

Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский эколого-биологический центр»

Программа принята к реализации
методическим советом
МАУДО «Детский эколого-
биологический центр»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ДЭБЦ

Т.В. Даминова

Протокол № 14 от «30» 08.2023 г.

Приказ № 81 Од от 30.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности

«Моделирование экологического стиля жизни»

Возраст детей: 12-15 лет (6-9 кл.)

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 108

Автор-составитель: Каплуновская

Мария Сергеевна, педагог

дополнительного образования

Оренбург, 2023 г.

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы	3-7
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Направленность программы	3
1.1.2	Уровень освоения программы	4
1.1.3	Актуальность программы	4
1.1.4	Отличительные особенности программы	4-5
1.1.5	Педагогическая целесообразность	5
1.1.6	Адресат программы	5-6
1.1.7	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.8	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.9	Особенности организации образовательного процесса	6
1.1.10	Режим занятий	7
1.2.	Цель и задачи программы	7-8
1.3.	Содержание программы	9
1.3.1	Учебный план	9-13
1.3.2	Содержание учебного плана	14-19
1.4.	Планируемые результаты	20
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	21
2.1.	Календарный учебный график	21-33
2.2.	Условия реализации программы	34
2.3.	Воспитательный потенциал	35-40
2.4.	Формы аттестации	40
2.5.	Оценочные материалы	40-41
2.6.	Методические материалы	41-43
3.	Список литературы	44-46
4.	Приложение	47-60

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Понятие «красота» традиционно рассматривается в человеческой культуре с различных точек зрения. Одна из главных – забота о физической внешности, что особенно характерно для юношеского возраста. Физическая красота несет в себе потенциал формирования духовной и душевной сфер личности взрослеющего человека. Она развивает его эстетический и художественный вкус, прививает чувство гармонии, меры, такта, учит критически оценивать себя и стремиться к самосовершенствованию. Красота неотделима от физического здоровья, и спортивные традиции школы составляют благоприятную базу данной 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 МАУДО «Детский эколого-биологический центр».

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МАУДО «Детский эколого-биологический центр».

1.1.1. Направленность программы

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

Программа направлена на изучение правил этики и эстетики, физиологии, гигиены. И ориентирована на развитие познавательной активности, самостоятельности, любознательности

1.1.2. Уровень освоения образовательной программы

Уровень усвоения образовательной программы 2 года обучения – *углубленный*. На этом уровне учащиеся получают следующие знания: основы формирования интереса к танцевальному фитнесу, развитию физических качеств учащихся и профилактика вредных привычек.

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,

Особое внимание в программе уделяется сохранению красоты и здоровья.

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;
- изучение навыков пользования декоративной косметикой, практическая отработка навыков моделинга и визажа;
- комплексное изучение базовых знаний ухода за кожей лица;
- программа включает изучение навыков подбора стиля и гардероба;
- профессиональное ориентирование, учащиеся узнают о мире профессий, связанных с модой, стилем, красотой и поддержанием здоровья;
- позволяет учащимся развивать свой творческий потенциал в ходе участия в творческих конкурсах.

1.1.5. Педагогическая целесообразность программы

Данная программа предполагает примерный объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся в области понимания о здоровом образе жизни и основах визажа. 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.

1.1.6. Адресат программы

Общеобразовательная программа рассчитана на подростков 12–15 лет.

Программа рассчитана на учащихся, 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.

1.1.7. 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 вариантная часть.

Продолжительность реализации программы – 1 год.

1.1.8. Формы организации образовательного процесса и виды занятий

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 учащихся.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

Программа содержит инвариантную и вариативную часть. Инвариантная часть реализуется с учащимися постоянного состава. Вариативная часть реализуется во время каникул (осенние, зимние и весенние) и во время летних каникул с учащимися 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, парикмахер, визажист, косметолог, фотограф, модель.

