



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«ИВНЯНСКИЙ РАЙОН»
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
(МКУ «Управление образования»)**
Ленина ул, 4а п. Ивня,
Белгородская область, 309110
тел. (47243) 5-31-66, факс (47243) 5-31-66
e-mail: ivnroo@mail.ru
<http://ivnrono.narod.ru>

**Департамент образования
Белгородской области**

25.07.2021 №114-09-01-19/913

О представлении пояснений

МКУ «Управление образования» направляет методические рекомендации для изучения и использования в работе педагогов и классных руководителей. Приложение на 55 л.

**Заместитель начальника МКУ
«Управление образования»**

О.А.Гуляева

Исп. Фомина И.М.
8(47243)5-11-31

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования администрации муниципального района
«Ивнянский район» Белгородской области

СБОРНИК
методических материалов по организации работы по развитию
толерантных качеств личности обучающихся в общеобразовательных
учреждениях Ивнянского района



п.

Ивня
2019

Сборник содержит в себе методические материалы педагогов, принявших участие в реализации районного проекта «Формирование толерантной среды в общеобразовательных учреждениях Ивнянского района (Школа – территория толерантности)».

В сборнике подобран комплекс психодиагностических методик современных авторов по исследованию толерантности личности учащегося или студента.

Сборник может быть рекомендован психологам, педагогам и социальным педагогам, классным руководителям и воспитателям образовательных учреждений, т.е. всем, кто занимается проблемами формирования толерантного мышления и толерантного поведения подрастающего поколения.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	4
Экспресс-опросник «Индекс толерантности».....	6
Тест на выявление уровня толерантной установки.....	8
Методика изучения толерантности детей	11
Диагностика уровня сформированности толерантности у школьников.....	14
Анкета изучения межнациональных отношений	20
Анкета на выявление нравственных и жизненных позиций	21
Анкета для выявления уровня толерантности личности	22
Опросник выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере деятельности	28
Тест «Конфликтная ли вы личность?».....	33
Тест «Умеете ли вы владеть собой?»	35
Тест « Уверены ли вы в себе?».....	36
Тест « Ответственный ли вы человек?»	38
Методика «Самооценка эмоциональных состояний»	39
Методика оценки поведения в конфликте	40
Методика «Оценка психологической атмосферы и межличностных отношений в коллективе»	44
Методические рекомендации по проведению уроков толерантности в школах	45
Разработки уроков педагогов.....	47
Список рекомендуемой литературы	56

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время толерантность стала предметом изучения педагогов, философов, психиатров, политологов, психологов и специалистов других областей науки. Однако, несмотря на все многообразие работ, раскрывающих явление толерантности, еще остается некоторая неопределенность значения этого понятия, ощущается недостаточная исследовательность структуры толерантности, ее сущностных характеристик и компонентов, которые проявляются в эмоциональной сфере, поведенческой и когнитивной.

На сегодняшний день в психолого-педагогических исследованиях нет единого взгляда на само понятие «толерантность»; различия носят не принципиальный характер, но часто весьма существенный.

«Толерантность - это интегральная характеристика индивида, определяющая его способность в проблемных и кризисных ситуациях активно взаимодействовать с внешней средой с целью восстановления своего нервно-психического равновесия, успешной адаптации, недопущения конфронтации и развития позитивных взаимоотношений с собой и с окружающим миром» (Солдатова Г.У., 2003).

В исследовательской литературе выделение признаков и проявлений толерантности происходит по разным основаниям, и относятся они к различным предметным областям: наиболее подробно операционализированы те из них, которые раскрывают сущность понимания и особенности построения индивидом взаимоотношений с другими.

С нашей точки зрения, необходимо уделять большее внимание личностным основаниям проявления толерантности.

Итак, толерантность признается как актуальная проблема и важная ценность сосуществования людей в мультикультурном и мультиэтническом обществе и при этом - именно система образования признается основной площадкой для реализации программы развития толерантных отношений в обществе.

В отношении сферы образования проблема толерантности и развития толерантного сознания становится все более значимой и требует существенного пересмотра сложившейся образовательной теории и практики.

Исследование толерантности является непростой задачей, т.к. в значительной степени имеет дело с изучением установок личности, связанных с представлениями о социальной желательности. Для того чтобы стать местом взаимоотношений, построенных на ценностях толерантности, образовательное учреждение должно придерживаться следующих принципов:

- Ответственность за воспитание толерантности.
- Позитивное отношение к национальному своеобразию.
- Развитие понимания другого.
- Поликультурное образование.
- Внимание к тому, что объединяет, а не разъединяет людей.
- Последовательное противостояние проявлениям расизма.

В последнее время в российской психолого-педагогической литературе появились работы, в которых предлагаются целостные диагностические комплексы.

Мы представляем один из таких комплексов. В соответствии с неоднозначностью выделения признаков и проявлений толерантности для ее изучения нами были подобраны различные методики: изучение толерантной установки; уровня толерантности межнациональных отношений; диагностический тест на выявление уровня нравственных и жизненных установок; уровня конфликтности личности; умения себя контролировать в конфликтной ситуации и др. Данный диагностический комплекс можно использовать для выявления уровня толерантности у младших и старших школьников, а также у студентов профессиональных образовательных учреждений.

Надеемся, что представленные нами в данном сборнике материалы (анкеты и тесты) будут полезны руководителям, педагогам и специалистам образовательных учреждений при организации учебно-воспитательной работы с воспитанниками.

ЭКСПРЕСС - ОПРОСНИК «ИНДЕКС ТОЛЕРАНТНОСТИ»
(Г.У. Солдатова, О.А. Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А. Шайгерова)

1. Толерантность - это:

- а) редкое заболевание глаз
- б) смирение и непротивление злу
- в) уважительное отношение к людям другой национальности, взглядов, вероисповедания и др.
- г) процесс разрушения национальных культур и замещение их однородной «попсой»
- д) затрудняюсь ответить

2. Как вы считаете, националист - это тот, кто:

- а) нарушает правила дорожного движения за границей
- б) считает представителей своей национальности лучше всех других
- в) досконально знает свою национальную культуру
- г) пишет книги о достоинствах и недостатках представителей своей национальности
- д) затрудняюсь ответить

3. К Вам когда-нибудь относились хуже, чем к другим людям по какому-либо признаку?

- а) никогда
- б) да, по национальному признаку
- в) да, по имущественному признаку
- г) да, по другим признакам
- д) затрудняюсь ответить

4. Вы когда-нибудь проявляли нетерпимость к представителям какого-либо меньшинства?

- а) никогда
- б) да, по национальному признаку
- в) да, по имущественному признаку
- г) да, по другим признакам
- д) затрудняюсь ответить

5. По вашему мнению, существует ли в вашем районе нетерпимое отношение к людям другой национальности и вероисповедания?

- а) да, и это большая проблема

- б) да, но встречается редко и не является проблемой
- в) нет, у нас ко всем относятся одинаково хорошо
- г) нет, у нас ко всем относятся одинаково плохо
- д) я не хочу об этом думать
- е) не знаю

6. Вы сталкивались со случаями унижения достоинства человека из-за его национальности или вероисповедания?

- а) да, наблюдал лично
- б) да, испытал на себе
- в) да, слышал от знакомых
- г) да, читал в газете
- д) да, видел по телевизору
- е) нет, не сталкивался
- ж) никогда не обращал внимания

7. Встречали ли Вы следующие проявления нетерпимости: (можно выбрать любое количество (ответов))

- а) да, встречал
- б) распространение фашистской символики в виде листовок, плакатов
- в) фашистская литература
- г) митинги, сборы и др. публичные выступления
- ж) нет, не встречал
- е) прямые выступления националистов, фашистов

8. Как Вы обычно относитесь к тому, что в Вашем доме / городе живут люди другой национальности или религии:

- а) это плохо
- б) это хорошо
- в) мне все равно
- г) не знаю

9. Считаете ли Вы себя толерантной личностью:

- а) да
- б) нет
- в) не знаю

ТЕСТ НА ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ТОЛЕРАНТНОЙ УСТАНОВКИ

1. Вам поручили выполнить работу с человеком, к которому Вы испытываете неприязнь. Какими будут Ваши действия:

- 1) отказываетесь от поручения либо пытаетесь убедить дать вам в помощники другого;
- 2) стараетесь выполнить работу самостоятельно;

- 3) волевым усилием стараетесь скрыть свою неприязнь и подчиняетесь распоряжению;
- 4) стараетесь наладить контакт, но ограничиваете общение рамками делового партнерства;
- 5) стремитесь ближе узнать партнера, перевести отношения с делового на личностный уровень.

2. Вы узнали, что Вашим попутчиком в купе поезда оказался представитель другой расы. Какой будет Ваша реакция:

- 1) требуете предоставить Вам место в другом купе;
- 2) занимаете место и делаете вид, что не замечаете попутчика;
- 3) ограничиваетесь в общении формальным приветствием;
- 4) проявляете готовность к общению, но ожидаете инициативы со стороны попутчика;
- 5) без навязчивости, интересуетесь происхождением попутчика, местом жительства, целью пребывания в стране, предлагаете помощь.

