

Рассмотрено на МО «При-
рода и общество»
Руководитель:
Афанасьева М.А.

Протокол № 1 от 29.08.17

Согласовано: заместитель
директора по УВР Капусти-
на Л. В.


«29» августа 2017г.

Утверждено:
директор МБОУ СОШ №5
Л.В. Бредюк



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учре-
ждение средняя общеобразовательная школа № 5 пгт.
Сибирцево**

ПОЗНАЙ СЕБЯ

Программа элективного курса для 9 классов

Количество: 17 часа
Составитель: учитель истории
Капустина Лариса Вячеславовна

**Пгт. Сибирцево,
2017**

Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Познай себя и других» ориентирована на учащихся 9-х классов, нацеленных на процесс самопознания и развитие своих коммуникативных способностей и самопрезентабельность. Курс рассчитан на 17 часов.

Программа призвана приобщить учащихся к вопросам самопознания. С опорой на психологию и этику изучаются возможности, потребности, способности и интересы человека.

Как известно, важнейшим содержанием психического развития подростков становится развитие самосознания, у подростков возникает интерес к своей собственной личности, к выявлению своих возможностей и их оценке.

В развитии познания подростком окружающей действительности наступает период, когда объектом относительно глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Его волнуют вопросы: «Кто я?», «Каков я?», «Кем я буду?» и т.п. Интерес к себе, собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Память, способности, воображение, внушаемость и многое другое для подростка остаются тайной «за семью печатями». Отсюда и возможные ошибки в самооценке, поведении, в выборе жизненного пути.

Чтобы попытаться приложить свои способности, человек должен узнать их. Не все знают в полной мере свои возможности. Не каждый знает, как строится чувственный и умственный образ окружающего нас мира, как возникают и сменяют друг друга различные мотивы поведения, как происходит психологическое развитие. Сетую на школьную неуспеваемость, чаще всего говорят о низких способностях ученика (не раскрывая, что это такое) или о его лени, нежелании учиться. Школьники знают, правой или левой они являются, но об индивидуальном латеральном профиле, складывающемся из комбинации доминирующего полушария, глаза, уха, руки и ноги не имеют представления. А такой профиль играет огромную роль в обучении и при стрессах. Метод самонаблюдения и самоизмерения важен не только для собственной адекватной самооценки и объективной оценки границ своих возможностей в различных жизненных ситуациях, но и для саморазвития и творчества.

Цель курса: расширить знания учащихся о физиологических основах психических функций и типологических особенностях личности и на этой основе раскрыть их потенциальные возможности в процессе взаимодействия с другими личностями.

Задачи курса:

- раскрытие и углубление ведущих физиологических и психологических понятий;
- освоение учащимися способов и методов лабораторных исследований, направленных на изучение индивидуальных особенностей психики;
- овладение системой кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия как основы интеллекта, мелкой моторики, способностей;
- создание условий для творческой самореализации и саморазвития школьников.

Содержание программы

Индивидуальный латеральный профиль и другие индивидуальные психические особенности человека – 11 часов

Определение ведущей модальности.

1. Методика быстрого тестирования модальностей «КОТ».
2. Тест определения репрезентативных систем (Б.А.Левис, Ф.Пукелик)
3. Мандала Юнга

4. Методика выявления соотношения сигнальных систем Е.А.Климова
5. Тест И.П.Павлова
6. Реестр предполагаемых типов усвоения информации

Определение сенсорной и моторной асимметрии. Комплексная оценка ведущего полушария. Отличия лево- правополушарных людей.

1. Методы определения сенсорной и моторной асимметрии
2. Комплексная оценка ведущего полушария
3. Основные структурно – функциональные особенности полушарий головного мозга.

Определение индивидуального латерального профиля

1. К. Левитин «Левое – правое полушарие»
2. Рисунок «Два видения мира: лево – правополушарное».
3. Право – левополушарные мини – сочинения «небо», «осень»
4. Рисунок «Индивидуальный латеральный профиль», характеристики ИЛП.

Определение стиля обучения и мышления. Аналитический обзор стиля обучения

1. Определение стиля обучения и мышления (П. Торранс, С.Рейнолдс, Т.Ригель, О.Болл)
2. Аналитический обзор стиля обучения:
 - *Мои физические чувства в процессе обучения и работы
 - *Мое общение
 - *Мои индивидуальные особенности и способности
 - *Мой подход к работе
 - *Как я оперирую идеями

Определение темперамента. Совместимость темпераментов

Тест Айзенка для определения черт характера и темперамента
 Построение системы координат: эмоциональная устойчивость – неустойчивость и интро-экстравертированность, определение типа темперамента.
 Черты холерика, сангвника, флегматика, меланхолика.
 Психофизиологическая совместимость темпераментов.

Биоритмы: «Сова», «голубь» или «жаворонок», циркадные - околосуточные, околомесячные, годовые ритмы

Тест «Сова – жаворонок»
 Тест определения типа работоспособности
 Определение физического, эмоционального и интеллектуального ритмов.
 Годичные ритмы.

