

# Узнай самого себя!

Привет, страничка ждет тебя!

Оставь скорей здесь след!

Себя, красивого, любя, создай Автопортрет!

Используй все, что под рукой:

Бумагу, вату, клей,

Бери и ножницы, и пух

чтоб было веселей!

А если любишь рисовать, хватай карандаши

Представь себя, пожалуйста,

но только от души!





*Познав самого себя, никто не останется тем, кем он был.*

*Т.Манн*

*Это ни книга, ни тетрадь и даже ни календарь. Хотя здесь будут отслеживаться события, будут отмечаться даты.*

*Это твой психологический дневник. В нем тебе не будут ставить оценки. Ты сам, шаг за шагом, будешь узнавать самого себя.*

*Психологический дневник поможет тебе посмотреть на себя со стороны, а в конце года расскажет о том, каким ты был в начале.*

*В нем ты будешь писать о себе и для себя.*

*И пусть каждый новый день принесет тебе победы, достижения и успех!*



# Хорошо знать самого себя



Познай себя и ты  
откроешь дверь  
В заветный Мир  
Добра и Света.

Друзья называют меня: \_\_\_\_\_

Мой возраст: \_\_\_\_\_

Мое первое воспоминание о себе, когда я был(а) совсем маленьким  
ребенком: \_\_\_\_\_

Лучшее, что произошло со мной за последнее время

\_\_\_\_\_



# Что мне нравится больше всего

Моя любимая игрушка \_\_\_\_\_

Мой любимый звук \_\_\_\_\_

Мой любимый запах \_\_\_\_\_

Мой любимый цвет \_\_\_\_\_

Моя любимая сказка \_\_\_\_\_

Мой любимый мультфильм \_\_\_\_\_

Мой любимый художественный фильм \_\_\_\_\_

Моя любимая телепередача \_\_\_\_\_

Моя любимая книга \_\_\_\_\_

Мой любимый друг \_\_\_\_\_

Мое любимое животное \_\_\_\_\_

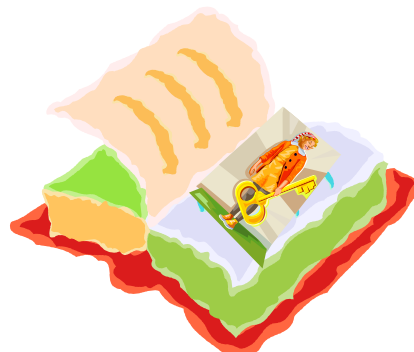
Мое любимое время года \_\_\_\_\_

Мое любимое блюдо \_\_\_\_\_

Моя любимая музыка \_\_\_\_\_

Мое любимое занятие \_\_\_\_\_

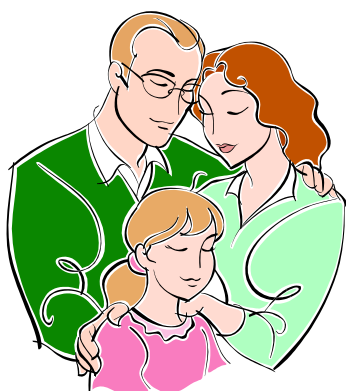
Мой любимый школьный предмет \_\_\_\_\_



# Поговорим о Себе и о Семье



*В семейном кругу все корни твои,  
И в жизнь ты выходишь из семьи*

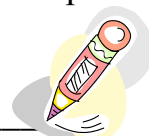


# Продолжаем узнавать самого себя



*Я попробую поближе  
Познакомиться с собой  
В зеркале себя я увижу,  
Ну, какой же я? Какой?*

Напиши, что ты о себе думаешь; скажи, каким себя считаешь. Говори о положительных и отрицательных качествах.



Каких у тебя получилось больше? \_\_\_\_\_

Я самый добрый

Я самый жадный

Я самый \_\_\_\_\_

Я самый \_\_\_\_\_

Я самый \_\_\_\_\_

Я самый \_\_\_\_\_

**Что тебе больше всего нравится в самом себе** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Что бы ты хотел в себе изменить** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Объяснимся с самим собой



Мудрый соблюдает меру  
и в достойных делах.

Японская пословица

Продолжи начатые записи, вслух объясняя, по которым нельзя  
выполнить то или иное желание.