1.1.10. 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 учащихся, их родителей, а также возможностей учреждения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование эстетического понимания красоты, как естественного природного явления и здорового образа жизни.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- формировать систему знаний учащихся, 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);
- формировать культуры физической активности и двигательные навыки через различные виды аэробной фитнес-тренировки;
- сформировать представления о своем теле, организме и устойчивом интересе к занятиям физической культурой;

- обучить актерскому мастерству, умению придавать движениям выразительность и артистизм;
- привлекать к участию в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- познакомить с истории развития ораторского мастерства;
- научить основные принципы и правила здорового питания;
- познакомить с ролью витаминов в обмене веществ;
- познакомить с понятием апсайкинг или жизнь вторым вещам;
- формировать знания об экологии в бытовой жизни;
- познакомить с профессиями профессии нутрициолог, фитнес тренер.

Развивающие:

Развивать:

- способность к самостоятельной деятельности и потребность к самообразованию;
- координацию, гибкость, уверенность;
- чувство ритма, музыкальный слух, а также привить собственные музыкальные вкусы;
- 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.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, Темы	Количество Часов			Форма организации занятия	Форма контроля	Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика			
Инвариантная часть							
Раздел 1. Практическая нутрициология (14 часов)							
1.	Тема 1.1. Введение в предмет 2 года обучения «Моделирование экологического стиля жизни» (вводное занятие)	2	1	1	Групповая	Беседа	Входящая диагностика (Приложение №2)
2.	Тема 1.2. «Физиология питания»	2	1	1	Групповая	Входящая диагностика	
3.	Тема 1.3. Основные принципы и правила здорового питания	2	1	1	Групповая	Опрос	
4.	Тема 1.4. Роль витаминов в обмене веществ	2	1	1	Групповая	Беседа	
5.	Тема 1.5. Оценка и коррекции рациона	4	2	2	Групповая	Практическая работа	
6.	Тема 1.6. Технология приготовления диетической пищи	2	1	1	Групповая	Практическая работа	
Раздел 2. Экология общения в социуме (37 часов)							
7.	Тема 2.1. Ораторское мастерство как проводник к общению с социумом	2	1	1	Групповая	Викторина	
8.	Тема 2.2. Из истории развития ораторского мастерства	4	1	3	Групповая	Практическая работа	

9.	Тема 2.3. Ораторское мастерство как наука убеждать	4	1	3	Групповая	Практическая работа	
Вариативная часть							
10.	Правила сбора продуктовой корзины здорового питания	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
11.	«Три простых завтрака» Мастер-класс по приготовлению правильного завтрака	2	1	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							
12.	Тема 2.4. Приемы убеждения и убеждающие воздействия	7	3	4	Групповая	Беседа Практическая работа	
13.	Тема 2.5. Невербальные средства оратора	5	2	3	Групповая	Беседа Практическая работа	
14.	Тема 2.6. Искусство спора	6	3	3	Групповая	Беседа	
15.	Тема 2.7. Ораторский турнир	6	2	4	Групповая	Практическая работа	
Вариативная часть							
16.	Тренинг игра по актерскому мастерству	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
Раздел 3. Апсайкинг (16 часов)							
Инвариантная часть							
17.	Тема 3.1. Апсайкинг или жизнь вторым вещам	2	1	1	Групповая	Викторина	
18.	Тема 3.2. Теория дизайна	3	1	2	Групповая	Беседа	
19.	Тема 3.3. Создание декора для дома из бросового материала	5	2	3	Групповая	Практическая работа	
20.	Тема 3.4. Графическое представление	4	2	2	Групповая	Практическая работа	

21.	Тема 3.5. Логотип (понятие, алгоритм создания)	2	-	2	Групповая	Беседа	
Раздел 4. Экология в бытовой жизни (20 часов)							
22.	Тема 4.1. Правила сортировки бытовых отходов	3	1	2	Групповая	Беседа	Промежуточная аттестация тест-опросник (Приложение №3)
23.	Тема 4.2. Правила выбора безопасных материалов для дома	3	1	2	Групповая	Практическая работа	
24.	Тема 4.3. Правила выбора экологичных косметических и гигиенических средств	5	2	3	Групповая	Практическая работа	
25.	Тема 4.4. Правила выбора экологичных уходовых и моющих средств для дома	4	1	3	Групповая	Опрос	
Вариативная часть							
26.	«Советы по экологичному безопасному шопингу» Практика по выбору экологичных средств быта в магазине	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							
27.	Тема 4.5. Подборка маркетплейсов по ассортименту уходовой продукции для дома	2	1	1	Групповая	Беседа	
28.	Тема 4.6. Подборка маркетплейсов по ассортименту косметологической и гигиенической продукции	2	1	1	Групповая	Беседа	

