

Управление образования администрации города Оренбурга

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

ПРИНЯТО
Методическим советом
МАУДО «ДЭБЦ»
Протокол № 21
от «9» 06 2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

естественнонаучной направленности

«Моделирование экологического стиля жизни»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 3 года

Количество часов на 1 учебный год: 108

Автор-составитель:

Каплуновская Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Оренбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... 3
1.1.1	Нормативно-правовая основа программы..... 4
1.1.2	Направленность программы 4
1.1.3	Актуальность программы 4
1.1.4	Отличительные особенности программы 5
1.1.5	Адресат программы 6
1.1.6	Уровень освоения программы 6
1.1.7	Объем и сроки освоения программы 6
1.1.8	Режим занятий 6
1.1.9	Особенности реализации программы, особенности организации образовательного процесса 7
1.1.10	Формы обучения и виды занятий по программе 7
1.1.11	Формы подведения итогов реализации программы 8
1.2	ЦЕЛЬ,ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ 8
1.3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 11
1.3.1	Учебный план 11
1.3.2	Содержание учебного плана 14
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 20
2.2	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ КОНТРОЛЯ 29
2.3	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 29
2.4	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 30
2.5	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 33
2.6	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 33
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ.....	43
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ГЛОССАРИЙ..	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.....	56

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Понятие «Экологический стиль жизни» в программе подразумевает возможность детей в самоопределении в социуме, формирует способности человека осваивать и использовать естественнонаучные знания для распознавания и постановки вопросов, для освоения новых знаний, для объяснения естественнонаучных явлений и формулирования основанных на научных доказательствах выводов в связи с естественнонаучной проблематикой; понимать основные особенности естествознания как формы человеческого познания; демонстрировать осведомленность в том, что естественные науки и технология оказывают влияние на материальную, интеллектуальную и культурную сферы общества. Содержание разделов и тем подобрано таким образом, что на всех этапах обучение носит и репродуктивный и творческий характер. Большая роль в программе отводится экологическому воспитанию.

1.1.1. Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная программа написана в соответствии с нормативно-правовыми документами и локальными актами учреждения:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629. Зарегистрирован 26.09.2022 г. № 70226. Вступает в силу 01 марта 2023г.;
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детский эколого-биологический центр», утвержденным распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 12.08.2019г. №398;

– Приказом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детский эколого-биологический центр» от 25.04.2022г № 20 «Об утверждении Положения о содержании, структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУДО «ДЭБЦ».

1.1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Моделирование экологического стиля жизни» имеет естественнонаучную направленность.

Программа направлена на изучение естествознания как формы человеческого познания; демонстрировать осведомленность в том, что естественные науки и технология оказывают влияние на материальную, интеллектуальную и культурную сферы общества.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Подростковый возраст – прекрасная пора взросления. В этом возрасте в организме человека происходят заметные изменения, а кроме этого начинает формироваться свой образ жизни. Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное – научиться управлять своим здоровьем. Ведь от этого во многом будет зависеть дальнейшая жизнь молодого человека – то, каким он вырастет, чем сможет заниматься, какая будет семья и многое другое. Для того, чтобы управлять своим организмом, необходимо, прежде всего, знать его: как он устроен, как работает, что и почему для него полезно, а что вредно.

Программа помогает подросткам понять важность здорового питания, регулярных физических нагрузок и ухода за своим телом, развивает навыки позитивного мышления, улучшать самооценку и уверенность в себе.

Кроме того, программа также обучает подростков основам психологического благополучия. В этом возрасте молодые люди сталкиваются с различными эмоциональными и психологическими вызовами, и важно научить их эффективным стратегиям управления своими эмоциями и стрессом в мире, который стоит перед очевидными и очень сложными для решения экологическими вопросами.

1.1.4.Отличительные особенности программы

В процессе разработки программы были проанализированы следующие программы: «Бусинка», г. Томск; «Здоровое поколение», г. Опочка.

№ п/п	Название программы, автор, возраст детей, срок реализации	Направленность и особенности программы
1.	«Бусинка»,г.Томск, 10-12 лет,1 год обучения	Программа направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, уходе за собой, применение элементов декоративного макияжа для различных событий.
2.	«Здоровое поколение»,15-17 лет, 2 года обучения	Программа направлена на формирование здорового образа жизни обучающихся выработке мотивации к здоровым потребностям, практическому применению методов оздоровления.

Отличительными особенностями данной программой заключаются в следующем:

- программа включает в себя дополнительные знания по ЗОЖ;
- программа совмещает в себе возможности изучения природные явлений, живых объектов, позволяет максимально сблизиться с природой на уровне активного творчества с использованием бросового материала позволяет учащимся развивать свой творческий потенциал в ходе участия в творческих конкурсах.

Педагогическая целесообразность программы

Данная программа предполагает примерный объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся в области понимания о здоровом образе жизни. Обучение направлено на активную учебную деятельность. При организации и планировании занятия учитываются возрастные особенности детей: любознательность, наблюдательность, предметно – образное мышление, желание общаться с социумом. В процессе реализации программы у детей формируются ключевые компетенции, социокультурная и учебно-познавательная.

1.1.5. Адресат программы

Общеобразовательная программа рассчитана на подростков 12–15 лет.

Программа рассчитана на обучающихся, проявляющих интерес к поддержанию здорового образа жизни, стилю, визажу и моде.

Психолого-педагогические особенности развития детей 12–15 лет.

Данный возраст является подростковым.

В это время происходит перестройка организма, ускоряется физическое развитие. Психологическое составляющее не успевает за активным развитием организма, что нередко становится причиной нервных расстройств.

Особенности подросткового возраста: внешне подросток взрослеет, а по внутренним особенностям и возможностям остаётся ребёнком, которому необходима ласка, внимание, игры. Начинается переоценка давно знакомого и привычного, формируется своё мнение, нередко очень прямолинейное, категоричное и бескомпромиссное.

В этом возрасте у детей отмечаются повышенный интерес к различной деятельности, стремление делать что-то своими руками, повышенная любознательность, появляются первые мечты о будущей профессии. Результатом участия в программе должно стать увеличение шансов каждого быть лидером в избранной им сфере деятельности и жизни.

1.1.6. Уровень освоения образовательной программы

Уровень усвоения образовательной программы 3 года обучения – *углубленный*. На этом уровне обучающиеся получают следующие знания: основы формированию интереса к правильному питанию, растениеводству, развитию физических качеств учащихся и профилактика вредных привычек.

1.1.7. Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 108 часов, из них 96 часов инвариантная часть и 12 часов вариативная часть.

Продолжительность реализации программы – 1 год.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 часу.

Перерыв между двух часовыми занятиями 10 минут.

В группу принимаются все желающие дети, но не более 15 человек.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий обучающихся, их родителей, а также возможностей учреждения.

1.1.9 Особенности реализации программы, особенности организации образовательного процесса

Программа содержит инвариантную и вариативную часть. Инвариантная часть реализуется с обучающимися постоянного состава. Вариативная часть реализуется во время каникул (осенние, зимние и весенние) и во время летних каникул с обучающимися основного и переменного состава, по желанию в ДОЛ.

Таким образом, программа обеспечивает непрерывный образовательный процесс.

В программу включены занятия по изучению государственных символов Российской Федерации, гимна РФ и т.д.

Занятия на каникулах проводятся в виде различных массовых мероприятий в ДЭБЦ, а также в виде экскурсий в театр и посещение специалистов таких как, нутрициолог, агроном, флорист, фотограф.

1.1.10 Формы обучения и виды занятий по программе

Основной формой организации занятия является групповая.

Форма обучения – очная (возможно смешанное обучение с применением дистанционных образовательных технологий)

Занятия рассчитаны таким образом, что теоретические знания чередуются практическими, тем самым помогая углубить и закрепить получаемые знания. Основными видами теоретических занятий являются беседа, рассказ. Практические занятия проходят в виде практических работ, экскурсий.

Образовательная деятельность по данной программе осуществляется на русском языке в соответствии с законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.

При обучении учитываются индивидуальные интересы обучающихся.

1.1.11 Формы проведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы: открытое занятие, отчетные выступления, участие в смотрах, конкурсах, фестивалях, концертах, праздниках.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты программы

Цель: формирование экологической культуры обучающихся посредством овладения понятиями экологии, применительно к человеку и к его образу жизни, влияние факторов окружающей среды на формирование здоровья и поведения человека.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- формировать систему знаний обучающихся, включающих основные законы здорового образа жизни;
- навыки здорового образа жизни, влияния различных факторов на здоровье человека (система знаний и умений, определяющей готовность учащихся вести здоровый образ жизни);
- сформировать представления о своем теле, организме и устойчивом интересе к занятиям физической культурой;
- привлекать к участию в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- научить основные принципы и правила здорового питания;
- формировать знания об экологии в бытовой жизни;
- познакомить с профессиями профессии нутрициолог, агроном.

