



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ГЕОГРАФИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГЕОГРАФИИ

**Формирование soft-skills в условиях системно-деятельностного
подхода при реализации краеведческой программы
в общеобразовательной школе**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры
«Естественно-географическое образование»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

85,12 % авторского текста

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-301/259-2-1

Туринцева Анна Сергеевна *Тур*

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 03 » 02 2022 г.

И.о. зав. кафедрой Географии и методики
обучения географии
(название кафедры)

[Signature] Малаев А.В.

Научный руководитель:

канд. геогр. наук, доцент

[Signature] Дерягин Владимир Владиславович

Челябинск

2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	8
1.1 Обзор отечественной и зарубежной литературы.....	8
1.2 Понятие soft-skills для современного школьника.....	9
1.3 Системно-деятельностный подход, как способ формирования гибких навыков.....	11
1.4. Отражение soft-skills в универсальных учебных действиях обучающихся.....	11
Выводы по первой главе.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО РАЗВИТИЮ SOFT-SKILLS В УСЛОВИЯХ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	24
2.1 Характеристика уровней развития критического мышления.....	24
2.2 Характеристика уровней развития эмоционального интеллекта.....	27
2.3 Характеристика уровней развития коммуникабельности.....	30
2.4 Характеристика уровней развития когнитивной гибкости.....	344
Выводы по второй главе.....	377
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ SOFT-SKILLS В УСЛОВИЯХ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	38

3.1 Анализ результатов эксперимента направленного на формирование soft-skills в условиях системно-деятельностного подхода при реализации краеведческой программы в общеобразовательной школе.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ДИАГНОСТИКА «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» (Н. ХОЛЛ).....	523
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ».....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	99

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Школа сегодня стремительно меняется, пытается попасть в ногу со временем. Главное же изменение в обществе, влияющее на ситуацию в образовании, – это ускорение темпов развития. А значит, школа должна готовить своих учеников к той жизни, о которой сама еще не знает. Поэтому сегодня важно не столько дать ребенку как можно больший багаж знаний, сколько обеспечить его общекультурное, личностное и познавательное развитие.

Несмотря на активное обсуждение проблемы развития soft-skills в отечественной и зарубежной литературе, уровень их развития очень низкий и требует детализации в определении их детерминант. Термин «soft-skills» является одним из новых треков динамично меняющегося мира. Современные выпускники школ быстро становятся неконкурентоспособными, поскольку приобретенный за годы обучения набор навыков (hard-skills) быстро устаревает, мобильность обучающегося, впоследствии студента ВУЗа, характеризуется показателем низкого уровня, а soft-skills не развиты на должном уровне, и, следовательно, выпускники становятся некомпетентными и не востребованными на рынке труда.

В результате изучения предметного поля исследования гибких навыков в современных научных источниках определены противоречия:

– между необходимостью формирования гибких навыков обучающихся среднего звена общеобразовательной школы и недостаточной проработкой в педагогической науке целостного представления о формировании данных навыков;

– между потребностью к рассмотрению гибких навыков как системы, находящейся в динамическом равновесии, как с окружающей действительностью, так и между ее элементами, и отсутствием системного знания относительно структуры и содержания данных навыков.

Выявленные противоречия очерчивают проблемное поле, связанное с определением подходов к формированию гибких навыков школьников среднего звена, среди которых приоритетное направление задано системным подходом, позволяющим рассматривать явления во взаимосвязи друг с другом.

Гипотеза – использование системно-деятельностного подхода поможет в формировании soft-skills при реализации краеведческой программы в общеобразовательной школе.

Цель – выявить особенности формирования гибких навыков у обучающихся общеобразовательной школы во время внеурочной краеведческой деятельности, используя системно-деятельностный подход.

Задачи:

1. Выявить степень изученности данной темы.
2. Сформировать пакет дидактического материала для формирования гибких навыков при реализации программы краеведческого кружка во внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 7 г. Чебаркуля.
3. Выявить закономерности формирования гибких навыков у обучающихся экспериментальных классов, посредством педагогического эксперимента.

Объект – процесс формирования гибких навыков у обучающихся общеобразовательной школы при реализации краеведческой программы в условиях системно-деятельностного подхода.

Предмет – способы и приемы формирования soft-skills у обучающихся общеобразовательной школы при реализации краеведческой программы в условиях системно-деятельностного подхода.

