

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

Программа принята к реализации
методическим советом
МАУДО «Детский эколого-
биологический центр»
Протокол №_____ от _____2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО ДЭБЦ
_____ Т. В. Даминова
Приказ №____ОД от _____2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Здоровье-стиль жизни»

Направленность: естественнонаучная

Контингент обучающихся:

Учащиеся 11-14 лет (5-8кл.)

Срок реализации: 1 год

Автор: Каплуновская Мария Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Оренбург, 2023г.

Содержание

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы...	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	8
1.4. Учебный план.....	12
1.4. Содержание учебного плана.....	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	21
2.1 Календарный учебный график.....	21
2.2 План воспитательной работы.....	34
2.3 Условия реализации программы.....	39
2.4. Форма контроля/аттестации.....	40
2.5. Оценочный материал.....	40
2.6. Методический материал.....	41
3. Список литературы	44
4. Приложение	47

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

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.

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье-стиль жизни!» имеет естественнонаучную направленность.

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

Уровень освоения – базовый. На этом уровне обучающиеся получают следующие знания: о здоровом образе жизни, о правильном уходе за кожей лица; основы визажа; основы ориентирования в многообразии имиджей и стилей и применения этих знаний в жизни.

Образовательная деятельность по данной программе регулируется нормативно – правовыми документами:

– 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», протокол №20 от 25.04.2022 г.

1.1.2. 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.

1.1.3. Педагогическая целесообразность программы

Данная программа предполагает примерный объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся 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.

1.1.4. 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, обучающиеся узнают о мире профессий, связанных с модой, стилем, красотой и поддержанием здоровья;
- позволяет обучающимся развивать свой творческий потенциал в ходе участия в творческих конкурсах.

1.1.4. Адресат программы

Общеобразовательная программа рассчитана на подростков 11–14 лет.

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

Психолого-педагогические особенности развития детей 11–14 лет.

Возраст, обучающихся 11-14 лет называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого развития, отличается повышенной интеллектуальной активностью, которая стимулируется не только естественной возрастной любознательностью, но и желанием развить, продемонстрировать окружающим свои способности, получить высокую оценку с их стороны. Именно в этот период подросток входит в

противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги. Результатом участия в программе должно стать увеличение шансов каждого быть лидером в избранной им сфере деятельности и жизни.

1.1.5. 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.

1.1.6. Формы организации образовательного процесса и виды занятий

Основной формой организации занятия является групповая.

Форма обучения – очная.

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.

1.1.7. 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 по профориентации, таких как, парикмахер, визажист, косметолог, фотограф, модель.

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.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам здорового образа жизни;
- расширить знаний о гигиене;
- расширить знания о правилах питания;
- познакомить с историей возникновения и развития косметологии, массажа и искусства визажа;
- обучить использованию полученных знания в повседневной жизни;
- познакомить с элементарными навыками эмоциональной разгрузки (релаксации);
- познакомить с элементами правильного ухода за кожей лица, волосами и телом;
- познакомить с правилами пользования косметикой;
- профессиональная ориентация учащихся (знакомство с профессиями визажиста, косметолога, стилиста и т.д.).

Развивающие:

Развивать:

- творческие способности, волевые качества (активность, целеустремлённость);
- наблюдательность, любознательность;
- умения анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки животных;
- творческую активность, коммуникативные навыки, культуру общения со сверстниками;
- умения работать в микрогруппах.

Воспитательные:

Воспитывать:

- личную ответственность за свое здоровье;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- гражданскую позицию, патриотизм;
- нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность, вежливость, милосердие);

Формировать:

- общую культуру личности, привить обучающимся этических и нравственных норм поведения;
- навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- чувство коллективизма, командного духа.

Планируемые результаты

1 год обучения

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- личная ответственность за свое здоровье;
- чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- гражданская позиция, патриотизм;
- нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, толерантность, вежливость, милосердие);
- общая культура личности, этические и нравственные нормы поведения;
- навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- чувство коллективизма, командного духа.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут развиты:

- творческие способности, волевые качества (активность, целеустремлённость);
- наблюдательность, любознательность;
- умения анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки животных;
- творческая активность, коммуникативные навыки, культура общения со сверстниками;
- умения работать в микрогруппах.

Предметные результаты:

Будут знать:

- основы здорового образа жизни;
- знать систему знаний о гигиене;
- историю возникновения и развития косметологии, массажа и искусства визажа;
- о правилах питания;
- элементарные навыки эмоциональной разгрузки (релаксации);
- профессии визажиста, косметолога, стилиста.

