

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКИЙ ПСИХОЛОГО-СОЦИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Н. Г. Клацус  
Е. М. Кобзева

# Я выбираю успех!

*Рабочая тетрадь  
для психологических занятий*

## Часть I

*Рекомендовано редакционно-издательским советом  
Российской академии образования  
к использованию в качестве учебного пособия  
(на основании Приказа Министерства образования  
и науки РФ от 15 января 2007 г. № 10)*

*Рекомендовано Министерством образования  
Саратовской области  
(на основании Приказа Министерства образования  
Саратовской области от 25 мая 2015 г. № 1579)*



Москва  
2020

ББК 88.8  
УДК 159.9  
К 47

**Главный редактор**  
**Э. В. Сайко**

**Заместитель главного редактора**  
**С. К. Бондырева**

**Члены редакционной коллегии:**

И. А. Алёхин	И. В. Дубровина	В. М. Розин
А. Г. Асмолов	Ю. П. Зинченко	В. М. Шкловский
Л. А. Григорович	М. А. Лукацкий	Л. Б. Шнейдер
А. И. Донцов		

К 47      **Клацус Н. Г., Кобзева Е. М.** Я выбираю успех! Рабочая тетрадь для психологических занятий учащихся 5-х классов. Часть I. — М. : Издательство Московского психолого-социального университета, 2020. — 60 с.

ISBN 978-5-9770-0920-1

Рабочие тетради «Я выбираю успех!» состоят из двух частей. В тетрадях представлены диагностический материал и упражнения, направленные на развитие познавательной сферы, повышение эффективности формирования учебных умений, развитие личностных характеристик учащихся.

Рабочая тетрадь предназначена для работы школьников под руководством психолога.

ББК 88.8  
УДК 159.9

ISBN 978-5-9770-0920-1

© Н. Г. Клацус, 2020  
© Е. М. Кобзева, 2020  
© Издательство Московского психолого-социального университета, 2020

## Занятия 1–2

### ГРУППОВОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТЕСТ

Форма А

#### Тест 1А

**Инструкция:** прочти внимательно следующие указания и постарайся выполнить их как можно быстрее и точнее.

Поставь три крестика между следующими двумя именами: <i>Иван _____ Саша</i>	1
и подчеркни самое маленькое из следующих чисел: <i>9 3 5 7</i> . Поставь жирную точку над средней буквой: <i>К Л М Н О</i> и запятую после самого длинного слова:	2
<i>отец сестра дочка</i> . Если Международный женский день отмечается иногда в июле,	3
поставь крестик сюда _____, если это не так, то допиши отсутствующее слово в предложении: <i>Солнце _____ на востоке</i> . Если ты убежден, что Наполеон	4
открыл Америку, то зачеркни слово «Солнце» в предыдущем предложении, если это был кто-то другой, то дополни соответствующим числом следующее предложение: <i>У собаки _____ ноги</i> . Прочитай внимательно следующие слова:	5
<i>фрукты грибы дерево утро</i> . Зачеркни предпоследнюю букву во втором слове и вторую букву в предпоследнем слове. Независимо от того, является ли Ярославль	6
самым большим городом России, зачеркни дважды слово <i>да</i> и напиши сюда _____	7, 8
любое число, которое будет неправильным ответом на вопрос «Сколько минут в одном часе?». Напиши здесь _____ любую букву, кроме буквы <i>Р</i> , и здесь _____	9, 10
<i>нет</i> , если результат $8 \times 9 = 72$ является правильным. Посмотри на следующие два числа: <i>4</i> и <i>3</i> . Если железо тяжелее воды, то напиши число, которое больше, сюда _____.	11, 12
Если в слове <i>копейка</i> больше букв, чем в слове <i>спасибо</i> , то зачеркни первую букву в слове <i>сон</i> . Если в нем меньше букв, то зачеркни последнюю букву	13
в этом слове, но в любом случае зачеркни среднюю букву. Если в Ереван можно попасть на теплоходе, то реши следующую задачу: $8 \times 4 = \underline{\quad}$ , если это невозможно,	14
то напиши вместо результата вопросительный знак. Если не противоречит опыту утверждение, что опасно стоять в грозу под высоким деревом, то поставь крестик	15
во втором из следующих кружков $\bigcirc \bigcirc$ , если это не так, то напиши третью букву алфавита в первом кружке. Зачеркни в следующем утверждении неправильный	16
ответ: <i>13 \times 3 больше меньше</i> , чем <i>7 \times 6</i> . Только три слова из следующих:	17
<i>парус добрый случай корень</i> содержат одну и ту же букву; подчеркни слово,	18
в котором эта буква отсутствует. Напиши первую букву названия месяца, который следует после <i>июля</i> , в последний из трех квадратов, и последнюю букву названия	
месяца, который предшествует <i>июню</i> , напиши в первый из квадратов $\square \square \square$ .	19, 20

\_\_\_\_\_ П

## Тест 2А

**Инструкция:** ответь быстро и правильно на следующие вопросы.

1.	Сколько будет, если к 16 яблокам прибавить 7 яблок?	яблоком	1
2.	Если разделить 32 ореха на 4 одинаковые кучки, сколько орехов будет в каждой кучке?	орехов	2
3.	У Саши было 12 конфет, ему дали еще 3 конфеты, 6 конфет он съел. Сколько конфет у него осталось?	конфет	3
4.	Велосипедист проехал 96 км за 6 часов. Сколько км он проезжал в среднем за 1 час?	км	4
5.	Сколько учеников в девяти классах, если в каждом классе по 30 учеников?	учеников	5
6.	Сколько слов содержит книга, состоящая из 20 страниц, если на каждой странице 15 строчек и в каждой строчке 10 слов?	слов	6
7.	Сколько мячей можно купить на 12 рублей, если 3 мяча стоят 2 рубля?	мячей	7
8.	Я купил 4 кг помидоров и 3 кг клубники. 1 кг помидоров стоит 2 рубля, а 1 кг клубники — 2 рубля 80 копеек. Сколько я получил сдачи, если я дал продавцу 20 рублей?	рублей	8
9.	На заводе изготовили несколько машин стоимостью 27 000 рублей. Их продали за 31 000 рублей. Продажная цена каждой машины больше ее себестоимости на 500 рублей. Сколько машин изготовили?	машин	9
10.	Аквариум вмещает 500 куб. дм воды. Если длина аквариума 10 дм, а высота 5 дм, какова его ширина?	дм	10
11.	У Наташи в три раза больше денег, чем у Вани. У Вани на 50 копеек больше, чем у Гриши. У Гриши 2 рубля. Сколько денег у всех вместе?	рублей	11
12.	В двух коробках находятся 34 карандаша. В большой коробке на 8 карандашей больше, чем в маленькой. Сколько карандашей находится в большой коробке?	карандашей	12
13.	Я купил $\frac{3}{4}$ кг груш за 72 копейки. Сколько стоит 1 кг груш?	копеек	13
14.	Если 5 рабочих вырыли канаву длиной 200 м за 4 дня, сколько потребуется рабочих, чтобы вырыть эту канаву за полдня?	рабочих	14
15.	2 курицы несут 2 яйца за 2 дня. Сколько яиц снесут 6 кур за 6 дней?	яиц	15
16.	Бригада из трех человек получила премию 63 рубля. Эту сумму необходимо разделить таким образом, чтобы А получил 3 части, Б — 2 части и В — 2 части. Сколько рублей получит А?	рублей	16
17.	Сколько раз нужно прибавить $\frac{3}{2}$ к 6, чтобы получить 15?	раз	17
18.	Во вторник в 12 часов дня я установил на своих часах точное время. На следующий день в 18 часов я заметил, что они убежали на 15 секунд. На сколько секунд они уйдут вперед за полчаса?	секунд	18
19.	Во сколько раз тяжелее половина груза весом полторы тонны, чем груз весом полтонны?	раз	19
20.	В дно реки вбили сваю, которая возвышалась над водой на 40 см. $\frac{1}{3}$ сваи находится в земле, $\frac{1}{4}$ — в воде. Какова длина сваи?	см	20

## Тест 3А

**Инструкция:** напиши пропущенные слова в следующих предложениях. В каждый пропуск впиши только одно слово, подходящее по смыслу.

**Примеры:** 1) Ученик решает задачу. 2) У лошади четыре ноги.

1. Рабочий _____ на заводе.	1
2. Собака — полезное _____.	2
3. Ноябрь — предпоследний _____ в году.	3
4. _____ восходит утром и _____ вечером.	4
5. Осенью _____ желтеют и _____ с деревьев.	5
6. Мы пишем _____ карандашом или _____.	6
7. Тяжелый груз _____ только тот, у _____ много _____.	7
8. _____ в воскресенье будет _____ погода, мы с братом пойдем _____ прогулку.	8
9. В письме, _____ я получил, были плохие _____.	9
10. Я навестил _____ тебя сегодня, _____ я должен остаться дома, _____ моя мама _____.	10
11. Чистота является _____ сохранения _____.	11
12. Холодная _____ хорошо утоляет _____.	12
13. Время иногда _____ человека _____, _____ деньги.	13
14. Вторая _____ девятнадцатого _____ является эпохой крупных технических _____.	14
15. Только изредка человек жалеет, _____ мало говорил, но _____ жалеет, что _____ много.	15
16. Каждый должен _____ прежде всего сам на _____, а _____ на помощь _____.	16
17. Мудрый человек иногда _____ общения с неинтересными людьми, _____ не скучать.	17
18. Если цена товара _____, то его качество _____ быть хорошим.	18
19. Практический человек больше _____ в _____ научного исследования, _____ в _____, с помощью которых они были _____.	19
20. О _____ можно говорить тогда, когда в _____ данного явления принимает участие столько различных факторов, что их воздействие нельзя заранее _____.	20

\_\_\_\_\_ П

## Тест 4А

**Инструкция:** если два слова имеют одинаковое или очень сходное значение, напиши между ними С. Если у них разные значения, напиши между ними Р.

**Примеры:** 1) большой Р маленький  
 2) мощный С сильный  
 3) сухо Р мокро

холодный _____	горячий	1	согласие _____	общность	21
светлый _____	темный	2	обязательный _____	сомнительный	22
да _____	нет	3	обыкновенный _____	исключительный	23
гладкий _____	шероховатый	4	успех _____	удача	24
платье _____	одежда	5	крутой _____	обрывистый	25
жидкий _____	твердый	6	мнение _____	взгляд	26
заснуть _____	проснуться	7	общий _____	частный	27
трудность _____	проблема	8	приятный _____	милый	28
правда _____	ложь	9	застенчивый _____	робкий	29
поднять _____	бросить	10	согласиться _____	одобрить	30
разрешить _____	запретить	11	растерянный _____	беспомощный	31
середина _____	край	12	легкомысленный _____	беззаботный	32
доверять _____	подозревать	13	частичный _____	полный	33
болезненный _____	закаленный	14	ограничить _____	снизить	34
тихий _____	спокойный	15	вечный _____	бесконечный	35
начало _____	конец	16	раздражитель _____	стимул	36
ошибка _____	заблуждение	17	предпосылка _____	условие	37
близкий _____	далекий	18	причина _____	следствие	38
больной _____	хворый	19	современник _____	сверстник	39
уставший _____	бодрый	20	подавить _____	ограничить	40

\_\_\_\_\_ П  
 \_\_\_\_\_ О  
 \_\_\_\_\_ П – О

## Тест 5А

**Инструкция:** внимательно прочитай каждый ряд чисел и на два свободных места напиши такие числа, которые продолжат данный числовой ряд.