*Я хочу...*

*Мне нельзя, потому что...*

*Съесть мороженое*

*Заболит горло*

*Пойти к друзьям*

*Друзья заняты работой*

*Играть целый день* \_\_\_\_\_

*Ходить в гости каждый день* \_\_\_\_\_

*Съесть 3 кг конфет* \_\_\_\_\_

*Пойти поздно вечером на прогулку* \_\_\_\_\_

*Смотреть весь день телевизор* \_\_\_\_\_



# Я и жизненные ситуации

**На твоем пути стоит человек. Тебе надо пройти. Что ты сделаешь?**

- а) Обойду, не потревожив.
- б) Попрошу отойти и пройду.
- в) Ваш вариант ответа

**Ты опаздываешь на занятия. Видишь, что кому-то стало плохо. Что ты сделаешь?**

- а) Пройду мимо, я тороплюсь.
- б) Если попросят о помощи, не откажу.
- в) Остановлю прохожих и попрошу вызвать «скорую помощь».

**Ты дежурный. Подметая пол, находишь красивую ручку.**

- а) Она моя, я ее нашел.
- б) Завтра выясню, кто потерял и отдам.
- в) Подарю другу.

**Тебя просят выполнить какое-то задание, но тебе не хочется. Как поступишь?**

- а) Соглашусь, но не сделаю, скажу, что забыл.
- б) Выполню.
- в) Откажусь.

**Во время трудового задания тебе не хватило орудия труда. Что ты сделаешь?**

- а) Погуляю пока не освободиться инвентарь;
- б) Присоединюсь к кому-нибудь;
- в) Откажусь от выполнения задания.

**Старшеклассник отбирает у малыша игрушку. Ты находишься рядом. Как поступишь?**

- а) Пройду мимо.
- б) Заступлюсь за малыша.





# ТВОЯ ПОМОЩЬ В ДОМЕ



*Праздный человек –  
точно часы без стрелок,  
Фенимор Купер*

Уборка

Забота о младших членах семьи

Забота о старших (дедушках, бабушках)

Уход за домашними и животными и птицами

Уход за комнатными растениями, цветами

Работа в огороде

Выполнение поручений взрослых

Ремонт дома

Помощь взрослому



Тебе нравится это делать

Не хочется, но ты должен

Категорически не любишь эту работу



# Отдыхаем с семьей



*Лучший способ осчастливить  
человечество – быть счастливым  
самому.*

*Владимир Мукушевич*

## Совместные походы

Кино

Выставки

Луна-парк, аквапарк

За покупками

В библиотеку

На рыбалку

Спортивные игры



Любишь этот отдых

Не очень

Нет

Хотел бы





# Мой досуг



*Ничто не пропадает в мире даром – ни хорошее, ни плохое. Все учитывается и все когда-нибудь отзовется.*

*Эфенди Капиев*

Мое свободное время – это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В свободное время я обычно \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мне нравится, что в свободное время \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я посещаю кружок \_\_\_\_\_ раз в неделю

Основные увлечения в семье, где я живу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Всей семьей мы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я мечтаю о том, что в свое свободном время \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Вопросы для тебя!



*Возможно, в этом мире ты  
всего лишь человек, но для кого-  
то ты – весь мир.*

*Габриэль Г.Маркес*

- Кем ты хочешь стать после окончания школы?  
\_\_\_\_\_
- Какие учебные предметы ты любишь?  
\_\_\_\_\_
- Какую книгу ты сейчас читаешь?  
\_\_\_\_\_
- Какое у тебя общественное поручение в классе?  
\_\_\_\_\_
- Твои товарищи. Что ты о них думаешь?  
\_\_\_\_\_
- Твое любимое занятие в школе?  
\_\_\_\_\_
- Доволен ли ты своей учебной и поведением в классе, в школе?  
\_\_\_\_\_
- Что ты считаешь важным в твоей жизни?  
\_\_\_\_\_
- Что интересного в твоей жизни?  
\_\_\_\_\_
- Твое отношение к приемному родителю, (воспитателю)  
\_\_\_\_\_
- Назови своего любимого учителя. Какие качества тебе в нем нравятся?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Закончи фразы



- ❖ Мне жалко, когда \_\_\_\_\_
- ❖ Думаю, что самое важное для меня \_\_\_\_\_
- ❖ Я радуюсь, если \_\_\_\_\_
- ❖ Мне грустно, когда \_\_\_\_\_
- ❖ Верю, что я еще \_\_\_\_\_
- ❖ Я люблю, когда \_\_\_\_\_
- ❖ Мне весело бывает в то время \_\_\_\_\_
- ❖ Я хочу \_\_\_\_\_
- ❖ Лучше всего я умею \_\_\_\_\_
- ❖ Больше всего я хочу научиться \_\_\_\_\_
- ❖ Мне бывает стыдно, когда \_\_\_\_\_
- ❖ Единственное мое желание \_\_\_\_\_
- ❖ Мои близкие редко \_\_\_\_\_
- ❖ Мне бывает стыдно \_\_\_\_\_
- ❖ Патронатный воспитатель (приемный родитель) хочет, чтобы я \_\_\_\_\_



# Подумай и ответь

У тебя есть два билета в цирк.  
Кого бы ты позвал?  
\_\_\_\_\_



Твоя семья идет в гости,  
но один из вас заболел.