Развивающие:

Развивать:

- способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию;
- координацию, гибкость, уверенность;
- позитивное отношение к движению, к фитнесу и здоровому образу жизни;
- физических способности, координацию, творческую активность и самостоятельность.

Воспитательные:

Воспитывать:

- чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности, оптимизм, самообладание;
- организованность, собранность, предприимчивость, требовательность к себе;
- трудолюбие, коллективизм, дружелюбные отношения со сверстниками и товарищество;
- потребность в ведении здорового образа жизни;
- экологическую ответственность.

Планируемые результаты

3 год обучения

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- чувства коллективизма, ответственности, целеустремленности, оптимизм, самообладание;
- организованность, собранность, предприимчивость, требовательность к себе;
- трудолюбие, коллективизм, дружелюбные отношения со сверстниками и товарищество;
- потребность в ведении здорового образа жизни;
- экологическая ответственность.

Метапредметные результаты

У учащихся будут развиты:

- способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию;
- координация, гибкость, уверенность;
- позитивное отношение к движению, к фитнесу и здоровому образу жизни;
- физические способности, творческая активность и самостоятельность.

Предметные результаты:

Будут знать:

- историю возникновения и развития айтсайклинг, маркетплейс;
- профессии нутрициолог, агроном;
- научить основные принципы и правила здорового питания;
- формировать знания об экологии в бытовой жизни.
- о своем теле, организме.

Будут уметь:

- правильно составлять выбирать продукты правильного состава для питания и быта;
- вести здоровый образ жизни;
- участвовать в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях.
-

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, Темы	Количество Часов			Форма органи- зации занятия	Форма контроля	Форма Аттестации
		Всего	Теори я	Практик а			
Инвариантная часть							
Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (14 часов)							
1.	Тема 1.1.Что изучает экология человека	4	2	2	Групповая	Беседа	Входящая диагностика (Приложени е №2)
2.	Тема 1.2. Здоровье и образ жизни. Психологический портрет личности	2	1	1	Групповая	Входящая диагности ка	
3.	Тема1.3. Кто мы? И что такое вежливость?	2	1	1	Групповая	Опрос	
4.	Тема 1.4. История развития взаимоотношений человека с природой	2	1	1	Групповая	Беседа	
5.	Тема 1.5. Климат и здоровье	2	1	1	Групповая	Практиче ская работа	
6.	Тема 1.6. Угрозы здоровью	2	1	1	Групповая	Практиче ская работа	
Раздел 2. Мусор и его вторая жизнь (20часов)							
7.	Тема 2.1.Мусор и человек	2	1	1	Групповая	Викторин а	
8.	Тема 2.2. Бросовый материал	2	1	1	Групповая	Практиче ская работа	
9.	Тема 2.3. Утилизация отходов	2	1	1	Групповая	Практиче ская работа	
Вариативная часть							

10.	Агитационная работа	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
11.	Мастер-класс классные штучки из мусорной кучки	2	1	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							
12.	Тема 2.4. Экодизайн	4	2	2	Групповая	Беседа Практическая работа	
13.	Тема 2.5. Одноразовая посуда = многоразовый сувенир	2	1	1	Групповая	Беседа Практическая работа	
14.	Тема 2.6. Круговорот бумаги	4	2	2	Групповая	Беседа	
Вариативная часть							
15.	Папье-маше от разговора к практике	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
Раздел 3. Экожизнь (16 часов)							
Инвариантная часть							
16.	Тема 3.1. Домашний доктор. Здоровье и болезнь	2	1	1	Групповая	Викторина	
17.	Тема 3.2. Народная медицина	3	1	2	Групповая	Беседа	
18.	Тема 3.3. Экокосметика	5	2	3	Групповая	Практическая работа	
19.	Тема 3.4. Экодом	4	2	2	Групповая	Практическая работа	
20.	Тема 3.5. Экосистемы города	2	-	2	Групповая	Беседа	
Раздел 4. Экология растений (29 часов)							
21.	Тема 4.1. Влияние растений друг на друга	3	1	2	Групповая	Беседа	Промежуточная аттестация тест-опросник

							(Приложение №3)
22.	Тема 4.2. Лечебные растения	3	1	2	Групповая	Практическая работа	
23.	Тема 4.3. Растения нашего края	5	2	3	Групповая	Практическая Работа	
24.	Тема 4.4. Гербарий	6	2	3	Групповая	Опрос	
Вариативная часть							
25.	Фото-гербарий	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							
26.	Тема 4.5. Растениеводство на окне	6	3	3	Групповая	Беседа	
27.	Тема 4.6. Мини-огород	6	3	3	Групповая	Беседа	
Раздел 5. Проектная деятельность (29 часов)							
28.	Тема 5.1. Алкоголизм, табакокурение, наркомания - болезни химической зависимости	1	1	-	Групповая	Беседа	
29.	Тема 5.2. Пищевые добавки. Жить для того чтобы есть или есть для того чтобы жить?	5	2	3	Групповая	Беседа	
30.	Тема 5.3. Экология и здоровье человека	5	1	4	Групповая	Беседа	
31.	Тема 5.4. Современные проблемы экологических воздействий на организм	5	1	4	Групповая	Беседа	
32.	Тема 5.5. Работа над проектами	5	1	4	Групповая	Беседа	
33.	Тема 5.6. Работа над оформлением проектов	5	-	5	Групповая	Беседа	

Вариативная часть							
34.	Мастер-класс по защите проекта	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							
35.	Тема 5.7. Проектная деятельность	1	-	1	Групповая	Защита проекта в	Итоговая аттестация тестирование (Приложение №4)
	Итого	108	40	68			

1.3.4. Содержание учебного плана 3-й год обучения

Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (14 часов) (7 часов теории, 7 часов практики)

Тема 1.1. Что изучает экология человека

Теория: Задачи. Роль предмета. Что такое экология в социуме.

Практика: Проведение входящей диагностики (Приложение 1).

Тема 1.2. Здоровье и образ жизни. Психологический портрет личности

Теория: Знакомство со связью образа жизни человека с его психологией.

Практика: Работа с презентацией по вопросам темы.

Тема 1.3. Кто мы? И что такое вежливость?

Теория: Знакомство с основной экосистемы и психологии человека в ней.

Практика: Работа с презентацией по теме .

Тема 1.4. История развития взаимоотношений человека с природой

Теория: Определение экологического отношения человека к природе.

Практика: Разбор синкейна.

Тема 1.5. Климат и здоровье

Теория: Взаимодействие климата на состояние здоровья человека.

Практика: Практическая работа «Определение влияния климата на организм человека ».

Тема 1.6. Угрозы здоровью

Теория: Знакомство с типами угроз здоровью через питание и социум.

Практика: Практическая работа «Составление пирамиды по Маслоу»

Раздел 2. Мусор и его вторая жизнь (20 часов)

(9 часов теории, 11 часов практики)

Тема 2.1. Мусор и человек

Теория: Знакомство с циклограммой экологических профессий.

Практика: Игровой тренинг «Монополия».

Тема 2.2. Бросовой материал

Теория: Знакомство с переработкой мусора.

Практика: Игровой практикум по переработке мусора.

Тема 2.3. Утилизация отходов

Теория: Знакомства с правилами работы с отходами.

Практика: Практикум по распределению отходов.

Вариативная часть (3 часа)

Агитационная работа

Практика: Мастер-класс по правилам переработки мусора.

«Классные штучки из мусорной кучки» Мастер-класс по приготовлению декора из бросового материала

Теория: Обучение декорированию.

Практика: Создание декора из бросового материала.

Инвариантная часть

Тема 2.4. Экодизайн

Теория: Знакомство с приемами переработки джинс.

Практика: Работа с джинсой.

Тема 2.5. Одноразовая посуда=многоцветный сувенир

Теория: Знакомство с переработкой пластика.

Практика: Вторая жизнь пластика-изготовление сувениров из пластика.

Тема 2.6. Круговорот бумаги

Теория: Знакомство с переработкой бумаги

Практика: Вторая жизнь бумаге-подготовка к технике папье-маше .

Вариативная часть (1 час)

Папье-маше от разговора к практике

Практика: Изготовление декора из папье-маше.