**Примеры:** 1) 2 4 6 8 10 12    14    16  
 2) 10 9 8 7 6 5    4    3  
 3) 3 3 4 4 5 5    6    6  
 4) 1 7 2 7 3 7    4    7

3	4	5	6	7	8	_____	_____	1
5	10	15	20	25	30	_____	_____	2
8	7	6	5	4	3	_____	_____	3
9	9	7	7	5	5	_____	_____	4
3	6	9	12	15	18	_____	_____	5
8	2	6	2	4	2	_____	_____	6
5	9	13	17	21	25	_____	_____	7
27	27	23	23	19	19	_____	_____	8
8	9	12	13	16	17	_____	_____	9
1	2	4	8	16	32	_____	_____	10
22	19	17	14	12	9	_____	_____	11
4	5	7	10	14	19	_____	_____	12
12	14	13	15	14	16	_____	_____	13
24	23	21	20	18	17	_____	_____	14
16	8	4	2	1	½	_____	_____	15
18	14	17	13	16	12	_____	_____	16
12	13	11	14	10	15	_____	_____	17
2	5	10	17	26	37	_____	_____	18
21	18	16	15	12	10	_____	_____	19
3	6	8	16	18	36	_____	_____	20

\_\_\_\_\_ П

## Тест 6А

**Инструкция:** прочти внимательно первые три слова в каждой строчке. Первые два слова связаны между собой. Найди к третьему слову такое четвертое, которое будет с ним связано так же, как первое со вторым, и подчеркни его.

**Примеры:** 1) ботинок : нога = шляпа : пальто нос видеть голова  
 2) птица : петь = собака : кусать лаять сторожить бегать  
 3) небо : синее = трава : растёт лето зеленая высокая  
 4) платье : ткань = ботинки : бумага гуталин гулять кожа

ручка : писать	=	нож : бежать резать пальто карман	1
сидеть : стул	=	спать : книга дерево кровать зевать	2
город : дома	=	лес : деревня деревья птицы сумерки	3
сладкий : сахар	=	кислый : сладкий уксус горький хлеб	4
волк : овца	=	кошка : кролик мышь собака крыша	5
2 : 20	=	30 : 100 1000 300 3000	6
воробей : птица	=	щука : насекомое рыба вода млекопитающее	7
нос : лицо	=	палец : человек рука показывать тело	8
вода : пить	=	хлеб : пирог кофе резать есть	9
март : апрель	=	среда : понедельник неделя четверг месяц	10
картина : стена	=	ковёр : одеяло персидский большой пол	11
пить : напиток	=	есть : голодный овощи пища обедать	12
склад : товар	=	библиотека : стол библиотекарь полка книги	13
растение : стебель	=	дерево : гнездо высокий ствол листья	14
слезы : горе	=	смех : радость улыбка плач грусть	15
ручка : чернила	=	кисть : краска картина полотно рисовать	16
лыжи : зима	=	велосипед : пруд каникулы лодка лето	17
роза : цветы	=	яблоко : фрукты сладкий апельсин яблоня	18
человек : дом	=	птица : перья муха гнездо червяк	19
8 : 40	=	3 : 21 15 9 33	20
Россия : Москва	=	Венгрия : Прага Будапешт Урал Ярославль	21
художник : картина	=	писатель : Пушкин книга фотография рисунок	22
есть : толстый	=	голодать : худой пища сытый бедность	23
есть : голод	=	пить : рыба жажда вино вода	24
охотник : ружье	=	рыболов : мокрый река удочка удить	25
красивый : уродливый	=	привлекать : нежный отвращать изящный говорить	26
часы : время	=	термометр : погода температура зима ртуть	27
восток : запад	=	А : Д И Х Я	28
вверху : внизу	=	крышка : дно коробка замок отверстие	29
ложка : суп	=	вилка : нож тарелка прибор мясо	30
хороший : плохой	=	длинный : высокий тонкий короткий великан	31
час : день	=	день : ночь неделя полдень минута	32
мороз : лед	=	кипение : лето холодный влага пар	33
уважение : презрение	=	друг : ненависть враг любовь болезнь	34
покупка : продажа	=	приобрести : богатство купить потерять торговля	35
класс : учитель	=	завод : мастер цех директор профорг	36
болезнь : здоровье	=	разрушать : ломать ремонт строить здание	37
минерал : растение	=	растение : дерево фрукты животное земноводное	38
туловище : человек	=	часть : голова доля год целое	39
сомнительный : вероятный	=	вероятный : знакомый достоверный чужой возможный	40

Тест 1Б

**Инструкция:** прочти внимательно следующие указания и постарайся выполнить их как можно быстрее и точнее.

<p>Зачеркни самое большое из следующих чисел: 2 4 8 6 и нарисуй два кружка между следующими двумя именами: <i>Шура</i> _____ <i>Юра</i>. Подчеркни среднюю из следующих букв: <i>О П Р С Т</i> и после самого длинного из слов: <i>юноша девочка сестра</i> поставь запятую. Если Международный женский день отмечается иногда в августе, поставь крестик здесь _____, если это не так, то допиши отсутствующее слово в предложении: <i>Солнце</i> _____ <i>на западе</i>. Если ты убежден, что Колумб был самым знаменитым французским полководцем, то зачеркни слово «Солнце» в предыдущем предложении. Если это был кто-то другой, то дополни соответствующим числом следующее предложение: <i>У собаки</i> _____ <i>глаза</i>. Прочитай внимательно следующие слова: <i>фрукты грибы дерево утро</i>. Зачеркни предпоследнюю букву в четвертом слове и вторую букву в предпоследнем слове. Независимо от того, является ли Ярославль самым большим городом России, обведи кружком слово <i>нет</i> и напиши здесь _____ любое число, которое является неправильным ответом на вопрос «Сколько часов в сутках?». Теперь напиши здесь _____ любую букву, кроме В, и здесь _____ напиши <i>да</i>, если результат <math>7 \times 8 = 56</math> является правильным. Посмотри на следующие два числа 5 и 4. Если железо тяжелее воды, то напиши число, которое больше, здесь _____, а если вода тяжелее железа, то напиши число, которое меньше, здесь _____. Если в слове <i>копейка</i> больше букв, чем в слове <i>станция</i>, то зачеркни первую букву в слове <i>лев</i>, если в нем меньше букв, то зачеркни вторую букву в этом слове, но в любом случае зачеркни последнюю букву. Если во Львов можно попасть на теплоходе, то реши задачу: <math>7 \times 5 = \underline{\hspace{1cm}}</math>, если это невозможно, то напиши вместо результата букву Х. Если не противоречит опыту утверждение, что в грозу опасно стоять под высоким деревом, то поставь крестик в первом из следующих квадратов: <math>\square \square</math>, если наоборот, то напиши третью букву алфавита во втором квадрате. Зачеркни в следующем утверждении неправильный ответ: <i>5 x 8 больше меньше, чем 12 x 4</i>. Только три слова из следующих: <i>весна остров конец завтра</i> содержат одну и ту же букву. Подчеркни слово, в котором эта буква отсутствует. Напиши первую букву названия месяца, который следует после <i>июня</i>, в последний из трех кружков, и последнюю букву названия месяца, который предшествует <i>маю</i>, напиши в первый из трех кружков: <math>\bigcirc \bigcirc \bigcirc</math>.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7, 8 9, 10 11, 12 13 14 15 16 17 18 19, 20</p>
---	---

## Тест 2Б

**Инструкция:** ответь быстро и правильно на следующие вопросы.

1.	Сколько будет, если к 17 грушам прибавить 5 груш?	груш	1
2.	Если разделить 28 яблок на 4 одинаковые кучки, сколько яблок будет в каждой кучке?	яблок	2
3.	У Веры было 11 конфет. Ей дали еще 4 конфеты, 7 конфет она съела. Сколько конфет у нее осталось?	конфет	3
4.	Велосипедист проехал 75 км за 5 часов. Сколько км он проезжал в среднем за один час?	км	4
5.	Сколько учеников в восьми классах, если в каждом классе по 40 человек?	учеников	5
6.	Сколько учеников находятся в городе, в котором 20 школ, если в каждой школе 10 классов, а в каждом классе 25 учеников?	учеников	6
7.	Сколько мячей можно купить на 16 рублей, если 3 мяча стоят 4 рубля?	мячей	7
8.	Я купил 2 кг помидоров и 4 кг клубники. 1 кг помидоров стоит 3 рубля, а 1 кг клубники — 2 рубля 80 копеек. Сколько я получил сдачи, если я дал продавцу 20 рублей?	рублей	8
9.	На заводе изготовили несколько машин стоимостью 29 000 рублей. Их продали за 32 000 рублей. Продажная цена каждой машины больше ее себестоимости на 500 рублей. Сколько машин изготовили?	машин	9
10.	В бассейн помещается 600 куб. м воды. Если длина бассейна 20 м, а высота 3 м, какова его ширина?	м	10
11.	В двух стадах находится всего 35 коров. В большом стаде на 7 коров больше, чем в маленьком. Сколько коров в маленьком стаде?	коров	11
12.	Я купил $4/5$ м ткани за 52 рубля. Сколько стоит 1 м?	рублей	12
13.	У Олега в три раза больше денег, чем у Бориса. У Бориса на 50 копеек больше, чем у Наташи. У Наташи 3 рубля. Сколько денег у всех вместе?	рублей	13
14.	5 рабочих изготовили 300 деталей за 6 дней. Сколько потребуется рабочих, чтобы такое же количество деталей изготовить за полдня?	рабочих	14
15.	2 маляра покрасят 2 комнаты за 2 дня. Сколько комнат покрасят 4 маляра за 4 дня?	комнат	15
16.	3 мальчика хотят разделить между собой 64 копейки так, чтобы А получил 3 части, Б — 2 части и В — 3 части. Сколько копеек получит А?	копеек	16
17.	Сколько раз нужно $3/2$ прибавить к 6, чтобы получить 12?	раз	17
18.	В среду в 12 часов дня я установил на своих часах точное время. На следующий день в 16 часов я заметил, что они убежали на 14 секунд. На сколько секунд они уйдут вперед за полчаса?	секунд	18
19.	Во сколько раз тяжелее половина груза весом две с половиной тонны, чем груз весом полтонны?	раз	19
20.	В дно реки вбили сваю, которая возвышалась над водой на 30 см. $1/3$ сваи находится в воде, $1/4$ — в земле. Какова длина сваи?	м	20

\_\_\_\_\_ П

## Тест 3Б

**Инструкция:** напиши пропущенные слова в следующих предложениях. В каждый пропуск впиши только одно слово, подходящее по смыслу.

**Примеры:** 1) Ученик решает задачу. 2) У лошади четыре ноги.

1. Колхозники _____ на полях.	1
2. Суббота — предпоследний _____ недели.	2
3. Корова — полезное _____.	3
4. Ребенок может быть _____ мальчиком, или _____.	4
5. Весной _____ выют гнезда и _____ в них яйца.	5
6. В книге, _____ я купил, было много цветных _____.	6
7. Самую большую _____ доставляет человеку хорошо сделанная _____.	7
8. _____ завтра будет хорошая _____, я пойду купаться.	8
9. Во время дождя можно _____ радугу только тогда, _____ светит _____.	9
10. _____ начинается 1 января и _____ 31 декабря.	10
11. Время иногда для человека _____, _____ деньги.	11
12. Умеренность — лучшее _____ долгой _____.	12
13. Он _____ заплатить за меня, _____ не смог, _____ у него не было _____.	13
14. Вторая _____ двадцатого _____ является началом эры _____ полетов.	14
15. Легко _____ советы, но _____ давать хорошие _____.	15
16. Каждый должен _____ прежде всего сам на _____, а _____ на помощь _____.	16
17. Суетливый человек иногда _____ время, потому что _____ торопится.	17
18. Если ответственность в работе _____, то и зарплата должна _____ высокая.	18
19. Практический человек больше _____ в _____ научного исследования, _____ в _____, с помощью которых они были _____.	19
20. Если какому-нибудь событию _____ другое, закономерно _____ его, то первое событие называется _____ второго.	20

\_\_\_\_\_ П

## Тест 4Б

**Инструкция:** если два слова имеют одинаковое или очень сходное значение, напиши между ними С. Если у них разные значения, напиши между ними Р.