Методы исследования соответствовали логике педагогического эксперимента и включали следующие группы:

- теоретические методы: теоретический анализ на основе изучения философской, психолого-педагогической литературы, проектирование, моделирование педагогической системы;

– практические методы: опрос, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент;

– статистические методы: математическая и статистическая обработка данных;

– графические методы: отображение результатов в диаграммах, таблицах.

Метод обучения, при котором ребёнок не получает знания в готовом виде, а добывает их сам в процессе собственной учебно-познавательной деятельности называется деятельностным методом.

Особенностью стандарта образования нового поколения является соединение системного и деятельностного подхода в обучении как методологии ФГОС. Обучение должно быть организовано так, чтобы целенаправленно вести за собой развитие. Основная задача образования сегодня – не просто вооружить выпускника общеобразовательного учреждения фиксированным набором знаний, а сформировать у него умение и желание учиться всю жизнь, работать в команде, способность к саморазвитию на основе рефлексивной самоорганизации. Задача учителя сегодня – включить ученика в учебную деятельность, организовать процесс самостоятельного овладения обучающимися новыми знаниями, применения полученных знаний в решении познавательных, учебно-практических и жизненных проблем.

Также как метод используется педагогический эксперимент.

База исследования – МБОУ «СОШ № 7» г. Чебаркуль.

Научная новизна – развитие soft-skills исследуется в основном на студентах бакалаврах, но формирование гибких навыков начинается в стенах общеобразовательной школы. Данное исследование дает возможность проследить процесс начала формирования и дальнейшего развития гибких навыков, а так же дает возможность рассмотреть системно-деятельностный подход, как метод формирования soft-skills.

Апробация работы – по данной теме написаны и опубликованы 2 статьи:

– «Развитие soft-skills у школьников посредством системно-деятельностного подхода»;

– «Развитие soft-skills у школьников среднего звена».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Обзор отечественной и зарубежной литературы

Навыки будущего, цифровизация, тренды, soft-skills – эти понятия и смыслы все больше и глубже проявляются в жизни современных людей, независимо от того где они живут, чем занимаются, сколько им лет, знают они про эти понятия или нет.

Термин «soft-skills» является одним из треков динамично меняющегося мира. Однако, несмотря на его популярность, универсального понимания пока не существует.

Для сферы школьного образования сегодня стали уже вполне понятными такие инструменты как робототехника, Lego-конструирование и даже 3D-моделирование, то следующий уровень базовых навыков, требуемый обществом, – soft-skills – пока еще знаком далеко не всем.

В переводе с английского языка soft-skills обозначают «мягкие» навыки, или «гибкие» навыки. В Оксфордском словаре дается определение: «мягкие» навыки – это «личные качества, которые позволяют эффективно и гармонично взаимодействовать с другими людьми» [7], осуществлять продуктивную коммуникацию. Вместе с тем содержательная сторона понятия требует интегративного понимания среды и личностного ресурса. «Гибкие» навыки (англ. soft skills) – «комплекс неспециализированных, важных для карьеры надпрофессиональных навыков, которые отвечают за успешное участие в рабочем процессе, высокую производительность и являются сквозными, то есть, не связаны с конкретной предметной областью» [8].

Проблемой развития «мягких» навыков в разное время занимались многие ученые, которые по-разному рассматривали и определяли понятие «soft-skills», что можно объяснить особенностями восприятия и сферой научных интересов каждого из них. Следует отметить, что все существующие определения понятия частично взаимосвязаны и

взаимозависимы, а некоторые из них тесно переплетаются друг с другом. Практика целостного восприятия понятия «soft-skills» и его содержания успешно, определяется посредством контент-анализа. Так, О. Абашкина под soft-skills понимает «человеческие качества, без которых даже самый лучший профессионал не сможет добиться хорошего результата...» [9]. Е. Гайдученко, А. Марушев под «soft-skills» понимают навыки, позволяющие находить общий язык с другими людьми, налаживать и поддерживать с ними связи, уметь доносить свои мысли. Другими словами, «soft-skills» – это навыки эффективных коммуникаторов и лидеров, необходимые как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности [11]. В. Шипилов рассматривает «soft-skills» как «социально-психологические навыки: коммуникативные, лидерские, командные, публичные и другие» [19]. Он считает, что данные навыки могут быть полезными «в большинстве жизненных ситуаций» [20] и связаны с взаимодействием людей друг с другом. И. Милевски для описания soft-skills использует концепцию эмоционального интеллекта, который определяется «способностью человека правильно считывать обстановку, улавливать то, в чем нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться негативу и быть привлекательным для других» [21].