3. В Вашем коллективе появился новый человек, оказавшийся инвалидом и способный передвигаться лишь в инвалидной коляске. Ваша первая реакция:

- 1) выражаете мнение, что «инвалиды должны сидеть дома»;
- 2) высказываетесь о том, что Вам «до этого нет дела», и игнорируете этого человека;
- 3) считаете, что все имеют право на активную жизнь в любом коллективе;
- 4) представляете себя в его положении и приходите к выводу о том, что главное — желание учиться, работать и умственные способности и человеческие качества;
- 5) намереваетесь познакомиться с новым человеком и предложить помощь.

4. Вы узнали, что Ваш (Ваша) друг (подруга) намеревается заключить брак с представителем другой национальности. Ваше мнение:

- 1) считаете, что Ваш друг (подруга) делает ошибку, потому что отрицательно относитесь к смешанным бракам;
- 2) отказываетесь что-либо высказать по этому поводу;
- 3) считаете, что это осложнит семейную жизнь;
- 4) считаете, что национальность для брака не имеет значения;

5) выражаете мнение о том, что смешанные браки дают самое полноценное потомство.

5. Ваш одноклассник стал членом одной из действующих в городе религиозных сект. Время от времени он приносит на занятия брошюры и буклеты своей секты. Ваше отношение:

- 1) требуете прекратить подобную агитацию;
- 2) прекращаете отношения с ним;
- 3) считаете, что нетрадиционные религии в Вашем регионе не имеют перспективы;
- 4) пытаетесь проанализировать, что заставило его пойти на такой шаг;
- 5) проявляете интерес к предъявляемому материалу, задаете вопросы, оставаясь при этом при своем мнении.

6. Близкий для Вас человек вступил в ряды политической партии, известной своей крайне правой политической программой. Ваша реакция:

- 1) испытываете негодование, собираетесь порвать все связи;
- 2) признаетесь в том, что это не Ваше дело;
- 3) полагаете, что Ваш друг совершил ошибку, которую необходимо исправить с Вашей помощью;
- 4) пытаетесь осознать причину подобного выбора;
- 5) намереваетесь в ближайшее время поговорить со своим другом о том, доволен ли он своим выбором.

7. В Вашем классе оказалась группа подростков, употребляющих наркотики. Как Вы намерены себя вести:

- 1) требовать изолировать подростков от других детей для того, чтобы оградить их от плохого влияния;
- 2) игнорировать подростков, полагая, что им ничем нельзя помочь;
- 3) относиться к ним также как и к другим детям;
- 4) организовать ряд воспитательных мероприятий, посвященных проблеме наркотиков;
- 5) ознакомиться с каждым из подростков, их родителями, условиями жизни, предложить свою помощь.

8. Вы узнали, что один из приятелей Вашего нового знакомого имеет судимость. Ваша позиция:

- 1) стремитесь порвать все отношения, опасаясь за себя;
- 2) считаете, что Ваш друг неразборчив в знакомствах;

- 3) признаете, что Вы не вправе диктовать окружающим свое мнение;
- 4) намерены предпринять все, чтобы это не отразилось на Ваших отношениях;
- 5) стараетесь узнать, чем Вы можете помочь.

9. Вы случайно встретились с человеком, с которым у Вас в прошлом был серьезный конфликт, окончившийся разрывом отношений. Первое, что Вы делаете:

- 1) отпускаете язвительную реплику;
- 2) делаете вид, что не замечаете;
- 3) киваете в знак приветствия;
- 4) обмениваетесь традиционными формальными приветствиями;
- 5) начинаете общаться, делая вид, что прошлое Вас не интересует.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ ДЕТЕЙ **(По материалам ЮНЕСКО. Автор Доминик Де Сент Марс)**

Материал методики представляет собой три серии. Каждая серия теста имеет отношение к одной из сфер жизни ребенка:

- Первая серия - «Толерантность в кругу друзей»;
- Вторая серия - «Толерантность и окружающий мир»;
- Третья серия - «Толерантность у себя дома».

В каждой серии восемь незаконченных предложений. Под каждой картинкой расположены два варианта ответов, которыми можно закончить предложение. Детям предлагается из двух вариантов ответа выбрать тот, который ему кажется наиболее подходящим. В тесте толерантный ответ обозначен кружочком, нетолерантный - точкой, ответы расположены в случайном порядке.

Для определения уровня толерантности подсчитываете, сколько каждый испытуемый выбрал кружков. Чем больше кружков, тем более он толерантен. Следует подсчитать общий уровень толерантности испытуемого и уровень толерантности в каждой из сфер.

Этим тестом следует воспользоваться до начала обучения по нашей программе «Формирование толерантности в межличностных и

межнациональных отношениях» и по окончании обучения. Результаты сравниваются, делаются выводы.

Серия 1.

Наташа плохо одета...

- Это не имеет значения.
- Ты вместе со своими друзьями будешь ее дразнить.

Твой знакомый мальчик - другой национальности, он соблюдает традиции своего народа...

- Ты скажешь ему, что это смешно.
- Ты попросишь его рассказать тебе об этом.

Кожа Джона не такого цвета, как твоя...

- Ты попытаешься поближе с ним познакомиться.
- Ты скажешь, что тебе не нравятся люди такого цвета, как он.

Старичок впереди тебя идет очень медленно...

- Ты толкнешь его, чтобы скорее пройти.
- Ты придержишь дверь, чтобы он прошел.

Ты мальчик, тебя посадили за одну парту с девочкой...

- Ты скажешь, что все девчонки глупые.
- Ты поболтаешь с ней.

Ты девочка, тебя посадили за одну парту с мальчиком...

- Ты скажешь, что все мальчишки глупые.
- Ты поболтаешь с ним.

Ты видишь, что кого-то бьют...

- Ты защитишь его
- Ты сделаешь вид, будто ничего не видел

Тебя знакомят с ребенком, который передвигается только в инвалидной коляске...

- Ты поговоришь с ним, как с любым другим человеком,
- Ты сделаешь вид, что не заметил его.

Серия 2.

Вся история человечества сопровождается войнами...

- Мы должны попытаться понять, почему начинаются войны.
- Мы ничего не можем сделать

Тебя знакомят с детьми, которые пострадали от войн и конфликтов...

- Ты посочувствуешь им.
- Тебя это не волнует.

Учитель рассказывает о доброте и понимании между людьми...

- Тебе это не интересно.
- Ты хочешь узнать об этом больше.

Ты с кем-то не согласен...

- Ты все-таки стараешься выслушать ее или его
- Ты не дашь ему или ей шанса высказаться

Как лучше побороть зло...

- Применяя силу
- Объединиться с другими и сказать злу «НЕТ»

На уроке ты уже ответил...

- Ты снова тянешь руку.
- Ты дашь возможность ответить другим.

Друг предал тебя...

- Ты попытаешься обсудить с ним это.
- Ты стараешься отомстить ему.

У тебя появился друг по переписке из другой страны...

- Тебе хочется, чтобы он поделился с тобой своими мыслями.
- Тебе это не интересно

Серия 3.

Младший брат (сестра) сломал твою игрушку...

- Ты простишь его, он сделал это случайно
- Ты отшлепаешь его

В семье кто сильнее, тот и командует...

- Ты не будешь поступать так же.
- Ты будешь так же поступать при решении проблем.

Младшим всегда достается больше подарков и внимания...

- Ты говоришь себе, что ты никому не нужен.
- Ты расскажешь кому-нибудь, почему ты чувствуешь себя несчастным.

Ты поссорился со своей сестрой (братом)...

- Ты стараешься объяснить ей свою точку зрения,
- Ты надуешься и уйдешь.

Кто-нибудь поступает с тобой грубо...

- Ты ответишь тем же.
- Ты стараешься изменить его отношение к тебе.

Ты не доволен собой...

- Ты скажешь «у каждого есть недостатки»
- Ты всеми недоволен

Ты слышишь, что о ком-то говорят плохо...

- Ты разузнаешь, правда ли это.
- Ты немедленно кому-нибудь расскажешь об этом.

Ты не хочешь идти на прогулку с семьей...

- Ты закаташь сцену.
- Ты предложишь что-нибудь поинтереснее.

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ТОЛЕРАНТНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

**(Степанов П.В. к.п.н., центр теории воспитания
ИТО и ПРАО, г. Москва)**

Определить эффективность деятельности, в том числе и воспитательной, можно по ее результату. В данном случае, по тем изменениям, которые происходят в личности ребенка. Узнать об изменениях в личности подростка, в характере его отношений к иным культурам, к людям, непохожим на него самого, помогут различные способы. Это может быть наблюдение за поведением, эмоциональным состоянием подростков во время ролевых игр, проблемных дискуссий, групповой рефлексии или анализ письменных работ школьников - сочинений, продуктов совместной игровой деятельности детей, анкетирование, позволяющее увидеть количественные показатели изменений.

Лучше всего, если опросник будет предложен школьникам дважды, причем второй раз - спустя год, два или три. В этом случае можно получить представление о динамике отношений подростков к представителям иных культур.

Суть опросника такова: школьников просят ответить на вопрос, насколько они согласны или не согласны с содержащимися в опроснике утверждениями. Каждое из таких утверждений представляет собой, в явной или скрытой форме, выражение толерантной или не толерантной позиции человека по отношению к людям других культур.