**Примеры:** 1) большой Р маленький  
 2) мощный С сильный  
 3) сухо Р мокро

богатый	_____	бедный	1	сердитый	_____	вспыльчивый	21
милый	_____	приятный	2	живой	_____	подвижный	22
быстрый	_____	медленный	3	красота	_____	великолепие	23
всё	_____	ничего	4	беспомощный	_____	растерянный	24
галоши	_____	боты	5	спор	_____	ссора	25
прямая	_____	извилистая	6	закономерность	_____	регулярность	26
вопрос	_____	ответ	7	простить	_____	наказать	27
твёрдый	_____	жидкий	8	ловкий	_____	умелый	28
плоский	_____	ровный	9	взгляд	_____	мнение	29
лечь	_____	встать	10	снизить	_____	уменьшить	30
любовь	_____	ненависть	11	легкомысленный	_____	беззаботный	31
ученый	_____	необразованный	12	согласиться	_____	одобрить	32
далекий	_____	близкий	13	преходящий	_____	постоянный	33
доброжелательный	_____	завистливый	14	непрерывный	_____	постоянный	34
часть	_____	доля	15	раздражитель	_____	стимул	35
внутренний	_____	внешний	16	прославленный	_____	популярный	36
подлый	_____	честный	17	причина	_____	результат	37
имущество	_____	достояние	18	ограничить	_____	подавить	38
позволить	_____	запретить	19	существенный	_____	побочный	39
сходный	_____	различный	20	сверстник	_____	современник	40

\_\_\_\_\_ П  
 \_\_\_\_\_ О  
 \_\_\_\_\_ П – О

## Тест 5Б

**Инструкция:** внимательно прочитай каждый ряд чисел и на два свободных места напиши такие числа, которые продолжат данный числовой ряд.

**Примеры:** 1) 2 4 6 8 10 12    14    16  
 2) 10 9 8 7 6 5    4    3  
 3) 3 3 4 4 5 5    6    6  
 4) 1 7 2 7 3 7    4    7

4	5	6	7	8	9	_____	_____	1
10	15	20	25	30	35	_____	_____	2
9	8	7	6	5	4	_____	_____	3
8	8	6	6	4	4	_____	_____	4
4	8	12	16	20	24	_____	_____	5
9	4	8	4	7	4	_____	_____	6
2	5	8	11	14	17	_____	_____	7
25	25	22	22	19	19	_____	_____	8
7	8	12	13	17	18	_____	_____	9
1	2	4	8	16	32	_____	_____	10
21	18	16	13	11	8	_____	_____	11
2	3	5	8	12	17	_____	_____	12
14	16	15	17	16	18	_____	_____	13
23	22	20	19	17	16	_____	_____	14
16	8	4	2	1	½	_____	_____	15
19	15	17	13	15	11	_____	_____	16
13	14	12	15	11	16	_____	_____	17
2	4	8	14	22	32	_____	_____	18
24	21	19	18	15	13	_____	_____	19
2	4	6	12	14	28	_____	_____	20

\_\_\_\_\_ П

## Тест 6Б

**Инструкция:** прочти внимательно первые три слова в каждой строчке. Первые два слова связаны между собой. Найди к третьему слову такое четвертое, которое будет с ним связано так же, как первое со вторым, и подчеркни его.

**Примеры:** 1) ботинок : нога = шляпа : пальто нос видеть голова  
 2) птица : петь = собака : кусать лаять сторожить бегать  
 3) небо : синее = трава : растет лето зеленая высокая  
 4) платье : ткань = ботинки : бумага гуталин гулять кожа

лампа : светить =	печь : стоять комната греть стена	1
ехать : машина =	лететь : вокзал самолет город аэродром	2
оса : насекомое =	гадюка : насекомое змея млекопитающее яд	3
солёный : соль =	сладкий : кислый горький хлеб сахар	4
Россия : Москва =	Венгрия : Прага Будапешт Урал Ярославль	5
рот : лицо =	пятка : человек нога ходить тело	6
февраль : март =	вторник : воскресенье месяц среда неделя	7
морковь : овощи =	фиалка : одуванчик цветы долина пахучая	8
склад : товар =	гардероб : клуб гардеробщица пальто театр	9
рыба : вода =	птица : хвост насекомое червяк воздух	10
3 : 30 =	40 : 100 1000 400 4000	11
дуб : листья =	елка : пихта хвоя ствол дерево	12
фрукты : собирать =	рыба : карп жарить ловить груши	13
слушаться : похвала =	шалить : наказание учитель ученик парты	14
часы : время =	барометр : погода гроза давление шкала	15
картина : стена =	люстра : потолок лампа хрустальный желтый	16
жара : пыль =	дождь : облако лето солнце слякоть	17
коньки : лед =	яхта : река воскресенье вода лето	18
художник : кисть =	кузнец : черный огонь молот лето	19
есть : еда =	пить : жажда чай завтрак напиток	20
фермер : хлеб =	шахтер : шахта мельник уголь скот	21
север : юг =	А : Я В Н Д	22
минута : час =	час : секунда сутки время стрелка	23
слюна : еда =	пот : лоб капля лимон усилие	24
6 : 30 =	5 : 15 55 25 5 0	25
тренировка : сильный =	лень : слабый спорт медленный безделье	26
город : дома =	поле : деревня колосья мыши жара	27
добрый : злой =	помогать : честный работать приятный вредить	28
уважение : презрение =	друг : ненависть враг любовь болезнь	29
рота : командир =	завод : рабочий депутат директор мастер	30
ложка : суп =	нож : вилка прибор хлеб тарелка	31
красивый : уродливый =	высокий : длинный короткий низкий гора	32
доска : мел =	бумага : тетрадь писать карандаш книга	33
волк : овца =	кошка : кролик мышь собака крыша	34
слабость : сила =	покой : болезнь лень полнота движение	35
покупка : продажа =	приобрести : деньги заработок потерять торговать	36
внизу : вверху =	пол : комната потолок линолеум подметать	37
растение : травоядное =	травоядное : корова детеныш хищник пресмыкающееся	38
рождение : смерть =	начало : жизнь ребенок конец распад	39
сомнительный : вероятный =	вероятный : знакомый достоверный чужой возможный	40

**Результаты теста**

№	Название задания	ПБ	%
1.	Инструкции		
2.	Арифметика		
3.	Предложения		
4.	Различия		
5.	Числовые ряды		
6.	Аналогии		
Всего:			
Уровень интеллектуального развития			

**АНКЕТА МОТИВАЦИИ Н. Г. ЛУСКАНОВОЙ**

**Инструкция:** прочитайте внимательно вопросы, которые описывают ваше отношение к школе. К каждому вопросу предлагается три варианта ответа: а, б, в. Выберите тот вариант ответа, который вам подходит, и подчеркните его.

1.	Как ты чувствуешь себя в школе?	а) мне в школе нравится; б) мне в школе не очень нравится; в) мне в школе не нравится
2.	С каким настроением ты идешь утром в школу?	а) с хорошим настроением; б) бывает по-разному; в) чаще хочется остаться дома
3.	Если бы тебе сказали, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, как бы ты поступил?	а) пошел бы в школу; б) не знаю; в) остался бы дома
4.	Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки?	а) мне не нравится, когда отменяют уроки; б) бывает по-разному; в) мне нравится, когда отменяют уроки
5.	Как ты относишься к домашним заданиям?	а) я хотел бы, чтобы домашние задания были; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы домашних заданий не было
6.	Хотел бы ты, чтобы в школе были одни перемены?	а) нет, не хотел бы; б) не знаю; в) да, я хотел бы, чтобы в школе были одни перемены
7.	Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям?	а) рассказываю часто; б) рассказываю редко; в) вообще не рассказываю
8.	Как ты относишься к своему классному руководителю?	а) мне нравится наш классный руководитель; б) не знаю, затрудняюсь ответить; в) я хотел бы, чтобы у нас был другой классный руководитель
9.	Есть ли у тебя друзья в классе?	а) у меня много друзей; б) у меня мало друзей; в) у меня нет друзей в классе
10.	Как ты относишься к своим одноклассникам?	а) мне нравятся мои одноклассники; б) мне не очень нравятся мои одноклассники; в) мне не нравятся мои одноклассники

**Результат:** \_\_\_\_\_

Тест Э. Тулуза — А. Пьерона (3–11-й классы)

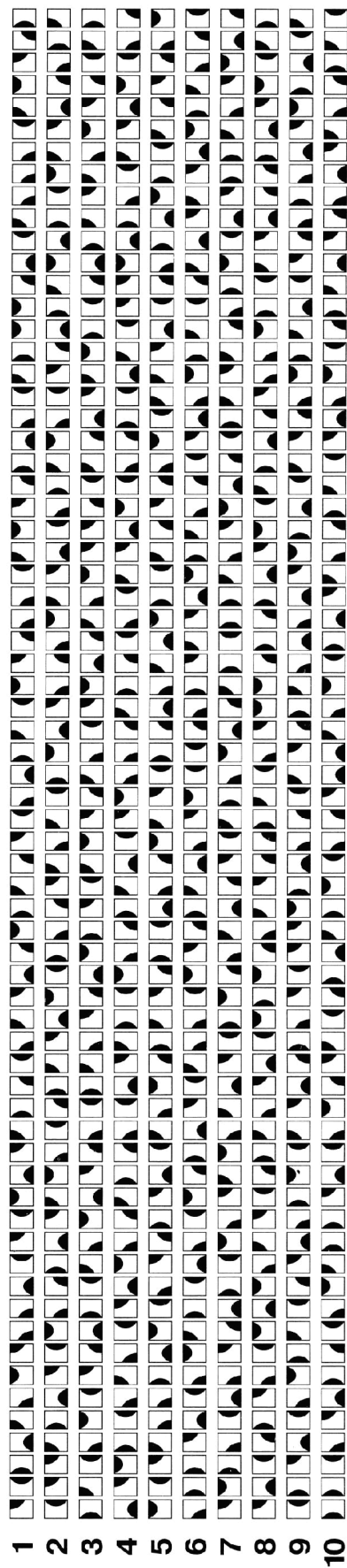
Бланк ответов

Обследуемый \_\_\_\_\_

**ПРОБА**



**Ждите указаний!**



**СПАСИБО!**

Результаты

теста:

1.	3.	5.	7.	9.	V =
2.	4.	6.	8.	10.	K =

## ТЕСТ Б. Н. ФИЛЛИПСА

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1. д		17. д3		42. с	
2. x2y		18. 4		45. 1	
3. д3		19. д		46. х	
4. х		21. x2		47. ху	
5. с		23. x4		48. х	
6. ду		26. x2		49. х	
7. x2		27. 1		50. х	
8. 3		28. x4		51. х	
9. 4		29. д		52. х	
10. с		31. 1		53. х	
12. x2		32. ду		54. х	
13. 3		33. с		55. х	
14. 4		34. 1		56. х	
15. с		37. 1		57. х	
16. x2		40. 1		58. х	

№ вопроса	Ответ
11. ду	
20. с	
22. 3	
24. с	
25. д	
30. с	
35. ду	
36. с	
38. д	
39. с	
41. ду	
43. д	
44. су	

### Результаты:

Всего по тесту	
Общая тревожность в школе	
Переживание социального стресса	
Фрустрация потребности в достижении успеха	
Страх самовыражения	
Страх ситуации проверки знаний	
Страх не соответствовать ожиданиям родителей	
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	

### МЕТОДИКА Ю. З. ГИЛЬБУХА «МОЙ КЛАСС»

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.

**Результаты:**    **У** \_\_\_\_\_    **К** \_\_\_\_\_    **С** \_\_\_\_\_

## Занятие 3

### Упражнение 1. «Три слова»

Составьте из трех слов как можно больше предложений. Можно изменять по падежам и добавлять другие слова.

**ПАРТА, НЕБО, ЯБЛОКО**

---

---

---

---

**ДРУГ, ЗАДАЧА, НАСТРОЕНИЕ**

---

---

---

---

**ТЕРПЕНИЕ, КНИГА, ХАРАКТЕР**

---

---

---

---

### Упражнение 2. «Называют и считают»

Называют буквы алфавита, которые перемежаются цифрами, например: А 1, Б 2, В 3...

