



Департамент образования мэрии
города Новосибирска
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
города Новосибирска
«Городской центр образования и здоровья
«Магистр»



Курс повышения квалификации по программе «Развитие жизнеспособности обучающихся общеобразовательных организаций» (5-7 классы)

Сабенина И.В., педагог-психолог отдела
практической психологии
МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Новосибирск

2024



Оценка самочувствия, активности и настроения

ОПРОСНИК

Уважаемый педагог!

Просим Вас оценить свое самочувствие, активность и настроение.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в НАСТОЯЩИЙ момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вам необходимо в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и обвести кружком ту цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики. Опросник осуществляется анонимно.

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоактивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Участники муниципального Проекта



МЭРИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

ПРИКАЗ

От 16.11.2018

№ 1512-09

О развитии сетевого взаимодействия в рамках реализации муниципального проекта «Комплексная модель профилактики кризисных ситуаций в муниципальной системе образования города Новосибирска»

По итогам апробации муниципального проекта «Комплексная модель профилактики кризисных ситуаций в муниципальной системе образования города Новосибирска», в целях снижения количества кризисных ситуаций и развития профилактической деятельности в образовательной среде муниципальной системы образования через организацию сетевого взаимодействия между муниципальными образовательными организациями, подведомственными департаменту образования мэрии города Новосибирска (далее - образовательные организации), ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дорожную карту развития сетевого взаимодействия между МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр» и образовательными организациями по вопросам реализации муниципального проекта «Комплексная модель профилактики кризисных ситуаций в муниципальной системе образования города Новосибирска» (далее - Дорожная карта) (приложение 1).

2. Утвердить список образовательных организаций, включенных в развитие сетевого взаимодействия в рамках реализации муниципального проекта «Комплексная модель профилактики кризисных ситуаций в муниципальной системе образования города Новосибирска» (приложение 2).



83

Общеобразовательные
площадки

Основные направления Проекта

Программа «Развитие жизнеспособности обучающихся в общеобразовательных организациях города Новосибирска»

- Первичная и вторичная профилактика антивиталяного поведения обучающихся

Комплекс мер по психолого-медико-педагогической помощи субъектам образовательных отношений в посткризисный период в условиях общеобразовательных организаций

- Вторичная и третичная профилактика суицидального поведения обучающихся

<https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2024/01/kompleksnaja-model-profilaktiki-krizisnyh-situacij-beljaeva-t.g..pdf>



Департамент образования мэрии
города Новосибирска
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
города Новосибирска
«Городской центр образования и здоровья
«Магистр»



Курс повышения квалификации по программе «Развитие жизнеспособности обучающихся общеобразовательных организаций» (5-7 классы)

Сабенина И.В., педагог-психолог отдела
практической психологии
МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Новосибирск

2024



Актуальность курса

Обусловлена необходимостью преодоления ряда объективных противоречий:

- между существенным ростом в последнее десятилетие кризисных ситуаций в образовательной среде и недостаточной готовностью ОО к работе с обучающимися, имеющими низкий уровень развития компонентов жизнеспособности;
- между требованиями на уровне государственной образовательной политики к организации эффективной деятельности по профилактике антивиталяного поведения детей и подростков на уровне ОО и недостаточной психологической и методической готовностью педагогов к работе с обучающимися группы повышенного внимания;
- между требованиями ФГОС для разных уровней общего образования и профессионального стандарта «Педагог» применять интерактивные технологии в работе с обучающимися и недостаточным уровнем профессиональной компетентности педагогов ОО в данной области.

Жизнеспособность – это интегральная характеристика личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

(С. В. Книжникова)



Общая информация о КПК

- **Объем Программы курса: 36 часов.**

Из них Программой предусмотрено 11 часов обучение в интерактивном формате, 21 час – самостоятельной работы и 4 часа – зачет.

- **Формы обучения:** очная, очно-заочная (с частичным отрывом от работы), по индивидуальному учебному плану.

Реализация Программы предусматривает проведение промежуточной и итоговой аттестаций слушателей.