Будут уметь:

- использовать полученные знания в повседневной жизни;
- правильно вести уход за кожей лица, волосами и телом, правильно пользоваться косметикой.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, Темы	Количество Часов			Форма органи- зации занятия	Форма контроля	Форма аттестации
		Всего	Теория	Практи- ка			
<i>Инвариантная часть</i>							
Раздел 1. Здоровье (12часов)							

1.	Тема 1.1. Введение в предмет «Здоровье-стиль жизни»(вводное занятие)	2	1	1	Групповая	Беседа	Входящая диагностика (Приложение №2)
2.	Тема 1.2. «Мой внешний вид. Моя визитка»	2	1	1	Групповая	Входящая диагностика	
3.	Тема 1.3. Уход за кожей и волосами девочки	2	1	1	Групповая	Опрос	
4.	Тема 1.4. Правила ухода за телом	2	1	1	Групповая	Беседа	
5.	Тема 1.5. Правильное питание – залог здоровья и красоты девочек	4	2	2	Групповая	Практическая работа	
Раздел 2. Красота (36 часов)							
6.	Тема 2.1. Имидж, образ и стиль современной леди	2	1	1	Групповая	Викторина	
7.	Тема 2.2. Формирование имиджа. Современная мода, известные дизайнеры и бренды	4	1	3	Групповая	Практическая работа	
8.	Тема 2.3. Строение кожи лица. Типы кожи. Цвет кожи. Косметический уход. Массажные линии лица и шеи	2	1	2	Групповая	Практическая работа	
Вариативная часть							
9.	Основные правила ухода за кожей в холодный период времени. Подбор ухода за кожей лица.	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
10.	Разбор гардероба. Составление базовой капсулы. Карта реализации	2	1	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							

11.	Тема 2.4. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг Основные и составные цвета. Смещение цветов	2	1	1	Групповая	Беседа	
12.	Тема 2.5. Основные правила сочетания цветов. Форма и цвет. Влияние цвета на сознание человека	5	3	2	Групповая	Беседа Практическая работа	
13.	Тема 2.6. Квалификационные требования к профессии визажист	3	1	2	Групповая		
14.	Тема 2.7. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг. Основные и составные цвета. Смещение цветов.	2	1	1	Групповая	Беседа	
15.	Тема 2.8. Характеристика средств декоративной косметики. Классификация макияжа. Состав и разновидности очищающих средств	4	2	2	Групповая	Практическая работа	
16.	Тема 2.9. Правила нанесения базы и тонального средства. Правила коррекции проблемных зон кожи. Правила нанесения пудры и румян	2	1	1	Групповая	Практическая работа, ребусы	
17.	Тема 2.10. Макияж глаз	4	2	2	Групповая	Практическая работа	
18.	Тема 2.11. Косметические средства из натуральных продуктов	2	-	2	Групповая	Викторина	
Вариативная часть							

19.	Изготовление уходовой косметики для зимнего ухода за кожей рук и губ (скраб для губ)	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							
Раздел 3. Психология образа мышления (16 часов)							
20.	Тема 3.1. Статус, манера держаться и говорить, знания и умения этикета девушки	2	1	3	Групповая	Викторина	
21.	Тема 3.2. Психоэмоциональное состояние девочек. Психологический тренинг «Как преодолеть плохое настроение?»	4	2	2	Групповая	Беседа	
22.	Тема 3.3. История одной леди современности. Кейт Миддлтон.	1	1	-	Групповая	Практическая работа	
23.	Тема 3.4. Эмоции и здоровье	1	1	-	Групповая	Беседа	
24.	Тема 3.5. Нейрография - как средство связи с мыслями	2	-	2	Групповая	Беседа	
25.	Тема 3.6. Дневник эмоций	2	1	1	Групповая	Беседа	
26.	Тема 3.7. Арт-терапия 5 фактов о себе	2	1	1	Групповая	Беседа	
27.	Тема 3.8. Тайм-менеджмент	2	1	1	Групповая	Практическая работа	
Раздел 4. Домоводство и творчество (20 часов)							
28.	Тема 4.1. Знакомство с мыловарением	3	1	2	Групповая	Беседа	Промежуточная аттестация тест-опросник (Приложение №3)

29.	Тема 4.2. Создание свечей ручной работы	3	1	2	Групповая	Практическая работа	
30.	Тема 4.3. Уход за вещами, верхней одежды и обуви	2	1	1	Групповая	Практическая работа	
31.	Тема 4.4. Гигиена вещей и жилища	2	1	1	Групповая	Опрос	
Вариативная часть							
32.	Фотопозирование и дефиле	1	-	1	Групповая	Практическая работа	
Инвариантная часть							
33.	Тема 4.5. Стирка верхней одежды	1	1	-	Групповая	Беседа	
34.	Тема 4.6. Создание уюта в доме	2	1	1	Групповая	Беседа	
35.	Тема 4.7. Декорирование комнаты	4	2	2	Групповая	Беседа	
36.	Тема 4.8. Хранение вещей по методу КонМари	2	1	1	Групповая	Блиц-опрос	
Раздел 5. Этикет и эстетика (8 часов)							
37.	Тема 5.1. Что такое этикет. Виды этикета	2	1	1	Групповая	Беседа	
38.	Тема 5.2. Что такое эстетика	2	1	1	Групповая	Беседа	
39.	Тема 5.3. Культура речи современной леди	2	1	1	Групповая	Беседа	
40.	Тема 5.4. Столовый этикет	2	1	1	Групповая	Беседа	
Раздел 6. Коммуникация (16 часов)							
41.	Тема 6.1. Ораторское мастерство	2	1	1	Групповая	Беседа	
42.	Тема 6.2. Тренинг на самооценку и уверенность	2	1	1	Групповая	Беседа	
43.	Тема 6.3. Правила общения с противоположным полом	4	1	3	Групповая	Фронтальный опрос	
Вариативная часть							
44.	Фотопозирование и дефиле	1	-	1	Групповая	Практическая работа	