Конкурентные преимущества получают те люди, которые не просто обладают набором интересных и важных знаний, а обладают тем, что сегодня называют soft-skills, обладают и креативным, и плановым, и другими мышлениями. – Владимир Путин[10].

1.2 Понятие soft-skills для современного школьника

В постиндустриальном обществе главной ценностью является не вещественный продукт труда, а информация. Если рабочие навыки со временем устаревают либо требуют постоянного совершенствования, то soft-skills будут полезны и необходимы всегда. В настоящее время успех человека во многом зависит от его коммуникативных способностей,

поэтому эти навыки получили отражение в стандартах федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) [40].

ФГОС разрабатываются для всех ступеней образования, начиная с начальной школы, заканчивая высшими учебными заведениями. Это означает, что изменения коснулись всех уровней образования. Это связано с тем, что современному обществу необходим человек с новым мышлением и новыми умениями и навыками. В свете новой образовательной программы многие требования к учащимся претерпели существенные изменения, кроме того, появились новые понятия и стандарты. Сегодня учащемуся любого звена недостаточно иметь только лишь знания, для выживания в современном мире ему необходимы определенные компетенции, то есть умения и психологическая подготовка, позволяющие быстро адаптироваться в изменяющемся мире [38]. Учитывая, что все эти изменения происходят в настоящее время, указанные стандарты постоянно обновляются и совершенствуются.

Есть множество классификаций гибких навыков, одна из них представлена ниже [1]:

1. Навык эффективного общения (как личного, так и в переписке). Умение слушать, убеждение и аргументация, построение и поддержание отношений с родителями, ведение «переговоров», проведение презентаций, базовые навыки самопрезентации, публичные выступления. Это то, что, прежде всего, собираются ввести в профессиональный экзамен, который придет на смену аттестации. И это то, что сейчас оценивается в профессиональных премиях.

2. Умение работать в команде. Эмпатия, нацеленность на результат, умение слышать коллег. Опять же, это, прежде всего, влияет на общие показатели образовательного учреждения, а значит, на рейтинг, финансирование и пр.

3. Понимание влияния технологий на работу. Способность гибко реагировать на новые требования, например, цифровизацию

образовательного процесса. Это уже норма, которая в том числе сказывается на финансовых показателях педагога.

4. Способность мыслить критически и не бояться высказывать свое мнение. Способность к системному мышлению, креативному мышлению, структурному мышлению, способность искать и анализировать информацию, принимать решения.

5. Умение управлять собой (self-managment). Управление эмоциями, управление стрессом, управление собственным развитием, тайм-менеджмент, рефлексия, использование обратной связи. Всё то, что сейчас принято называть эмоциональным интеллектом.

Современный учебный процесс дает возможность всестороннего развития обучающегося не только посредством учебных часов, но и дополнительных занятий, факультативов и кружковых объединений.

1.3 Системно-деятельностный подход, как способ формирования гибких навыков

На современном этапе модернизации образования, главной задачей, по мнению М. Ш. Ноулза, является воспитание компетентных людей, которые способны применять знания в изменяющихся условиях, и обучаться на протяжении всей жизни. Формирование soft-skills стало одним из главных направлений деятельности общего образования. Педагогической концепцией реализации ФГОС ООО (Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования) являются системно-деятельностный или компетентностный подходы в обучении. В современных условиях предпринимаются попытки интерпретации, представления сущностной характеристики данных подходов, определение общего и частного, соотношение структурных компонентов [38].

Становление системно-деятельностного подхода в науке базируется на исследованиях А. Г. Асмолова (нацеленность на результат как

системообразующий фактор деятельности); П. К. Анохина и Н. А. Бернштейна (достижение результата при наличии обратной связи); Г. П. Щедровицкого (целевая предопределённость социальных явлений) и др. В современной науке мы встречаемся с неоднозначностью соотношений системно-деятельностного и компетентностного подходов. Интерпретируя данные понятия, поддерживается позиция А. Г. Асмолова. Компетентностный подход – это развитый в истории отечественной психолого-педагогической науки системно-деятельностный подход в образовании (по А. Г. Асмолову).