Стремясь сделать результаты диагностики более достоверными мы при составлении данного опросника опирались на материалы таких опросников (схожих по процедуре проведения), как опросник Г. Айзенка - Г. Вильсогна и опросник, разработанный в Институте социологии РАН под руководством В.С. Магуна. Формулировки содержащихся в них тезисов, которые предлагаются респонденту для оценивания, были специально отобраны авторами для диагностики толерантности и прошли необходимую апробацию.

При отборе материалов для анкеты мы руководствовались следующими принципами:

1. Формулировки содержащихся в опроснике утверждений должны быть

понятными для детей и восприниматься ими однозначно.

2. Содержащиеся в опроснике утверждения должны побуждать подростка демонстрировать свое отношение к различным проявлениям инаковости - внешнему виду, образу жизни, поведению, ценностям,

мнениям; к людям, представляющим иные расовые, этнические, конфессиональные, имущественные группы.

3. Утверждения анкеты должны дублировать друг друга, что позволит сделать результаты анкетирования более объективными.

4. Текст опросника должен быть составлен таким образом, чтобы избежать возможного конформного поведения подростков, попыток «угадать» ответ, «правильно» отнестись к тому или иному тезису. Для этого необходимо предоставить школьникам возможность анонимного заполнения анкеты. Кроме того, важно так формулировать тезисы опросника, чтобы тот или иной ответ не выглядел в глазах подростка заведомо общественно одобряемым.

Характер представленных в опроснике мнений относительно тех или иных проблем поликультурного общества, а также предоставляемая данным опросником возможность выявить, насколько подростки разделяют эти мнения, позволяют сделать вывод об уровне сформированности толерантности (или нетолерантности) у школьников. Условно мы выделили четыре таких уровня: высокий и невысокий уровни толерантности, а также высокий и невысокий уровни интолерантности.

Высокий уровень интолерантности выражается в сознательном отказе признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Это проявляется в склонности человека характеризовать культурные отличия как отклонения от некоей нормы, как девиантность, в нежелании признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Это проявляется в ярко выраженном отрицательном отношении к таким отличиям, демонстративной враждебности и презрении к таким людям, в желании «очистить» от них пространство собственного бытия. Это проявляется в нежелании даже попытаться взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры. Это вполне осознанная, отрефлексированная позиция. Школьники, занимающие такую экстремистскую позицию, как правило, выделяются своим поведением, определенного рода публичными высказываниями, а иногда даже и внешним видом.

Невысокий уровень интолерантности характеризуется тем, что человек на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей независимо от их расовой, национальной, религиозной принадлежности, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс

между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости человек пытается оправдать ссылкой на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на культуроцентризме, ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие наиболее вопиющие проявления интолерантности, как фашизм, геноцид, апартеид, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных». Такого рода интолерантность проявляется не только в неприятии других культур, но и в непонимании их, рассмотрении их сквозь призму только собственных культурных установок. К сожалению, часто эти проявления нетолерантного отношения к людям в школе не замечают.

Невысокий уровень толерантности определяется признанием и принятием культурного плюрализма, уважением к самым разнообразным социокультурным группам, но при этом склонностью человека разделять, (зачастую неосознанно) некоторые культурные предрассудки, использовать стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Он не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые, проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это объясняется непониманием другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.

Высокий уровень толерантности характеризуется следующими признаками. *Это признание* иных культур, признание права людей на иной образ жизни, свободное выражение своих взглядов и ценностей. *Это принятие* иных культур, положительное отношение к культурным отличиям, повышенная восприимчивость к любым проявлениям культурной дискриминации, способность находить в иной культуре нечто полезное и ценное для себя самого. *Это понимание* других культур, умение избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов, стремление рассматривать иные культуры сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур, способность предполагать альтернативные взгляды на проблемы, возникающие в поликультурном обществе.

Обратимся теперь к тексту диагностического опросника.

Вам будет предложен ряд высказываний: пожалуйста прочитайте их и определите, насколько Вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень Вашего согласия или несогласия можно следующим образом:

- ++ сильное согласие (конечно, да);
- + слабое согласие (скорее да, чем нет);
- 0 ни да, ни нет;
- слабое несогласие (скорее нет, чем да);
- сильное несогласие (конечно, нет)

Постарайтесь быть искренними. Свои оценки Вы можете записывать напротив порядкового номера утверждения анкеты. Спасибо!

Опросный лист

1. Группа - в которой существует много разных мнений, не сможет долго существовать.

2. Цивилизованные страны как, например, Россия, не должны помогать народам Африки: пусть сами решают свои проблемы.

3. Хорошо, что меньшинство может свободно критиковать решения большинства.

4. Дети из более богатых семей не должны иметь права учиться в особых школах, даже за свои собственные деньги.

5. Было бы правильнее содержать приезжих из отсталых южных стран в специально отведенных районах и обучать в отдельных школах, чтобы ограничить их контакты с остальными людьми.

6. Вид молодого человека с бородой и длинными волосами неприятен для всех.

7. Маленькие народы, проживающие в нашей стране, должны иметь право без ведома российских властей устанавливать у себя некоторые особые законы, связанные с их обычаями и традициями.

8. Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.

9. Люди не созданы равными: некоторые из них лучше, чем остальные.

10. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.

11. Внешний вид представителей небелой расы является хотя бы в чем-то, но отклонением от нормы.

12. Истоки современного терроризма следует искать в исламской культуре.

13. Улучшать районы проживания бедноты - это бесполезная трата государственных денег.

14. Евреи - такие же полезные для общества граждане, как и представители любой другой национальности.

15. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды.

16. Хотя темнокожие люди и отстают от белых в экономическом развитии, я уверен(а), что между двумя расами не существует никаких различий в умственных способностях.

17. Человека, который любит другую страну и помогает ей больше, чем своей, необходимо наказывать.

18. Мы не должны ограничивать въезд в наш город представителей других народов.

19. Это несправедливо, что выходцы из азиатских или африканских стран даже если станут гражданами России, не могут получить хорошую работу или занять высокую государственную должность наравне с другими.

20. Все чеченцы по своей натуре одинаковы.

21. Если учесть все «за» и «против», то надо признать, что между представителями различных рас существуют различия в способностях и талантах.

22. Когда я вижу неопрятных, неряшливых людей, меня это не должно касаться - это их личное дело.

23. Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.

24. Мне трудно представить, что моим другом станет человек другой веры.

25. То, что люди в нашей стране придерживаются разных и даже иногда противоположных взглядов, - благо для России.

26. Меня раздражают писатели, которые используют чужие и незнакомые слова.

27. Человека надо оценивать только по его моральным и деловым качествам, а не по его национальности.

28.. Истинной религией может быть только одна религия.

29. Человек, совершивший преступление, не может серьезно измениться к лучшему.

30. То, что Россия - многонациональная страна, обогащает ее культуру.

31. Человек, который со мной не согласен, обычно вызывает у меня раздражение.

32. Я четко знаю, что хорошо, а что плохо для всех нас, и считаю, что и

другие также должны это понять.

33. Мужа (жену) лучше выбирать среди людей своей национальности.

34. Мне хотелось бы немного пожить в чужой стране.

35. Все те, кто просит милостыню, как правило, лживы и ленивы.

36. Человек другой культуры, с другими обычаями, привычками пугает или настораживает окружающих.

37. Все виды ущемления прав по национальному признаку должны быть объявлены незаконными и подвергаться суровому наказанию.

38. Очень важно защищать права тех, кто в меньшинстве и имеет непохожие на других взгляды и поведение.

39. Нашей стране необходимо больше терпимых людей - таких, кто ради мира и согласия в обществе готов пойти на уступки.

40. Любой межнациональный конфликт можно разрешить путем переговоров и взаимных уступок.

41. Люди другой расы или национальности, может, и являются нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.

42. Большинство преступлений в нашем городе совершают приезжие.

43. Стране станет легче, если мы избавимся от психически больных людей.

44. Идти на уступки - это значит проявлять слабость.

45. Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам из экономически отсталых государств, так как их приток увеличивает уровень преступности.

Обработка и интерпретация результатов

За оценку каждого утверждения респондент получает определенным балл.

Если он оценивает какое-либо утверждение знаком:

«+», то получает 2 балла.

«+», то 1 балл.

«0», то 0 баллов.

«-», то 1балл.

«- -», то 2 балла.

Результаты получаются путем сложения баллов с учетом знака.

При этом в ответах на вопросы: 3, 7, 14, 15, 16, 18, 19, 22, 25, 27, 30.,34, 37, 38, 39, 40 35. 36, 41, 42. 43. 44, 45 знак меняется на противоположный. знак не меняется; а в ответах на вопросы: 1, 2, 4, 5, 6, 8. 9, 10, 11, 12, 13, 17, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 29, 31, 32, 33,

Подсчитав баллы, можно подвести некоторые итоги:

от 90 до 45 - отражают высокий уровень развития интолерантности;

от 45 до 0 - невысокий уровень интолерантности;

от 0 до 45 - невысокий уровень толерантности;

от 45 до 90 - высокий уровень толерантности.

АНКЕТА ИЗУЧЕНИЯ УРОВНЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1. Напишите, пожалуйста, все, что знаете о толерантности: что это такое, в каких ситуациях она проявляется, зачем она нужна?