Раздел 5. Аэробика(13 часов)							
29.	Тема 5.1. «Аэробика как путь к преобразению тела» (вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности)	1	1	-	Групповая	Беседа	
30.	Тема 5.2. Специальная физическая подготовка	5	2	3	Групповая	Беседа	
31.	Тема 5.3. Хореографическая подготовка	5	1	4	Групповая	Беседа	
32.	Тема 5.4. Демонстрация импровизационного номера	2	1	1	Групповая	Беседа	
Раздел 6. Экология финансовой грамотности (8часов)							
33.	Тема 6.1. Экологичное отношение к деньгам как средство экономии	2	1	1	Групповая	Беседа	
34.	Тема 6.2. Маркетинг маркетплейсов	3	1	2	Групповая	Беседа	
35.	Тема 6.3. Шопоголизм как проблема современности	1	1	-	Групповая	Беседа	
Вариативная часть							
36.	«Бюрократ» (игра по станциям)	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							
37.	Тема 6.4. Проектная деятельность	1	-	1	Групповая	Защита проекта в	Итоговая аттестация тестирование (Приложение №4)
	Итого	108	40	68			

1.3.4. Содержание учебного плана 2-й год обучения

Раздел 1. Практическая нутрициология (14 часов)

(7 часов теории, 7 часов практики)

Тема 1.1. Введение в предмет 2 года обучения «Моделирование экологического стиля жизни» (вводное занятие)

Теория: Задачи. Роль предмета. Техника безопасности при использовании инструментов визажиста, и при работе с прикладным творчеством, во время экскурсий.

Практика: Проведение входящей диагностики (Приложение 1).

Тема 1.2. «Физиология питания»

Теория: Знакомство со связью пищи и физиологии человека.

Практика: Работа с презентацией по вопросам темы.

Тема 1.3. Основные принципы и правила здорового питания

Теория: Знакомство с основной правильного питания.

Практика: Определение продуктов для здорового питания.

Тема 1.4. Роль витаминов в обмене веществ

Теория: Знакомство с основными витаминным комплексом в еде.

Практика: Разбор витаминов в продуктах питания.

Тема 1.5. Оценка и коррекции рациона

Теория: Знакомство с основными этапами и рационом правильного и здорового питания исходя из индекса массы тела и физической подготовки.

Практика: Практическая работа «Определение индекса массы тела и подбор рациона».

Тема 1.6. Технология приготовления диетической пищи

Теория: Знакомство с основными этапами и рационом правильного и здорового питания.

Практика: Практическая работа «Составление суточного рациона питания для девочки»

Раздел 2. Экология общения в социуме (37 часов)

(14 часов теории, 24 часа практики)

Тема 2.1. Ораторское мастерство как проводник к общению с социумом

Теория: Знакомство с техникой мастерства оратора.

Практика: Игровой тренинг на знакомство.

Тема 2.2. Из истории развития ораторского мастерства

Теория: Знакомство с историей мастерства оратора.

Практика: Игровой практикум по скороговоркам.

Тема 2.3. Ораторское мастерство как наука убеждать

Теория: Знакомства с навыками убеждений.

Практика: Практикум по искусству убеждения.

Вариативная часть (3 часа)

Правила сбора продуктовой корзины здорового питания

Практика: Мастер-класс от профессионала тренера, беседа по правильному подбору продуктов для здорового питания.

«Три простых завтрака» Мастер-класс по приготовлению правильного завтрака

Теория: Знакомство с рецептом правильного завтрака.

Практика: Приготовление завтрака.

Инвариантная часть

Тема 2.4. Приемы убеждения и убеждающие воздействия

Теория: Знакомство с приемами убеждений..