Раздел 3. Экожизнь (16 часов)
(6 часов теории, 10 часов практики)

Тема 3.1. Домашний доктор. Здоровье и болезнь

Теория: Знакомство с домашними лечебными растениями.

Практика: Работа с чек-листами лечебных растений.

Тема 3.2. Народная медицина

Теория: Знакомство с народной медициной в мире растений.

Практика: Игра факт или вымысел

Тема 3.3. Экокосметика

Теория: Знакомство с натуральной косметикой.

Практика: Создание косметики из натуральных продуктов.

Тема 3.4. Экодом

Теория: История появления понятия экодом. Плюсы и минусы. Каких правил нужно придерживаться для рационального использования ресурсами дома?

Практика: Создание буклета с правилами экологичного дома.

Тема 3.5. Экосистемы города

Практика: Работа с историческими источниками; поиск причины изменения облика городов в разные исторические периоды. Факторы, влияющие на видовое многообразие растений и животных в городских экосистемах.

Раздел 4. Экология растений (29 часов)
(12 часов теории, 17 часов практики)

Тема 4.1. Влияние растений друг на друга

Теория: Рассказ о прямом влиянии растений друг на друга. Влияние растений друг на друга через изменения среды.

Практика: Работа с презентацией.

Тема 4.2. Лечебные растения

Теория: Знакомство с лечебными растениями.

Практика: Тестирование по лечебным растениям.

Тема 4.3. Растения нашего края

Теория: Знакомство с растениями нашей области.

Практика: Работа с красной книгой Оренбургской области.

Тема 4.4. Гербарий

Теория: Знакомство с правилами сбора гербария.

Практика: Составление фото-книги гербария.

Вариативная часть (1 час)

«Фото-гербарий»

Практика: Составление фото-гербария

Инвариантная часть

Тема 4.5. Растениеводство на окне

Теория: Знакомство с выращивание домашних растений.

Практика: Правила выращивания растений на дому.

Тема 4.6. Мини-огород

Теория: Правила рассадки мини-огорода на окне.

Практика: Рассадка микро-зелени.

Раздел 5. Проектная деятельность (29 часов)

(6 часов теории, 23 часа практики)

Тема 5.1. Алкоголизм, табакокурение, наркомания- болезни химической зависимости

Теория: Знакомство с аэробикой.

Практика: Разбор движений танцевального фитнеса.

Тема 5.2. Пищевые добавки. Жить для того чтобы есть или есть для того чтобы жить?

Теория: Знакомство с разминкой.

Практика: Разбор разминки.

Тема 5.3. Экология и здоровье человека

Теория: Представление и знакомство с танцевальной связкой.

Практика: Изучение танцевальной связки номера.

Тема 5.4. Современные проблемы экологических воздействий на организм

Теория: Знакомство с правилами импровизации.

Практика: Демонстрация танцевального номера обучающимися.

Тема 5.5. Работа над проектами

Теория: Правила работы над оформлением проекта.

Практика: Работа над оформлением проекта.

Тема 5.6. Работа над оформлением проектов

Практика: Продолжением работы проектной деятельности.

Вариативная часть (1 час)

Мастер-класс по защите проекта

Тема 5.7. Проектная деятельность.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график

Годы обучения	2 год
Дата начала и окончания учебных периодов	01.09.2025– 31.05.2026
Количество учебных часов в год	108
Продолжительность каникул	Осенние каникулы по плану
	Зимние каникулы по плану
	Весенние каникулы по плану
	Летние каникулы по плану

2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

3 год обучения

Обучение – очное

№ п/п	Месяц	Дата		Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Место проведения	Форма контроля/ аттестации	Примечания
		Планир уемая	Факт ическ ая							
Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (14 часов)										
1	Сентябрь	02.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	4	Тема 1.1. Что изучает экология человека	Аудиторное	Беседа Входящая диагностика (Приложение №2)	
2		06.09.25 11.09.25		15.00-15.45	Презентац ия	2	Тема 1.2. Здоровье и образ жизни. Психологический портрет личности	Аудиторное	Входящая диагностика	
3		11.09.25 13.09.25		15.00-15.45	Беседа	2	Тема1.3. Кто мы? И что такое вежливость?	Аудиторное	Беседа	

4		18.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.4. История развития взаимоотношений человека с природой	Аудиторное	Беседа	
5	Сентябрь	20.09.25 25.09.25 27.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Практическая работа	2	Тема 1.5. Климат и здоровье	Аудиторное	Практическая работа	
6		02.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.6. Угрозы здоровью	Аудиторное	Викторина	
Раздел 2. Мусор и его вторая жизнь (20 часов)										
7	Октябрь	04.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.1. Мусор и человек	Аудиторное	Практическая работа	
8		09.10.25 11.10.25 16.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.2. Бросовый материал	Аудиторное	Практическая работа	

9		18.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	2	Тема 2.3. Утилизация отходов	Аудиторное	Беседа	
10		23.10.25 25.10.25		15.00-15.45						
		25.10.25		15.00-15.45	Рассказ, практичес кая работа	1	Агитационная работа	Внеаудиторно е	Практическая работа	
11	Ноябрь	30.10.25 01.11.25		15.00-15.45	Рассказ, практичес кая работа	2	«Классные штучки из мусорной кучки» Мастер-класс	Внеаудиторно е	Практическая работа	
12		01.11.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Практичес кая работа	4	Тема 2.4. Экодизайн	Аудиторное	Опрос	
		06.11.25		15.00-15.45						
		08.11.25		15.00-15.45 15.55-16.40						
		13.11.25 15.11.25		15.00-15.45						

13		20.11.25 22.11.25 27.11.25 29.11.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Экскурсия	2	Тема 2.5. Одноразовая посуда=многоразовый сувенир	Аудиторное	Практическая работа	
14		04.12.25 06.12.25 11.12.25 13.12.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45 15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Игра	4	Тема 2.6.Круговорот бумаги	Аудиторное	Блиц-опрос	
15	Декабрь	18.12.25 20.12.25 25.12.25 27.12.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	1	Тема 2.7. Папье-маше от разговоров к практике	Аудиторное	Практическая работа	
Раздел 3. Экожизнь (16 часов)										
16	Февраль	10.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 3.1. Домашний доктор. Здоровье и болезнь	Аудиторное	Практическая работа	

17		15.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	3	Тема 3.2. Народная медицина	Аудиторное	Практическая работа	
		17.01.26		15.00-15.45						
18		22.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	5	Тема 3.3. Экокосметика	Аудиторное	Беседа	
		24.01.26 29.01.26 31.01.26		15.00-15.45						
19		31.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	4	Тема 3.4. Экодом	Аудиторное	Беседа	
		05.02.26 07.02.26		15.00-15.45						
20		12.02.26 14.02.26		15.00-15.45	Рассказ	2	Тема 3.5. Экосистемы города	Аудиторное	Беседа	
Раздел 4. Экология растений (29 часов)										

21	Февраль	14.02.26 19.02.26 21.02.26		15.00-15.45	Беседа	3	Тема 4.1. Влияние растений друг на друга	Аудиторное	Практическая работа Промежуточная аттестация тест-опросник (Приложение №3)	
22		21.02.26 26.02.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Практическая работа	3	Тема 4.2. Лечебные растения	Аудиторное	Мастер-класс	
23	Март	26.02.26 28.02.26 05.03.26 07.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ	5	Тема 4.3. Растения нашего края	Аудиторное	Мастер-класс	
24		12.03.26 14.03.26 19.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Беседа	6	Тема 4.4. Гербарий	Аудиторное	Беседа	
25		19.03.26		15.55-16.40	Рассказ	1	Фото-гербарий	Внеаудиторное	Беседа	

26		21.03.26 26.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ	6	Тема 4.5. Растениеводство на окне	Аудитор Ное	Практическая работа	
27	Март	26.03.26 28.03.26		15.00-15.45	Рассказ	6	Тема 4.6. Мини-огород	Аудиторное	Демонстрация	
Раздел 5. Проектная деятельность (29 часов)										
28	Апрель	02.04.26		15.00-15.45		1	Тема 5.1. Алкоголизм, табакокурение, наркомания - болезни химической зависимости	Аудиторное		
29		02.04.26 04.04.26 09.04.26 11.04.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ	5	Тема 5.2. Пищевые добавки. Жить для того чтобы есть или есть для того чтобы жить?	Аудиторное	Демонстарция	

30		16.04.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	5	Тема 5.3. Экология и Здоровье человека	Аудиторное	Практическая работа	
		18.04.26		15.00-15.45						
		23.04.26		15.00-15.45 15.55-16.40						
31		25.04.26 30.04.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	5	Тема 5.4. Современные Проблемы экологических воздействий на организм	Аудиторное	Практическая работа	
32	Май	30.04.26 02.05.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	5	Тема 5.5. Работа над проектами	Аудиторное	Опрос	
33		07.05.26 14.05.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, беседа	5	Тема 5.6. Работа над оформлением проектов	Аудиторное	Беседа	
34		16.05.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Тема 5.7. Мастер-класс по защите проекта	Аудиторное	Практическая работа	
35		16.05.26		15.00-15.45	Игровой тренинг	1	Тема 5.8. Проектная деятельность	Внеаудиторно е	Практическая работа	

2.2. Формы аттестации, контроля

Входящий контроль, он позволяет определить начальный уровень знаний и умений. (Приложение №1).