2. Укажите вашу этническую принадлежность (национальность) и пол.

3. Что в наибольшей степени сближает Вас с людьми вашей национальности? (выберите не больше 4-х вариантов):

- Язык;
- Культура/обычай;
- Родная земля;
- Черты характера;
- Религия;
- Историческое прошлое;
- Общая государственность;

- Внешний облик.

4. Как вы оцениваете межнациональные отношения в вашем учебном заведении?

- Спокойные;
- Внешне спокойные, но напряжение существует;
- Напряженные.

При оценивании уровня межнациональных отношений в учебном заведении, результаты подсчитываются следующим образом:

Высокий уровень – спокойные.

Средний уровень - внешне спокойные, но напряжение существует;

Низкий уровень - напряженные отношения.

АНКЕТА НА ВЫЯЛЕНИЕ НРАВСТВЕННЫХ И ЖИЗНЕННЫХ ПОЗИЦИЙ

В какой степени каждое из перечисленных ниже качеств присуще вам?

№	Критерии нравственной воспитанности	Присуще в большей степени	Присуще в некоторой степени	Не присуще
1	Уважение к другим людям			
2	Терпимость к представителям другой национальности			
3	Агрессивность по отношению к представителям другой национальности			
4	Справедливое отношение ко всем людям			
5	Сострадание			
6	Конфликтность			
7	Ответственность			
8	Свобода в принятии решений			
9	Честность			
10	Самоуважение			

11	Гражданская сознательность			
12	Участие в общественно-полезном труде			

Каждый пункт анкеты содержит три варианта ответов. Необходимо выбрать тот вариант, который наиболее точно отражает вашу позицию. Затем посмотреть, какие качества в большей степени вам присущи, а какие – в меньшей.

АНКЕТА

Для выявления уровня толерантности личности укажите

(Ф.И.О.) (возраст или класс)

Просьба ответить на поставленные вопросы двумя способами:

- где необходимо выбрать вариант ответа - обвести нужный ответ (ответы) или отметить его (их) галочкой или плюсом:

Где необходимо расставить приоритеты (проранжировать) – поставить нужные цифры в скобках.

1. Что вы понимаете под общечеловеческими ценностями:

- 1) абсолютные ценности;
- 2) принятые всеми индивидами, образующими сообщество;
- 3) свойственные всем человеческим общностям;
- 4) ценности, без которых невозможно устойчивое существование любой общности;
- 5) «вечные» ценности, существующие на протяжении веков;
- 6) гуманные, утверждающие человечность в отношениях между индивидами.

2. Проранжируйте ценности, которые вы считаете общечеловеческими:

- 1) [] способность к диалогу и компромиссу;
- 2) [] запрет на убийство;
- 3) [] любовь к ближнему;
- 4) [] свобода выбора;
- 5) [] почитание родителей;
- 6) [] запрет на кражу;
- 7) [] запрет на лжесвидетельство.

3. Проранжируйте приемлемые для Вас ценности:

- 1) [] патриотизм;
- 2) [] запрет на ненависть в общении;
- 3) [] запрет на насилие как способ разрешения споров;
- 4) [] запрет на людоедство;
- 5) [] бережное отношение к природе;
- 6) [] постоянный рост производства и потребления;

7) [] терпимость

4. Проранжируйте, по каким личностным качествам Вы склонны оценивать окружающих Вас людей:

- 1) [] интеллектуальные способности;
- 2) [] честность и порядочность;
- 3) [] бескорыстие, альтруизм;
- 4) [] коллективизм, солидарность;
- 5) [] свобода выбора и чувство ответственности;
- 6) [] доброжелательность, терпимость к другим;
- 7) [] справедливость;
- 8) [] стремление быть впереди;
- 9) [] свободолюбие;
- 10) [] патриотизм;
- 11) [] инициативность.

5. Считаете ли Вы себя общительным человеком:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не знаю.

6. Считаете ли Вы, что дружеские, неформальные отношения препятствуют выполнению профессиональных обязанностей:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не знаю.

7. Какой вид общения является преобладающим в Вашей жизни?

- 1) деловое общение, нацеленное на выполнение функциональных обязанностей;
- 2) межличностное общение, не обусловленное стремлением к достижению прагматичной цели.

8. Что, по Вашему мнению, является наиболее важным в деловом общении?

- 1) руководство другими;
- 2) диалог, нахождение общих точек зрения и вариантов понимания ситуации.

9. Чем, по Вашему мнению, чаще всего является конфликт:

- 1) средством к достижению цели;
- 2) средством донести до других свое мнение;
- 3) одним из способов самоутвердиться.

10. Есть ли у Вас близкий друг (подруга)? Попытайтесь проанализировать, на чем основана Ваша дружба?

- 1) на общности взглядов, позиций;
- 2) на признании высоких моральных качеств друг друга;
- 3) на стремлении самоутвердиться посредством общения друг с другом.

11. Вы узнали о том, что Вам предстоит наладить контакт с совершенно незнакомым человеком, о котором Вы никогда не слышали. Как Вы изначально настроены по отношению к нему:

- 1) настороженно;
- 2) доброжелательно;
- 3) с подозрением;
- 4) безразлично;
- 5) с любопытством.

12. Как Вы себя ведете в общении с другим человеком:

- 1) пытаетесь подстроиться под темперамент, характер, мнение другого;
- 2) пытаетесь подстроить собеседника под свой характер, свои взгляды и ритм жизни;
- 3) оставляете и за собой, и за другим право оставаться самим собой.

13. Считаете ли Вы, что умеете сходитьсь с людьми?

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не знаю.

14. Что такое толерантность? Дайте определение...

15. Чем, по Вашему мнению, в большей степени является толерантность:

- 1) ценностью;
- 2) личностной характеристикой;
- 3) принципом жизнедеятельности;
- 4) психологической установкой.

16. Что означает толерантность как принцип жизнедеятельности:

- 1) сознательное подавление в себе чувство неприятия другого;
- 2) умение вести равноправный диалог и готовность к нему;
- 3) готовность пойти на компромисс;
- 4) проявление уважения к любому человеку вне зависимости от своего отношения к нему;
- 5) признание за тем, кто не нравится, права быть таким, какой он есть.

17. Как Вы считаете, что является противоположностью толерантности:

- 1) авторитарное отношение к другим;
- 2) насилие;
- 3) подозрительность, недоверчивость по отношению к другим;

- 4) отказ от признания права быть другим;
- 5) дискриминация по отношению к другим;
- 6) склонность идти на конфликт;
- 7) неуважение к другим;
- 8) неспособность вникнуть в позицию другого.

18. Испытываете ли Вы недостаток толерантности в отношениях с окружающими:

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не знаю.

19. Толерантны ли Вы? Выберите один из ответов.

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не знаю.

20. Какой вид толерантности Вы считаете наиболее важным в Вашей жизни:

- 1) социально-классовая;
- 2) профессиональная;
- 3) национально-этническая;
- 4) конфессиональная;
- 5) расовая;
- 6) половая;
- 7) возрастная;
- 8) психическая, эмоциональная (межличностная);
- 9) духовная.

21. Как Вы оцениваете межличностные отношения в Вашем коллективе:

- 1) дружественные;
- 2) не совсем дружественные;
- 3) недружественные.

22. Бывают ли в Вашем коллективе конфликты:

- 1) да, часто;
- 2) иногда бывают;
- 3) конфликтов не бывает совсем или очень редко.

23. Если конфликты бывают в Вашем коллективе, то какие вопросы оказываются в их центре:

- 1) социальные;
- 2) политические;
- 3) национально-этнические;
- 4) религиозные;

5) межличностные (нравственно-психологические).

24. Как разрешаются конфликты в Вашем коллективе:

- 1) путем компромиссов, договоренности, примирения;
- 2) разрывом отношений;
- 3) охлаждением отношений и психологическим отчуждением;
- 4) как-то иначе (напишите)...

25. Какое отношение к толерантности преобладает в Вашем коллективе:

- 1) толерантность чрезвычайно важна для общения, является значимым моральным качеством;
- 2) толерантность полезна для обеспечения интересов индивида;
- 3) отрицательное отношение к толерантности;
в коллективе преобладает мнение, что против враждебности по отношению к другому надо бороться

26. Как Вы считаете, какие отношения преобладают в нашем обществе:

- 1) между социальными группами, социальными слоями:
 - а) скорее отношения дружелюбия, взаимопонимания;
 - б) скорее отношения враждебности, недоверия, недружелюбия;
- в) не знаю;
- 2) между разными национальными группами:
 - а) скорее отношения дружелюбия, взаимопонимания;
 - б) скорее отношения враждебности, недоверия, недружелюбия;
- в) не знаю;
- 3) между верующими различных конфессий:
 - а) скорее отношения дружелюбия, взаимопонимания;
 - б) скорее отношения враждебности, недоверия, недружелюбия;
- в) не знаю.

27. Как влияет на Ваши отношения в коллективе:

- 1) Ваша социальная принадлежность:
 - а) скорее положительно;
 - б) скорее отрицательно;
- в) мало влияет или не влияет вообще;
- 2) Ваша национальная принадлежность:
 - а) скорее положительно;
 - б) скорее отрицательно;
- в) мало влияет или не влияет вообще;
- 3) Ваша религиозная принадлежность (верующий — атеист):
 - а) скорее положительно;
 - б) скорее отрицательно;

в) мало влияет или не влияет вообще.