Определение уровня развития творческого мышления

Батарей тестов для изучения творческого мышления (модификация тестов Гилфорда и Торренса).

Определение уровня развития воображения

Определение уровня развития памяти

Кратковременная память.
 Смысловая память.
 Зрительная оперативная память.

Определение уровня развития мышления.

Исследование продуктивности мыслительных операций.

Тест на определение темпа мыслительной деятельности.

Профилактика умственного утомления как фактор укрепления здоровья.

Определение уровня развития внимания

Исследование внимания с помощью корректурной пробы – таблицы Анфимова:

- вычеркивание буквы;
- введение тормозного агента – буквы

Концентрация, устойчивость, переключаемость внимания.

Кинезиологические упражнения – 1 час

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Упражнения для развития правого полушария

Упражнения для развития левого полушария

Упражнения для координации работы глаз и рук

Упражнения для интеграции визуальной и аудиальной модальности

Упражнения для профилактики нарушений зрения

Мотивация учащихся - 1 час

Уровень развития мотивационно – потребностной и эмоционально – волевой сфер.

Н.Л.Галеева «Сто приемов...»

Интересное о человеке – 1 час

Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур

Квадрат Пифагора («Моя родословная» под ред. О.Л. Лащевской, С-Пб., «Лениздат», 2007 г.

Самохарактеристика – 2 часа

Творческий отчет « Недостатки как продолжение достоинств, достоинства как продолжение недостатков».

Составление «карты помощи самому себе», озвучивание в группе.

Экзамен как стрессовая ситуация – 1 час

Упражнения для снятия стресса.

Учебно – тематический план

Тема	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
Индивидуальный латеральный профиль и другие индивидуальные психические особенности человека	10 час	3	7	Самооценка Личностная диагностика
Кинезиологические упражнения	1 час	0,5	0,5	Самооценка
Мотивация учащихся	1 час	0,5	0,5	Тест
Интересное о человеке	1 час	1		
Самохарактеристика	2 часа	0,5	1,5	Зачет
Экзамен как стрессовая ситуация	1 час	0,5	0,5	Тест
Резервное время	1 час			

Ожидаемые результаты

В результате изучения курса учащиеся должны

- знать ведущие физиологические и психологические понятия;
- работать с инструкциями, анкетами, опросниками, тестами;
- иметь навыки применения методик исследований индивидуальных особенностей психики;
- уметь *определять* темперамент, ведущую модальность, латеральный профиль, (свой и собеседника);
- использовать различные приемы по развитию памяти, внимания и других психических особенностей человека;
- уметь владеть системой кинезиологических упражнений;
- составлять самохарактеристику;
- составить «карту помощи себе»;
- уметь презентовать себя в коллективе сверстников и старших;
- уметь толерантно относиться к достоинствам и недостаткам других.

При организации деятельности с обучающимися используются следующие *формы работы*: групповые и индивидуальные занятия, психолого-педагогические тренинги, тестирование и его самоанализ и анализ.

Учащиеся ведут специальную тетрадь для фиксации результатов самопознания. Для достижения целей и задач программы используются в работе различные *методы обучения*, такие как: методы организации учебно- познавательной деятельности (словесные, наглядные, поисковые, самостоятельная работа), методы проблемной ситуации и др.

Список литературы

Литература для учителя:

1. «Я иду на урок биологии: человек и его здоровье». Книга для учителя. М.: «Первое сентября», 2000г. В.Г.Смелова «Этот правый, левый мозг...»
2. А.Л.Сиротюк «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения» М.:Творческий центр «Сфера», 2003 г. (модальности, ИЛП)
3. Н.П.Реброва, М.П.Чернышева «Функциональная межполушарная асимметрия мозга человека и психические процессы» С-Пб.: Речь, 2004 г. (комплексная оценка ведущего полушария)
4. А.Л.Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников: адаптация «леворукого» ребенка, кинезиология на уроках физкультуры, тренинг межполушарного взаимодействия» С-Пб.: Речь, 2002 г.
5. И.С.Артюхова «Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты» М.: «Первое сентября», 2003 г. (темперамент)
6. Журнал «Классный руководитель» № 4 за 2004 г. «Стресс в городской среде»
7. М.Ю.Фадеев, А.А.Голушко «Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены» М.: Эйдос, 1996 г.
8. С.Е. Мансурова, О.А. Шклярова «Здоровье человека и окружающая среда: элективный курс», М. «5 за знания», С-Пб.: «victori», 2006 г. (биоритмы, внимание, память, мышление)
9. В.П.Мутин, Е.И.Николаева «Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность», С-Пб.: Речь, 2005 г.
10. Н.Л.Галеева «Сто приемов для учебного успеха ученика на уроках биологии» М.: «5 за знания», 2006 г. (внимание)

Литература для учащихся:

Индивидуальные папки с материалами для самостоятельной работы учащихся