Текущий контроль осуществляется по мере прохождения темы. Он позволяет получить информацию о качестве усвоения учебного материала и на основе этого вносить изменения в учебный процесс.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления усвоения учащимися программы после прохождения каждого раздела (Приложение №2).

Итоговая аттестации проводится в конце усвоения учащимися дополнительной образовательной программы.

Формы проведения итоговой аттестации: практическая работа.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: способами определения результативности дополнительной общеобразовательной программы выступают диагностические методики, тестирование, анкетирование, решение творческих заданий, наблюдение педагога на занятиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

– участие в городских, Российских, всероссийских конкурсах.

В процессе обучения учащиеся не получают прямых оценок своей деятельности. Наградой за проделанную работу служат поощрения в виде грамот, дипломов.

2.3 Оценочные материалы

Критерий диагностики	Показатель диагностики	Название, автор методики
Личностный результат	Исследовать тип доминирующей установки в отношении с социумом	Методика «Недописанные тезисы», М.В. Шарукова Тест-опросник для измерения коммуникативных умений Михельсона (Л. Михельсон)
Метапредметный результат	Коммуникативные действия	Тест Потемкиной. Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере
Образовательный (предметный) результат	Знание правил ухода за кожей лица и тела Знание имиджа и этикета	Тест на знание правил ухода за кожей лица. Итоговая проектная работа

2.4 Методическое обеспечение программы

В программе использованы такие методы и формы занятий, наглядные, объяснительно-иллюстративный, практические, частично-поисковый, проектно-исследовательский, игровые, учебное занятие, экскурсии, практические работы.

Обучение на занятиях осуществляется как на основе коллективной работы с обучающимися, так и индивидуальной, с преобладанием коллективной работы.

Методические тетради, учебные таблицы, карточки с заданиями.

Образовательные технологии, используемые на занятиях

Повышение качества образования проходит через использование в педагогической деятельности образовательных технологий:

- технология коллективного и группового взаимодействия;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология проектной деятельности;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Алгоритм учебного занятия может претерпевать существенные изменения при различных формах занятий, особенно это касается нетрадиционных форм организации урока. Алгоритм обычного учебного занятия выглядит следующим образом:

I этап – организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии, Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

II этап – проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового

содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

IV этап – основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. *Усвоение новых знаний и способов действий.* Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. *Первичная проверка понимания* Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. *Закрепление знаний и способов действий*

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. *Обобщение и систематизация знаний.* – Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

V этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

VI этап – итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

VII этап – рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

VIII этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

2.5 Материально–техническое обеспечение программы

Помещение и его оборудование. Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым и по объёму и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся обучающихся.

Для эффективности образовательного процесса необходимо оборудование которое должно соответствовать требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности работы: столы, стулья, шкафы для хранения материала.

Методическое оснащение: рабочая тетрадь, дневник здоровья, уходовые средства для лица, декоративная косметика, видеофильмы о здоровье и этикете, фото и интернет источники.

2.6 Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа воспитания для учащихся творческого объединения «Моделирование экологического стиля жизни» разработана согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

8. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629. Зарегистрирован 26.09.2022 г. № 70226. Вступает в силу 01 марта 2023г.;

9. Программа воспитания МАУДО ДЭБЦ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель: приобщение учащихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.

Задачи:

- формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
- формировать нравственные чувства и этическое сознание.
- формировать культуру общения, умения работать в коллективе.
- создать условия для осознания учащимся ценности семьи как культурного пространства личности (активное добро).
- формировать трудолюбие, творческое отношение к учению, труду, жизни.
- создать условия для профессионального самоопределения учащимся и его социальной адаптации в обществе через профессиональную деятельность в процессе приобретения навыков в области красоты и здоровья.

Приоритетные направления деятельности – здоровье-сберегающее, духовно-нравственное, общекультурное, эстетическое.

Формы и методы воспитательной работы –мероприятия, дела, игры, экскурсии.

2. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Планируемые результаты воспитательной работы:

- сформированы нравственные чувства и этическое сознание;
- трудолюбие, творческое отношение к учению, труду, жизни;
- дружеские отношения в коллективе, культура общения, умения работать в коллективе;
- культура сохранения и совершенствования собственного здоровья.

3. ФОРМЫ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ

Формы проведения воспитательных мероприятий – ролевая игра или игра по станциям, беседа, трудовой десант, социальная акция, творческая мастерская, познавательно-развлекательное мероприятие, интеллектуальный квест, ярмарка, урок памяти, праздник, коллективное-творческое дело, викторина, выставка.

Методы воспитания: беседа, дискуссия, игра, метод саморегулирования, метод воспитывающих ситуаций, поручения, соревнования, метод анализа деятельности и общения.

Технологии воспитания: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, проектная, технология деловой игры, кейс-технология, технология проведения учебных дискуссий, тьюторство, технология ценностно-ориентированного общения.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ объединения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Моделирование экологического стиля жизни»

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
СЕНТЯБРЬ				
1.	День открытых дверей «День знакомств»	Организация и проведение дня открытых дверей. Экскурсия по МАУДО ДЭБЦ для учащихся, посвященная	02.09.2024	Фотоотчет

		Дню знаний.		
2.	«Час добра и уважения», посвящённое Дню пожилого человека.	Воспитывать у обучающихся чувства уважения, внимания, сострадания, отзывчивости, чуткости к пожилым людям.	30.09.2024	Конкурс поздравлений для бабушек и дедушек. Фотоотчет
ОКТАБРЬ				
3.	День учителя «Один день из жизни педагога»	Познакомить учащихся с данным праздником	04.10.2024	Конкурс поздравлений, посвященный дню учителя Фотоотчет
4.	Мастер-класс: «Корзина правильного питания»	Познакомить с правилами сбора продуктовой корзины здорового питания	25.10.2024	Мастер-класс Фотоотчет
5.	Мастер-класс по приготовлению правильного завтрака	Познакомить с правилами сбора продуктовой корзины здорового питания и приготовление правильного завтрака	30.10.2024	Фотоотчет
НОЯБРЬ				
6.	День народного единства «Мы едины»	Развивать представления у учащихся о том, что такое дружба, единство; познакомить с традициями и костюмами народов, проживающих в России	6.11.2024	Конкурс Видеопоздравлений Видеоотчет
7.	День матери в России	Создание благоприятных условий для эмоциональной разгрузки родителей детей	08.11.2024	Тренинг для мам «Мастер-класс по танцевальной зумбе» Фотоотчет
ДЕКАБРЬ				
8.	День Конституции	Проведение инфоурока, посвященного Дню	11.12.2024	Фотоотчет

		конституции РФ		
ЯНВАРЬ				
10.	Тренинг игра по актерскому мастерству	Принять участие в конкурсе новогоднего образа	08.01.2025	Фотоотчет
ФЕВРАЛЬ				
11.	День российской науки	Проведение игровой викторины	07.02.2025	Фотоотчет
12.	День защитников Отечества	Организация видеопоздравления для пап	21.02.2025	Фотоотчет
13.	Масленичная неделя Проведение праздничной программы «Масленичные гуляния»	Привить детям народные традиции	28.02.2025	Фотоотчет
МАРТ				
14.	Международный женский день	Организация и проведение мастер-класса для мам по фотопозированию	07.03.2025	Фотоотчет
15.	Игра по станциям «Бюрократ»	Научить учащихся на практике деловому этикету	26.03.2025	Фотоотчет
АПРЕЛЬ				
16.	«Птицеград»	Принять участие в городской экологической акции	04.04.2025	Фотоотчет
18.	Всемирный день здоровья	Принять участие в акции «Трапа здоровья»	09.04.2025	Фотоотчет
19.	«Будь готов, всегда готов!» День космонавтики	Принять участие в арт-терапии	11.04.2025	Фотоотчет
20.	Месячник антинаркотических мероприятий	Провести мотивационный тренинг по антинаркотической профилактике	18.04.2025	Фотоотчет
МАЙ				
21.	День Победы	Погрузить детей в атмосферу военного времени	07.05.2025	Праздничный концерт Фотоотчет