Практика: Работа с группой по отработке приемов.

Тема 2.5. Невербальные средства оратора

Теория: Знакомство с невербальными средствами оратора.

Практика: Отработка навыков невербалики на практике

Тема 2.6. Искусство спора

Теория: Теория споров

Практика: Отработка навыков в деловой игре: «Дебаты».

Тема 2.7. Ораторский турнир

Теория: Лайфхаки при выступлении.

Практика: Игра в рекламировании себя как оратора.

Вариативная часть (1 час)

Тренинг игра по актерскому мастерству

Практика: Игровой тренинг по самооценке.

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

Тема 3.1. Апсайкинг или жизнь вторым вещам

Теория: Знакомство с понятием апсайкинг. Знакомство с видами и целью влияния этой техники для экологии.

Практика: Изготовление картины из бросового материала.

Тема 3.2. Теория дизайна

Теория: Беседа об дизайне вещей.

Практика: Декорирование джинсовых изделий

Тема 3.3. Создание декора для дома из бросового материала

Теория: Знакомство с техникой декорирования.

Практика: Декорирование помещения с помощью арт-объектов и изготовление их.

Тема 3.4. Графическое представление

Теория: Основы графики в дизайне для декорирования комнаты.

Практика: Работа с нейросетями для создания декора дома.

Тема 3.5. Логотип (понятие, алгоритм создания)

Практика: Работа над логотипом программы творческого объединения.

Раздел 4. Экология в бытовой жизни (20 часов)
(7 часов теории, 13 часов практики)

Тема 4.1. Правила сортировки бытовых отходов

Теория: Правила сортировки мусора.

Практика: Определить мусор в правильный контейнер.

Тема 4.2. Правила выбора безопасных материалов для дома

Теория: Знакомство с правилами определения экологичных средств по их составу материалов для дома.

Практика: Тест на соответствие состава материалу.

Тема 4.3. Правила выбора экологичных косметических и гигиенических средств

Теория: Знакомство с правилами определения экологичных средств по их составу.

Практика: Выбор косметической продукции по составу.

Тема 4.4. Правила выбора экологичных уходовых и моющих средств для дома

Теория: Знакомство с правилами срока пользования и выбора продукции для ухода за предметами быта.

Практика: Работа над определением состава продукции для безопасного пользования.

Вариативная часть (1 час)

«Советы по экологичному безопасному шопингу»

Практика: Практическое занятие в магазине по выбору экологичных средств быта в магазине

Инвариантная часть

Тема 4.5. Подборка маркетплейсов по ассортименту уходовой продукции для дома

Теория: Знакомство с маркетплейсами.

Практика: Подборка выборов товаров .

Тема 4.6. Подборка маркетплейсов по ассортименту косметологической и гигиенической продукции

Теория: Правила работы в поиске эко- товаров в маркетплейсах.

Практика: Работа с маркетплейсами в поиске товаров.

Раздел 5. Аэробика (13 часов)

(5 часов теории, 8 часов практики)

Тема 5.1. «Аэробика как путь к преобразению тела»

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Знакомство с аэробикой.

Практика: Разбор движений танцевального фитнеса.

Тема 5.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Знакомство с разминкой.

Практика: Разбор разминки.

Тема 5.3. Хореографическая подготовка

Теория: Представление и знакомство с танцевальной связкой.

Практика: Изучение танцевальной связки номера.

Тема 5.4. Демонстрация импровизационного номера

Теория: Знакомство с правилами импровизации.

Практика: Демонстрация танцевального номера обучающимися.

Раздел 6. Экология финансовой грамотности(8 часов)

(3 часа теории, 5 часов практики)

Тема 6.1. Экологичное отношение к деньгам как средство экономии

Теория: Знакомство с техникой распределения финансов.

Практика: Работа с техникой распределения финансов.

Тема 6.2. Маркетинг маркетплейсов

Теория: Знакомство с понятием маркетплейс.

Практика: Работа с презентацией.

Тема 6.3. Шопоголизм как проблема современности

Теория: Разбор проблемы зависимости от покупок.