28. Как Вы считаете, можно ли быть толерантным:

1) к другой социальной группе в имущественном отношении:

а) да;

б) нет;

в) не знаю;

2) к другой национальной группе:

а) да;

б) нет;

в) не знаю;

3) к другой конфессиональной группе:

а) да;

б) нет;

в) не знаю.

29. Как Вы считаете, что является причиной интолерантности в отношениях индивидов, относящихся к разным группам:

а) между ними существует идейная пропасть;

б) у них разный образ жизни;

в) между ними существует психологическая несовместимость.

**ОПРОСНИК ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ВЫРАЖЕННОСТИ
САМОКОНТРОЛЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ,
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(Г.С. Никифоров, В.К. Васильев, С.В. Фирсова.)

1. Меня считают вспыльчивым, невыдержанным человеком:

а) да (0)

б) не уверен (1)

в) нет (2).

2. Я уступаю место в городском транспорте пожилым людям и пассажирам с маленькими детьми:

а) в любом случае (2)

б) иногда (1)

в) только если на этом настаивают (0).

3. Я склонен следить за проявлением своих чувств:

а) всегда (2)

- б) иногда (1)
- в) редко (0).

4. Если в полученном задании что-то остается для меня непонятным, я:

- а) всегда уточняю все неясности до выполнения задания (2)
- б) поступаю так иногда (1)
- в) уточняю неясности уже по ходу дела (0)

5. Я проверяю свои действия во время работы:

- а) постоянно (2)
- б) от случая к случаю (1)
- в) редко (0)

6. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что прав:

- а) всегда (2)
- б) обычно (1)
- в) только если целесообразно (0)

7. Считаю, что каждая конкретная ситуация требует определенного стиля в одежде:

- а) согласен (2)
- б) отчасти (1)
- в) не согласен (0)

8. Обычно я высказываю свое мнение после старших по возрасту и положению:

- а) да (2)
- б) не всегда (1)
- в) нет (0)

9. Мне нравится работа, требующая добросовестности, точных навыков:

- а) да (2)
- б) нечто среднее (1)
- в) нет (0)

10. Если я краснею, я всегда чувствую это:

- а) да (2)
- б) иногда (1)
- в) нет (0)

11. В процессе работы я стараюсь проверить правильность ее выполнения:

- а) всегда (2)
- б) от случая к случаю (1)
- в) только когда уверен, что допустил ошибки (0)

12. Если у меня возникают сомнения в том, правильно ли я понял смысл прочитанного служебного текста, то я:

- а) еще раз перечитываю неясное место в тексте (2)
- б) поступаю так иногда (1)
- в) не предаю этому значения, перехожу к очередному этапу работы (0)

13. По окончании работы привожу свое рабочее место в порядок, готовлю его к следующему рабочему дню:
а) обычно (2)
б) иногда (1)
в) редко (0)
14. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно:
а) да (2)
б) нечто среднее (1)
в) нет (0)
15. В своих поступках я всегда стараюсь тщательно придерживаться принятых в обществе правил поведения:
а) да (2)
б) не уверен (1)
в) нет (0)
16. Я не бываю груб даже с теми людьми, которые мне очень неприятны:
а) верно (2)
б) не всегда (1)
в) неверно (0)
17. Если при чтении инструкции я встречаю какие-либо неясности, то я:
а) не обращаю на них внимания, продолжаю читать дальше (0)
б) поступаю так иногда (1)
в) пытаюсь в них разобраться (2)
18. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:
а) да (0)
б) иногда (1)
в) нет (2)
19. В общественных местах я стараюсь не говорить громко:
а) всегда следую этому правилу (2)
б) иногда следую этому правилу (1)
в) редко следую этому правилу (0)
20. Ошибки в выполненной работе следует исправлять:
а) только в тех случаях, если кто-то на них укажет (0)
б) нечто среднее (1)
в) не дожидаясь, когда другие укажут на них (2)
21. Когда я сильно переживаю по какому-то поводу, то перестаю следить за своими действиями:
а) почти всегда (0)
б) иногда (1)
в) редко (2)

22. Когда я планирую свою деятельность, то предусматриваю время на проверку выполненной работы:
а) всегда (2)
б) иногда (1)
в) редко (0)
23. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание уделено всем мелочам:
а) правильно (2)
б) не уверен (1)
в) неправильно (0)
24. Выступая перед аудиторией, я стараюсь следить за своим голосом и жестами:
а) всегда (2)
б) иногда (1)
в) редко (0)
25. Не приступаю к работе, пока не буду убежден, что все необходимое для этого уже лежит на своем обычном месте:
а) обычно (2)
б) иногда (1)
в) редко (0)
26. Уходя из дома, я не имею привычки проверять, выключил ли я свет, газ, утюг, утюг и воду:
а) согласен (0)
б) не уверен (1)
в) не согласен (2)
27. В общении я:
а) свободно проявляю свои чувства (0)
б) нечто среднее (1)
в) не выражаю своих чувств (2)
28. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я скоро забываю об этом:
а) да (0)
б) нечто среднее (1)
в) нет (2)
29. Иногда мне говорят о том, что в моем голосе и манерах излишне проявляется возбуждение:
а) да (0)
б) не уверен (1)
в) нет (2)
30. Я поддерживаю порядок в своей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:
а) да (2)

- б) нечто среднее (1)
- в) нет (0)

31. Я – человек пунктуальный и обычно никуда не опаздываю:

- а) верно (2)
- б) не всегда (1)
- в) неверно (0)

32. Под влиянием момента я редко говорю вещи о которых потом очень сожалею:

- а) правильно (2)
- б) не уверен (1)
- в) неправильно (0)

33. Мне говорят, что когда я слишком увлеченно что-то рассказываю, моя речь становится несколько сбивчивой:

- а) верно (0)
- б) отчасти (1)
- в) неверно (2)

34. Я ем с таким удовольствием, что при этом не всегда аккуратен, как другие:

- а) правильно (0)
- б) не уверен (1)
- в) неправильно (2)

35. Когда я расстроен, я слежу за тем, чтобы скрыть свои чувства:

- а) правильно (2)
- б) нечто среднее (1)
- в) неправильно (0)

36. При разговоре я предпочитаю:

- а) высказывать мысли так, как они приходят мне в голову (0)
- б) нечто среднее (1)
- в) сначала сформулировать мысль получше (2).

О выраженности склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере свидетельствуют ответы по пунктам: 1,3,10,18,24,27,29,32,33,35.

О выраженности склонности к самоконтролю в деятельности: 4,4,9,11,12,13,14,17,20,22,23,25. При этом 4,12,25 направлены на выявление степени выраженности предварительного контроля, а 5, 11, 23 – текущего, т.е. самоконтроля, включенного уже в процесс Д.

О выраженности склонности к социальному самоконтролю: 2, 6, 7, 8, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31, 34, 36.

Степень выраженности склонности к самоконтролю (по видам и общей) определяется набранной суммой баллов (в соответствии с набранными по каждому ответу – от 0 до 2).

ТЕСТ «КОНФЛИКТНАЯ ЛИ ВЫ ЛИЧНОСТЬ?»

Чтобы узнать это, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?
 - а) не принимаю участия;
 - б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
 - в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».
2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?
 - а) нет;
 - б) только если имею для этого веские основания;
 - в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.
3. Часто ли спорите с друзьями?
 - а) только если это люди необидчивые;
 - б) лишь по принципиальным вопросам;
 - в) споры — моя стихия.
4. Очереди, к сожалению, прочно вошли в нашу жизнь. Как вы реагируете, если кто-то влезет без очереди?
 - а) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
 - б) делаю замечание;
 - в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.
5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?
 - а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
 - б) молча возьму солонку;
 - в) не удержусь от едких замечаний, и, быть может, демонстративно откажусь от еды.
6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...
 - а) с возмущением посмотрю на обидчика;
 - б) сухо сделаю замечание;
 - в) выскажусь, не стесняясь в выражениях!
7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...
 - а) промолчу;
 - б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
 - в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

- а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
- б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- в) проигрыш надолго испортит настроение.

Теперь подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое а — 4 балла,

б — 2, в — 0 баллов.

От 22 до 32 баллов. Вы тактичны и *миролюбивы*, ловко уходи от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельств требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 баллов. Вы слывете человеком *конфликтным*. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаивая свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 баллов. Характер — *вздорный*. Споры и конфликты это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, может «съесть живьем». Ваша критика — ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами на работе и дома. Ваши несдержанность и грубость отталкивают людей. Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер.

ЕСТ «УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ?»

(В.В Бойко.)

Раздражает ли вас:

- 1) смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- 2) женщина в годах, одетая как молоденькая девушка?

- 3) чрезмерная близость собеседника (допустим в трамвае в час «пик»)?
- 4) курящая на улице женщина?
- 5) когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?
- 6) когда кто-то грызет ногти?
- 7) когда кто-то смеется невпопад?
- 8) когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
- 9) когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет?
- 10) когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы собираетесь прочесть?
- 11) когда вам дарят ненужные предметы?
- 12) громкий разговор в общественном транспорте?
- 13) слишком сильный запах духов?
- 14) человек, который жестикулирует во время разговора?
- 15) коллега, который часто употребляет непонятные слова?