22.	Международный день семьи	Конкурс семейных фотографий	16.05.2025	Фотоотчет
«Работа с родителями»				
1.	Организационное родительское собрание	Знакомство с родителями и ознакомление с программой	Сентябрь	
2.	Индивидуальные консультации для родителей	Проведение беседы	в течение учебного года	Тема беседы «Конфликтные ситуации в коллективе», «Ценностные ориентиры
3.	Открытые занятия для родителей	Проведение тренинга по коммуникации	декабрь, апрель	
4.	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов по обучению обучающихся	май	
«Профилактика»				
1.	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Проведение тематических бесед по профилактике ТБ И ЧС теракта	сентябрь	
2.	Проведение учений по эвакуации при ЧС	Рассказать о сущности экстремистской и террористической деятельности	октябрь	Проведение профилактической работа по предупреждению экстремизма, терроризма и правонарушений
3.	Проведение бесед по антикоррупционному поведению		ноябрь	
4.	Проведение бесед антинаркотической направленности	Расширение представления о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное	декабрь	Бесед «Выбор жизненного пути»

		благополучие		
5.	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Изучить правила поведения: при пожаре, на дорогах, при угрозе ЧС и теракте	январь	Проведение тематических бесед по профилактике ТБ ПО ЧС
6.	Проведение бесед по информационной безопасности в сети	Дать представление о терроризме и экстремизме как о глобальной проблеме, объяснить сущности терроризма	февраль	Проведение тематических бесед по профилактике правонарушений «Мы в ответе за свои поступки», «За гранью дозволенного», «Выбор жизненного пути»
7.	Беседы по профилактике разрешения конфликтных ситуаций с применением медиативных технологий	Знакомство с основными понятиями, стратегиями поведения в конфликте, проведение интерактивной программы.	март	Интерактивная программа, по профилактике кибер-терроризма «Сетевое пространство интернета»
8.	Проведение бесед о здоровом образе жизни	Проведение тематических бесед по профилактике Здорового образа жизни	апрель	
9.	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов	Проведение тематических бесед по ПДД	май	

Все мероприятия воспитательного плана проводятся с учётом санитарно-эпидемиологической обстановки. Соблюдаются рекомендованные Роспотребнадзором меры безопасности.

3. Список литературы

Нормативно-правовой документы

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012);
- Федеральный конституционный закон от 25 декабря 2000 г. №1-ФКЗ(ред. от 12 марта 2014 г.) «О Государственном флаге Российской Федерации»(с изм. и доп., вступ. в силу с 1 сентября 2014 г.);
- Федеральный конституционный закон от 25 декабря 2000 г. №2-ФКЗ (ред. от 20 декабря 2017 г.) «О Государственном гербе Российской Федерации»;
- Федеральный конституционный закон от 25 декабря 2000 г. №3-ФКЗ (ред. от 21 декабря 2013 г.) «О Государственном гимне Российской Федерации»;
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 г. №28;
- Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28 января 2021 г. №2;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 02.02.2021));
- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. №652н.);
- Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 1 марта 2002 г. № 30-51-131/16 «О рекомендациях «Об организации воспитательной деятельности по ознакомлению с историей и значение официальных государственных символов Российской Федерации и их популяризации»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 июня 2005 г. № 03-1230 «Об организации работы в образовательных учреждениях по изучению и использованию государственных символов России»;
- Устав МАУДО «Детский эколого-биологический центр»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МАУДО «Детский эколого-биологический центр».

Список литературы для педагога

1. Валеология: учебное пособие / Б.Н. Чумаков. – М.: Издательство Педагогическое общество России, 2022. – 407 с.
2. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие для педагогических вузов/ М. В.Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова.– М.: Издательство Педагогическое общество России, 2023. – 512 с.
3. Гигиена и здоровье: пособие для учащихся / Д.В. Хрипкова, Колесов. – М.: Издательство Просвещение, 2003. – 47 с.
4. Григорьянц, Т.А. Пластические формы трансляции художественного замысла в театральном искусстве [Электронный ресурс] / Т.А. Григорьянц, С.Н. Басалаев, Т.И. Мороз // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2022. – №60. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/plasticheskie-formy-translyatsii-hudozhestvennogo-zamysla-v-teatralnom-iskusstve>
5. Суханова, Т.В. О влиянии гигиенических норм на формирование учебных планов российских школ [Электронный ресурс] / Т.В. Суханова // МНКО. – 2024. – №1 (104). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/o->

vliyaniigigienicheskikhnormnaformirovanieuchebnyhplanovrossiyskikhshkol

6. Филькина, О. М. Гендерные особенности информированности и отношения подростков к здоровому образу жизни [Электронный ресурс] / О. М. Филькина, О.Ю. Кочерова, А.И. Малышкина, Е.А. Воробьева, Н.В. Долотова // Гигиена и санитария. – 2022. – №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-informirovannosti-i-otnosheniya-podrostkov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni>

Список литературы для детей

1. Декоративные свечи: книга / Т. Деревянко. - М.: АСТ - ПРЕСС КНИГА, 2020. –80 с.
2. Макияж для девочек: книга / И. Глушкова. – М.: Издательство Премьера, 2022.
3. Мыло. Изготовление и декорирование: учебное пособие / Лупато Мариза.. - Пер.с итал. - М.:ЗАО «БММ», 2021.
4. Мыло своими руками/Авт.-сост. Е.А. Каминская. - М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2021.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к ДООП «Моделирование экологического стиля жизни»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2025-2026 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Моделирование экологического стиля жизни»
естественнонаучной направленности

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 3 года

Количество часов: 108

Автор-составитель:

Каплуновская Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Оренбург, 2025

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Моделирование экологического стиля жизни» естественнонаучная. Программа ориентирована на развитие познавательной активности, самостоятельности, любознательности. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Особенности организации

Программа содержит инвариантную и вариативную часть. Инвариантная часть реализуется с обучающимися постоянного состава. Вариативная часть реализуется во время каникул(осенние, зимние и весенние)с учащимися основного и переменного состава, и во время летних каникул с учащимися переменного состава по желанию в ДОЛ.

Таким образом, программа обеспечивает непрерывный образовательный процесс.

Занятия на каникулах проводятся в виде различных массовых мероприятий в ДЭБЦ, а также в виде экскурсий в зоологические музеи и посещение различных музеев и выставок. Включены так же занятия по изучению государственных символов Российской Федерации.

2. Цель и задачи

Цель: формирование у девочек подростков осознанного эмоционально-положительного отношения к здоровому, двигательно-активному образу жизни средствами фитнес-аэробики.

Задачи на текущий учебный год

Обучающие:

- обучить основам правильного питания;
- познакомить с историей возникновения и развития физической культуры, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- профессиональная ориентация учащихся (знакомство с профессиями фитнес-тренер, хореограф, нутрициолог).

Развивающие:

Развивать:

- основные физические качества: сила, гибкость, выносливость, так и координация движений, ловкость, выразительность движений, чувства динамического равновесия;
- умственную и физическую работоспособность.

Воспитательные:

Воспитывать:

- личную ответственность за свое здоровье;
- гражданскую позицию, патриотизм;

Формировать:

- повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой;
- дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности;
- чувство коллективизма, командного духа.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- ответственность за свое здоровье;
- гражданская позиция, патриотизм;
- интерес к занятиях физической культурой;
- дисциплинированности, морально-волевые, эстетические качеств: смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержка, ориентировка, инициативность;
- чувство коллективизма, командного духа.

Метапредметные результаты:

У учащихся будут развиты:

- сила, гибкость, выносливость, координация движений, ловкость, выразительность движений, чувство динамического равновесия;
- музыкальность, чувства ритма;
- умственная и физическая работоспособность.

Предметные результаты:

Будут знать:

- основы правильного питания;
- историю возникновения и развития физической культуры, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- профессии: агроном, нутрициолог.

Будут уметь:

- правильно питаться и вести правильно здоровый образ жизни.

4. Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе на 2025-2026 учебный год, очное обучение - **3 год обучения**

Календарный учебный график по дополнительной
 общеобразовательной общеразвивающей программе на 2025-2026 учебный год
Обучение – очное

№ п/п	Месяц	Дата		Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Место проведения	Форма контроля/ аттестации	Примечания
		Планир уемая	Факт ическ ая							
Раздел 1. Окружающая среда и здоровье человека (14 часов)										
1	Сентябрь	02.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	4	Тема 1.1. Что изучает экология человека	Аудиторное	Беседа Входящая диагностика (Приложение №2)	
2		06.09.25 11.09.25		15.00-15.45	Презентац ия	2	Тема 1.2. Здоровье и образ жизни. Психологический портрет личности	Аудиторное	Входящая диагностика	
3		11.09.25 13.09.25		15.00-15.45	Беседа	2	Тема 1.3. Кто мы? И что такое вежливость?	Аудиторное	Беседа	
4		18.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.4. История развития взаимоотношений человека с природой	Аудиторное	Беседа	

5	Сентябрь	20.09.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Практическая работа	2	Тема 1.5. Климат и здоровье	Аудиторное	Практическая работа	
		25.09.25 27.09.25		15.00-15.45						
6		02.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.6. Угрозы здоровью	Аудиторное	Викторина	
Раздел 2. Мусор и его вторая жизнь (20 часов)										
7	Октябрь	04.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.1. Мусор и человек	Аудиторное	Практическая работа	
8		09.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.2. Бросовый материал	Аудиторное	Практическая работа	
		11.10.25 16.10.25		15.00-15.45						

9		18.10.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	2	Тема 2.3. Утилизация отходов	Аудиторное	Беседа	
10		23.10.25 25.10.25		15.00-15.45						
		25.10.25		15.00-15.45	Рассказ, практичес кая работа	1	Агитационная работа	Внеаудиторно е	Практическая работа	
11	Ноябрь	30.10.25 01.11.25		15.00-15.45	Рассказ, практичес кая работа	2	«Классные штучки из мусорной кучки» Мастер-класс	Внеаудиторно е	Практическая работа	
12		01.11.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Практичес кая работа	4	Тема 2.4. Экодизайн	Аудиторное	Опрос	
		06.11.25		15.00-15.45						
		08.11.25		15.00-15.45 15.55-16.40						
		13.11.25 15.11.25		15.00-15.45						

13		20.11.25 22.11.25 27.11.25 29.11.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Экскурсия	2	Тема 2.5. Одноразовая посуда=многоразовый сувенир	Аудиторное	Практическая работа	
14		04.12.25 06.12.25 11.12.25 13.12.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45 15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Игра	4	Тема 2.6.Круговорот бумаги	Аудиторное	Блиц-опрос	
15	Декабрь	18.12.25 20.12.25 25.12.25 27.12.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	1	Тема 2.7. Папье-маше от разговоров к практике	Аудиторное	Практическая работа	
Раздел 3. Экожизнь (16 часов)										
16	Февраль	10.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 3.1. Домашний доктор. Здоровье и болезнь	Аудиторное	Практическая работа	

17		15.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	3	Тема 3.2. Народная медицина	Аудиторное	Практическая работа	
		17.01.26		15.00-15.45						
18		22.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	5	Тема 3.3. Экокосметика	Аудиторное	Беседа	
		24.01.26 29.01.26 31.01.26		15.00-15.45						
19		31.01.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	4	Тема 3.4. Экодом	Аудиторное	Беседа	
		05.02.26 07.02.26		15.00-15.45						
20		12.02.26 14.02.26		15.00-15.45	Рассказ	2	Тема 3.5. Экосистемы города	Аудиторное	Беседа	
Раздел 4. Экология растений (29 часов)										

21	Февраль	14.02.26 19.02.26 21.02.26		15.00-15.45	Беседа	3	Тема 4.1. Влияние растений друг на друга	Аудиторное	Практическая работа Промежуточная аттестация тест-опросник (Приложение №3)	
22		21.02.26 26.02.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Практическая работа	3	Тема 4.2. Лечебные растения	Аудиторное	Мастер-класс	
23	Март	26.02.26 28.02.26 05.03.26 07.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ	5	Тема 4.3. Растения нашего края	Аудиторное	Мастер-класс	
24		12.03.26 14.03.26 19.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Беседа	6	Тема 4.4. Гербарий	Аудиторное	Беседа	
25		19.03.26		15.55-16.40	Рассказ	1	Фото-гербарий	Внеаудиторное	Беседа	

26		21.03.26 26.03.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ	6	Тема 4.5. Растениеводство на окне	Аудитор Ное	Практическая работа	
27	Март	26.03.26 28.03.26		15.00-15.45	Рассказ	6	Тема 4.6. Мини-огород	Аудиторное	Демонстрация	
Раздел 5. Проектная деятельность (29 часов)										
28	Апрель	02.04.26		15.00-15.45		1	Тема 5.1. Алкоголизм, табакокурение, наркомания - болезни химической зависимости	Аудиторное		
29		02.04.26 04.04.26 09.04.26 11.04.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ	5	Тема 5.2. Пищевые добавки. Жить для того чтобы есть или есть для того чтобы жить?	Аудиторное	Демонстарция	

30		16.04.26		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	5	Тема 5.3. Экология и Здоровье человека	Аудиторное	Практическая работа	
		18.04.26		15.00-15.45						
		23.04.26		15.00-15.45 15.55-16.40						
31		25.04.26 30.04.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	5	Тема 5.4. Современные Проблемы экологических воздействий на организм	Аудиторное	Практическая работа	
32	Май	30.04.26 02.05.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	5	Тема 5.5. Работа над проектами	Аудиторное	Опрос	
33		07.05.26 14.05.26		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, беседа	5	Тема 5.6. Работа над оформлением проектов	Аудиторное	Беседа	
34		16.05.26		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Тема 5.7. Мастер-класс по защите проекта	Аудиторное	Практическая работа	
35		16.05.26		15.00-15.45	Игровой тренинг	1	Тема 5.8. Проектная деятельность	Внеаудиторно е	Практическая работа	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

к ДООП «Моделирование экологического стиля жизни»

ГЛОССАРИЙ

Пилатес – это комплекс гимнастических упражнений, направленный не на развитие физической силы, а на подтяжку мышц тела, приведение организма в тонус, а также служащий для общего оздоровления организма. Занятия были созданы в 1920 году и изначально использовались как физическая восстановительная терапия для легкоатлетов и танцоров, получивших травму

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методика «Недописанные тезисы», М.В. Шарукова

Метод недописанного тезиса выявляет общий взгляд на некоторые ценности жизни. Обучающемуся предлагается заготовленный заранее листок с тезисами, которые необходимо дописать. На ответ отводится ограниченное время (до одной минуты).

- Я посещаю творческое объединение для того, что бы...
- На занятиях я получаю знания о
- Мне запомнились такие темы, как...
- Мне хотелось бы узнать больше о ...
- На занятиях мне не нравится ...

После чего педагог может провести анализ отношения детей к занятиям, цель посещения кружка, учесть индивидуальные интересы детей.

Тест коммуникативных умений Михельсона

Автор: Л. Михельсон.

Цель: Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Инструкция: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

Тестовый материал:

1. Кто-либо говорит Вам: «Мне кажется, что Вы замечательный человек». Вы обычно в подобных ситуациях:

- а) Говорите: «Нет, что Вы! Я таким не являюсь».
- б) Говорите с улыбкой: «Спасибо, я действительно человек выдающийся».
- в) Говорите: «Спасибо».
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: «Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону».

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательно, и при этом говорите: «Нормально!»

б) Говорите: «Это было отлично, но я видел результаты получше».

в) Ничего не говорите.

г) Говорите: «Я могу сделать гораздо лучше».

д) Говорите: «Это действительно замечательно!»

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: «Мне это не нравится!» Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Вы - болван!»

б) Говорите: «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки».

в) Говорите: «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим.

г) Говорите: «Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете».

д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: «Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам». Обычно Вы в ответ:

а) Говорите: «Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!»

б) Говорите: «Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа».

в) Говорите: «Если кто-либо растяпа, то это Вы».

г) Говорите: «У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю так оценки только за то, что забыл что-то».

д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

а) Говорите: «Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать».

б) Говорите: «Я все думал, когда же Вы придете».

в) Говорите: «Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас».

г) Ничего не говорите этому человеку.

д) Говорите: «Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!»

