени результативность деятельности улучшается, даже если задание достаточно трудное. |  |
| 1. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания от поставленной цели, как правило, не отказываюсь. |  |
| 1. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает. |  |

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

**Посчитайте количество ответов «да» в следующих вопросах**: 1,2,3.6,8,10, 11, 12, 14,16, 18, 19,20.

**Посчитайте количество ответов «нет» в следующих вопросах**: 4,5,7,9,13,15,17.

За каждое совпадение с ключом дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных балов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных балов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что. если количество баллов 8 или 9, есть определенная тенденция мотивации на неудачу, а если количество баллов 12 или 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверенны в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивация на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние, близкое к паническому. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу (Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: уч.пособие - СПб: 2001, 224 с.).

**Задание № 2.** **Постановка цели**

Чтобы правильно выполнить это задание, не забывайте уточнять информацию по целеполаганию в презентации с материалами по этой теме.

**Инструкция**:

1. Напишите важную для вас жизненную цель по всем правилам формулировки цели.
2. Определите и запишите, в каким видам целей относится ваша.
3. Напишите необходимые с вашей точки зрения шаги по достижению этой вели (5-8 шагов).
4. Напишите рядом те ресурсы, которые вам могут понадобиться для реализации каждого шага в процессе достижения поставленной цели.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Моя цель** |  | | |
| **Виды цели** | |  | |
| **Шаги по достижению цели** | | | **Необходимые ресурсы для достижения цели** |
|  | | |  |
|  | | |  |
|  | | |  |
|  | | |  |
|  | | |  |
|  | | |  |
|  | | |  |
|  | | |  |
|  | | |  |

**Задание № 3. Горжусь собой**

**Инструкция**. Напишите не меньше 10 ваших поводов гордиться собой. В каких случаях вы гордитесь собой? Отчего у вас возникает чувство гордости за себя?

Возможно, вы захотите написать, что хорошо умеете делать или свои любимые занятия, как вы помогаете другим или, преодолевая себя, делаете что-то трудное для вас. Может быть, вы гордитесь, что вам удалось воспитать в себе какие-то важные качества, изменить себя.