### Упражнение 3. «Знакомство с самим собой»

Продолжите незаконченные предложения:

- Мои самые хорошие качества — это \_\_\_\_\_
- Больше всего в себе мне нравится \_\_\_\_\_
- Я люблю играть в \_\_\_\_\_
- Мой любимый школьный предмет \_\_\_\_\_
- Я люблю читать книги о \_\_\_\_\_
- Я люблю смотреть фильмы о \_\_\_\_\_
- Мне нравится музыка \_\_\_\_\_
- Мое любимое развлечение \_\_\_\_\_

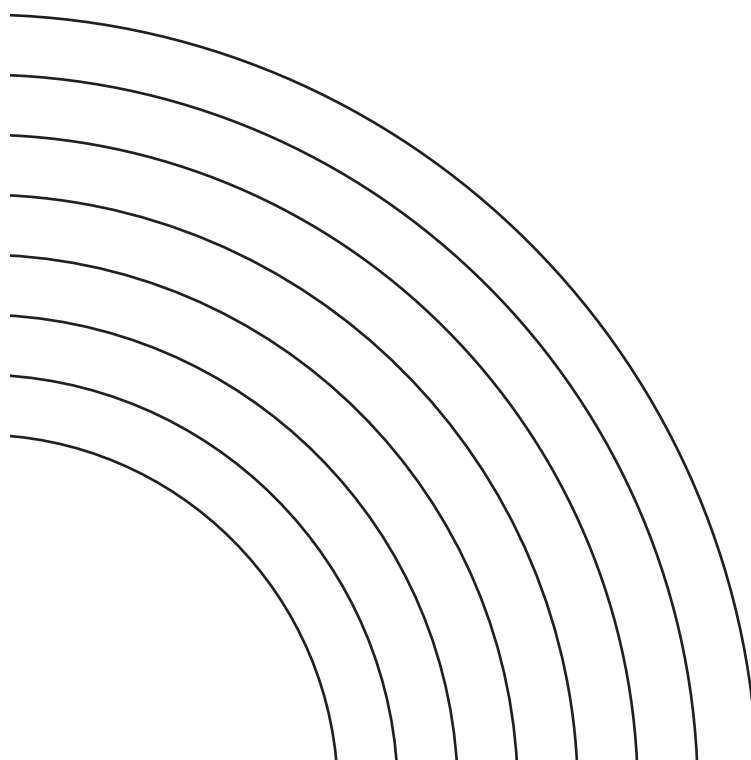
#### Упражнение 4. «Мои цели на I полугодие»

Дата \_\_\_\_\_

Я, ученик (-ца) 5-го класса, \_\_\_\_\_,  
хочу...



Раскрась радугу  
по мере достижения  
своих целей.



Подпись ученика \_\_\_\_\_

Подпись психолога \_\_\_\_\_

## Занятие 4

### Упражнение 1. «Составьте слова»

Составьте как можно больше слов из букв, входящих в предлагаемое слово. Составленные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа. Добавлять другие буквы нельзя. Можно использовать правила замены: 1) И = Й; 2) Е = Ё. Можно приписывать Ъ или Ь.

### ЭЛЕКТРОСТАНЦИЯ

1.	11.	21.
2.	12.	22.
3.	13.	23.
4.	14.	24.
5.	15.	25.
6.	16.	26.
7.	17.	27.
8.	18.	28.
9.	19.	29.
10.	20.	30.

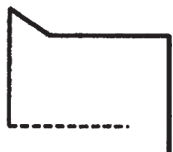
### КОРРЕСПОНДЕНЦИЯ

1.	11.	21.
2.	12.	22.
3.	13.	23.
4.	14.	24.
5.	15.	25.
6.	16.	26.
7.	17.	27.
8.	18.	28.
9.	19.	29.
10.	20.	30.

## Упражнение 2. «Представьте куб»

Рассмотрите части чертежа куба № 1–9 по порядку. Мысленно представьте весь куб и рядом с его номером укажите, какому изображению внизу (А, Б, В или Г) соответствует каждый чертеж.

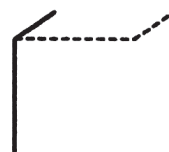
1.



2.



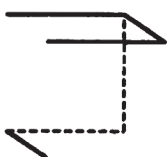
3.



4.



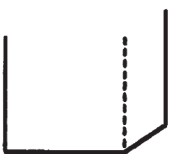
5.



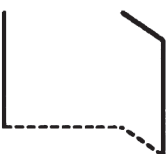
6.



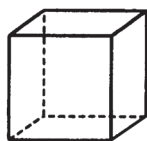
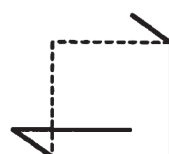
7.



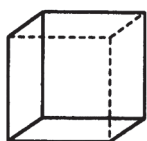
8.



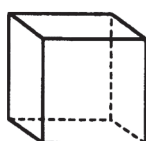
9.



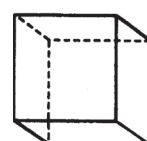
**А**



**Б**



**В**



**Г**

### **Упражнение 3. «Рисуем слово»**

## Занятие 5

### Упражнение 1. «Отгадайте слова»

Расшифруйте предложенные слова и запишите их.

РУЛЖАН —	ТРЕМАСИНТ —
НЕКОСИР —	КУРИНОС —
АНОРИД —	УПЕЧАХ —
ЛОВАГИ —	СИТЯОИР —
ДКАВТАР —	МАЫЗУК —
АОРВЛИП —	ЯДРПОКО —

### Упражнение 2. «Запомни и ответь»

---

---

---

### Упражнение 3. «Что важно при ответе»

Выберите и подчеркните составляющие полного и правильного ответа.

Знать правила                      Уметь работать с текстом (учебником, картой и т. д.)                      При ответе часто применять междометия

Понимать материал, который рассказываешь

Уметь анализировать текст

Уметь пользоваться шпаргалками

Думать об оценке, которую тебе поставят

Отвечать так, чтобы всем было весело

Отвечать на вопрос без помощи учителя и подсказок одноклассников

Уметь применять правила

Уметь сформулировать свои мысли так, чтобы тебя понял учитель

Много говорить, чтобы был длинный ответ

Использовать воображение при ответе на вопрос

**Упражнение 4. «Какие мы разные»**

Выполните рисунки на темы «Счастье», «Грусть», «Обида».

**СЧАСТЬЕ**

**ГРУСТЬ**

**ОБИДА**

## Занятие 6

### Упражнение 1. «Объясните греческие слова»

Ниже даны греческие корни слов и приставки. Определите их значение и напишите производные слова с теми же буквосочетаниями.

ФОН \_\_\_\_\_

ХРОН \_\_\_\_\_

ГИПЕР \_\_\_\_\_

ТЕЛЕ \_\_\_\_\_

СКОП \_\_\_\_\_

ТЕКА \_\_\_\_\_

АВИ \_\_\_\_\_

АКВ \_\_\_\_\_

ВИТ \_\_\_\_\_

НЕЙТР \_\_\_\_\_

### Упражнение 2. «Необычные ножницы»

Рассмотрите по очереди необычные ножницы и определите, сближать или раздвигать нужно концы ножниц с кольцами, чтобы сблизились режущие части.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.

### Упражнение 3. «Муха»

	1	2	3	4	5
А					
Б					
В					
Г					
Д					

### Упражнение 4. «Я узнаю себя»

Закончите следующие предложения.

1. Я обижаюсь, когда \_\_\_\_\_

2. Я огорчаюсь, когда \_\_\_\_\_

3. Я боюсь, когда \_\_\_\_\_

4. Я горжусь, когда \_\_\_\_\_

5. Я уважаю себя за то, что \_\_\_\_\_

## Рефлексия.

1. Я горжусь сегодня собой \_\_\_\_\_

2. Я уважаю сегодня себя за то, что \_\_\_\_\_

## Занятие 7

### Упражнение 1. «Как я воспринимаю информацию»

Опишите, как вы представляете море или реку, используя существительные или прилагательные.

---

---

---

Мой ведущий канал восприятия: \_\_\_\_\_

### Упражнение 2. «Выберите синонимы и антонимы»

В столбике **А** выберите слова, имеющие сходное значение (синонимы), и соедините их линиями

В столбике **Б** выберите слова, имеющие противоположное значение (антонимы), и соедините их линиями

<b>А</b>		<b>Б</b>	
Бережно	Какой-то	Сухой	Зло
Бросать	Кинокартина	Холодно	Ложь
Думать	Удачливый	Старый	Короткий
Одинаковый	Осторожно	Утро	Право
Сопrotивление	Любой	Белый	Мокрый
Всякий	Кидать	Добро	Тупой
Некоторый	Размышлять	Острый	Новый
Счастливый	Такой же	Лево	Вечер
Фальшивый	Отпор	Правда	Черный
Фильм	Подложный	Длинный	Горячо

### Упражнение 3. «Способы применения предмета»

Придумайте как можно больше способов применения предмета.

---

---

---

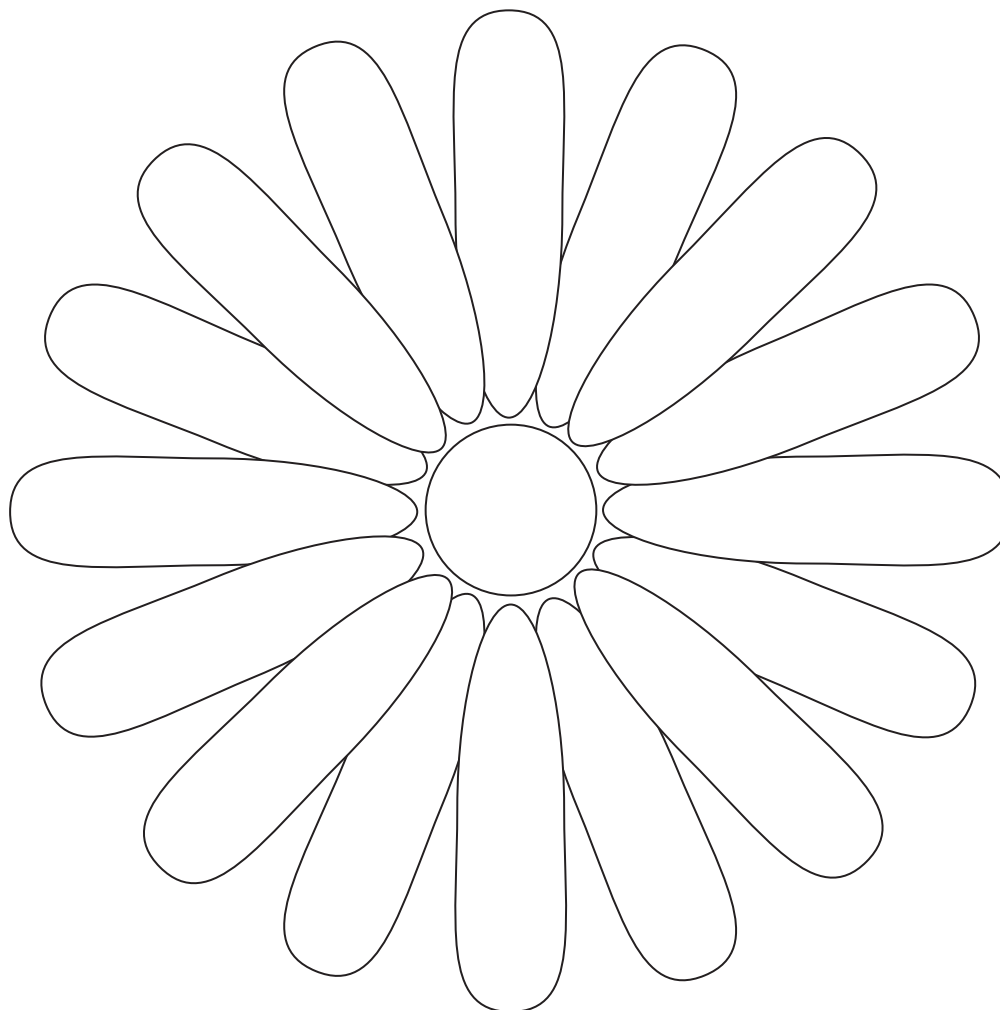
---

---

---

#### Упражнение 4. «Я — ромашка»

Напишите на каждом лепестке ромашки любые свои качества и особенности.



С каждого лепестка выпишите свое качество в таблицу и определите, каких качеств получилось больше — положительных или отрицательных.