Учёными определены два подхода к пониманию сущности системно-деятельностного подхода:

1. Системно-деятельностный подход является попыткой объединения подходов: системного и деятельностного. Понятие «системно-деятельностный подход» было введено в 1985 г. как объединение системного подхода (Б. Г. Ананьев, Б. Ф. Ломов и др.) и деятельностного подхода (Л. С. Выготский, Л. В. Занков, А. Р. Лурия, Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов и др.). Системно-деятельностный подход нашел свое отражение в исследованиях В. Д. Шадрикова (система, направленная на результат), Н. А. Бернштейна («образ потребного будущего», «модель потребного будущего»), П. К. Анохина («системообразующий результат», «функциональная система»), А. Н. Леонтьева («результат как мотив и ценность деятельности») и др. По мнению исследователей, системно-деятельностный подход определяется результативностью деятельности как целенаправленной системы.

2. Системно-деятельностный подход основан на особенностях выстраивания обратной связи. Обратная связь в рамках системно-деятельностного подхода определяется Н. А. Бернштейном – как «коррекция», П. К. Анохиным – как «обратная ориентация», А. Г. Асмоловым – как аттестация, аккредитация, лицензирование, тестирование. Такое понимание позволяет представить компоненты не разорванными, а в

целостном системно-деятельностном анализе, имеющем «генетически развивающий план» (например, при разработке программ необходимо учитывать индивидуальные особенности развития личности и присущие этим особенностям формы деятельности).

Изучая теорию системно-деятельностного подхода, авторы определяют основополагающие понятия «субъект», «субъективность» и обобщают основные принципы системно-деятельностного подхода:

- принцип субъектности;
- принцип учёта ведущих видов деятельности и законов их смены;
- принцип учета сензитивных периодов развития;
- принцип со-трансформации, принцип определения зоны ближайшего развития;
- принцип амплификации (обогащения, усиления, углубления развития);
- принцип обязательной результативности каждого вида деятельности;
- принцип обязательной рефлексивности всякой деятельности и др.

Вышеперечисленное даёт нам возможность рассмотрения системно-деятельностного подхода, как метода формирования гибких навыков.

1.4 Отражение soft-skills в универсальных учебных действиях обучающихся

В условиях развития тенденций общего образования и активного поиска инновационных моделей школы, ориентированных, прежде всего, на обучающегося, формируется новый образ педагога. На сегодняшний день педагог является не просто руководителем учебного процесса, но и консультантом, соратником, воспитателем, руководителем проектов, коммуникатором, исследователем, инноватором. Этот запрос сейчас находится в центре внимания системы педагогического образования, перестройка которой все больше определяется такими вызовами, как

общественное признание, необходимость перемен в школе и подготовка обучающихся, наличие сформулированных на уровне государства целей и задач образовательной политики, требований к подготовке учащихся со стороны вузов, нормативной базы модернизации основного общего образования [24].

Гибкие навыки являются одной из важнейших компетенций любого специалиста, а также человека, который хочет быть успешным в современных реалиях. Важно способствовать формированию данных навыков (компетенций) в процессе учебной деятельности обучающегося. До внедрения ФГОС ООО образовательная программа школы предполагала формирование умений и навыков в рамках одного определенного предмета. На сегодняшний же день основной целью обучения становится формирование у учащихся определенных личностных характеристик и компетенций, которые определяются как планируемые результаты освоения ООО [34].

Согласно системно-деятельностному подходу, составляющему методологическую основу требований современного стандарта, содержание планируемых результатов включает в себя обобщённые способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, в числе которых те задачи, которые направлены на отработку теоретических знаний и максимально приближены к реальным жизненным ситуациям. Иными словами, система планируемых результатов даёт представление о тех действиях, которыми обучающиеся овладеют в ходе учебного процесса. Данные действия в рамках ФГОС определяются как универсальные учебные действия (УУД) обучающегося [34].

Концепция развития универсальных учебных действий разработана на основе системно-деятельностного подхода группой авторов под руководством А. Г. Асмолова: Г. В. Бурменская, И. А. Володарская, О. А. Карбанова, Н. Г. Салмина, С. В. Молчанов [27]. Освоенные обучающимися

УУД, которые обеспечивают овладение основными компетенциями, составляющими основу и умения учиться, а также межпредметные понятия, представляют собой метапредметные компетенции обучающихся. Сам термин «универсальные учебные действия» в широком смысле подразумевает способность субъекта, а именно обучающегося, к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

В более узком смысле под УУД понимают совокупность способов действия и навыков учебной работы обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Разработка концепции развития УУД в системе общего образования отвечает новым социальным запросам, отражающим переход России от индустриального к постиндустриальному информационному обществу, основной ценностью которого являются знания и высокий инновационный потенциал. Целью образования становится общекультурное, личностное и познавательное развитие учащихся, обеспечивающее такую ключевую компетенцию, как умение учиться [34, с. 5]. К видам УУД, которые соответствуют ключевым целям общего образования, относят: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные [34, с. 11].