За каждый ответ **«очень»** запишите 4 балла;

« не особенно» - по 1 баллу;

«ни в коем случае» - 0 баллов.

Более 50 баллов. Вас не отнесешь к числу спокойных и уравновешенных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие вас люди.

От 12 до 49 баллов. Вас можно отнести к самой распространенной категории людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

11 баллов и менее. Вы весьма уравновешенный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий, и ваши наиболее уязвимые стороны в нем не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко вывести из равновесия.

ТЕСТ « УВЕРЕНЫ ЛИ ВЫ В СЕБЕ?»

Отвечайте на вопросы «да» (+) или «нет» (-).

1. Могут ли несколько следовавших одна за другой неуды заставить вас усомниться в своих способностях?
2. Испытываете ли вы чувство страха, оказавшись в плотно толпе?
3. Следуете ли вы моде?
4. Часто ли смотрите в зеркало?
5. Сутулитесь ли вы?
6. Считаете ли вы, что люди злословят в ваш адрес?
7. Волнуетесь ли вы, когда вам приходится бывать в учреждениях, улаживая какие-либо неприятные вопросы?
8. Возникает ли у вас временами такое ощущение, будто вами кто-то следит?
9. Легко ли вы решаетесь провести свои каникулы в ново для вас месте?
10. Чувствуете ли вы себя свободно, оказавшись в незнакомой компании?
11. Снятся ли вам кошмары?
12. Предпочитаете ли вы самостоятельно решать свои проблемы, не обсуждая их с близкими вам людьми?
13. Откладываете ли вы деньги на «черный день»?
14. Уверены ли вы в том, что ваши друзья любят вас?
15. Находите ли вы, что каждый день можно узнавать нечто новое ?
16. Установив, что купленная вещь вам не подходит, вернетесь ли вы в магазин, чтобы заменить ее?
17. Терзаетесь ли вы сомнениями насчет того, удастся ли вам осуществить намеченные цели?
18. Часто ли окружающие обращаются к вам за советом?

За каждое совпадение вашего ответа с результатом запишите себе 2 балла:

1 - ; 2 - ; 3 - ; 4 - ; 5 - ; 6 - ; 7 - ; 8 - т ; 9 - ; 10 + ; 11 - ; 12 + ; 13 + ; 14 + ; 15 + ; 16 - ; 17 - ; 18 + . Теперь суммируйте баллы.

26-36 баллов. Вам никогда не случалось сомневаться в себе или в своих способностях. Окружающие обращаются к вам за советами. Кое-кто считает, что вы тщеславны и ведете себя надменно.

16-24 балла. Вы уверены в себе, хотя иногда проявляете нерешительность. Этот тест предоставляет вам возможность дать себе более точную оценку.

6-14 баллов. Можно утверждать, что вы не уверены в себе и вам не удастся скрывать это от окружающих. Вы необщительны и стараетесь не попадать в такое положение, которое вынудило бы вас самостоятельно принять важное решение.

0-4 балла. Такая сумма баллов в этом тесте встречается, к счастью, весьма редко. И если вы искренне ответили на все вопросы, то вам следует

побеседовать с психотерапевтом, который поможет вам обрести уверенность в себе.

ТЕСТ «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?»

1. Окончив школу, как принимали решение о выборе профессии
 - а) самостоятельно, руководствуясь своим желанием, свое подготовкой;
 - б) прислушивались к советам родителей, знакомых;
 - в) слушали только советы.
2. На что вы рассчитывали, когда поступали учиться?
 - а) на свои силы и знания;
 - б) на то, что вам повезет, а также на связи;
 - в) только на связи.
3. Как вы устраивались на работу?
 - а) по распределению;
 - б) искали работу, используя информацию знакомых, друзей;
 - в) использовали связи родителей.
4. Чем был продиктован ваш выбор вступления в брак?
 - а) сами принимали решение;
 - б) прислушивались к советам друзей;
 - в) сразу посоветовались с родителями.
5. Ваша жена (муж) в отъезде, станете ли вы выбирать и покупать, скажем, дорогую мебель?
 - а) да;
 - б) понятно, что лучше бы решить вдвоем;
 - в) нет.
6. Насколько упорно вы отстаиваете свои взгляды на работе, дома, с друзьями?
 - а) отстаиваете независимо от обстановки;
 - б) в большинстве случаев — да;
 - в) редко.
7. У ваших друзей есть недостатки:
 - а) вы заставляете их избавиться от недостатков;
 - б) тактично подсказываете, что нужно сделать;
 - в) стараетесь помочь, но вас не слушают.

а — 4 балла; б — 2 балла; в — 0 баллов.

Интерпретация

0-10 баллов. Вы боитесь ответственности.

12-20 баллов. У вас разумный баланс между желанием взять на себя ответственность

и уклониться от нее ради самосохранения.

22-28 баллов. Брать на себя ответственность для вас естественно. Вы, безусловно, сильная личность.

Однако не забывайте, что иногда необходимо разделение ответственности. Иначе вы рискуете стать для окружающих «костылем».

МЕТОДИКА «САМООЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ»

(Предложена Г. Айзенком).

В предлагаемом варианте взяты 2 шкалы из четырех, относящихся к эмоциональным состояниям.

Инструкция: Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит к вам, то за ответ ставится 2 балла, если подходит, но не очень – 1 балл, если совсем не подходит – 0.

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только еще воображаемых неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. С трудом переношу время ожидания
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.

18. Чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

Обработка результатов. Подсчитайте сумму баллов, набранную по каждой шкале: шкала тревожности – ответы «да» на вопросы 1-10; шкала фрустрированности – ответы «да» на вопросы 11-20.

0-7 баллов – низкая выраженность склонности к данному состоянию. 8-14 – средняя выраженность склонности, 15-20 – высокая выраженность склонности к состоянию.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ (Методика К. Томаса)

Инструкция. Для оценки ваших психологических особенностей вам предлагается в каждой из 30 пар суждений, выбрать то, которое является наиболее типичным для вас, точнее характеризует ваше обычное поведение в конфликте. Отметьте выбранные варианты.

Утверждения повторяются, но каждый раз в новом сочетании. Иногда выбор сделать трудно, но все равно необходимо. Долго думать не следует.

1. а. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. а. Я стараюсь найти компромиссное решение.

б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3. а. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

4. а. Я стараюсь найти компромиссное решение.

б. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов другого человека.

5. а. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку другого.
б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а. Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
б. Я стараюсь добиться своего.
7. а. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. а. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. а. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а. Я твердо стремлюсь достичь своего.
б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
б. Я стараюсь успокоить другого, и главным образом, сохранить наши отношения.
12. а. Зачастую, я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. а. Я предлагаю среднюю позицию.
б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. а. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. а. Я стараюсь успокоить другого, и главным образом, сохранить

наши отношения.

б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. а. Я стараюсь не задеть чувств другого.

б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. а. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. а. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. а. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

20. а. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. а. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. а. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

б. Я отстаиваю свои желания.

23. а. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. а. Если позиция другого кажется ему важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

- б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. а. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. а. Я предлагаю среднюю позицию.
б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. а. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. а. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29. а. Я предлагаю среднюю позицию.
б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. а. Я стараюсь не задеть чувств другого.
б. Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка и интерпретация результатов. Выраженность формы поведения обследуемого в конфликтной ситуации определяется по количеству выделенных им суждений, являющихся проявлениями того или иного стиля.

Соревнование - 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Приспособление – 1б, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 21а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Компромисс — 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

Избегание - 1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б.

Сотрудничество – 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

По количеству совпадений можно сделать вывод о типичной для обследуемого форме поведения в конфликте относительно других форм.

МЕТОДИКА «ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ»

(Ф. Фидлер)

Одной из самых известных методик для оценки психологического климата в коллективе – методика Ф. Фидлера. В таблице приводится 10 пар слов, противоположных по смыслу, например: дружелюбие – враждебность, согласие – несогласие. Ответ по каждой из 10 характеристик оценивается по шкале от 1 до 8 баллов. Сотрудники отмечают в таблице, какой балл соответствует каждой характеристике. Например, для первой характеристики 1 балл будет соответствовать крайней степени дружелюбия в коллективе, а 8 – напротив, крайней враждебности. Баллы, полученные по всем 10 характеристикам, суммируются. Итоговый показатель колеблется в пределах от 10 баллов (положительная оценка) до 80 баллов (отрицательная оценка) и характеризует степень благоприятности и неблагоприятности атмосферы в коллективе.

№	Характеристика атмосферы в коллективе	Баллы								Характеристика атмосферы в коллективе
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Дружелюбие									Враждебность
2	Согласие									Несогласие
3	Удовлетворенность									Неудовлетворенность
4	Продуктивность									Непродуктивность
5	Теплота									Холодность
6	Сотрудничество									Рассогласованность
7	Взаимоподдержка									Недоброжелательность
8	Увлеченность									Равнодушие
9	Занимательность									Скука
10	Успешность									Безуспешность

Методические рекомендации по проведению уроков толерантности в школах

Толерантность (от лат. *tolerantia* – терпение) «означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности» (Декларация принципов толерантности. Утверждена резолюцией 5.61 Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 г.).