#### Положительные качества

#### Отрицательные качества

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

## Занятие 8

### Упражнение 1. «Слово в зеркале»

Слова, которые отражены в зеркале, нужно прочитать (без помощи зеркала) и простым карандашом написать, что это за слово.

	<b>ХОРОЛ</b>	<b>ОТЕЦ</b>		
<b>НАГНМ</b>	<b>КЪЦП</b>	<b>НЭФ</b>		<b>ТРОПА</b>
	<b>КЕР</b>	<b>РЬЕЛ</b>	<b>ЗОВ</b>	
<b>ПАС</b>	<b>ТОК</b>	<b>ЛОЛ</b>	<b>МАХ</b>	<b>ЗАЛ</b>
<b>ВОЦ</b>				<b>МАТ</b>
<b>ШЪМ</b>	<b>НОВ</b>	<b>СКОК</b>		<b>МАНС</b>
	<b>КЛОП</b>	<b>ННТКА</b>		
<b>БОВ</b>	<b>СЪМ</b>	<b>ТОРТ</b>	<b>БАЛА</b>	<b>ТАРА</b>
<b>ЖОД</b>				<b>ТЬОС</b>

### Упражнение 2. «Подберите синонимы и антонимы»

К словам слева в столбике **А** самостоятельно подберите и запишите слова, имеющие сходное значение (синонимы).

К словам слева в столбике **Б** самостоятельно подберите и запишите слова, имеющие противоположное значение (антонимы).

**А**

**Б**

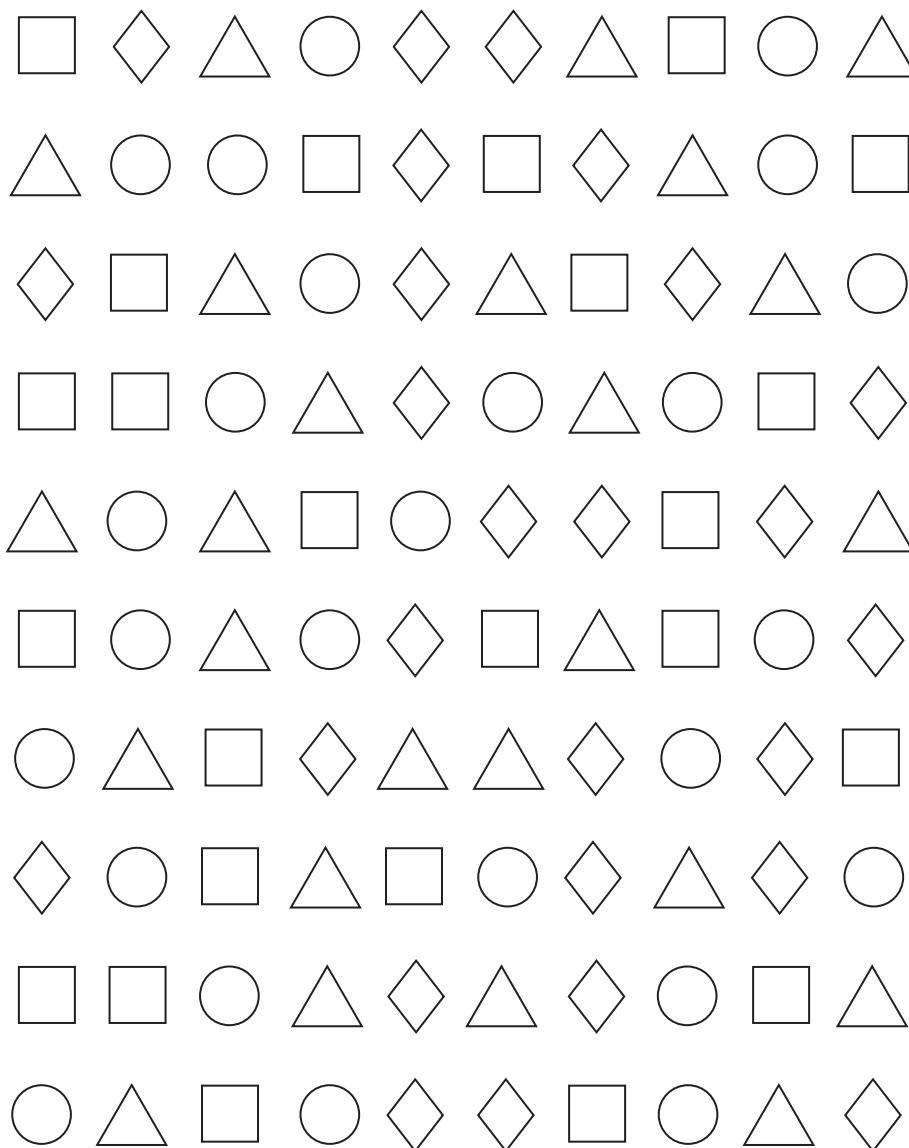
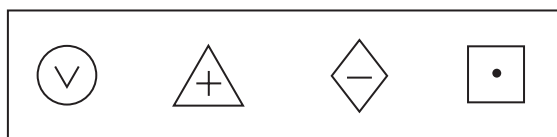
Холод	Отличник
Художник	Приезд
Честный	Часто
Чуткий	Работа
Шутка	Понятный
Энергично	Встать
Ясный	Прилет
Родной	Прибавить
Решиться	Разбить
Расческа	Запомнить

### Упражнение 3. «Секреты хорошей памяти»

1. Думайте.
2. Интересуйтесь.
3. «Ешьте слона по частям».
4. Будьте готовы.
5. Не топчите следы.
6. Оглянитесь вокруг.
7. Учите от А до Я.

### Упражнение 4. «Делаем вместе»

В образце каждой фигуре соответствует значок. Слушая отбиваемый ритм, вы должны, начиная с первой строчки, проставлять значки в фигурах слева направо. Работать вы должны коллективно, все вместе, ориентируясь на стук. **Один удар — один значок!** Все вместе начинаете, синхронно работаете и все вместе заканчиваете!



## Занятие 9

### Упражнение 1. «Одинаковые? Противоположные? Разные?»

Определите тип связи между словами: синонимы (с) — сходное значение, антонимы (а) — противоположное значение, разное (р).

Ребенок — малютка	Квадрат — равносторонний прямоугольник
Незаметный — несчастный	Ясный — туманный
Прямая — кривая	Первый — последний
Играть — платить	Отчизна — родина
Поручение — нагрузка	Уходить — заканчивать
Шире — уже	Один — много
Дом — забор	Независимый — самостоятельный
Копыто — подкова	Последний — заключительный
Дорогой — красивый	Растение — доблесть

### Самостоятельная работа

1. Дом — окно \_\_\_\_\_
2. Любить — радоваться \_\_\_\_\_
3. Конь — лошадь \_\_\_\_\_
4. Смелый — храбрый \_\_\_\_\_
5. Скупец — скряга \_\_\_\_\_
6. Шнурок — ботинок \_\_\_\_\_
7. Птица — гнездо \_\_\_\_\_
8. Примитивный — изощренный \_\_\_\_\_
9. Грусть — тоска \_\_\_\_\_
10. Пачкать — чистить \_\_\_\_\_
11. Сердитый — злой \_\_\_\_\_
12. Гонор — амбиция \_\_\_\_\_
13. Небо — самолет \_\_\_\_\_
14. Дерево — лист \_\_\_\_\_
15. Великан — гигант \_\_\_\_\_
16. Чайник — вода \_\_\_\_\_
17. Опрятный — неряшливый \_\_\_\_\_
18. Чинить — ломать \_\_\_\_\_
19. Колонка — вентилятор \_\_\_\_\_
20. Безумный — сумасшедший \_\_\_\_\_
21. Радостный — печальный \_\_\_\_\_
22. Засыпать — просыпаться \_\_\_\_\_
23. Прекрасный — уродливый \_\_\_\_\_
24. Напряженный — спокойный \_\_\_\_\_
25. Великолепный — отличный \_\_\_\_\_
26. Ликующий — унылый \_\_\_\_\_
27. Приглашать — провожать \_\_\_\_\_
28. Ходить — передвигаться \_\_\_\_\_
29. Поджигать — тушить \_\_\_\_\_
30. Основной — главный \_\_\_\_\_
31. Изгородь — ограда \_\_\_\_\_
32. Трубка — ложка \_\_\_\_\_
33. Большой — огромный \_\_\_\_\_
34. Поле — нива, луг \_\_\_\_\_

### Упражнение 2. «Приемы запоминания»

Обсудите предлагаемые приемы запоминания и заполните памятку.

1. Действие.
2. Время.

3. Воображение.
4. Ассоциации или установление связей.
5. Запоминалки.
6. Прием рифмы.

### Упражнение 3. «Своя психогеометрия»

Выберите одну из нарисованных фигур — ту, которая наиболее близка, и выделите ее галочкой.



Составьте список из десяти качеств, которые характеризуют людей, выбирающих вашу фигуру. Ориентируйтесь на то, что общего есть у всех вас. В помощь вам — словарь качеств личности.

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

### Словарь качеств личности

Агрессивность	Капризность	Романтичность
Аккуратность	Коммуникабельность	Самостоятельность
Активность	Конфликтность	Серьезность
Безответственность	Легкомысленность	Скромность
Бережливость	Леность	Смелость
Бестактность	Лживость	Совестливость
Вежливость	Любознательность	Сообразительность
Верность	Любопытство	Старательность
Вспыльчивость	Медлительность	Терпимость
Высокомерие	Мечтательность	Тревожность
Гордость	Наглость	Трусливость
Грубость	Надежность	Уверенность в себе
Дисциплинированность	Независимость	Ум
Доброжелательность	Неуверенность в себе	Упрямство
Доверчивость	Обидчивость	Хвастливость
Жадность	Общительность	Хитрость
Заботливость	Организованность	Целеустремленность
Завистливость	Ответственность	Честность
Замкнутость	Отзывчивость	Чуткость
Застенчивость	Патриотичность	Щедрость
Инициативность	Пунктуальность	Эгоизм
Искренность	Ревнивость	Ябедничество
Исполнительность	Решительность	

## Занятие 10

### Упражнение 1. «Тренируем разные виды памяти»

К каждому словосочетанию нарисуйте картинку, которая через некоторое время поможет вам вспомнить, что именно было названо. Это должен быть рисунок, напоминающий названное явление. Делать какие-либо записи нельзя.

#### А. Произвольная память

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.

Результат: \_\_\_\_\_

### **Б. Развитие логической и механической слуховой памяти**

Сейчас вам будут прочитаны пары слов. Вы должны внимательно слушать и запоминать их. Затем при зачитывании вам первого слова из пары вы записываете по памяти второе.