Кто это? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ты попал на необитаемый остров.  
С кем ты хотел там пожить?  
\_\_\_\_\_



Ты получил в подарок интересное лото.  
Вся семья села играть, но вас на одного человека больше.  
Кто не будет играть?  
\_\_\_\_\_



Ты строишь из конструктора дом.  
Кого позовешь на помощь?  
\_\_\_\_\_



# Полярный профиль



*Уже же чем днем с огнем искать человека, найди его в самом себе.*

*Аркадий Давидович*

|            | -3 | -2 | -1 | 1 | 2 | 3 |                            |
|------------|----|----|----|---|---|---|----------------------------|
| Глупый     |    |    |    |   |   |   | Умный                      |
| Грустный   |    |    |    |   |   |   | Веселый                    |
| Некрасивый |    |    |    |   |   |   | Красивый                   |
| Злой       |    |    |    |   |   |   | Добрый                     |
| Несчастный |    |    |    |   |   |   | Счастливый                 |
| Больной    |    |    |    |   |   |   | Здоровый                   |
| Врун       |    |    |    |   |   |   | Искренний                  |
| Трусливый  |    |    |    |   |   |   | Храбрый                    |
| Обидчивый  |    |    |    |   |   |   | Необидчивый                |
| Драчливый  |    |    |    |   |   |   | Миролюбивый<br>Дружелюбный |



0 – не знаю

1 – просто веселый

2 – очень веселый

3 – самый веселый





# Удивительная школа.



*Учеба в школах... - это не образование, а только способ получить образование.*

*Ральф Эмерсон*

1. Тебе нравится в школе?

\_\_\_\_\_

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу? \_\_\_\_\_

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу?

\_\_\_\_\_

4. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?

\_\_\_\_\_

5. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

\_\_\_\_\_

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались один только предмет, какой

\_\_\_\_\_

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям, воспитателям?

\_\_\_\_\_

8. Ты бы хотел, чтобы у тебя был не такой строгий учитель?

\_\_\_\_\_

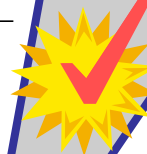
9. У тебя в классе много друзей? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Тебе нравятся твои одноклассники? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Куда мы едем всей семьёй?



*Ничего не делать – не значит  
отдыхать.*

*Ганс Селье*



A large rectangular area with a yellow border, containing ten horizontal lines for writing.



# Моя семейная жизнь



Счастлив тот, кто счастлив  
у себя дома

Ганс Селье

*Распредели семейные обязанности между супругами.*

1. Забота о детях \_\_\_\_\_
2. Проверка домашнего задания у ребенка \_\_\_\_\_
3. Посещение родительских собраний \_\_\_\_\_
4. Решение проблемы, с которыми дети обращаются к родителям  
\_\_\_\_\_
5. Организация детских торжеств в саду и школе \_\_\_\_\_
6. Организация семейных праздников \_\_\_\_\_
7. Чтение специальной литературы по воспитанию детей  
\_\_\_\_\_
8. Выполнение тяжелой физической работы \_\_\_\_\_
9. Выполнение домашней работы, которая требует большой  
сосредоточенности \_\_\_\_\_
10. Покупка продуктов питания \_\_\_\_\_
11. Стирка белья \_\_\_\_\_
12. Уборка квартиры \_\_\_\_\_
13. Текущий ремонт в квартире \_\_\_\_\_
14. Мелкий ремонт по дому (электроприборы, мебель... ) \_\_\_\_\_
15. Поддержание контактов с соседями \_\_\_\_\_
16. Планирование семейного бюджета \_\_\_\_\_
17. Оплата коммунальных услуг и электроэнергии \_\_\_\_\_
18. Покупка одежды и обуви \_\_\_\_\_
19. Покупка мебели, бытовой техники \_\_\_\_\_