Значение воспитания у учащихся толерантного сознания огромно: оно способствует социальной адаптации личности – активному приспособлению человека к окружающей среде.

После объяснения значения слова «толерантность» учащимся можно рассказать следующую притчу.

Встретились однажды Верблюд и Лошадь. Лошадь думает: «Какое уродливое животное: страшные горбы, странная шея, ненормальная голова». Верблюд думает: «И как обходится это несчастное животное без горбов, когда нет воды и пищи».

Эта притча наглядно показывает, как людям трудно понимать и принимать друг друга.

Дальше ученики с помощью учителя делают вывод о том, что для понимания и принятия окружающих нужно иметь терпение.

Перед учащимся ставится вопрос: «Всегда и все нужно терпеть, даже несправедливость?» Обычно всегда находится в классе отрицательный ответ на этот вопрос. Тогда учитель приводит цитату из вышеуказанной «Декларации ...»: «Толерантность – это не уступка, снисхождение или потворство. Толерантность – это прежде всего активное отношение. Толерантность не означает терпимого отношения к социальной несправедливости, отказа от своих или уступки чужим убеждениям». Класс приходит к выводу о том, что, уважая других, каждый человек должен сохранять свое достоинство в любых условиях. Можно привести учащимся цитату из рассказа В.Токаревой «Ни сыну, ни жене, ни брату...»: «Ни сыну, ни жене, ни брату, ни другу не давай власти над собой при жизни твоей».

Урок толерантности можно провести в парке, на стадионе. Подвести учащихся к дереву и спросить: «Одинаковы ли все листья у дерева?» Ответ будет отрицательный. Дальше используется вышеуказанная информация.

Опыт показывает, что «уличные» уроки успешно завершаются творческими работами учеников.

В старших классах данную тему можно связать с теорией Л.Н.Толстого непротивления злу насилием, привести примеры из его романа «Война и мир» и других произведений.

Рекомендуется использовать содержание рассказов В.Токаревой «Пираты в далеких морях», А.Платонова «Третий сын» и т.д.

Урок можно завершить метафорой «Все в твоих руках», которую нужно просто прочитать тихим, проникновенным голосом (учащиеся слушают в расслабленной позе).

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошел на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка я у мудреца: «Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках – живая или мертвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет – мертвая, я раскрою ладони, и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, - живая или мертвая?» И тогда мудрец, который действительно был очень умным человеком, сказал: «Все в твоих руках».

**Занятие кружка внеурочной деятельности
во 2 классе по теме:**

«Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты».

Подготовила: учитель начальных классов МБОУ
«Песчанская СОШ» Мартынова О.Ф.

Тема: Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.

Актуальность занятия: укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у школьников осознанного отношения к здоровому питанию.

Тип урока: Обобщение и систематизация знаний.

Цели урока: Систематизировать и расширять знания учащихся об овощах, ягодах, фруктах. Познакомить с экзотическими фруктами и странами их произрастания. Формировать навыки сотрудничества. Воспитывать культуру правильного питания.

Задачи: Создать условия для систематизации и расширения знаний об овощах, ягодах и фруктах. Способствовать развитию памяти, внимания, мышления, восприятия; обогащать активный словарь. Воспитывать интерес к предмету через ситуацию успеха и взаимодоверия.

УУД:

Познавательные: Находить ответы на вопросы, используя жизненный опыт и информацию, полученную на уроках.

Регулятивные: Уметь определять и формулировать цель урока, понимать поставленные задачи.

Коммуникативные: Учиться слушать товарищей, вести диалог, работать в команде.

Личностные: Учиться оценивать себя.

Оборудование: Мультимедиа: проектор, экран, ноутбук; презентация к уроку; карточки, муляжи фруктов и овощей.

Ход занятия:

I. Организация класса.

- Я приветствую вас, ребята, на внеурочном занятии «Разговор о правильном питании». Сегодня у нас необычное занятие, на нем

присутствуют гости. Поприветствуем гостей, которых очень рады видеть на нашей встрече своей улыбкой.

Учитель: Я хочу начать занятие со стихотворения.

Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь!

II. Актуализация опорных знаний.

Учитель рассказывает притчу:

«Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

Учитель: Закройте глаза и мысленно представьте, что у вас в руках мотылёк: нежный, хрупкий, требующий бережного отношения. Этот мотылек можно сравнить со здоровьем человека. И, как сказал мудрец: «Всё в наших руках». Что же в наших руках?

Дети. В руках человека его здоровье.

Учитель. От чего зависит здоровье человека? (от питания, от занятий спортом, от образа жизни, экологии.)

III. Постановка темы и целей урока.

-Сегодня наше занятие для великодушных, добрых, чутких, дружных. Вы себя такими считаете?

-Молодцы!

-Давайте расшифруем тему нашего сегодняшнего занятия. У вас на столах таблички на которых зашифровано слово, расположите слоги в правильном порядке. (таблички)

-Правильно, витамины. (Слайд1)

-А где содержатся витамины? (в овощах, ягодах, фруктах и других продуктах)

-Молодцы! Вы абсолютно правы - тема нашего урока: « Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты». (Слайд 2)

-Как вы думаете, о чём мы будем говорить сегодня на нашем занятии (о разнообразии овощей, фруктов и их пользе, вспомним какое значение имеют витамины в жизни человека.)

И на нашем занятии как вы уже догадались мы будем работать в группах, которые мы назовем: «Овощи», «Фрукты», «Ягоды». И нам необходимо вспомнить правила работы в группе. (Слайд 3)

1.Слушать друг друга, проявляя вежливость и доброжелательность;

2.Уметь уступать

3.Уметь договариваться

4.Распределить роли в группе

IV. Работа над темой занятия.

А какие витамины вам уже известны? (А, В, С) (Слайд №4)

1.Витамин А:

Если у вас снижается зрение, у вас слабая эмаль зубов. Вам не хватает именно витамина А.

В каких овощах, фруктах и ягодах содержится витамин А, мы узнаем выполнив задание:

-Задание №1

-Расшифруйте название овоща, ягоды и фрукта, в которых содержится Витамин А. (из букв составить слово)

Учитель раздает карточки с буквами для слов:

- морковь,

-абрикос,

- шиповник.

Разгадав, ученик подходит и берет картинку и приклеивает к витамину А.

- А кто еще может вспомнить, в каких овощах, фруктах и ягодах содержится витамин А?

(тыква, персик)

2. Витамин В.

Если вы слабы, у вас плохой аппетит, вы часто огорчаетесь, плачете по пустякам – вам не хватает именно витамина В. Где его можно найти, вы узнаете разгадав загадку.

- Задание №2. Каждая команда отгадывает загадки, отгадав их, можно узнать названия овощей, фруктов и ягод, в которых содержится витамин В.

Разгадав, ученик подходит к столу и берет картинку и приклеивает к витамину В.

Загадки для группы «Овощи»

Очень горький - но полезный!

Защищает от болезней!
И микробам он не друг -
Потому что это... (Лук)
В теплую пору взрослеет,
К осени ближе созреет,
Летом ее прополол,
В праздник поставил на стол,
Драники, шаньги, окрошка,
Всем нам знакома... (Картошка)

Загадки для группы «Фрукты»
В садочке есть плод,
Он сладок, как мёд,
Румян, как калач,
Но не круглый, как мяч,
Он под самой ножкой
Вытянут немножко. (Груша)

Кислое и сладкое
С кожицею гладкою.
Сочное, душистое
С мякотью лучистою.
Людям всем полезно.
Лечит от болезней!
Даже птичкам зябликам
Вкусно. Это ж... (Яблоко)

Загадки для группы «Ягоды»
Близнецы на тонкой ветке
Все лозы родные детки.
Гостю каждый в доме рад.
Это сладкий ... (Виноград)

Ягодка вкусна, красна.
Прячется в траве она.
Говорит нам: "Не ленитесь,
А за мною наклонитесь!"...(Земляника)

3. Витамин С.

. Содержится во всех свежих овощах, фруктах и ягодах. Без него мы можем болеть часто простудными заболеваниями. А он, рад вам помочь защититься от простуд. А в каких продуктах содержится витамин С, вы сможете сказать, собрав пазлы.

-Задание №3

«Собрать пазлы»

-Перец болгарский

-Киви

-смородина

Физминутка

Немного отдохнём. Поиграем в игру «Вершки и корешки». Если едим подземные части (корешки) надо присесть, если наземные (вершки) встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, тыква, репа, редис, капуста, лук, кабачок, чеснок, горох, редька.

-Предлагаю следующее задание, которое называется «Поварята»

-Скажите, пожалуйста, а что можно приготовить из ягод и фруктов? (желе, компот, варенье)

-А что можно приготовить из овощей? (супы, салаты, рагу)

В следующем задании мы проверим, какие вы кулинары.

Команда Овощи будет готовить борщ, а команда Фрукты – компот, а «Ягоды» приготовят ягодное желе.

Командам нужно будет отобрать из предложенных картинок только те продукты, которые подойдут им для приготовления их блюда. Выбранные карточки с продуктом нужно будет поместить в кастрюлю, и в банки.