Практика: Выявление алгоритма избавления от импульсивных покупок.

Тема 6.4. Проектная деятельность

Практика: Защита проектов.

Вариативная часть (1 час)

Игра по станциям «Бюрократ»

Практика: Проверка пройденных тем в игре.

1.4. Планируемые результаты

2 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;
- чувство ритма, музыкальный слух, музыкальный вкус;
- позитивное отношение к движению, к фитнесу и здоровому образу жизни;
- физические способности, творческая активность и самостоятельность.

Предметные результаты:

Будут знать:

- историю возникновения и развития аэробной активности, фитнеса;
- профессии нутрициолог, фитнес-тренер;
- познакомить с историей развития ораторского мастерства;
- научить основные принципы и правила здорового питания;
- познакомить с ролью витаминов в обмене веществ;
- формировать знания об экологии в бытовой жизни.
- культуру физической активности и двигательные навыки через различные виды аэробной фитнес-тренировки;
- о своем теле, организме.

Будут уметь:

- правильно составлять рацион питания и выбирать продукты правильного состава для питания и быта;
- вести здоровый образ жизни;
- обучить актерскому мастерству, умению придавать движениям выразительность и артистизм;
- участвовать в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Годы обучения	2 год
Дата начала и окончания учебных периодов	01.09.2024– 21.05.2025
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 год обучения
Обучение – очное

№ п/п	Месяц	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Место проведения	Форма контроля/ аттестации	Примечания
		Планируемая	Фактическая							
Раздел 1. Практическая нутрициология (14 часов)										
1	Сентябрь	04.09.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.1. Введение в предмет 2 года обучения «Моделирование экологического стиля жизни»(вводное занятие)	Аудиторное	Беседа Входящая диагностика (Приложение №2)	
2		06.09.24 11.09.23		15.00-15.45	Презентация	2	Тема 1.2. «Физиология питания»	Аудиторное	Входящая диагностика	
3		11.09.24 13.09.24		15.00-15.45	Беседа	2	Тема 1.3. Основные принципы и правила здорового питания	Аудиторное	Беседа	
4		18.09.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.4. Роль витаминов в обмене веществ	Аудиторное	Беседа	

5	Сентябрь	20.09.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Практическая работа	4	Тема 1.5. Оценка и коррекции рациона	Аудиторное	Практическая работа	
		25.09.24 27.09.24		15.00-15.45						
6		02.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.6. Технология приготовления диетической пищи	Аудиторное	Викторина	
Раздел 2. Экология общения в социуме (37 часов)										
7	Октябрь	04.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.1. Ораторское мастерство как проводник к общению с социумом	Аудиторное	Практическая работа	
8		09.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40						
	11.10.23 16.10.24		15.00-15.45							

9		18.10.24 23.10.24 25.10.24		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практичес кая работа	4	Тема 2.3. Ораторское мастерство как наука убеждать	Аудиторное	Беседа	
10		25.10.2		15.00-15.45	Рассказ, практичес кая работа	1	Правила сбора продуктовой корзины здорового питания	Внеаудиторно е	Практическая работа	
11		30.10.24 01.11.24		15.00-15.45	Рассказ, практичес кая работа	2	«Три простых завтрака» Мастер-класс по приготовлению правильного завтрака	Внеаудиторно е	Практическая работа	
12	Ноябрь	01.11.24 06.11.24 08.11.24 13.11.24 15.11.24		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45 15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Практичес кая работа	7	Тема 2.4. Приемы убеждения и убеждающие воздействия	Аудиторное	Опрос	

13		20.11.24 22.11.24 27.11.24 29.11.24		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Экскурсия	5	Тема 2.5. Невербальные средства оратора	Аудиторное	Практическая работа	
14		04.12.24 06.12.24 11.12.24 13.12.24		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	6	Тема 2.6. Искусство спора	Аудиторное	Блиц-опрос	
15	Декабрь	18.12.24 20.12.24 25.12.24 27.12.24		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	6	Тема 2.7. Ораторский турнир	Аудиторное	Практическая работа	
16	Январь	08.01.25		15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	1	Тренинг игра по актерскому мастерству	Внеаудиторное	Практическая работа	