1-й набор	2-й набор
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

**Результат:** \_\_\_\_\_

### **В. Развитие слуховой и ассоциативной памяти**

С закрытыми глазами постарайтесь представить себе те фразы, которые вы услышите, в зрительных образах, по ощущениям, на вкус, на слух, на обоняние.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

**Результат:** \_\_\_\_\_

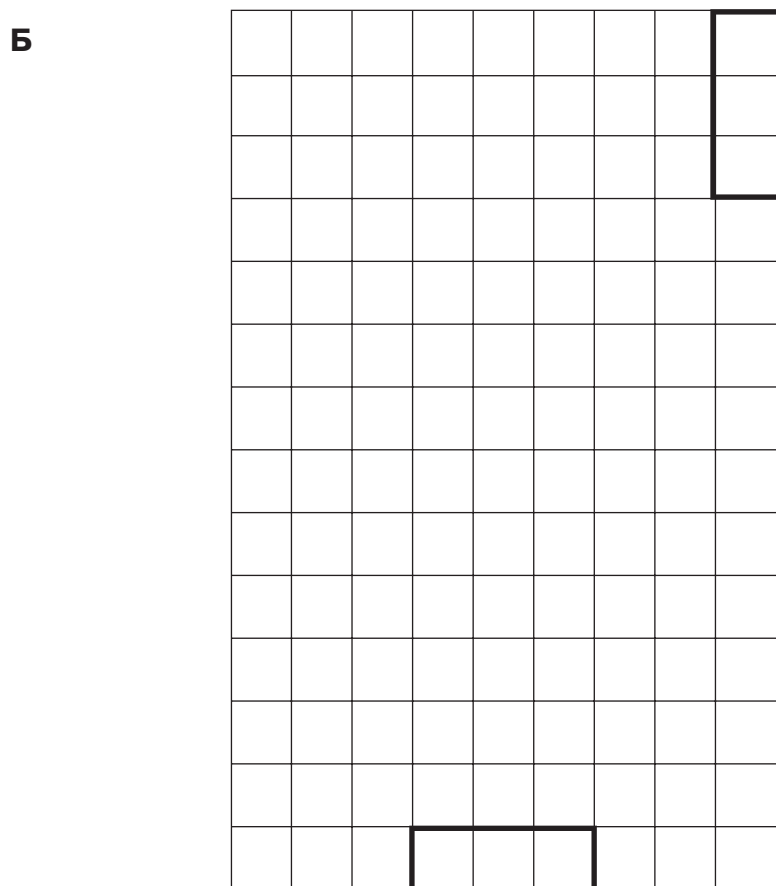
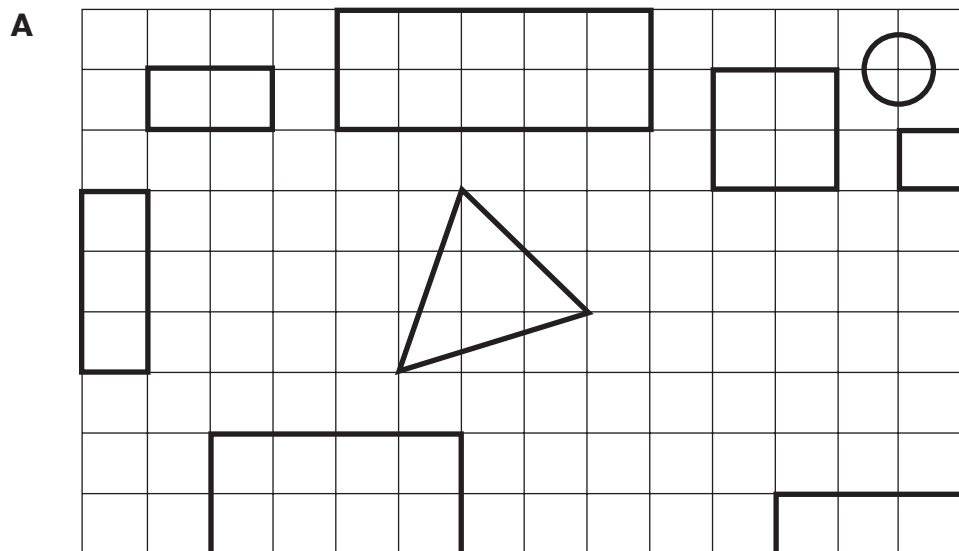
### **Г. Тренировка зрительной памяти.**

В течение 10 секунд рассмотрите и запомните геометрические фигуры как можно точнее и подробнее. По окончании времени зарисуйте то, что запомнили.

**Результат:** \_\_\_\_\_

## Упражнение 2. «Вид комнаты сверху»

На рисунке в части **А** изображен вид комнаты сверху и схематически указано расположение предметов обстановки в ней. Изобразите расположение этих же предметов в части **Б**, на которой также представлен вид этой комнаты сверху.



### Упражнение 3. «Что я чувствую?»

Напишите в левой части листа, что вы чувствуете, какие мысли у вас возникают, когда вас ругают, делают замечания. Затем в правой части листа напишите, что вы испытываете в противоположной ситуации — когда вас хвалят, говорят приятные слова.

**Внимание!** Надо не описывать сами ситуации, надо перечислить свои чувства и мысли!

**Чувства и мысли, когда меня ругают,  
делают замечания**

**Чувства и мысли, когда меня хвалят,  
говорят приятные слова**

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

### Упражнение 4. «Комплименты»

Комплимент — это особая форма похвалы, выражение одобрения, уважения, признания или восхищения внешним видом человека, его манерами, удачно сказанным словом. Комплимент должен быть легким, игривым и, главное, правдивым. Комплимент следует произносить уверенным тоном, но доброжелательно, с улыбкой, а принимать с достоинством и благодарностью. Слова благодарности высказывать искренно, не ограничиваться дежурным «спасибо».

## Занятие 11

### Упражнение 1. «Существенные и несущественные признаки»

В каждом предмете или событии можно выделить главные и второстепенные, существенные и несущественные признаки. Вам нужно определить и написать существенные и несущественные признаки предметов.

#### Существенные признаки

#### Несущественные признаки

Существенные признаки	Несущественные признаки
Прямоугольный треугольник	
Круг	
Часы	
Угол	
Птица	
Пуговица	

## Упражнение 2. «Учимся выделять главное»

### Пример I

**Задание 1.** Найдите в тексте строчки, выражающие главную мысль, и подчеркните их.

Старик моряк говорил о море.  
— Море бывает щедрым, — сказал он.  
— Бывает оно печальным, — сказал он.  
— Бывает жестокосердным, — сказал он.  
— Бывает оно отчаянным, — сказал он.  
— Море бывает разным, — сказал он.  
— Чистым бывает и грязным, — сказал он.  
— Таинственным и раскрытым,  
Могучим, ворчливым, сердитым...  
Море — как человек!

Расул Рза

**Задание 2.** Найдите в тексте слова, выражающие главную мысль, подчеркните и объясните их значение.

### В лесу

Закатилось солнце за лесок,  
стал лесок и темен, и высок.  
Кто-то притаился за сосной,  
что-то прошуршало за спиной,  
загорелись в елках огоньки...  
Ой! — Глаза у страха велики.

В. Левановский

### Пример II.

**Задание 1.** Определите главную мысль в каждом из стихотворений и запишите ее.

### Яблоко

С возу яблоко упало  
и, как водится, пропало,  
потому что не попало  
ни в повидло, ни в компот.  
Хорошо, что не попало,  
превосходно, что пропало,  
расчудесно, что упало,  
видишь — яблоня растет!

В. Левановский

---

---

---

---

---

### Солнышко

Я слышал:  
Ежонка ежиха звала-зазывала домой,  
Шептала спокойно и тихо:  
— Мой гладенький, мягонький мой...  
Качала жучиха жучонка,  
Качала под вишней в тени  
И пела протяжно и тонко:  
— Мой беленький мальчик, усни...  
Зайчонка зайчиха будила:  
— Ну что же ты, львенок мой, спишь?  
Пойдем на охоту, мой милый,  
Мой сильный, мой храбрый малыш...  
А мы с тобой весело пляшем,  
Цветы собираем во рву.  
И я тебя солнышком нашим  
И радостью нашей зову.

Д. Блынский

---

---

---

---

---

**Задание 2.** Запишите и объясните, в чем суть лечения, которое доктор рекомендовал больному.

### Самый последний рецепт

Англичанин Роберт Тибсон давно страдает от своей полноты. Тем более что большинство его друзей и знакомых — классические англичане, сухие и худощавые — все время над ним подтрунивают.

Врач, к которому решил обратиться за помощью Тибсон, сказал: «Я вас научу одному очень простому упражнению, и вы быстро обретете форму».

«Как, доктор, — удивился Тибсон, — всего одно упражнение? Вы шутите? Не поможет...»

«Поможет, и очень быстро. Всякий раз, когда вам предлагают что-нибудь вкусное, отрицательно покачайте головой. Каждый раз повторяйте это движение, не ленитесь! Уверю вас: очень скоро вы скинете лишний вес. Мой рецепт — самый новый, не сомневайтесь!»

**Главная мысль текста** \_\_\_\_\_

## Памятка «Как выделять главное»

1. Внимательно прочитать (или послушать) текст.
2. Подумать, О ЧЕМ (ИЛИ О КОМ) говорится в тексте.
3. ЧТО говорится об этом?
4. Если в тексте встречаются новые понятия, узнать их значение. Можно вести словарь понятий.
5. Разделить текст на логические части.
6. Выделить в каждой части основную мысль, предложение.
7. Пользуясь своими записями, установить главную мысль текста.
8. Записать главную мысль и проверить, выражает ли она содержание каждой части текста.
9. Проговорить вслух главную мысль текста.

### **Пример III.**

Прочитайте текст, проработайте его содержание, опираясь на памятку.

## Текст

Две с половиной тысячи лет назад жил царь Кир. Он покорил много земель и уничтожил тысячи вражеских воинов.

Об этом царе можно прочитать в каждом учебнике истории.

В это же время на маленьком острове посреди Средиземного моря правил своим народом король Пансо. Он ничего не завоевывал, никого не уничтожал, и учебники истории не упоминают о нем. Только старая-старая притча донесла до нас его имя.

Однажды, рассказывает притча, разразилась буря, и корабль царя Кира поспешил укрыться в тихой бухте маленького зеленого острова. Царь Кир оказался во владениях короля Пансо. Киру захотелось узнать, по каким законам живет народ в этом королевстве. В это время к королю Пансо пришли двое жителей с просьбой рассудить их. «Король Пансо! — сказал один из пришедших. — Я купил у этого человека пустошь, стал там рыть землю и нашел клад. Возьми себе, — говорю я ему, — этот клад: я купил у тебя пустошь, а не золото». Другой отвечал: «Я, как и ты, боюсь греха присвоения чужого. Я продал тебе пустошь вместе со всем, что в ней находится, от недр земных до высот небесных». «Имеешь ли ты сына?» — спросил король одного из них. «Имею». «А у тебя дочь есть?» — спросил король другого. «Есть». — «Пожените их, а клад отдайте им в приданое». Видя удивление царя Кира, король Пансо спросил его: «Разве нехорошо я рассудил этих людей? А как в вашей стране решили бы подобный спор?». «Я, — ответил Кир, — отрубил бы обоим жалобщикам головы, а клад забрал бы в царскую казну». «Светит ли солнце в вашей стране?» — спросил Пансо. «Светит», — ответил Кир. «И дожди идут?» — «Идут». «А есть ли скот у вас?» — «Есть». — «Проклятия достойны люди у вас», — тихо сказал Пансо, бесстрашно глядя в глаза грозному царю (А. Шаров).

---

---

---

---

---

## Занятие 12

### Упражнение 1. «Объясните фразеологизмы»

Запишите значение следующих фразеологизмов.

Как в воду опущенный	
И концы в воду	
Как с гуся вода	
Как в воду кануть	
Как рыба в воде	
Много воды утекло	
Много воды (в докладе)	
В огонь и в воду	
Прошел сквозь огонь и воду	
Воду мутить	
Как в воду глядел	
Вилами на воде писано	
Набрать в рот воды	
Как две капли воды	

### Упражнение 2. «Стенографы»

В процессе чтения диктанта отмечайте на строчках каждое слово одним штрихом. За слово также считаются союзы, местоимения, предлоги.

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### Упражнение 3. «Приемы работы с текстом»

Основные приемы работы с текстом:

План —

---

---

## Памятка «Как составить план текста»

1. Прочитать текст два раза.
2. Определить идею, то есть главную мысль.
3. Сформулировать идею в нескольких предложениях.
4. Выразить идею в одном предложении.
5. Разделить произведение на части.
6. Озаглавить каждую часть.
7. Прочитать название частей и проверить, насколько точно они передают содержание текста, не пропущен ли какой-нибудь эпизод.

### Виды планов:

1) Тезисный план — кратко формулируются основные мысли (содержание) каждого пункта плана.

2) Вопросный план — при составлении используются вопросительные слова «как», «сколько», «когда», «почему» и т. д. Словосочетания с частицей «ли» («есть ли», «нашел ли» и т. п.) при составлении плана не используются. Вопросы задаются так, чтобы ответы на них помогали восстанавливать содержание всего текста.

3) Назывной план — пункты плана записываются в виде тезисов, в которых не используются глаголы. В таком плане много существительных и прилагательных.

### Составьте план к рассказу.

#### Капля в море

Мы как-то раз поймали в море черепаху. Она была большой-большой. Не черепаха, а настоящий домик на косолапых ножках.