4. Из истории появления некоторых овощей на нашем столе:

Учитель: - Эти овощи, фрукты и ягоды произрастают в разных уголках земного шара. У них как и у нас своя родина. Ребята, а вы хотите узнать, например родину банана?

Тогда я хотела бы пригласить к нам гостью ... из Африки. (Слайд №5)

(Приглашаю в костюме африканки)

Африка

(Гость здороваётся, представляется)

-Здравствуйте ребята, я приехала к вам в гости с подарками. Я вам привезла разные фрукты и овощи. (достаёт из корзинки топинамбур) Вы знаете этот овощ?

Гость: - Родиной топинамбура считается Африка. (Слайд №6)

Топинамбур – один из самых хороших очищающих организм овощей.

В Германии из топинамбура изготавливают бодрящие напитки.

Топинамбур намного полезнее популярных овощей таких как картофеля, свеклы, моркови. Однако в последнее время этот корнеплод значительно набирает популярность и в других уголках мира.

Гость: - А этот фрукт вам известен? (Слайд №6)

Манго — тропический фрукт, который известен человечеству на протяжении шести тысячелетий. На родине его заслуженно называют «королём фруктов».

Из его плодов делают цукаты и консервы. Его перерабатывают на сок и употребляют в сыром виде, включают во всевозможные салаты и десерты или просто лакомятся мякотью. Наличие в короле фруктов витаминов С, и витамина Е, и их комплексное воздействие на организм является защитой от злокачественных опухолей. При регулярном употреблении манго повышается стрессоустойчивость, улучшается настроение, снижается нервное напряжение.

Гость: А еще Африка считается родиной ананаса, бананов (они созревают круглый год), также арбузы, инжир, финики и многие другие.....

Учитель: Вот спасибо, сколько интересного ты нам рассказала, присаживайся.

Америка

Учитель: А к нам опять гость (приглашает)

- Здравствуйте, откуда вы к нам приехали, и что вы нам интересного расскажите?

-Гость: Здравствуйте, я к вам из Америки (Слайд №8) а привезла я вам посмотрите , узнаете? (помидор) Правильно. (Слайд №9)

"Помидор" произошло от итальянского «поми доро», что означает «золотые яблоки». Помидор родом из Южной Америки, но индейцы не считали его съедобным и не употребляли в пищу. После того, как европейцы завезли помидор на свой континент и окультурили, его считали декоративным растением в своих садах.

При отравлении едой или напитками, следует использовать томатный сок.

Помидоры содержат витамины А и С.

Неспелые помидоры содержат ядовитое вещество – соланин. Если съесть 2 килограмма зеленых помидоров, запросто можно отравиться.

Мякоть спелых помидоров в народной медицине часто используют для лечения ран и ожогов.

Ботва помидоров токсична.

Гость: - А еще я вам хотела рассказать об одном очень популярном овоще.

Картофель. Любой праздничный стол тяжело представить без картошки. Но этому овощу пришлось преодолеть многие испытания, прежде чем попасть к нам на пиршество. Свое путешествие картофель начал с Южной Америки. Далее картофель стремился покорить Северную Америку. А в Россию попал благодаря Петру I.

Сейчас картофель очень популярен и занимает 4-е место среди сельскохозяйственных культур.

При ухудшении памяти следует употреблять картофельное пюре, это блюдо богато глюкозой, которая улучшает работу мозга.

В народной медицине тертый свежий картофель применяется как противоожоговое средство.

Благодаря уникальной совместимости с другими продуктами и разнообразию способов обработки из картофеля можно приготовить более двух тысяч первых, вторых блюд, и даже десертов.

Учитель: - Спасибо нашему гостю, присаживайся и отдохни.

И мы немножко отдохнем и на огород пойдем:

Физминутка:

«На огороде»

(упр. на координацию слова с движением)

Взяли грабли и лопатки,

В огород пошли ребятки.

Там копают, там рыхлят,

Убирают мусор с гряд.

Репу сеют, лук сажают,

А потом все поливают.

Азия

А мне бы хотелось пригласить еще одну гостью из Азии.(Слайд№10)

- Здравствуйте проходите, расскажите и вы нам, у каких овощей и фруктов Родиной считается Азия?!

Гость: (здоровается) Я вам хочу рассказать про вот такой удивительный фрукт, это... (Киви) (Слайд №11)

- А вы, знаете какая страна является Родиной киви? Это Китай. Полезность киви обусловлена содержанием в них витамина С:

большого, чем в цитрусовых. Доказано благотворное действие плодов «китайского крыжовника» в профилактике простудных заболеваний, укреплении защитных сил организма, в выведении вредного холестерина, снижении риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Гость: А про этот фрукт кто-нибудь слышал?

Хурма. Дерево, на котором растёт хурма, может достигать до 30 метров высоты. Древесина отличается плотностью, тёмной окраской. Из неё изготавливают паркет, мебель, детали для бильярда, спортивные аксессуары, музыкальные инструменты, посуду. Листья используются для изготовления чаёв. Люди нередко задают вопрос – что такое хурма, фрукт это или ягода? Мнения зачастую разделяются, потому что крупные размеры плода, а также размеры дерева намекают на фруктовое происхождение. Однако сочность, наличие множественных крупных косточек говорит нам о том, что это ягода. Эти сладкие фрукты-ягоды употребляются свежими или сушеными. Из них делают варенье, соусы, кондитерские изделия, компоты, мармелады. В ней содержится витамина С, надежного защитника от гриппа. Также улучшает пищеварение, зрение, спасает от отеков.

Гость: И еще у меня есть вот какой овощ, это

Баклажан – и его родиной считается Индия. Это растение благотворно влияет на работу печени и почек, выводит лишний холестерин. При термической обработке баклажан не теряет свои полезные свойства как многие овощи, поэтому мы получаем от него пользу в полном объеме. На Востоке этот овощ называют «овощем долголетия», поскольку он способен поддерживать кислотно-щелочной баланс в организме человека. Сравнительно недавно ученые открыли, что баклажан оказывает на организм противораковое действие

Учитель:

- Я хочу поблагодарить наших гостей из далеких стран, они нам поведали много интересного. Ребята, а какой мы можем сделать вывод? (Что у каждого овоща или фрукта есть своя Родина). Хорошо! Что же получается у банана, хурмы, например, есть своя Родина, но они есть у нас в магазинах? Как так получается? (их привозят из других стран) Но и мы, ребята, взамен поставляем в другие страны свои какие-то продукты, например пшеницу, из которой пекут чужеземцы вкусный хлеб. Раз мы обмениваемся разными продуктами между странами, можно сказать что

мы дружны, мы толерантны, и мы едины. А кто знает, что значит «толерантны»? Ведь у нас был классный час на эту тему. (Это дружба, это терпимость, уважение, доброта, согласие) (Слайд №12) Молодцы!

3.Итог урока. Рефлексия.

-О чём мы с вами сегодня говорили?

-Узнали ли вы что-то новое для себя?

-А сейчас я попрошу вас оценить наше занятие.

- Если вам понравилась наше занятие, то подойдите к стене, на которой изображён арбуз.

- Если на занятии вам понравилось не всё, то подойдите к стене с помидорчиком.

- Ну, а если вам совсем не понравилось на занятии - то подойдите к стене с апельсином.

Большое спасибо, вы сегодня были активны, старательны, внимательны. И хочу вам пожелать:

-Ешьте фрукты, здоровейте, пейте сок и не болейте!

Список рекомендуемой литературы

1. Андрияхина Н.В. Семинар-тренинг «Толерантность учителя»//Классный руководитель. – 2006. - № 4. – С. 20-34 (инет)
2. Битянова М., Вачков И. Встречи во Вселенной. Игра на развитие толерантности старшекласников // Школьный психолог. - 2002, №4.
3. Бондырева С.К. Толерантность. Учебно-методическое пособие/ - М.: 2003 – 240с.
4. Драганова О.А. Психофизиологические маркеры личностной толерантности в юношеском возрасте: Автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. психол. наук. – СПб., 2007.
5. Кожухарь Г.С. Проблема толерантности в межличностном общении//Вопр. психол. - 2006. - №2. – С.3-12
6. Недорезова Н.В. Толерантность в межличностном общении старшекласников. Дис. ... канд. психол. наук – М., 2005. – 189 с.
7. Панина В.А. Развитие толерантной позиции студентов в процессе профессиональной подготовки в университете: Дис... канд. психол. наук. - Краснодар, 2005. – 131 с.
8. Погодина А.А. Толерантность: термин, позиция, смысл, программа// интернет // <http://www.lseptember.ru/ru/his/2002/I/1/2.htm>
9. Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности/Под ред. Г.У. Солдатовой, Л.А. Шайгеровой и др. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2003. – 112 с.
10. Степанов П.В. Педагогические условия формирования толерантности у школьников-подростков: Автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук. – М., 2002.
11. Степанов П.В. Воспитание толерантности у школьников: теория, методика, диагностика .- М., 2003.
12. Учимся толерантности: Метод. Пособие для проведения классных часов, бесед и тренинговых занятий с учащимися./Авт.-сост. С.В. Баныкина, В.К. Егоров. – М., АРКТИ, 2007. – 128 с.
13. Федоренко Л.Г. Толерантность в общеобразовательной школе: Методические материалы. – СПб.: КАРО, 2007. – 128 с.
14. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2006. – 336 с.