45.	Тема 6.4. Дефиле как основа поддержания красоты осанки и самооценки	5	2	3	Групповая	Опрос	
46.	Тема 6.5. Здоровье и красота	2	-	2	Групповая	Защита проек- тов	Итоговая аттестация тестирование (Приложение №4)
	Итого	108	47	61			

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Здоровье (12 часов)

(6 часов теории, 6 часов практики)

Тема 1.1. Введение в предмет «Здоровье-стиль жизни» (вводное занятие)

Теория: Предмет «Здоровье-стиль жизни» 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. «Мой внешний вид. Моя визитка»

Теория: Знакомство с эстетическими навыками представления внешнего вида девушки.

Практика: Тренинг – игра на знакомство и представлении себя в социуме.

Тема 1.3. Уход за кожей и волосами девочки

Теория: Знакомство с основными типами кожи лица и разбор по уходу за каждым типом.

Практика: Определение типа кожи, разбор ухода за ней.

Тема 1.4. Правила ухода за телом

Теория: Знакомство с основными правилами ухода за кожей.

Практика: Разбор уходовых средств за телом. Анализ их состава и правила выбора натуральных средств.

Тема 1.5. Правильное питание – залог здоровья и красоты девочек.

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

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

Раздел 2. Красота (36 часов)

(15 часов теории, 22 часа практики)

Тема 2.1. Имидж, образ и стиль современной леди

Теория: Знакомство с видами стилевой опоры девушки в обществе.

Практика: Разбор стиля девушек группы.

Тема 2.2. Формирование имиджа. Современная мода, известные дизайнеры и бренды

Теория: Знакомство с формулой имиджа и историей моды.

Практика: Разбор особенности делового стиля: подбор аксессуаров, макияжа и прически.

Тема 2.3. Строение кожи лица. Типы кожи. Цвет кожи. Косметический уход. Массажные линии лица и шеи

Теория: Знакомство с цветотипом кожи лица.

Практика: Определение цветотипа, обучение фейслифтингу

Вариативная часть (3 часа)

Основные правила ухода за кожей в холодный период времени. Подбор ухода за кожей лица.

Практика: Мастер-класс от профессионала, беседа по популярным продуктам для косметички на любой бюджет.

Разбор гардероба. Составление базовой капсулы.

Практика: Разбор гардероба и составление базовой капсулы со стилистом.

Карта реализации

Практика: Составление шопинг-листа и планов на год.

**Тема 2.4. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг
Основные и составные цвета. Смешение цветов**

Теория: Знакомство с классификацией цвета.

Практика: Работа с цветовой кругом по подбору цветотипа для одежды.

**Тема 2.5. Основные правила сочетания цветов. Форма и цвет.
Влияние цвета на сознание человека**

Теория: Знакомство со значением цвета в жизни.

Практика: Составление цветовой палитры макияжа.

Тема 2.6. Квалификационные требования к профессии визажист

Теория: Организация рабочего места визажиста. Общие правила гигиены. Оборудование. Инструменты и приспособления. Дезинфекция инструментов и приспособлений. Требования БУТ. История макияжа.

Практика: Обзор и разбор рынка декоративной косметики.

**Тема 2.7. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг
Основные и составные цвета. Смешение цветов**

Теория: Знакомство с классификацией цвета.

Практика: Работа с цветовой кругом по подбору цветотипа для макияжа.

**Тема 2.8. Характеристика средств декоративной косметики.
Классификация макияжа. Состав и разновидности очищающих средств**

Теория: Знакомство со средствами декоративной косметики.

Практика: Разбор состава очищающих средств для ухода за лицом.

**Тема 2.9. Правила нанесения базы и тонального средства. Правила
коррекции проблемных зон кожи. Правила нанесения пудры и румян**

Теория: Знакомство с этапами подготовки кожи лица к макияжу; правила нанесения базы в макияже.

Практика: Отработка навыка нанесения базы в макияже.

Тема 2.10. Макияж глаз

Теория: Знакомство с видами макияжа глаз и демонстрация макияжа глаз.

Практика: Проработка техники макияжа глаз.

Тема 2.11. Косметические средства из натуральных продуктов

Теория: Знакомство с натуральным составом косметических средств.

Практика: Отработка навыков выбора косметических средств на практике.

Вариативная часть (1 час)

Скраб для рук и губ

Практика: изготовление уходовой косметики для зимнего ухода за кожей рук и губ (скраб для губ)

Раздел 3. Психология образа мышления (16 часов)

(8 часов теории, 10 часов практики)

Тема 3.1. Статус, манера держаться и говорить, знания и умения этикета девушки

Теория: Знакомство с понятием этикета. Знакомство с видами, целями и условиями речевого общения, речевой ситуации, формул речевого общения; лингвистическое понятие культуры речи;

Практика: Ролевая игра на совершенствование речи в различных ситуациях.