Раздел 3. Апсайкинг (16 часов)

17	Январь	10.01.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	2	Тема 3.1. Апсайкинг или жизнь вторым вещам	Аудиторное	Практическая работа	
18		15.01.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	3	Тема 3.2. Теория дизайна	Аудиторное	Практическая работа	
		17.01.25		15.00-15.45						
19		22.01.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практичес кая работа	5	Тема 3.3. Создание декора для дома из бросового материала	Аудиторное	Беседа	
		24.01.25 29.01.25 31.01.25		15.00-15.45						
20	Февраль	31.01.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	4	Тема3.4. Графическое представление	Аудиторное	Беседа	
		05.02.25 07.02.25		15.00-15.45						
21		12.02.25 14.02.25		15.00-15.45	Рассказ	2	Тема 3.5. Логотип (понятие, алгоритм создания)	Аудиторное	Беседа	

Раздел 4. Экология в бытовой жизни (20 часов)										
22	Февраль	14.02.25 19.02.25 21.02.25		15.00-15.45	Беседа	3	Тема 4.1. Правила сортировки бытовых отходов	Аудиторное	Практическая работа Промежуточная аттестация тест-опросник (Приложение №3)	
23		21.02.25 26.02.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Практическая работа	3	Тема 4.2. Правила выбора безопасных материалов для дома	Аудиторное	Мастер-класс	
24	Март	26.02.25 28.02.25 05.03.25 07.03.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ	5	Тема 4.3. Правила выбора экологических косметических и гигиенических средств	Аудиторное	Мастер-класс	
25		12.03.25 14.03.25 19.03.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Беседа	4	Тема 4.4. Правила выбора экологических уходовых и моющих средств для дома	Аудиторное	Беседа	

26		19.03.25		15.55-16.40	Рассказ	1	«Советы по экологичному безопасному шопингу» Практика по выбору экологических средств быта в магазине	Внеаудиторное	Беседа	
27		21.03.25 26.03.25		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ	2	Тема 4.5. Подборка маркетплейсов по ассортименту уходовой продукции для дома	Аудиторное	Практическая работа	
28	Март	26.03.25 28.03.25		15.00-15.45	Рассказ	2	Тема 4.6. Подборка маркетплейсов по ассортименту косметологической и гигиенической продукции	Аудиторное	Демонстрация	
Раздел 5. Аэробика (13 часов)										
29	Апрель	02.04.25		15.00-15.45		1	Тема 5.1. «Аэробика как путь к преобразению тела» Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Аудиторное		

30		02.04.25 04.04.25 09.04.25 11.04.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ	5	Тема 5.2. Специальная физическая подготовка	Аудиторное	Демонстарция	
31		16.04.25 18.04.25 23.04.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45 15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	5	Тема 5.3. Хореографическая подготовка	Аудиторное	Практическая работа	
32		25.04.25 30.04.25		15.00-15.45	Рассказ, беседа	2	Тема 5.4. Демонстрация импровизационного номера	Аудиторное	Практическая работа	
Раздел 6. Экология финансовой грамотности (8 часов)										
33	Май	30.04.25 02.05.25		15.00-15.45	Рассказ, беседа	2	Тема 6.1. Экологичное отношение к деньгам как средство экономии	Аудиторное	Опрос	
34		07.05.25 14.05.25		15.00-15.45 15.55-16.40 15.00-15.45	Рассказ, беседа	3	Тема 6.2. Маркетинг маркетплейсов	Аудиторное	Беседа	

35		16.05.25		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Тема 6.3. Шопоголизм как проблема современности	Аудиторное	Практическая работа	
36		16.05.25		15.00-15.45	Игровой тренинг	1	Игра по станциям «Бюрократ»	Внеаудиторно е	Практическая работа	
37		21.05.25		15.00-15.45	Демонстра ция	1	Тема 6.4. Проектная деятельность	Аудиторная	Практическая работа Итоговая аттестация тестирование (Приложение №4)	

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально–техническое и информационное обеспечение

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.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Данную программу «Моделирование экологического стиля жизни» разработал педагог дополнительного образования.

