

Домашнее задание

Фамилия, имя _____ класс _____

В течение месяца вести дневник наблюдений своего физического, интеллектуального и эмоционального состояния, оценивая их ежедневно по шкале: 1, 0, -1 (см. таблицу 1).

Для самооценки своего состояния мы предложили определённые критерии, которых следует придерживаться (см. таблицу 2).

Таблица 1

[illegible]

Таблица 2

Физическое состояние	Эмоциональное состояние	Интеллектуальное состояние
Если ваши физические функции <u>сегодня</u> усилены, вы энергичны, хотите заняться спортом, любыми другими делами, требующие физического напряжения, то поставьте 1 .	Если <u>сегодня</u> вы оптимистичны, уверены в своих силах и возможностях, если у вас ну очень хорошее настроение, то поставьте 1 .	Если <u>сегодня</u> у вас повышенный творческий настрой, мозг легко принимает и перерабатывает новую информацию, то поставьте 1 .
Если вы наблюдаете спад физической активности и выносливости, если тонус организма снижен, если энергичность уступает ленивости, то поставьте -1 .	Если у вас апатия, пессимистическое отношение к окружающему миру, вы раздражительны, все критически анализируете, то поставьте -1 .	Если у вас упадок творческого настроения и мыслительных способностей, то поставьте -1 .
Если ваш физический тонус между подъемом и спадом, то поставьте 0 .	Если ваше эмоциональное настроение где-то между подъемом и спадом, то поставьте 0 .	Если ваше интеллектуальное настроение где-то между, то поставьте 0 .