Тема 3.2. Психоэмоциональное состояние девочек.

Психологический тренинг «Как преодолеть плохое настроение?»

Теория: Беседа об эмоциях в различных жизненных ситуациях.

Практика: Психологический тренинг: «Как преодолеть плохое настроение?»

Тема 3.3. История одной леди современности. Кейт Миддлтон.

Тренинг общения, поведения и уверенности в себе

Теория: Знакомство с известными людьми современного этикета.

Практика: Тренинг общения, поведения и уверенности в себе.

Тема 3.4. Эмоции и здоровье

Теория: Основы эмоционального здоровья.

Практика: Тренинг на эмоциональное раскрепощение.

Тема 3.5. Нейрография- как средство связи с мыслями

Практика: Работа над техникой проработки эмоций через рисование нейрографии.

Тема 3.6. Дневник эмоций

Теория: Знакомство с понятиями и их связью: эмоция и поведение в жизненных ситуациях.

Практика: Разбор дневника-эмоций.

Тема 3.7. Арт-терапия 5 фактов о себе

Теория: Знакомство с собой и правила представления себя в обществе.

Практика: Арт-терапия через игру 5 фактов

Тема 3.8. Тайм-менеджмент

Теория: Знакомство с основами тайм-менеджмента.

Практика: Игра- тренинг по распределению времени дня и недели.

Раздел 4. Домоводство и творчество (20 часов)

(9 часов теории, 11 часов практики)

Тема 4.1. Знакомство с мыловарением

Теория: Правила безопасности и этапы работы с техникой мыловарения.

Практика: Изготовление мыла.

Тема 4.2. Создание свечей ручной работы

Теория: Правила безопасности и этапы работы с техникой варения свечей.

Практика: Изготовление аромасвечи

Тема 4.3. Уход за вещами, верхней одежды и обуви

Теория: Знакомство с правилами ухода за вещами и обувью.

Практика: Выбор одежды и обуви при покупке, гарантийные сроки.

Тема 4.4. Гигиена вещей и жилища

Теория: Знакомство с правилами срока пользования вещей и правилами ухода за предметами быта.

Практика: Работа над определением помощи одежде при ее повреждении.

Вариативная часть (1 час)

Фотопозирование и дефиле

Практика: Тестирование и демонстрация навыков позирования и шага дефиле.

Тема 4.5. Стирка верхней одежды

Теория: Знакомство с правилами подбора режима стирки для разных типов тканей одежды.

Практика: Варианты хранения и ухода за одеждой.

Тема 4.6. Создание уюта в доме

Теория: Знакомство с понятием интерьера.

Практика: Разработка дизайна интерьера комнаты.

Тема 4.7. Декорирование комнаты

Теория: Знакомство с понятием декор.

Практика: Создание декора для комнаты

Тема 4.8. Хранение вещей по методу КонМари

Теория: Знакомство с методом порядка вещей в доме.

Практика: Техника складывания вещей в шкафу.

Раздел 5. Этикет и эстетика (8 часов)

(4 часа теории, 4 часа практики)

Тема 5.1. Что такое этикет. Виды этикета

Теория: Знакомство с понятием этикета и его виды.

Практика: Обсуждение этикета в одежде на разные сферы жизни.

Тема 5.2. Что такое эстетика

Теория: Знакомство с понятием эстетики.

Практика: Разбор фото гардероба современной школьницы.

Тема 5.3. Культура речи современной леди

Теория: Представление и знакомство с культурой речи леди. Правила ведения беседы.

Практика: Определение речи леди через игру.

Тема 5.4. Столовый этикет

Теория: Знакомство с правилами столового этикета.

Практика: Проверка правил столового этикета и сервировки стола.

Раздел 6. Коммуникация (16 часов)

(5 часов теории, 11 часов практики)

Тема 6.1. Ораторское мастерство

Теория: Знакомство с упражнениями на правильность речи и подготовка голоса к выступлению.

Практика: Тренинг-игра на технику речи.

Тема 6.2. Тренинг на самооценку и уверенность

Теория: Знакомство с понятием самооценки и тестирование на определение самооценки.

Практика: Тренинг на проработку самооценки.

Тема 6.3. Правила общения с противоположным полом

Теория: Тренинг по общению с противоположным полом.

Практика: Разбор ситуаций конфликта в общении с противоположным полом.

Тема 6.4. Дефиле как основа поддержания красоты осанки и самооценки

Теория: Знакомство с техникой шага дефиле.

Практика: Работа над техникой дефиле.