Согласно системе УУД, представленной в Фундаментальном ядре содержания общего образования, личностные УУД включают в себя три группы действий:

– действия самоопределения, которые подразумевают самостоятельное определение обучающимся своего места в обществе и жизни, также выбор его ценностных ориентиров;

– действия смыслообразования, которые необходимы учащемуся для осмысления роли обучения в его жизни и сопоставления результата обучения с его целью;

– действия нравственно-этического оценивания, предполагающие наличие у обучающегося знания норм морали, этических и нравственных норм, а также умения соотносить с ними свои собственные поступки [36, с. 67-68].

Что касается регулятивных учебных действий, они представляют собой определенный ряд организационных умений обучающихся и не подразделяются на отдельные группы. К данному виду УУД относятся:

1) действия целеполагания, предполагающие умение соотносить то, что уже известно, с тем, что еще неизвестно;

2) действия планирования, которые подразумевают объективное определение последовательности текущих результатов с учетом конечной цели;

3) составление плана и последовательности действий;

4) прогнозирование, необходимое для предвосхищения результата, его уровня усвоения, а также его временных характеристик;

5) действия контроля, предполагающие сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения недочетов и отличий от эталона;

6) коррекция или внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;

7) действия оценки, которые подразумевают вычисление и понимание обучающимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;

8) волевая саморегуляция в качестве способности к мобилизации сил и энергии, способности к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствий.

Под познавательными же универсальными действиями понимают общеучебные умения учащегося, которые необходимы ему в процессе изучения каждого учебного предмета. К ним относят:

1) познавательные общеучебные действия: принятие и сохранение познавательной цели (учебной задачи); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (учебной задачи); поиск необходимой информации и её понимание и т.д.;

2) познавательные логические действия: сравнение; подведение под понятие; анализ объектов для выделения свойств и признаков объектов; синтез (в том числе самостоятельное достраивание, восполнение недостающих компонентов); выведение следствий;

3) познавательные действия по постановке и решению задач: формулирование проблемы; выдвижение гипотез и их обоснование; самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД в отличие от регулятивных связаны не с процессом, а с социализацией в рамках данного процесса. Данные универсальные действия распределяются на три группы:

- учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками;
- действия разрешения конфликтов;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Овладение учащимися УУД происходит в ходе изучения различных учебных дисциплин и в конечном итоге способствует формированию у учащихся способности самостоятельно успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, включая самостоятельную организацию процесса усвоения, т.е. умение учиться.

Таким образом, перед всеми учителями стоит цель формировать «универсальные» навыки обучающихся в рамках преподавания своего предмета. Некоторые из soft-skills находят отражение в требованиях к результатам освоения образовательных программ в ФГОС ООО. Проанализировав требования к результатам освоения программы ООО, а также вышеописанные УУД школьника, мы предлагаем рассмотреть

регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные действия в качестве soft-skills обучающегося. Итак, в качестве основной классификации гибких навыков, которые соотносимы с некоторыми универсальными действиями обучающегося, представлена классификация гибких навыков, предложенная в 2016 году на Мировом экономическом форуме в Давосе. Выделенные гибкие навыки наиболее близки по своей сути к содержанию метапредметных УУД (таблица 1).

Таблица 1 – Сопоставление гибких навыков и УУД обучающегося

Универсальное учебное действие	Гибкий навык
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • когнитивная гибкость; • эффективный поиск работы; • селф-менеджмент (self-management)
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> • комплексное многоуровневое решение проблем; • суждение и принятие решений. • критическое мышление; • креативность
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • управление людьми; • эмоциональный интеллект; • сотрудничество с другими; • клиентоориентированность; • умение вести переговоры

В рамках нашего исследования мы более подробно рассмотрим коммуникативные УУД и гибкие навыки, обеспечивающие социальную активность и сознательное восприятие учащимися позиций других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности), умение слушать и вести диалог, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми [33]. На сегодняшний день существует множество исследований, результаты которых определяют гибкие навыки, представляющие собой наиболее важные характеристики современного человека. Так, согласно исследованию компании TiES, целью которого было изучение особенностей soft-skills в ИТ-сфере, одним из важнейших навыков специалистов, который необходимо постоянно развивать, является общение или коммуникация. Посредством опроса было выделено 4 основных