- **Формы промежуточной аттестации:** устный опрос.
- **Форма итоговой аттестации:** разработка одного интерактивного занятия по развитию жизнеспособности обучающихся младшего подросткового возраста (10-13 лет).

Удостоверение



Слушатели, успешно окончившие курсы, получают удостоверение о повышении квалификации установленного образца после **17 апреля 2024 года**.

Расписание очных занятий

Понедельник 25.03.24	Вторник 26.03.24	Среда 27.03.24	Четверг 28.03.24	Среда 03.04.2024
с 10.00 до 11.00	с 9.30 до 13:00	с 9.30 до 13:00	с 9.30 до 12:00	с 9.30 до 13:00
<ol style="list-style-type: none">1. Организационные вопросы.2. Знакомство.3. Самостоятельное изучение основной концепции Программы на сайте центра «Магистр».	<ol style="list-style-type: none">1. Информационно-диалогическая лекция о роли классного руководителя в ППС обучающихся ГПВ.2. Актуализация знаний основы программы по развитию жизнеспособности обучающихся и возрастных особенностей младшего подросткового возраста.3. Практикум.	<ol style="list-style-type: none">1. Информационно-диалогическая лекция по интерактивным методам обучения.2. Практикум.	<ol style="list-style-type: none">1. Знакомство с методиками для проведения мониторинга эффективности реализации Программы по развитию жизнеспособности обучающихся.2. Практикум.	<ol style="list-style-type: none">1. Зачет в формате презентации 1 занятия с обучающимися младшего подросткового возраста.

* В конце каждого очного занятия будет осуществляться анализ обратной связи участников КПК.

Материалы для самостоятельного изучения

Официальный сайт городского центра образования и здоровья «Магистр» в Новосибирске

Версия для слабовидящих

г. Новосибирск,
ул. Дмитрия Шамшурина, 6

(383) 349-59-63 (Комиссия ТПМПК)
(383) 304-71-24 (приёмная директора,
запись на комиссию не ведется)

Режим работы

Департамент образования мэрии города
Новосибирска

МАГИСТР

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И
ЗДОРОВЬЯ

Поиск по сайту

ГЛАВНАЯ | СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ | ИНФОРМАЦИЯ | ОТДЕЛЫ | **ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ**
ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ | ПУБЛИКАЦИИ ЦЕНТРА | КОНТАКТЫ
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОО

Детский телефон доверия

276-35-16
204-90-95
8-800-280-122

Мы гарантируем:
Качество
Актуальность
Профессионализм в
интересах ребенка

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Конкурс "Педагог-психолог Новосибирской области 2024"

Родителям дошкольников и подростков

Меры поддержки детей и семей участников СВО

Портал инклюзивного образования

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования города Новосибирска «Городской центр образования и здоровья «Магистр» был создан на основании постановления мэра города Новосибирска от 02.11.1995 № 1054 «Об открытии муниципального городского центра «Магистр».

25 лет городской центр образования и здоровья «Магистр», возглавляемый доктором медицинских наук, профессором, Отличником здравоохранения, Почётным работником общего образования РФ Ниной Александровной Скляновой, работает на благо муниципальной системы образования города Новосибирска.



Сотрудники «Магистра» гордятся тем, что у истоков центра стояли крупные российские ученые — академик Влаиль Петрович Казначеев, профессор Цезарь Петрович Короленко, а также представители крупных НИИ и ВУЗов.

Руководителями и сотрудниками структурных подразделений в разные периоды становления и развития «Магистра» были лучшие практики региона: Ольга Ивановна Черемисина (руководитель лаборатории дошкольного здоровья), Ирина Ивановна Барсукова (врач-педиатр лаборатории дошкольного здоровья), Александр Иванович Мочалов (руководитель лаборатории профилактики социогенных заболеваний среди детей и подростков), Елена Владимировна Кущеряева

Материалы для самостоятельного изучения

Курсы повышения квалификации | МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

ГЛАВНАЯ | СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ | ИНФОРМАЦИЯ | ОТДЕЛЫ | **ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ**