Тема 6.5. Здоровье и красота (итоговая аттестация)

Практика: Демонстрация проекта по здоровью и красоте.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебных периодов	15.09.2023–30.05.2024
Количество учебных часов в год	108
Продолжительность каникул	осенние каникулы 29.10.23 – 06.11.23
	зимние каникулы 31.12.23 – 08.01.24
	весенние каникулы 18.03.24 – 26.03.24
	летние каникулы с 01.06.24 – 31.08.24

1 год обучения

Обучение - очное

№ п/п	Месяц	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Место проведения	Форма контроля	Форма аттестации	Примечания
		Планируемая	Фактическая								
Раздел 1. Введение. Предмет «Здоровье-стиль жизни» (12 часов)											
1	Сентябрь	15.09.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.1. Введение в предмет «Здоровье-стиль жизни» (вводное занятие)	Аудиторное	Беседа	Входящая диагностика (Приложение №1)	
2		20.09.23		15.00-15.45	Презентация	1	Тема 1.2. «Мой внешний вид. Моя визитка»	Аудиторное	Входящая диагностика		
3		22.09.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 1.2. «Мой внешний вид. Моя визитка» Тема 1.3. Уход за кожей и волосами девочки.	Аудиторное	Беседа		
4		27.09.23		15.00-15.45	Беседа	1	Тема 1.3. Уход за кожей и волосами девочки.	Аудиторное	Беседа		

5	Сентябрь	29.09.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Практическая работа	2	Тема 1.4. Правила ухода за телом	Внеаудиторное	Практическая работа		
6	Октябрь	04.10.23		15.00-15.45	Беседа	1	Тема 1.5. Правильное питание – залог здоровья и красоты девочек.	Аудиторное	Викторина		
7		06.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 1.5. Правильное питание – залог здоровья и красоты девочек.	Аудиторное	Практическая работа		
8		10.10.23		15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	1	Тема 1.5. Правильное питание – залог здоровья и красоты девочек.	Аудиторное	Практическая работа		
Раздел 2. Красота (35 часов)											
9	Октябрь	13.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.1. Имидж, образ и стиль современной леди	Аудиторное	Беседа		
10		17.10.23		15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	1	Тема 2.2. Формирование имиджа. Современная мода, известные дизайнеры и бренды	Аудиторное	Практическая работа		
11	Октябрь	20.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.2. Формирование имиджа. Современная мода, известные дизайнеры и бренды	Аудиторное	Практическая работа		

12		24.10.23		15.00-15.45	Практическая работа	1	Тема 2.2. Формирование имиджа. Современная мода, известные дизайнеры и бренды	Внеаудиторное	Опрос		
13		27.10.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Экскурсия	2	Тема 2.3. Строение кожи лица. Типы кожи. Цвет кожи. Косметический уход. Массажные линии лица и шеи	Внеаудиторное	Практическая работа		
14		1.11.23		15.00-15.45	Игра	1	Основные правила ухода за кожей в холодный период времени. Подбор ухода за кожей лица.	Аудиторное	Блиц-опрос		
15	Ноябрь	03.11.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Разбор гардероба. Составление базовой капсулы. Карта реализации	Аудиторное	Практическая работа		
16	Ноябрь	08.11.23		15.00-15.45	Рассказ, практическая работа	1	Тема 2.4. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг Основные и составные цвета. Смешение цветов	Аудиторное	Практическая работа		
17	Ноябрь	10.11.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, практическая работа	2	Тема 2.5. Основные правила сочетания цветов. Форма и цвет. Влияние цвета на сознание человека	Аудиторное	Практическая работа		

18	Ноябрь	15.11.23		15.00-15.45	Рассказ, практичес кая работа	1	Тема 2.5. Основные правила сочетания цветов. Форма и цвет. Влияние цвета на сознание человека	Аудитор ное	Беседа		
19		17.11.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 2.5. Основные правила сочетания цветов. Форма и цвет. Влияние цвета на сознание человека Тема 2.6. Квалифика ционные требования к профессии визажист.	Аудитор ное	Беседа		
20		22.11.23		15.00-15.45	Рассказ	1	Тема 2.6. Квалифика ционные требования к профессии визажист.	Аудитор ное	Беседа		
21		24.11.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2		Аудитор ное	Практическ ая работа		
22		29.11.23		15.00-15.45	Практичес кая работа	1	Тема 2.3. Строение кожи лица. Типы кожи. Цвет кожи. Косметический уход. Массажные линии лица и шеи	Внеаудит орное	Мастер- класс		

23	Декабрь	01.12.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ	2	Тема 2.4. Понятие цвета. Классификация цветов. Цветовой круг Основные и составные цвета. Смешение цветов	Аудитор ное	Мастер- класс		
24		06.12.23		15.00-15.45	Беседа	1	Тема 2.7. Характеристика средств декоративной косметики. Классификация макияжа. Состав и разновидность очищающих средств.	Аудитор ное	Беседа		
25		08.12.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ	2		Аудитор ное	Беседа		
26	Декабрь	13.12.23		15.00-15.45	Рассказ	1		Аудитор ное	Практическ ая работа		
27		15.12.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ	2	Тема 2.8 Правила нанесения базы и тонального средства. Правила коррекции проблемных зон кожи. Правила нанесения пудры и румян	Аудитор ное	Демонстра ция		
28		20.12.23		15.00-15.45	Рассказ	1		Аудитор ное	Демонстар ция		