коммуникативных навыка: умение чётко излагать мысли, аргументирование, умение договариваться, умение слушать [13]. Неоспорим тот факт, что выделенные навыки необходимы как сотрудникам сервисных компаний, так и всем людям, которые хотят успешно реализовать себя на рабочем месте, или в школе, где данные навыки выступают в качестве коммуникативных УУД. В отличие от других универсальных действий, в частности, от познавательных, коммуникативные УУД связаны, прежде всего, с методами организации учебно-воспитательного процесса, а не с содержанием обучения. Для усвоения данных УУД необходимы процедуры, обеспечивающие включенность учащегося в необходимую деятельность и последующую рефлексию своих действий. Работа по формированию коммуникативных действий ведется в ходе освоения новых знаний при использовании определенных видов деятельности с предметным содержанием и за счет изменения методов сотрудничества учащихся. Необходимым содержательным материалом являются предметные знания и умения. В рамках исследования мы выделяем несколько коммуникативных УУД обучающегося основной школы [26, с. 21-22] и соотносим их с гибкими навыками (таблица 2).

Таблица 2 – Сопоставление гибких навыков и коммуникативных УУД обучающегося

Гибкие навыки	Содержание гибких навыков	Гибкие навыки обучающегося	Коммуникативные УУД по ФГОС
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Эмоциональный интеллект	Распознавание эмоций и понимание намерений других людей. Управление собственными эмоциями и состояниями. Оказание влияния на эмоции и состояние окружающих	Управление собственным эмоциональным состоянием, оказание влияния на эмоции одноклассников, учителя	Распознавание конфликтных ситуаций и предотвращение конфликтов до их активной фазы, выстраивание деловой и образовательной коммуникации, избегание личностных оценочных суждений

Окончание таблицы 2

1	2	3	4
Управление людьми	Создание условий раскрытия творческого потенциала и максимальных достижений у окружающих людей; сочетание наличия «видения» решения ситуации и организации людей для воплощения этого «видения»	Управление одноклассниками	Координирование и выполнение работы в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
Сотрудничество с другими	Выстраивание взаимодействия с людьми на различных уровнях от обмена информацией до обмена смыслами; создание общего поля деятельности по решению задач	Выстраивание взаимодействия с людьми на различных уровнях от обмена информацией до обмена смыслами; создание общего поля деятельности по решению задач	Осуществление деловой коммуникации как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбор партнеров для деловой коммуникации, исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий
Клиентоориентированность	Взаимодействие с окружающими и решение проблем людей на основе понимания их ценностей и потребностей	Взаимодействие с окружающими и решение проблем людей на основе понимания их ценностей и потребностей	При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)
Умение вести переговоры	Коммуникация с позиции переговорного процесса, направленного на долгосрочное сотрудничество. Убедительное донесение своей позиции через вербальные и невербальные техники с учетом специфики и интересов второй стороны переговоров	Коммуникация с позиции переговорного процесса, направленного на долгосрочное сотрудничество. Убедительное донесение своей позиции через вербальные и невербальные техники с учетом специфики и интересов второй стороны переговоров	Развернутое, логичное и точное изложение своей точки зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

Вышеперечисленные компетенции, отвечающие за социальную активность обучающегося, на сегодняшний день вызывают наибольший