медиац
прими
ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ | ПУБЛИКАЦИИ ЦЕНТРА | КОНТАКТЫ бюджета на и лично руководящими

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОО

Документы предоставляемые слушателями

Курсы повышения квалификации (8)

- Тьюторское сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовании
- Проектирование службы школьной медиации/ примирения
- Тьюторское сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольном инклюзивном образовании
- Профилактика кризисных состояний и суицидального поведения детей и подростков в образовательной организации
- Развитие жизнеспособности обучающихся общеобразовательных организаций**
- Взаимодействие педагогов и родителей детей дошкольного

Формы обучения определяются дополнительной профессиональной программой.

Объем реализуемых программ (36, 48, 108, 200 часов) соответствует установленным нормативными документами требованиям.

Продолжительность обучения определяется календарным учебным графиком организации образовательной деятельности и дополнительными профессиональными программами.

Режим занятий определяется календарным учебным графиком и расписанием занятий. Расписание занятий составляется для каждой учебной группы на весь срок освоения дополнительной профессиональной программы и утверждается директором МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр».

Учебные занятия будут организованы на базе МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр».

Образовательная деятельность по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации предусматривает следующие виды учебных занятий: лекции, практические занятия, семинары, круглые столы, защита итоговой, аттестационной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные дополнительными профессиональными программами.

Оценка достижения слушателями планируемых результатов освоения дополнительной профессиональной программы осуществляется по результатам входной диагностики, промежуточной аттестации, итоговой диагностики слушателя.

Материалы для самостоятельного изучения

u Курс "Развитие жизнеспособности обучающихся общеобразовательных организаций" | МКУ ДПО «ГЦ...

главная | сведения об образовательной организации | информация | отделы | **повышение квалификации**

19 февраля 2024 года

городские мероприятия | методические объединения | публикации центра | контакты

сти по

нормативно-правовые основы деятельности педагога-психолога оо зованием

интерактивных методов;

- навыками командной работы;
- способами проектирования занятий по развитию жизнеспособности обучающихся с использованием интерактивных методов.

Учебно-тематический план образовательной программы «Развитие жизнеспособности обучающихся общеобразовательных организаций»

Смотреть/скачать

Время проведения курсов:

I Группа- основное общее образование (5-7 классы): 25.03.2024 - 04.04.2024

II Группа- среднее общее образование (8-11 классы): 25.03.2024 - 04.04.2024

III Группа- начальное общее образование (4 классы): 09.04.2024 - 17.04.2024

Документы предоставляемые слушателями

Расписание

Методические материалы

Итоговая аттестация

Полезная информация

Что за хворь такая – КОРЬ!?

COVID-19

ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ 15–17 МАРТА 2024 ЦИК РФ

Материалы для самостоятельного изучения

Версия для слабовидящих

Департамент образования мэрии города
Новосибирска

МАГИСТР

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА ОБРАЗОВАНИЯ И
ЗДОРОВЬЯ

Поиск по сайту

г. Новосибирск,
ул. Дмитрия Шамшурина, 6

(383) 349-59-63 (Комиссия ТППКК)
(383) 304-71-24 (приёмная директора,
запись на комиссию не ведётся)

Режим работы

ГЛАВНАЯ | СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ | ИНФОРМАЦИЯ | ОТДЕЛЫ | **ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ**
ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ | ПУБЛИКАЦИИ ЦЕНТРА | КОНТАКТЫ
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОО

Главная » Курсы повышения квалификации » Курс "Развитие жизнеспособности обучающихся общеобразовательных организаций" »
Методические материалы

Детский телефон доверия

276-35-16
204-90-95
8-800-2000-122

Мы помогаем:
• Воспитателям
• Педагогам
• Преподавателям, а
также и детям

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Конкурс "Педагог-психолог Новосибирской области 2024"

Методические материалы

В данном разделе Вы можете ознакомиться с методическими материалами по курсу «Развитие жизнеспособности обучающихся общеобразовательных организаций».

Вводная лекция (для всех групп). Беляева Т.Г.