29		22.12.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 2.9. Макияж глаз	Аудиторное	Практическая работа	Промежуточная аттестация Тест опросник (Приложение №2)	
30	Декабрь	27.12.23		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1		Аудиторное	Практическая работа		
31		29.12.23		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2		Тема 2.10. Косметические средства из натуральных продуктов	Аудиторное	Практическая работа	
Раздел 3. Психология образа мышления (20 часов)											
32	Январь	05.01.24		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Изготовление уходовой косметики для зимнего ухода за кожей рук и губ(скраб для губ)	Аудиторное	Опрос		
33		10.01.24		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Тема 3.1. Статус, манера держаться и говорить, знания и умения этикета девушки	Аудиторное	Беседа		

34	Январь	12.01.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 3.1. Статус, манера держаться и говорить, знания и умения этикета девушки Тема 3.2. Психоэмоциональное состояние девочек. Психологический тренинг «Как преодолеть плохое настроение?»	Аудиторное	Практическая работа		
35		17.01.24		15.00-15.45		1	Тема 3.2. Психоэмоциональное состояние девочек. Психологический тренинг «Как преодолеть плохое настроение?»	Аудиторное	Практическая работа		
35		19.01.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2		Аудиторное	Беседа		
36	Январь	24.01.24		15.00-15.45	Беседа	1	Тема 3.3. История одной леди современности. Кейт Миддлтон.	Аудиторное	Беседа		
37		26.01.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 3.3. История одной леди современности. Кейт Миддлтон. Тема 3.4. Эмоции и здоровье	Аудиторное	Беседа		

38		31.01.24		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Тема 3.4. Эмоции и здоровье	Аудиторное	Практическая работа		
39	Февраль	02.02.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Тренинг	2	Тема 3.5. Нейрография – как средство связи с мыслями	Аудиторное	Практическая работа		
40		07.02.24		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Тема 3.6. Дневник эмоций	Аудиторное	Беседа		
41		09.02.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 3.6. Дневник эмоций Тема 3.7. Арт-терапия 5 фактов о себе	Аудиторное	Практическая работа		
42		14.02.24		15.00-15.45	Демонстрация	1	Тема 3.7. Арт-терапия 5 фактов о себе	Аудиторное	Практическая работа		
43	Февраль	16.02.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Демонстрация	2	Тема 3.8. Тайм-менеджмент	Аудиторное	Демонстрация		
Раздел 4. Домоводство и творчество (20 часов)											
44	Февраль	21.02.24		15.00-15.45	Демонстрация	1	Тема 4.1. Знакомство с мыловарением	Аудиторное	Демонстрация		
45		28.02.24		15.00-15.45	Демонстрация	1		Аудиторное	Демонстрация		
	Март	01.03.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Демонстрация	1		Аудиторное	Практическая работа		

		06.03.24		15.00-15.45	Демонстрация	1	Тема 4.2. Создание свечей ручной работы	Аудиторное	Мастер-класс		
		13.03.24		15.00-15.45	Демонстрация	1		Аудиторное	Мастер-класс		
		15.03.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 4.3. Уход за вещами, верхней одежды и обуви	Аудиторное	Беседа		
	Март	20.03.24		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Тема 4.4. Гигиена вещей и жилища	Аудиторное	Беседа		
		22.03.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 4.4. Гигиена вещей и жилища Тема 4.5. Стирка верхней одежды	Аудиторное	Беседа		
		27.03.24		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Организация своего пространства и одежды	Аудиторное	Практическая работа		
		29.03.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 4.6. Создание уюта в доме	Аудиторное	Практическая работа		
		30.03.24		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Тема 4.7. Декорирование комнаты	Аудиторное	Демонстрация		
		05.04.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2		Аудиторное	Практическая работа		
	10.04.24		15.00-15.45	Демонстрация	1	Аудиторное		Практическая работа			
	Апрель	12.04.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 4.8. Хранение вещей по методу КонМари	Аудиторное	Практическая работа		
Раздел 5. Этикет и эстетика (8 часов)											

	Апрель	17.04.24		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Тема 5.1. Что такое этикет. Виды этикета	Аудиторное	Беседа		
		19.04.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 5.1. Что такое этикет. Виды этикета Тема 5.2. Что такое эстетика	Аудиторное	Беседа		
		24.04.24		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Тема 5.2. Что такое эстетика	Аудиторное	Беседа		
		26.04.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 5.3. Культура речи современной леди	Аудиторное	Практическая работа		
	Май	01.05.24		15.00-15.45	Рассказ, беседа	1	Тема 5.4. Столовый этикет	Аудиторное	Демонстрация		
		03.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Рассказ, беседа	2	Тема 5.4. Столовый этикет Тема 6.1. Ораторское мастерство	Аудиторное	Практическая работа		
Раздел 6. Коммуникация (13 часов)											
	Май	08.05.24		15.00-15.45	Тренинг	1	Тема 6.1. Ораторское мастерство	Аудиторное	Практическая работа		
		10.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Тренинг	2	Тема 6.2. Тренинг на самооценку и уверенность	Аудиторное	Тренинг		
		15.05.24		15.00-15.45	Тренинг	1		Аудиторное	Беседа		