Посадили мы эту черепаху на палубу. А она вдруг расплакалась. Утром плачет, вечером плачет и в обед тоже кап-кап. Укатилось солнышко в море — черепаха плачет. Ей солнышко жалко. Погасли звезды — снова плачет. Жалко ей звездочек.

Нам тоже стало жалко черепаху. Мы отпустили ее в синее море. Потом узнали: обманула она нас... Ничего ей не жалко было. Плачут черепахи потому, что живут в море. Вода в море соленая. Лишнюю соль черепахи выплакивают (по Г. Цыферову).

План:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Занятие 13

### Упражнение 1. «Подбери пословицы»

Подберите к пословице, расположенной слева, такую пословицу из правой части, которая была бы близка ей по смыслу, выражала сходную главную мысль. В пустом столбце напишите цифру соответствующей пословицы слева.

1.	Как волка ни корми, а он все в лес смотрит		Кто много начинает, очень мало осуществляет
2.	Уголь добела не отмоешь		Руби дерево по себе
3.	Кончил дело — гуляй смело		Лучше хромать, чем сиднем сидеть
4.	Пуганая ворона куста боится		Природа сильнее, чем воспитание
5.	Кривые дрова, да прямо горят		На весь мир не будешь мил
6.	На всех не угодишь		Сначала ноша, потом отдых
7.	За двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь		Снявши голову, по волосам не плачут
8.	Лучше поздно, чем никогда		Черного kota не отмоешь добела
9.	Каждый сверчок знай свой шесток		Нескладно скроен, да крепко сшит
10.	Упавшему в воду нечего бояться дождя		Обжегшись на молоке, будешь дуть и на воду

### Упражнение 2. «Муха» (см. с. 26)

### Упражнение 3. «Приемы работы с текстом»

#### Вопросы

Репродуктивные — дают знания

Продуктивные — заставляют мыслить


По ходу чтения подчеркните в тексте то, что побуждает задать вопрос.

### Поток красноречия

*Узбекская сказка (в сокращении)*

Жил в Хорезме знаменитый рассказчик Сейфутдин по прозвищу Красноречивый. Слава о нем, подобно многоводной реке, текла из одной страны в другую, и многие приезжали в Хорезм издалека, чтобы насладиться медом его беседы и напиться из источника его красноречия.

Услыхал о нем один богатый бухарский купец и решил пригласить к себе. Он положил на серебряный поднос богатые подарки, пошел в караван-сарай и поклонился старому караван-баши, отправлявшемуся с верблюдами в Хорезм. Купец сказал:

— Если ты привезешь ко мне Сейфутдина Красноречивого, эти подарки станут твоими.

Подаркам не было цены, караван-баши согласился и привез в Бухару знаменитого Сейфутдина. Купец встретил гостя с величайшим почетом. Осыпал его подарками, а когда гость отдохнул, купец созвал своих родных, друзей и соседей, усадил рассказчика на драгоценный ковер и попросил его порадовать всех цветами красноречия и алмазами остроумия. Сейфутдин Красноречивый начал свой первый рассказ. Какими похвалами осыпали гости рассказчика, прослушав его первую повесть! Они говорили ему слова лести, подобные сладкому шербету. И ободренный Сейфутдин начал второй рассказ. Второй вызвал такой восторг, что многие из слушателей попадали с подушек, а сам хозяин стал подобен потерявшему разум и сидел с растрепанной бородой и выпученными глазами. И хотя старинный обычай запрещал присутствовать при беседе мужчин женщинам и детям, те сбежали со всего дома, чтобы послушать третий рассказ Сейфутдина. Насладиться четвертым рассказом слетелись птицы со всего сада. Когда же знаменитый рассказчик начал свой пятый рассказ, под окна купцова дома сбежали все верблюды и ишаки с базара.

Ночь шла, а слова золотой рекой лились из уст рассказчика. Настал день, а неутомимый Сейфутдин все рассказывал, и казалось, не будет конца потоку его красноречия. Когда Сейфутдин начал свой сто первый рассказ, хозяин учтиво предложил ему отдохнуть и подкрепиться чаем, но, увлеченный своим искусством, Сейфутдин уже ничего не видел и ничего не слышал — он продолжал рассказывать. Он рассказывал и рассказывал, но на двести первом рассказе даже самые терпеливые и выносливые потихоньку покинули дом купца. На триста первом разбежались женщины и дети. На четыреста первом ишаки и верблюды попадали замертво. А Сейфутдин все рассказывал. Только хозяин не смел нарушить долга гостеприимства; он сидел перед неутомимым рассказчиком и щипал себя за уши, чтобы не заснуть и тем не обидеть гостя. Он молил аллаха о скорой смерти и не знал, как избавиться от безжалостного царя рассказчиков.

И вот когда купец был уже близок к смерти, в окно заглянула его верная жена Салтан-Биби. Бедная женщина не сомневалась, что купец давно захлебнулся от страшного ливня повествований, и пришла похоронить бездыханное тело мужа. Но купец еще дышал. Увидев жену, он воспрянул духом и, собрав последние силы, простонал:

— Беги скорей к караван-баши и выкупи мою душу у смерти!

Когда седой караван-баши вошел в дом купца, Сейфутдин рассказывал восьмьсот первую сказку! Несчастный хозяин обнял колени старца и завопил:

— Отец мой, за то, что ты привез ко мне Сейфутдина, я отдал тебе поднос с подарками, но за то, что ты увезешь его, я готов отдать тебе все, что у меня есть, — и этот дом, и сад, и лавки, и все свои богатства!

Немало видел на своем веку чудес седой караван-баши, не удивился он и купцовой просьбе.

#### **Репродуктивные вопросы:**

---

---

---

#### **Продуктивные специальные вопросы:**

---

---

---

**Продуктивные разделительные вопросы:**

---

---

---

## **Занятие 14**

### **Упражнение 1. «Выразите разными словами»**

Преобразуйте предложения, используя другие слова, чтобы изначальный смысл сохранился.

**Пушкин — мой любимый поэт**

---

---

---

---

**Когда решаешь задачу, нужно прежде всего ее внимательно прочитать**

---

---

---

---

---

**От перемены мест слагаемых сумма не меняется**

---

---

---

---

---

---

**Отец всегда старше своего сына**

---

---

---

---

---

---

**Если в задаче говорится «на... больше», не всегда следует прибавлять**

---

---

---

---

---

---

**Упражнение 2. «Пантомима»**

Прослушайте текст два раза, разделите его на условные части и запомните, о чем говорится в каждой из частей. Затем в течение 5 минут каждая команда должна выбрать одну из выделенных частей, подготовиться и изобразить ее при помощи пантомимы, ничего не произнося. Участники другой команды должны догадаться, какая это часть и о чем в ней идет речь.

**Упражнение 3. «Как управлять временем»**

Запишите в тетради свои дела по колонкам.




## Занятие 15

### Упражнение 1. «Какое это понятие?»

**Первый способ** деления понятий — с точки зрения реального существования обозначаемых ими предметов:

---

---

---

---

Определите и напишите рядом с понятием букву «а» или «к», если понятие абстрактное или конкретное.

Мужество	Красота	Трусость
Карандаш	Дождь	Береза
Честность	Грубость	Яблоко
Самолет	Стол	Округлость
Скромность	Синева	Пенал

**Второй способ** деления — с точки зрения количества предметов, объединенных понятием:

---

---

---

---

---

Определите и напишите рядом с понятием букву «о», «с» или «е», если понятие общее, собирательное или единичное.

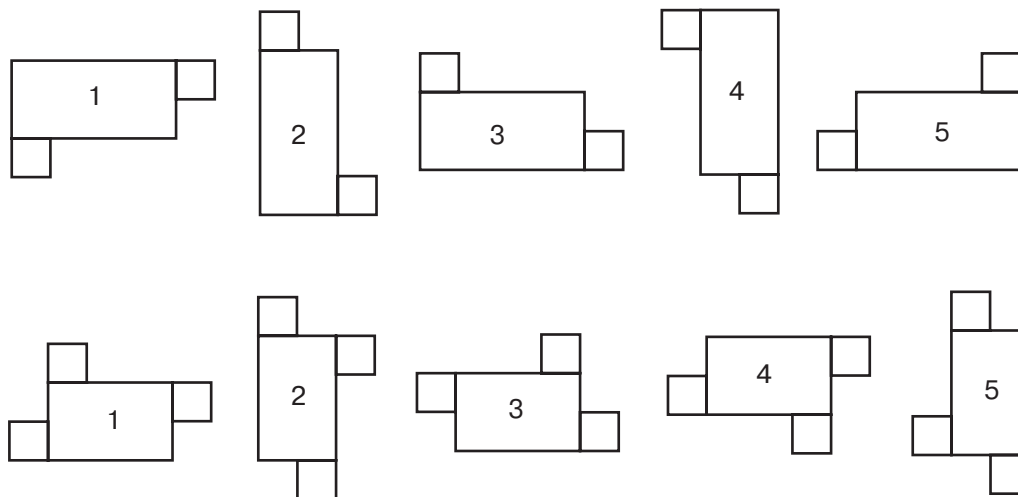
Киев	Созвездие	Класс
Посуда	Стадо	Животные
Полк	Луна	Волга
Ломоносов	Овощи	Неделя
Растения	Коля Иванов	Транспорт

Напишите свои примеры понятий.

Абстрактные	Конкретные	Общие	Собирательные	Единичные

## Упражнение 2. «Найдите лишнюю фигуру»

Внимательно посмотрите на два ряда фигур. В каждом ряду одна из фигур отличается от других. Найдите ее и отметьте.



## Упражнение 3. «Учимся планировать время»

Планирование —

---

---

---

### Памятка «Как планировать время»

1. Точно представить, ЧТО необходимо выполнить в определенный день или неделю.
2. Определить, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ на это понадобится.
3. Правильно оценить свои возможности. (Смотреть на себя не как на идеального человека, которым ты хотел бы быть, а как на такого, каким ты бываешь ежедневно.)
4. Планируя дело, задать себе четыре вопроса:
  - Что надо сделать?
  - Для чего или зачем?
  - Как это будет выполняться?
  - Сколько времени на это понадобится?
5. Записать план — программу действий в ежедневник (блокнот и пр.).
6. Анализировать выполнение планов.

План —

---

---

---

---

---

---

---

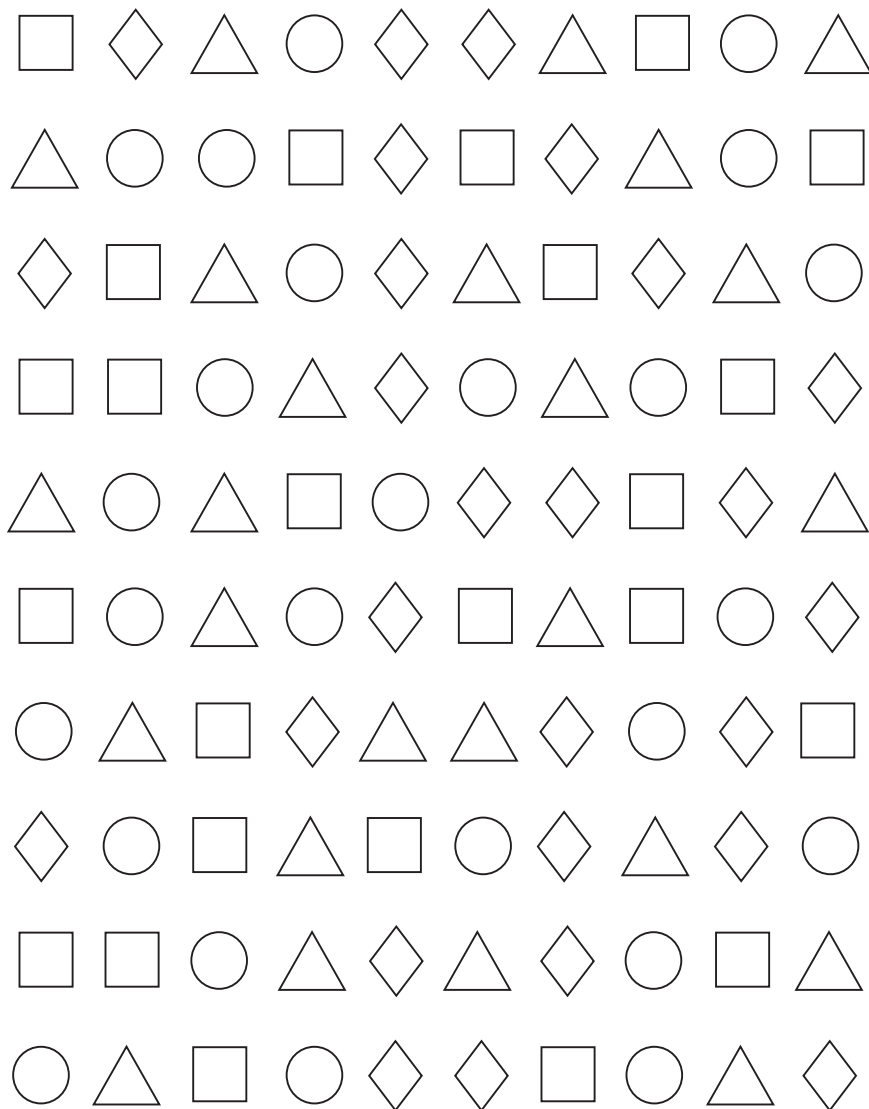
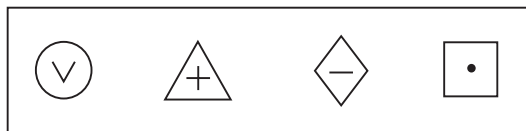


