

Курс внеурочной деятельности «Познай себя и других»

Зачётная работа за первое полугодие 11 класса

Спецификация

Цель проведения зачетной работы: определить степень сформированности основных компетенций, оценить качество подготовки обучающихся по всем основным темам первого полугодия, изучаемым в 11 классе по курсу «Познай себя и других».

Структура: зачетная работа состоит из 8 заданий

Инструкция: полный правильный ответ на задания №1-4 оценивается в 2 балл, задание №5- 3 балла

Время выполнения работы – 40 минут

Критерии оценивания работы

№ вопроса	Правильный ответ
1	Самопрезентация – это умение человека подать себя с лучшей стороны, произвести благоприятное впечатление на окружающих и сохранять его. Или когда мы представляем себя, тогда когда появляемся в новой компании, поступаем в институт, устраиваемся на работу.
2	Самопринятие – это возможность зафиксировать событие, чувство, поступок, признать его существование и признать его частью себя. Принятие подразумевает тот факт, что теперь мы можем меняться, получить больше свободы, двигаться вперед.
3	Самооценка — представление человека о важности своей личности и деятельности среди других людей; оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.
4	Расслабленное осознание Приветствуйте то, что вы заметили Не оценивайте себя Сессии благодарности Сострадание и прощение Учитесь со всех сторон Отделяйтесь от эмоций Поговорите с кем-нибудь
5	Цель — это будущий желаемый результат Обычно цели делятся на: Долгосрочные (стратегические) - на период 5-10 и больше лет Подразумевается, что ваши стратегические цели составляются на основе ваших ценностей и системы приоритетов или вообще являются ими, если вы не готовы формулировать четкие цели на долгий период жизни. Тактические - на период от 1 года до 5 лет Тактические цели, в свою очередь, должны опираться на стратегические и включать в себя большую часть промежуточных целей на пути к главным, так как за 5 лет вполне реально выполнить почти все, что обычный человек может придумать.

	Краткосрочные - на период до года Краткосрочные цели являются самыми понятными, а потому должны быть сформулированы максимально четко и подробно. Их в свою очередь можно разделить на кварталы или по месяцам.
6	Интуиция Изобретение Вычисление Выбор и предписание
7	Перестаньте извиняться за всё подряд Занимайтесь спортом и желательно на свежем воздухе Следите за собой — за прической, одеждой, обувью Выходите из зоны комфорта Постоянно учите что-то новое Ведите журнал своих успехов Составьте список своих слабых черт, противопоставив каждой из них сильную
8	Привычка сравнивать себя с другими; Непризнание собственной индивидуальности; Чрезмерная критика от окружающих; Отрицательный жизненный опыт, боязнь повторить ошибку; Проблемы с внешностью, боязнь насмешки.

Система оценивания	
«Не освоено»	0-6 баллов
«Освоено»	7-17 баллов

Демонстративный вариант

1. Что такое самопрезентация?
2. Что такое самопринятие
3. Что такое самооценка?
4. Какие техники развития самопринятия вы знаете?
5. Цель и ее виды.
6. Способы целеполагания.
7. Какие советы вы дадите, чтобы повысить самооценку?
8. Назовите причины низкой самооценки.