		17.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Беседа	2	Тема 6.3. Правила общения с противоположным полом	Аудиторное	Беседа		
		22.05.24		15.00-15.45	Беседа	1		Аудиторное	Тренинг		
		24.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Демонстрация	2	Фотопозирование и дефиле Тема 6.4. Дефиле как основа поддержания красоты осанки и самооценки	Аудиторное	Демонстрация		
		29.05.24		15.00-15.45	Демонстрация	1	Тема 6.4. Дефиле как основа поддержания красоты осанки и самооценки	Аудиторное	Демонстрация		
		31.05.24		15.00-15.45 15.55-16.40	Демонстрация	2	Тема 6.5. Здоровье и красота	Аудиторное	Демонстрация проекта	Итоговая аттестация тестирование (Приложение №3)	

2.2. План воспитательной работы

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

Задачи:

- формировать нравственные чувства и этическое сознание;
- формировать трудолюбие, творческое отношение к учению, труду, жизни;
- формировать правильное отношение к окружающей среде;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- формировать культуру общения, умения работать в коллективе;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного 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.

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
СЕНТЯБРЬ				
1.	День открытых дверей «День знаний»	Организация и проведение дня открытых дверей. Экскурсия по МАУДО ДЭБЦ для обучающихся, посвященная Дню знаний.	01.09.2023	Фотоотчет
2.	Международный день пожилых людей	Воспитывать у обучающихся чувства уважения, внимания, сострадания, отзывчивости,	29.09.23	Конкурс видеопоздравлений для бабушек и дедушек. Фотоотчет

		чуткости к пожилым людям.		
ОКТАБРЬ				
3.	День учителя	Познакомить обучающихся с данным праздником	04.10.2023	Конкурс видеопоздравлений, посвященный дню учителя Фотоотчет
НОЯБРЬ				
4.	День народного единства	Развивать представления у обучающихся о том, что такое дружба, единство; познакомить с традициями и костюмами народов, проживающих в России	01.11.2023	Игра по станциям, приуроченная к Всемирному дню народного единства Фотоотчет
5.	Встреча с визажистом	Обучить визажу	08.11.23	Мастер-класс от визажиста Фотоотчет
6.	День матери в России	Создание благоприятных условий для эмоциональной разгрузки родителей детей	29.11.2023	Тренинг для мама «Нейрографика» Фотоотчет
ДЕКАБРЬ				
7.	День героев отечества	Рассказать учащимся об участниках участвовавших в ВОВ, в СВО и локальных конфликтах в Афганистане и Чечне,	06.12.2023	Урок Мужества, посвященный Героям РФ Конкурс рисунков и открыток для мобилизованных х военнослужащих х Фотоотчет
8.	День Конституции	Проведение инфоурока, посвященного Дню конституции РФ	08.12.2023	Фотоотчет
9.	Новогодний переполох	Участие в конкурсе новогодних	15.12.2023	Фотоотчет

		подарков		
ЯНВАРЬ				
10.	Мастер-класс по изготовлению уходовой косметики для холодного времени года	Проведение мастер-класса по уходу за кожей зимой	10.01.24	Фотоотчет
ФЕВРАЛЬ				
11.	День российской науки	Проведение игровой викторины	07.02.2024	Фотоотчет
12.	День защитников Отечества	Организация видеопоздравления для пап	21.02.2024	Фотоотчет
13.	Масленичная неделя	Проведение праздничной программы «Масленичные гуляния»	28.02.2024	Фотоотчет
МАРТ				
14.	Международный женский день	Организация и проведение мастер-класса для мам по уходу за кожей лица	06.03.2024	Фотоотчет
15.	Экскурсия в кафе	Научить обучающихся на практике столовому этикету	26.03.2024	Фотоотчет
16.	Экскурсия в театр	Научить обучающихся этикету в театре	28.03.2024	Фотоотчет
АПРЕЛЬ				
17.	«Птицград»	Принять участие в городской экологической акции	03.03.2024	Фотоотчет
18.	Всемирный день здоровья	Принять участие в акции «Эстафета здоровья»	10.04.2024	Фотоотчет
19.	День космонавтики	Принять участие в арт-терапии «Рисуем космос»	12.04.2024	Фотоотчет
20.	Месячник антинаркотических мероприятий	Провести тренинг по антинаркотической профилактике	17.04.2024	Фотоотчет
МАЙ				
21.	День Победы	Погрузить детей в атмосферу военного времени	08.05.2024	Праздничный концерт Фотоотчет

22.	Международный день семьи	Конкурс семейных фотографий	17.05.2024	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 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 кибертерроризма «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

2.3. 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 «Здоровье - стиль жизни» разработал педагог дополнительного образования, имеющая высшее педагогическое образование.

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 обучающихся 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.

2.4. Формы контроля/аттестации

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 обучающимися программы после прохождения каждого раздела (Приложение №2).

Итоговая аттестация проводится в конце усвоения обучающимися дополнительной образовательной программы. Формы проведения итоговой аттестации: практическая работа.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
Способами определения результативности дополнительной общеобразовательной программы выступают диагностические методики, рассчитанные на оценку предметных знаний, качеств личности. Программа предполагает проведение различных форм контроля промежуточных и итоговых результатов: тестирование, анкетирование, решение творческих заданий, наблюдение педагога на занятиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

– участие в городских, Российских, всероссийских конкурсах.