<b>Понятия</b>	<b>Наименование отношений</b>
6. Дж. Родари — автор «Чиполлино»	
7. Тюлень — млекопитающее	
8. Острый угол — числовой ряд	
9. Произведение искусства — картина	
10. Автомобиль — транспорт	
11. Труд — работа	
12. Книга — звезда	
13. Ель — хвойные деревья	
14. Школьник — болельщик «Спартака»	
15. Лакомка — сладостенa	
16. Дрова — тигр	
17. Лекарство — таблетки	
18. Маленькие слова — предложение	
19. Картина — число 8	
20. Молоток — средства труда	

Напишите свои примеры отношений между понятиями и обозначьте их с помощью кругов.

<b>Наименование отношений</b>	<b>Понятия</b>	<b>Схема</b>
полностью входит		
пересекаются		
совпадают		
различны		

## Упражнение 2. «Делаем вместе»



## Упражнение 3. «Условия выполнения плана»

### 1. Расстановка приоритетов.

---

---

---

---

### 2. Правильное чередование дел.

---

---

---

---

### **3. Организация внешних условий.**

---

---

---

---

### **4. Психологический настрой на работу.**

---

---

---

---

#### **Упражнение 4. «Ошибки планирования»**

**Задание 1.** Найди ошибки, которые допустил Коля, планируя свой день.

Коля вернулся из школы в 14:30. Не пообедав и не отдохнув, он сразу сел за уроки, потому что в 16:00 была назначена встреча на футбольном поле. Ежеминутно он выглядывал в окно, боясь пропустить начало матча. Конечно, при этом он забывал, на каком месте страницы он закончил чтение. Так ничего и не поняв, он отправился играть в футбол.

**Предложи свой план организации времени Коли, чтобы он все успел сделать.**

**Задание 2.** Найди ошибки, которые допустила Марина, планируя свой день.

Марина готовится к выступлению по спортивной гимнастике. Она решила, что в воскресенье утром они с мамой поедут на дачу, где Марина поможет маме вскопать грядки, а затем займется гимнастикой. Однако после работы у девочки так разболелась спина, что она не смогла выполнить намеченное.

**Предложи свой план организации времени Марины, чтобы у нее все получилось.**

**Задание 3.** Найди ошибки, которые допустил Борис, планируя свой день.

Борис, планируя свой день, решил выполнить задание по черчению до начала показа любимого фильма по телевизору. Повалявшись на диване, он сел за стол за час до начала фильма. Однако полчаса потратил на поиски готовальни, а еще час — на поход в магазин за листами чертежной бумаги. Конечно, он пропустил фильм и долго сердился по этому поводу.

**Предложи свой план организации времени Бориса, чтобы он все успел сделать.**

**Задание 4.** Найди ошибки, которые допустила Оля, планируя свой день.

Оля готовится к зачету. В течение дня она слонялась по дому: то журнал полистала, то музыку послушала, то на кухню зашла. В 22:00 она села повторять материал, потому что подружки сказали ей, что все старшеклассники и студенты учат по ночам. Но уже в 22:30 глаза у нее стали слипаться, и она уснула. Как вы думаете, успешно ли Оля сдала зачет?

**Предложи свой план организации времени Оли, чтобы у нее все получилось.**

**Предлагаемый план запиши здесь.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Занятие 17

### Упражнение 1. «Учимся находить смысл текста»

Определите, в чем смысл притчи.

#### Притча «Сердце мышонка»

Один мышонок находился в постоянном стрессе — он боялся попасть в лапы кошке.

Волшебник пожалел мышонка и превратил его в кошку. Но тогда он стал бояться собак.

Волшебник превратил его в собаку. Но тогда он стал бояться пантеры.

Волшебник превратил его в пантеру. Но тогда он стал очень бояться охотников.

И тут волшебник сдался. Он опять превратил его в мышонка, сказав при этом: «Ничто тебе не поможет, ибо у тебя сердце мышонка».

### Упражнение 2. «Как учить стихотворение»

Внимательно послушайте рассказ и ответьте на вопросы.

#### Крути снежные вертя

*(Рассказ В. Голявкина)*

Буря мглою небо кроет,

Вихри снежные крутя... — орал я на весь дом. Я отложил книжку в сторону и с выражением прочел:

Кроя мглою бурю кроет,

Крути снежные вертя...

Что-то не то. Я опять начал снова:

Буря мглою...

Я забыл вдруг, что буря кроет. Я стал думать и вскоре вспомнил. Я так обрадовался, что начал снова:

Буря кроет небо мглоет...

МГЛОЕТ? Что это такое? Мне стало не по себе. Такого, по-моему, не было. Я поглядел в книжку. Ну так и есть! МГЛОЕТА нету!

Я стал читать, глядя в книжку. Все получалось как в книжке. Но как только я закрыл книжку, я вдруг прочел:

Утро воеет небо могилою...

Это было совсем не то. Я это сразу понял. Я всегда вижу, когда не то. Но в чем тут дело, в конце концов? Почему я никак не запомню?

— Не нужно зубрить, — сказал старший брат, — разберись, в чем там дело.

Я стал разбираться: значит, буря покрывает небо своей мглою и в то же время крутит что есть силы снежные вихри. Я закрыл книжку и четко прочел:

Буря мглою небо кроет,  
Вихри снежные крутя...  
Больше я не ошибался.

**Декламация** — искусство красиво и выразительно рассказывать тексты (см. памятку).

### Упражнение 3. «Какие слова легче»

Составьте три списка слов, характеризующих уверенные, неуверенные и грубые ответы.

Уверенные	Неуверенные	Грубые
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.

### Упражнение 4. «Мои цели»

Откройте тетрадь на 3-м занятии, упражнение 4 «Мои цели». В начале года вы записывали свои цели на I полугодие. Проанализируйте, каких целей вам удалось достичь, и раскрасьте их. Подумайте, что помогало и что мешало вам в этом.

## Занятие 18

### Упражнение 1. «Кто это?»

Вспомните, как, каким образом проявляется уверенность человека в себе, неуверенность в себе, по каким признакам мы можем охарактеризовать человека как грубого.

С помощью пантомимы приготовьтесь показать один из видов поведения.

### Упражнение 2. «Фестиваль чтецов»

Вопросы для анализа своей работы:

- Какие приемы применялись при заучивании и декламации?
- Помогло ли это?
- Что мешало учить стихотворение?
- Какой эффективный прием заучивания стихотворения я могу предложить одноклассникам?

### Для заучивания стихотворения я буду использовать

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Я ВЫБИРАЮ  
УСПЕХ!**

**Часть I**

**ПАМЯТКИ  
ДЛЯ УСПЕШНОЙ  
УЧЕБЫ**



## Памятка «Критерии правильного ответа»

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

## Памятка «Эффективная работа с информацией»

- Если преобладает визуальный канал восприятия:

---

---

---

---

Главный источник информации — \_\_\_\_\_

- Если преобладает аудиальный канал восприятия:

---

---

---

---

Главный источник информации — \_\_\_\_\_

- Если доминирует кинестетическая система восприятия:

---

---

---

---

Главный источник информации — \_\_\_\_\_

**Очень важно** использовать все стороны восприятия информации, поэтому нужно развивать каждую из них!

## Памятка «Секреты хорошей памяти»

1. Думайте.

---

---

---

---

2. Интересуйтесь.

---

---

3. «Ешьте слона по частям».

---

---

4. Будьте готовы.

---

---

5. Не топчите следы.

---

---

6. Оглянитесь вокруг.

---

---

7. Учите от А до Я.

---

---

## Памятка «Приемы запоминания»

1. Действие.

---

---

---

2. Время.

Количество повторений	Текстовая информация	Точная информация
Первое		
Второе		
Третье		
Четвертое		

3. Воображение.

---

---

---

4. Ассоциации или установление связей.

---

---

---

5. Запоминалки.

---

---

---

6. Прием рифмы.

---

---

---

### Памятка «Как выделять главное»

1. Внимательно прочитай (или послушай) текст.
2. Подумай, О ЧЕМ (ИЛИ О КОМ) говорится в тексте.
3. ЧТО говорится об этом?
4. Если в тексте встречаются новые понятия, узнай их значение.  
Можно вести словарик понятий.
5. Раздели текст на логические части.
6. Выдели в каждой части основную мысль, предложение.
7. Пользуясь своими записями, установи главную мысль текста.
8. Запиши главную мысль и проверь, выражает ли она содержание каждой части текста.
9. Проговори вслух главную мысль текста.

### Памятка «Как составить план текста»

1. Прочитать текст два раза.
2. Определить идею, то есть главную мысль.
3. Сформулировать идею в нескольких предложениях.
4. Выразить идею в одном предложении.
5. Разделить произведение на части.
6. Озаглавить каждую часть.
7. Прочитать название частей и проверить, насколько точно они передают содержание текста, не пропущен ли какой-нибудь эпизод.

Памятка  
**«Как планировать время»**

1. Точно представить, ЧТО необходимо выполнить в определенный день или неделю.
2. Определить, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ на это понадобится.
3. Правильно оценить свои возможности.  
(Смотреть на себя не как на идеального человека, которым ты хотел бы быть, а как на такого, каким ты бываешь ежедневно.)
4. Планируя дело, задать себе четыре вопроса:
  - Что надо сделать?
  - Для чего или зачем?
  - Как это будет выполняться?
  - Сколько времени на это понадобится?
5. Записать план — программу действий в ежедневник (блокнот и пр.).
6. Анализировать выполнение планов.

Памятка  
**«Как учить стихотворение»**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Памятка  
**«Как читать стихотворение»**  
(Правила декламации)

1. Принять правильную позу.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Управлять голосом.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Наталья Геннадьевна Клащус**

**Елена Михайловна Кобзева**

# **Я ВЫБИРАЮ УСПЕХ!**

***Рабочая тетрадь для психологических занятий***

**Часть I**

Корректор: Сысоева Ю. А.

Компьютерная верстка и дизайн: Гальчук М. Б.

Издательство

Московского психолого-социального университета

115191, Москва, 4-й Рощинский проезд, 9а

Тел.: (495) 796-92-62, доб. 1301, 1312

E-mail: [publish@mpsu.ru](mailto:publish@mpsu.ru)

Подписано в печать 03.02.2020. Заказ №

Бумага офсетная № 1 80 г/м<sup>2</sup>. Формат 60 x 90 / 8

Усл. печ. л. 7,50. Тираж 1 000 экз.

Отпечатано с готовых файлов заказчика

в Акционерном обществе

«Т8 Издательские Технологии»

г. Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корп. 5.

Тел.: (499) 322-38-30

[www.t8print.ru](http://www.t8print.ru)