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Никого ни о чем не просите.
 - б) Говорите: «Вы должны сделать это для меня».
 - в) Говорите: «Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?», после этого объясняете суть дела.
 - г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
 - д) Говорите: «Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня».
7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Говорите: «Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?»
 - б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
 - в) Говорите: «У Вас какая-то неприятность?»
 - г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
 - д) Смеясь говорите: «Вы просто как большой ребенок!»
8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: «Вы выглядите расстроенным». Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
 - б) Говорите: «Это не Ваше дело!»
 - в) Говорите: «Да, я немного расстроен. Спасибо за участие».
 - г) Говорите: «Пустяки».
 - д) Говорите: «Я расстроен, оставьте меня одного».
9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: «Вы с ума сошли!»
 - б) Говорите: «Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой».
 - в) Говорите: «Я не думаю, что это моя вина».
 - г) Говорите: «Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите».
 - д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: «Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать»
 - б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
 - в) Говорите: «Это глупость; я не собираюсь этого делать».
 - г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: «Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано».
 - д) Говорите: «Если Вы этого хотите...», после чего выполняете просьбу.
11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В так случаях Вы обычно:

а) Говорите: «Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей».

б) Говорите: «Нет, это не было столь здорово».

в) Говорите: «Правильно, я действительно это делаю лучше всех».

г) Говорите: «Спасибо».

д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне».

б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: «Да, спасибо».

в) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего».

г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.

д) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо»

13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: «Извините, но Вы ведете себя слишком шумно». В таких случаях Вы обычно:

а) Немедленно прекращаете беседу.

б) Говорите: «Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда».

в) Говорите: «Извините, я буду говорить тише», после чего ведется беседа приглушенным голосом.

г) Говорите: «Извините» и прекращаете беседу.

д) Говорите: «Все в порядке» и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: «Некоторые люди ведут себя очень нервно».

б) Говорите: «Становитесь в хвост очереди!»

в) Ничего не говорите этому типу.

г) Говорите громко: «Выйди из очереди, ты, нахал!»

д) Говорите: «Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди».

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

а) Выкрикиваете: «Вы болван, я ненавижу Вас!»

б) Говорите: «Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете».

в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

г) Говорите: «Я рассержен. Вы мне не нравитесь».

д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться.

Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.

б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

в) Отбираете эту вещь.

г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться дан пр-том, и затем просите его у него.

д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: «Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; м б когда-нибудь потом».

б) Говорите: «Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им».

в) Говорите: «Нет, приобретайте свой!»

г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

д) Говорите: «Вы с ума сошли!»

18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: «Что Вы делаете?» Обычно Вы:

а) Говорите: «О, это пустяк». Или: "Да ничего особенного».

б) Говорите: «Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?»

в) Продолжаете молча работать.

г) Говорите: «Это совсем Вас не касается».

д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

а) Рассмеявшись, говорите: «Почему Вы не смотрите под ноги?»

б) Говорите: «У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?»

в) Спрашиваете: «Что случилось?»

г) Говорите: «Это все колдобины в тротуаре».

д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: «С Вами все в порядке?» Обычно Вы:

а) Говорите: «Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!»

б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.

в) Говорите: «Почему Вы не занимаетесь своим делом?»

г) Говорите: «Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне».

д) Говорите: «Пустяки, у меня все будет о'кей».

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо др. Обычно в таких случаях Вы:

а) Не говорите ничего.

б) Говорите: «Это их ошибка!»

в) Говорите: «Эту ошибку допустил Я».

г) Говорите: «Я не думаю, что это сделал этот человек».

д) Говорите: «Это их горькая доля».

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В так случаях Вы обычно:

а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.

б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.

в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.

г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.

д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал».

б) Говорите: «Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?»

в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.

г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.

д) Говорите: «Замолчите! Вы меня перебили!»

25. Кто-л просит Вас сделать что-л, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

а) Говорите: «Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите.»

б) Говорите: «Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще».

в) Говорите: «Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите».

г) Говорите: «Отойдите, оставьте меня в покое».

д) Говорите: «Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом».

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В эти ситуации Вы обычно:

а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.

б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.

в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.

г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.

д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-л, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом «Привет!» В таких случаях Вы обычно:

а) говорите: «Что Вам угодно?»

б) не говорите ничего

в) говорите: «Оставьте меня в покое».

г) произносите в ответ «Привет!», представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.

д) киваете головой, произносите «Привет!» и проходите мимо.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

– ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)

– ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)

– ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)

– ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)

– ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Обработка и анализ результатов: Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника – вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет» - вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

Приложение 2

Тест Потемкиной. Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере.

Цель: диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере и для получения ответа на вопрос «Что важно человеку в жизни?».

Ф. И. О. оцениваемого _____

Возраст (полных лет) _____

Объединение _____

Дата заполнения _____

Инструкция

Ответьте на каждый вопрос «да», если он верно описывает ваше поведение, и «нет», если ваше поведение не соответствует тому, о чем говорится в вопросе.

Тестовое задание

Часть I. Выявление степени выраженности социально-психологических установок, направленных на «альтруизм – эгоизм», «процесс – результат»

Ключ к методике диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере Потемкиной

Описание

Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной состоит из 80 вопросов о том, что важно в жизни. Мы взяли 40 первую часть, состоящую из 40 вопросов, которые показывают, что важнее для человека: альтруизм или эгоизм, процесс или результат.

№	Вопрос	Ответ	
		Да	Нет
1	Сам процесс выполняемой работы увлекает Вас больше, чем этап ее завершения?		
2	Для достижения цели Вы обычно не жалеете сил?		
3	Вам часто говорят, что Вы больше думаете о других, чем о себе?		
4	Вы обычно много времени уделяете своей особе?		
5	Вы обычно долго не решаетесь начать делать то, что Вам неинтересно, даже если это необходимо?		
6	Вы уверены, что настойчивости в Вас больше, чем способностей?		
7	Вам легче просить за других, чем за себя?		
8	Вы считаете, что человек сначала должен думать о себе, а потом уже о других?		
9	Завершившая интересная работа. Вы часто сожалеете о том, что интересная работа уже завершена, а с ней жаль расставаться?		
10	Вам больше нравятся деятельные люди, способные достигать результата, чем просто добрые и отзывчивые?		
11	Вам трудно отказать людям, когда они Вас о чем-либо просят?		
12	Для себя Вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других?		
13	Вы испытываете удовольствие от игры, в которой не нужно думать о выигрыше?		
14	Вы считаете, что успехов в Вашей жизни больше, чем неудач?		
15	Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятности?		
16	Вы убеждены, что не нужно для кого-либо сильно напрягаться?		
17	Вы более всего уважаете людей, способных увлечься делом по-настоящему?		
18	Вы часто завершаете работу вопреки неблагоприятной обстановке, нехватке времени, помехам со стороны?		
19	Для себя у Вас обычно не хватает ни времени, ни сил?		
20	Вам трудно заставить себя сделать что-то для других?		
21	Вы часто начинаете одновременно много дел и не успеваете закончить их до конца?		
22	Вы считаете, что имеете достаточно сил, чтобы рассчитывать на успех в жизни?		
23	Вы стремитесь как можно больше сделать для других людей?		
24	Вы убеждены, что забота о других часто идет в ущерб себе?		
25	Можете ли Вы увлечься делом настолько, что забываете о времени и о себе?		
26	Вам часто удается довести начатое дело до конца?		
27	Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни – жить интересами других людей?		
28	Вы можете назвать себя эгоистом?		

29	Бывает, что Вы, увлекаясь деталями, углубляясь в них, не можете закончить начатое дело?		
30	Вы избегаете встреч с людьми, не обладающими деловыми качествами?		
31	Ваша отличительная черта – бескорыстие?		
32	Свободное время Вы используете для своих увлечений?		
33	Вы часто загружаете свой отпуск или выходные дни работой из-за того, что кому-то обещали что-либо сделать?		
34	Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе?		
35	Вам трудно решиться использовать усилия человека в своих интересах?		
36	Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений?		
37	Соглашаясь на какое-либо дело, Вы больше думаете о том, насколько оно Вам		
	интересно?		
38	Стремление к результату в любом деле – Ваша отличительная черта?		
39	Ваша отличительная черта – умение помочь другим людям?		
40	Вы способны прилагать максимальные усилия лишь за хорошее вознаграждение?		