- I Группа (5-7 классы)
- II Группа (8-11 классы)
- III Группа (4 классы)

Материалы для самостоятельного изучения

- Методические материалы муниципальной программы развития жизнеспособности обучающихся в общеобразовательных организациях г. Новосибирска:
<https://magistr54.ru/otdel-krizisnoj-psihologii/kompleksnaja-model-profilaktiki-krizisnyh-situacij/municipalnaja-programma-formirovanija-zhiznesposobnosti-obuchajushhihsja-v-obshheobrazovatelnyh-organizacijah/metodicheskie-materialy/>
- Методические материалы для классных руководителей:
<https://magistr54.ru/otdel-krizisnoj-psihologii/kompleksnaja-model-profilaktiki-krizisnyh-situacij/municipalnaja-programma-formirovanija-zhiznesposobnosti-obuchajushhihsja-v-obshheobrazovatelnyh-organizacijah/materialy-dlja-sostavlenija-programmy/>

Итоговая аттестация

Курс "Развитие жизнеспособности обучающихся общеобразовательных организаций" | МКУ ДПО «ГЦ...

[ГЛАВНАЯ](#) | [СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ](#) | [ИНФОРМАЦИЯ](#) | [ОТДЕЛЫ](#) | [ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ](#)

[ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ](#) | [МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ](#) | [ПУБЛИКАЦИИ ЦЕНТРА](#) | [КОНТАКТЫ](#)

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОО

интерактивных методов;

- навыками командной работы;
- способами проектирования занятий по развитию жизнеспособности обучающихся с использованием интерактивных методов.

Учебно-тематический план образовательной программы «Развитие жизнеспособности обучающихся общеобразовательных организаций»

Смотреть/скачать

Время проведения курсов:

I Группа- основное общее образование (5-7 классы): 25.03.2024 - 04.04.2024

II Группа- среднее общее образование (8-11 классы): 25.03.2024 - 04.04.2024

III Группа- начальное общее образование (4 классы): 09.04.2024 - 17.04.2024

[Документы предоставляемые слушателями](#)

[Расписание](#)

[Методические материалы](#)

[Итоговая аттестация](#)

19 февраля
городское
родительское
собрание в
режиме видео-
конференц-связи
(ВКС) по теме:
«Субкультуры
современности и
их влияние на
несовершеннолетних

Полезная информация

Что за хворь такая – КОРЬ!?

COVID-19

**ВЫБОРЫ
ПРЕЗИДЕНТА
РОССИИ
15-17 МАРТА 2024**

ЦИК.РФ

Итоговая аттестация



Департамент образования мэрии города
Новосибирска

МАГИСТР

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА ОБРАЗОВАНИЯ И
ЗДОРОВЬЯ

Версия для слабовидящих

г. Новосибирск,
ул. Дмитрия Шамшурина, 6

 (383) 349-59-63 (Комиссия ТПМПК)
(383) 304-71-24 (приёмная директора,
запись на комиссию не ведётся)

 Режим работы

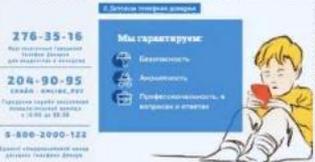
[ГЛАВНАЯ](#) | [СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ](#) | [ИНФОРМАЦИЯ](#) | [ОТДЕЛЫ](#) | **[ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ](#)**

[ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ](#) | [МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ](#) | [ПУБЛИКАЦИИ ЦЕНТРА](#) | [КОНТАКТЫ](#)

[НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОО](#)

Главная » Курсы повышения квалификации » Курс "Развитие жизнеспособности обучающихся общеобразовательных организаций" » Итоговая аттестация

Детский телефон доверия



276-35-16
Воскресенье, понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье, круглосуточно

204-90-95
Скачайте приложение "Детский телефон доверия" в App Store и Google Play

5-800-2000-122
Скачайте приложение "Детский телефон доверия" в App Store и Google Play

Мы гарантируем:

- Безопасность
- Анонимность
- Профессионализм в вопросах и ответах



Защищено: Итоговая аттестация

Это содержимое защищено паролем. Для его просмотра введите, пожалуйста, пароль:

Пароль:

ЖСП_2024

Итоговая аттестация

Департамент образования мэрии города Новосибирска

МАГИСТР

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ

Поиск по сайту

Версия для слабовидящих

г. Новосибирск,
ул. Дмитрия Шамшурина, 6

(383) 349-59-63 (Комиссия ТППК)
(383) 304-71-24 (приёмная директора,
запись на комиссию не ведется)

Режим работы

ГЛАВНАЯ | СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ | ИНФОРМАЦИЯ | ОТДЕЛЫ | **ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ** | ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ | ПУБЛИКАЦИИ ЦЕНТРА | КОНТАКТЫ | НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОО

Главная » Курсы повышения квалификации » Курс "Развитие жизнеспособности обучающихся общеобразовательных организаций" » Итоговая аттестация

Детский телефон доверия

276-35-16
204-90-95
8-800-2000-123

Мы помогаем:
Безопасность
Адаптивность
Профессионализм, вежливость и отзывчивость

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Конкурс "Педагог-психолог Новосибирской области 2024"

Защищено: Итоговая аттестация

Ссылки для размещения материалов для прохождения итоговой аттестации:

- ☐ I Группа (5-7 классы): 25.03.2024 - 04.04.2024
- ☐ II Группа (8-11 классы): 25.03.2024 - 04.04.2024
- ☐ III Группа (4 классы): 09.04.2024 - 17.04.2024

Загрузка итоговой аттестационной работы до 5 апреля 2024

ГЛАВНАЯ | СВЕДЕНИЯ ОБ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ | ИНФОРМАЦИЯ | ОТДЕЛЫ | ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ
ГОРОДСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ | ПУБЛИКАЦИИ ЦЕНТРА | КОНТАКТЫ
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОО

Главная » Курсы повышения квалификации » Итоговая аттестация

Детский телефон доверия

276-35-16
204-90-95
8-800-2000-132

Мы гарантируем:
Актуальность
Профессионализм, вежливость и открытость

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Конкурс "Педагог-психолог Новосибирской области 2024"

Родителям дошкольников и подростков

Меры поддержки детей и семей участников СВО

Портал инклюзивного образования

Комплексная модель профилактики кризисных ситуаций

Школьная служба медиации (служба примирения)

Новости центра

Защищено: Итоговая аттестация

Ссылки для размещения материалов для прохождения итоговой аттестации:

Группа (5-7 классы): 25.03.2024 - 04.04.2024

* Фамилия Имя Отчество

* Образовательная организация

* Номер телефона для обратной связи

* Адрес электронной почты для обратной связи

* Ссылка на план-конспект

Отправляя данную форму я соглашаюсь с Политикой МБУ ДПО ГЦОиЗ «Магистр» в отношении обработки персональных данных <https://magistr54.ru/wp-content/uploads/2024/03/politika-pd.pdf>

Отправить

Создан пользователем с помощью Yandex Forms | Пожаловаться



Департамент образования мэрии
города Новосибирска
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
города Новосибирска
«Городской центр образования и здоровья
«Магистр»



г. Новосибирск, ул. Д. Шамшурина, 6; каб. 15



+7 (383) 304-71-24 (доб. 616)



magistr@edu54.ru



<https://magistr54.ru>

Знакомство

«Как если бы ... – единая команда»



Оценка самочувствия, активности и настроения

ОПРОСНИК

Уважаемый педагог!

Просим Вас оценить свое самочувствие, активность и настроение.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в НАСТОЯЩИЙ момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вам необходимо в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и обвести кружком ту цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики. Опросник осуществляется анонимно.

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоактивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

A photograph of a pair of hands, likely belonging to a child, holding a smooth, light-colored heart-shaped stone. The hands are positioned in the center of the frame, with the stone resting in the palms. The background is a plain, light color.

Всё
просто:

отдавай с
радостью,

принимай с
благодарностью!