В процессе обучения обучающиеся 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	Тест на знание правил ухода за кожей лица.
	Знание имиджа и этикета	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;
- Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленных письмом Министерства просвещения РФ №ГД-39/04 (от 19.03.2020);
- 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 системразвития 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» №20 от 25.04.2022г.

Список литературы для педагога

1. Аксенова М., Храмов Г. «Современная энциклопедия «Мода и стиль», - М.: изд-во

2.Алянский Ю. Азбука театра.- Ленинград: Дет. лит., 2006.

3.Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респекс» «Люкси». – Спб., 1996.

4. Бочкарева Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 1998.

5.Буровик К. Родословная вещей.- Москва: Просвещение, 2002.

6.Бухарина О. Об одежде и моде.- Москва: Наука, 2002.

7.Вербицкая А. Основы сценического движения. – М,1982. Ветров А. Визажист, стилист, косметолог. Сер. Учебники, учебные пособия (с грифом Министерства образования РФ). - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

8. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для пед. вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова; под общ. ред. М. В. Гамезо. –[Текст].М.: Пед. о-во России, 2004. – 512 с. –

(Образование XXI века).

9. Здоровый образ жизни. Брошюра РЦМП, г. Улан – Удэ, 2008 г. Сост. А.А. Шобогорова, Л.В. Шагина, О.К. Мадосова, Е.В. Корсун.

10. Кибалова Л. Иллюстрированная энциклопедия моды.- Москва: Легкая индустрия, 2000.

11. Хочу и буду красивой! Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2005 г. Памятка для девочек. Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2009 г. А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов «Гигиена и здоровье». М.: «Просвещение», 1983. – 47 с.

12. Б.Н. Чумаков «Валеология» учеб. пособие. – 2 – е изд. – М.: «Педагогическое общество России», 2002. – 407 с.

Список литературы для детей

1. Браун Л. Имидж – путь к успеху. – СПб, 1996 б. Володин В.А. Мода и стиль. – М.; Аванта +, 2002

2. Васильева А. Праздничные свечи /А. Васильева. - М.: АСТ ПРЕСС, 2001. – 160с.

3. Глушкова И. Макияж для девочек.-М. «Премьера»,1999

4. Деревянко Т. Декоративные свечи / Т. Деревянко. - М.: АСТ - ПРЕСС КНИГА, 2010. –80 с.: ил.

5. Лупато Мариза. Мыло. Изготовление и декорирование. - Пер.с итал. - М.:ЗАО «БММ», 2011.

6. Мыло своими руками/Авт.-сост. Е.А. Каминская. - М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2011.

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.

	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.

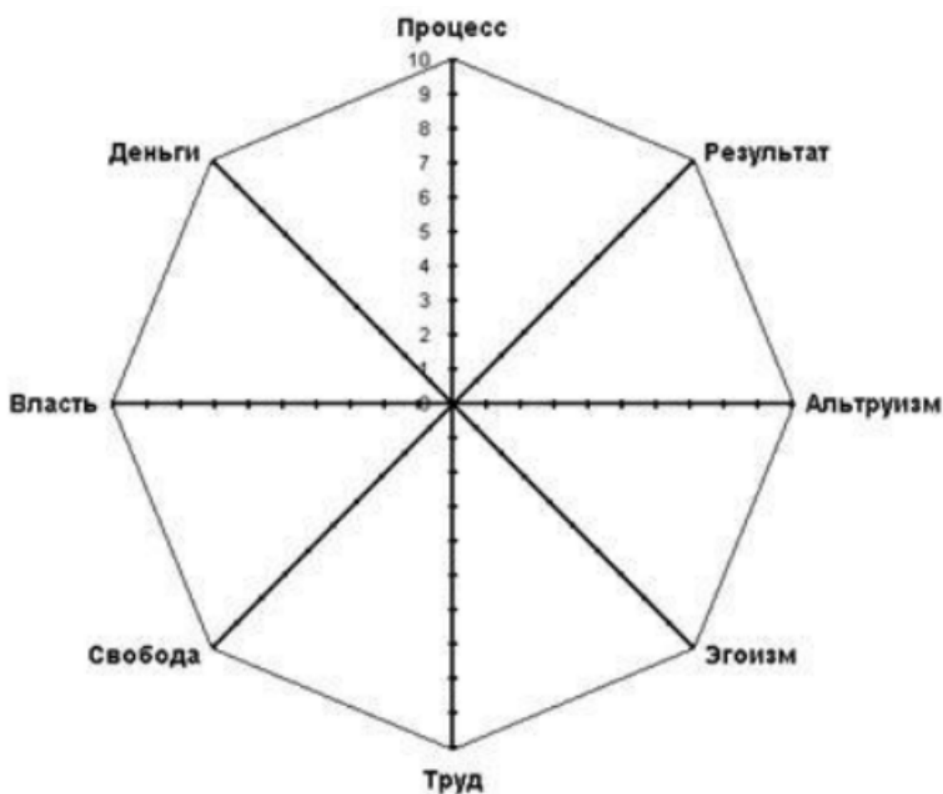
Обработка и анализ

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

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.)