Ключ к тесту

Часть I. Выявление установок «альтруизм – эгоизм», «процесс – результат»:

- ориентация на процесс: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;
- ориентация на результат: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;
- ориентация на альтруизм: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39;
- ориентация на эгоизм: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

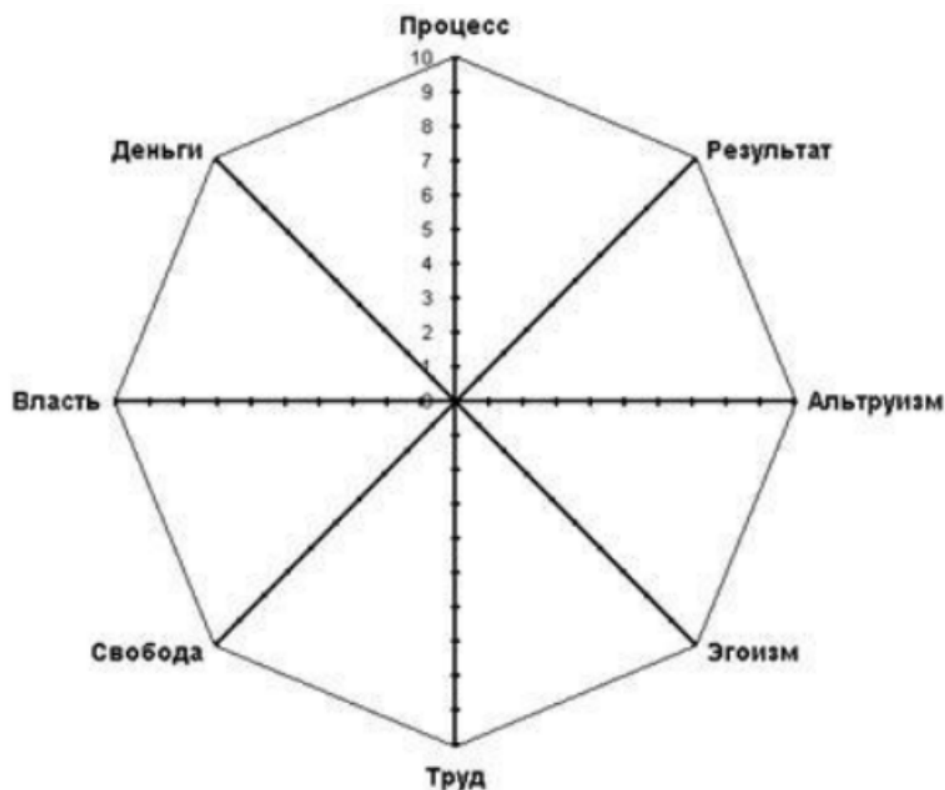
Обработка и анализ

За каждый ответ «Да» начисляется 1 балл. Вычисляется сумма значений по каждой из восьми установок личности.

Результаты, полученные с помощью данных методик, целесообразно представить графически.

Для этого необходимо начертить четыре вертикальные пересекающиеся прямые и отложить на каждой из них от центра (точка 0) количество баллов согласно ключам опросника.

Далее следует эти точки соединить. В результате получится профиль (в виде лепестковой диаграммы или радиограммы), отражающий особенности социально-психологических установок.



Интерпретация результата

Значения по шкалам обозначают важность для человека каждого из описываемых ниже типов мотивов. Важно не только то, какое (или какие) из этих значений наиболее велико, но и то, как они соотносятся между собой и какое из них наименьшее.

Ориентация на процесс

При больших значениях по шкале человек имеет установку на процесс. В работе или другой деятельности ему важно, чтобы само занятие было интересным. Над достижением цели он относительно мало задумывается, поэтому, например, может опоздать со сдачей работы. А уж если процесс стал ему неинтересен, он может и вовсе забросить данное занятие, не задумываясь о последствиях. Но зато человеку с такой установкой легче справиться с задачей, где важен именно сам процесс, например, игра в театре.

Обычно люди более ориентированы на процесс, меньше задумываются над достижением результата, часто опаздывают со сдачей работы, их процессуальная направленность препятствует их результативности. Ими больше движет интерес к делу, а для достижения результата требуется много рутинной работы, негативное отношение к которой они не могут преодолеть.

Ориентация на результат

Большие значения по шкале обозначают установку на результат. Человек стремится достигать результата в своей деятельности вопреки всему – суете, помехам, неудачам... Он может входить в число самых надежных сотрудников. Но он может за стремлением к достижению результата забыть обо всем остальном, например, кому-то ненамеренно навредить или просто сделать дело быстро, но некрасиво («проехать на бульдозере»).

Ориентация на альтруизм

При больших значениях по шкале человек имеет установку на альтруизм, на то, чтобы действовать прежде всего на пользу другим, часто в ущерб себе (и делу). Это люди, о которых стоит позаботиться. Альтруизм – наиболее ценная общественная мотивация, наличие которой отличает зрелого человека. Традиционно эта установка считается ценной, а человек, обладающий ею, – заслуживающим всяческого уважения. Действительно, наверное, величайшие деяния добра совершались из альтруизма – но и зла, заметим, тоже. Альтруист может быть весьма опасен для себя и окружающих, когда начинает самоотверженно загонять человечество (или просто семью или группу) в счастье. Но если он не позволяет себе такого, то может быть чрезвычайно полезен окружающим и при этом чувствовать себя от этого счастливым вне зависимости от личного положения. Хотя подпускать его, скажем, к финансовому управлению коммерческой организацией опасно... Если же альтруизм чрезмерно вредит, он, хотя и может казаться неразумным, но приносит счастье.

Ориентация на эгоизм

Когда имеется большое значение по шкале, человек сосредоточен в основном на своих личных интересах. Это не обязательно означает, что его интересы сводятся к материальной выгоде – просто при принятии решений он весьма серьезно учитывает то, как их последствия отразятся на нем лично. Обладать такой установкой могут как злобный вор и скряга, так и просто вполне моральный и добрый человек, придерживающийся разумного эгоизма. Люди с чрезмерно выраженным эгоизмом встречаются довольно редко. Известная доля разумного эгоизма не может навредить человеку. Скорее, более вредит его отсутствие, причем это среди людей интеллигентных профессий встречается довольно часто.

Следует отметить, что можно на основании результатов использования методик выявить несколько групп испытуемых:

- 1) группа высокомотивированных испытуемых с гармоничными ориентациями. Все ориентации выражены сильно и в равной степени;
- 2) группа низкомотивированных испытуемых, у которых все ориентации выражены чрезвычайно слабо;
- 3) группа испытуемых с дисгармоничными ориентациями.

Приложение 3

Тестирование по теме ухода за кожей лица

1. Представь ситуацию. За окном холодная и ветреная погода, а в квартире сухой воздух. Кожа лица начала шелушиться. Что ты точно не будешь делать?

- 1) Включать увлажнитель воздуха
- 2) *Чаще скрабировать кожу лица*
- 3) Увлажнять кожу с помощью уходовых средств
- 4) Пить больше воды

2. Какой водой нельзя умываться?

- 1) Из-под крана
- 2) Холодной
- 3) *Очень горячей*

(Верно! Чересчур горячая вода может нарушить естественный липидный барьер и спровоцировать раздражение.)

3. Сопутствующий вопрос. А можно ли умываться под душем мощной струей воды?

- 1) Да
- 2) Нет

(умываться под душем можно, но необходимо делать это грамотно. Избегай высокой температуры и мощной струи — она оказывает негативное воздействие на мелкие сосуды.)

4. Как часто можно пользоваться скрабами?

- 1) Каждый день
- 2) Три раза в неделю
- 3) *Не чаще раза в неделю*

(Именно! А если кожа слишком чувствительная, скрабы с крупными частицами должны войти в стоп-лист)

5. А нужно ли использовать солнцезащитные средства зимой?

- 1) Да

(Верно. В холодное время года рекомендуется использовать средства с SPF 15 или 20, ведь ультрафиолетовое излучение не исчезает в любую погоду.)

2) Нет. Зачем?

6. Нужно ли смывать мицеллярную воду?

1) Конечно!

(Прямое попадание в цель. Даже если на средстве написано, что оно не требует смывания, в составе содержатся эмульгаторы. Их нельзя оставлять на коже: чревато раздражением и акне.)

2) Нет, не обязательно

7. Можно ли использовать одно и то же полотенце для лица и тела?

1) Можно, а что такого?

2) Нет, нельзя.

(В точку. Из-за неправильно подобранных полотенец могут появиться воспаления и высыпания, ведь влажное полотенце после душа — идеальная среда для размножения бактерий. Специалисты советуют завести отдельное полотенце для лица, а если есть возможность, то лучше пользоваться мягкими бумажными полотенцами.)

8. Если кожа склонна к появлению жирного блеска, ее нужно увлажнять?

1) Нет, зачем ей дополнительная влага?

2) Да, увлажнять нужно любую кожу.

(Абсолютно верно. Увлажняющие средства помогают ухаживать за любыми типами кожи, а жирный блеск проявляется именно из-за недостатка влаги: организм компенсирует его усердной работой сальных желез.)