

УДК 37.026  
ББК 74. 202.52  
М 16

***Автор учебного пособия:***

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики  
Белгородского государственного национального исследовательского университета  
**Макотрова Галина Васильевна**

***Рецензенты:***

доктор педагогических наук, профессор  
(Белгородский государственный национальный исследовательский университет)

**Еремкин Анатолий Ильич**

кандидат педагогических наук, доцент  
(Белгородский государственный национальный исследовательский университет)

**Кормакова Валентина Николаевна**

**Макотрова Г.В.**

М16 Портфель достижений старшеклассника [Электронный ресурс]: учеб.  
пособие. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2019. – 112 с.

ISBN 978-5-9765-1868-1

Учебное пособие «Портфель достижений старшеклассника» адресовано учащимся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений. Основное его предназначение – помощь ученику в осознании собственных целей образования в школе и построении траектории творческого саморазвития.

Учебное пособие может быть использовано старшеклассниками в школе на классных часах, на занятиях секции ученического научного общества, а также в условиях самостоятельной работы дома. Благодаря наличию разнообразных диагностических материалов, оно может представлять определенный интерес для научных работников в области педагогики и психологии, а также для педагогов-исследователей.

*Учебное пособие «Портфель достижений старшеклассника» разработано при финансовой поддержке Российского гуманитарного научного фонда (РГНФ) в рамках научно-исследовательского проекта «Нейропедагогические условия индивидуализации развития творческого потенциала старшеклассников», проект № 08-06-00193 а.*

УДК 37.026  
ББК 74. 202.52

ISBN 978-5-9765-1868-1

© Издательство «ФЛИНТА», 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>5</b>
<b>ГЛАВА 1. Я И МОЙ УЧЕБНЫЙ ТРУД.....</b>	<b>8</b>
1.1. МОИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ.....	8
1.2. КАК ИЗМЕНЯЮТСЯ МОИ ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ НОВЫХ УЧЕБНЫХ КУРСОВ.....	11
1.3. КАК УЧЕБНЫЙ ТРУД РАСКРЫВАЕТ ОСОБЕННОСТИ МОЕГО ХАРАКТЕРА...	14
1.4. КАКИЕ ЧЕРТЫ ТЕМПЕРАМЕНТА ПРОЯВЛЯЮТСЯ У МЕНЯ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	19
1.5. НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО Я ИСПОЛЬЗУЮ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	22
<b>ГЛАВА 2. Я И МОЕ БУДУЩЕЕ.....</b>	<b>27</b>
2.1. МОЙ ИНТЕРЕС К НАУЧНОМУ ПОИСКУ.....	27
2.2. КАК Я ИСПОЛЬЗУЮ ВОЗМОЖНОСТИ ТВОРЧЕСКОЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫБОРУ.....	29
<b>ГЛАВА 3. Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ.....</b>	<b>34</b>
3.1. МОИ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	34
3.2. КАК Я СНИЖАЮ УЧЕБНУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ.....	36
3.3. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЙ СЛУХ.....	41
3.4. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЕ ЗРЕНИЕ.....	45
3.5. КАК Я СОХРАНЯЮ СВОЮ ОСАНКУ.....	48
<b>ГЛАВА 4. МОИ ТЕХНОЛОГИИ.....</b>	<b>50</b>
4.1. КАК Я ИСПОЛЬЗУЮ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТВОРЧЕСКОГО САМОРАЗВИТИЯ.....	50
4.2. ЧТО МНЕ ПОМОГАЕТ УСПЕШНО ЗАНИМАТЬСЯ ИССЛЕДОВАНИЕМ.....	54
4.3. КАК Я УЧУСЬ ОБЩАТЬСЯ ПРИ РЕШЕНИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ И ПРОБЛЕМ.....	57
4.4. КАК Я УЧУСЬ СЛУШАТЬ ДРУГИХ.....	59
4.5. КАК Я УЧУСЬ УСПЕШНО ВЫСТУПАТЬ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ.....	63
4.6. КАК Я ГОТОВЛЮ СЕБЯ К ПУБЛИЧНОМУ ВЫСТУПЛЕНИЮ.....	67
4.7. КАК Я УЧУСЬ БЫТЬ БОЛЕЕ ОРГАНИЗОВАННЫМ.....	71
<b>ГЛАВА 5. МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</b>	<b>74</b>
5.1. КАК МОИ ШКОЛЬНЫЕ УСПЕХИ ОТРАЖАЮТ ЖЕЛАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ.....	74
5.2. МОЙ РЕЙТИНГ В ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	77
5.3. МОЙ РЕЙТИНГ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ НА УРОКАХ.....	86
5.4. МОИ МЫСЛИ О РЕЗУЛЬТАХ РЕЙТИНГА.....	92

5.5. МОИ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	96
5.6. МОИ УЧЕБНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ.....	98
<b>ГЛАВА 6. МОЯ ФИЛОСОФИЯ УСПЕХА.....</b>	<b>100</b>
6.1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В СОБСТВЕННОМ РАЗВИТИИ.....	100
6.2. МОИ КЛЮЧИ К УСПЕХУ.....	103
6.3. МОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ В ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ.....	105
6.4. КОММЕНТАРИИ И СОВЕТЫ.....	107
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>111</b>