Квалификация педагогического работника соответствует квалификационным характеристикам, установленным Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021года № 652н.

Педагог обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Педагог проводит занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, а также современных информационных технологий.

Умения педагога направлены на развитие способностей и реализацию интересов в зависимости от возрастных характеристик учащихся и педагогической ситуации. Педагог обладает компетенциями, определенными в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых. В том числе компетенциями, дающими возможность реализовывать актуальные задачи воспитания обучающихся, развивать эстетическую культуру и бережное отношение к здоровью. Владеет знаниями о нормах и правилах поведения в различных общественных местах, их соблюдения в своей жизнедеятельности, терминологии в данной области.

2.3. Воспитательная работа

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.

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.

Календарный план воспитательной работы 2 года обучения

№	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 Дню знаний.	02.09.2024	Фотоотчет

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 конституции РФ	11.12.2024	Фотоотчет

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 «Грапа 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	Конкурс семейных	16.05.2025	Фотоотчет

	семьи	фотографий		
«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 работы 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 благополучие	декабрь	Бесед «Выбор жизненного пути»

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

2.4. 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 аттестация 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.

2.5. 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

2.6. Методические материалы

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 тетрадями, 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:

1 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.

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-vliyanii-gigienicheskikh-norm-na-formirovanie-uchebnyh-planov-rossiyskih-shkol>

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.

4. Приложение

Приложение 1

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	Заканчивая интересное дело, 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.

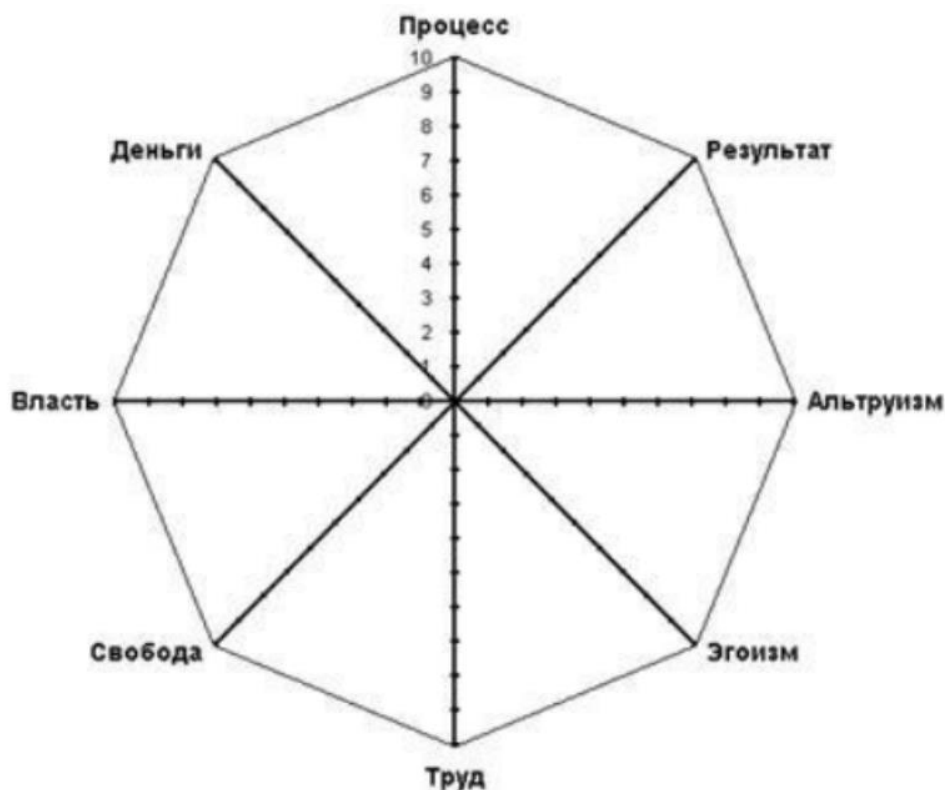
Обработка и анализ

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 низко мотивированных 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.)