интерес у исследователей, которые занимаются проблемой развития коммуникативных компетенций. Так, например, о необходимости навыков работы в команде говорит следующий факт. В 2015 г. PISA (Programme for International Student Assessment), или Международная программа по оценке образовательных достижений учащихся, представила обучающимся по всему миру коллаборативные задачи, т.е. интерактивные задачи, решение которых подразумевается посредством взаимодействия. [25, с. 42-43]. В этом же году ОЭСР (Организация экономического сотрудничества и развития) опубликовала результаты трехлетнего исследования «Навыки для развития общества. Сила эмоциональных и социальных навыков», в результате анализа которого было установлено, что коммуникативные качества обучающегося играют не менее важную роль в его жизненном успехе по сравнению с академической успеваемостью [42, с. 223-224]. Стоит также отметить тот факт, что социологи в своих исследованиях, рассматривая потребности современного поколения школьников, особый акцент делают на их межличностном общении. Согласно данным исследований, проводимых российскими и зарубежными агентствами, современные молодые люди высоко ценят теплые и доверительные отношения с другими людьми: приоритетной формой общения для них является диалог [7, с. 31]. Однако обильное использование цифровых технологий в среде данного поколения может приводить к ослаблению социальных связей. Так, исследуя простую и доступную коммуникативную среду, Г. У. Солдатова выявила, что более половины подростков в возрасте 11-16 лет в 2010 г. признавались, что чувствуют себя более общительными в социальных сетях, чем в реальной жизни, и в то же время социальные контакты в интернете рассматриваются теми же подростками как «эмоционально пресные» и лишенные близости [30, с. 30-33]. Таким образом, soft-skills в их имплицитной форме входят в состав современного ФГОС ООО в виде УУД обучающегося. Особое значение в рамках нашего исследования играют коммуникативные УУД и гибкие навыки,

отвечающие за социальную компетентность и осознанность учащегося. Именно коммуникация является движущей силой обучения, так как без общения и взаимодействия невозможно строить продуктивную деятельность по получению новых знаний, умений и формированию навыков, которые необходимы как в учебной деятельности, так и в повседневной жизни. Школа при этом выступает в качестве особого института социализации, в котором трансформируются этические, нравственные, идеологические и прочие установки общества, реализуемые через систему целенаправленных педагогических воздействий. Социокультурная среда, в которой развивается обучающийся, создает неповторимые отношения, складывающиеся при непосредственном взаимодействии учащихся со сверстниками и взрослыми, являющимися источником формирования личности школьника.

Выводы по первой главе

«Гибкие навыки – это комплекс неспециализированных надпрофессиональных навыков, которые отвечают за успешное участие в рабочем процессе, высокую производительность и являются сквозными, то есть не связаны с конкретной предметной областью».

Soft-Skills – это собирательный термин, ссылающийся на множество вариантов поведения, которые помогают людям в работе, а также успешно социализироваться». Базовые коммуникативные или социальные навыки. Как развивать отношения с людьми, работать в команде, поддерживать разговор, эффективно вести себя в критических ситуациях при общении с окружающими.

Личностные установки. Ответственность, дисциплина и самоменеджмент для эффективного контролирования своего состояния, времени, процессов. Навыки эффективного мышления. Управление процессами в голове, системное осуществление работы более системными. Развитие эмоционального интеллекта.

Управленческие навыки. Психологические подходы к коммуникации. Умение слушать, говорить и договариваться. Особенности формирования управленческих навыков в России. В России быстро развивалась экономика и в целом изменился бизнес. За двадцать лет мы прошли путь от экономики, при которой договариваться не надо, потому что она плановая, до современной экономики, где переговоры двигают бизнес. Гибкие навыки выступают как критически важный фактор трудоустройства в условиях современного рынка труда, рынков будущего.

Soft-Skills это способность личности к внутреннему самосовершенствованию, основывающаяся на познавательной и творческой активности и инициативности в приобретении и использовании новых знаний. Стремление человека исследовать мир, который его окружает – одна из самых основных и удивительных особенностей его психики. Данное стремление проявляется в исследовательском поведении, а также носит универсальный характер. Данное стремление можно заметить во всех сферах и видах человеческой жизнедеятельности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО РАЗВИТИЮ SOFT-SKILLS В УСЛОВИЯХ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1 Характеристика уровней развития критического мышления

Организация педагогического эксперимента по развитию критического мышления осуществлялась в соответствии с логикой научного исследования. Для определения базы исследования нами был проведен анализ состава учащихся МБОУ «СОШ № 7» г. Чебаркуль, которая и выступила в качестве базы исследования, так как представляет типовое общеобразовательное учреждение с наличием на нескольких классах среднего звена.

Для проведения педагогического эксперимента нами были определены обучающиеся среднего звена (7 класса).

В ходе исследования были применены следующие методы и методики исследования:

1. Тест на выявление уровня логического мышления.

Цель: определение уровня логического мышления.

Автор: <http://www.opentests.ru/capability/logic/test-of-logic.html>

2. Тест оценки критического мышления (КМ).

Цель: определение уровня критического мышления.

Автор: И. И. Ильясов, Ю. Ф. Гуцин.

3. Определение креативности.

Цель: определение уровня креативности.

Автор: Д. Джонсон.

4. Исследование рефлексивности мышления.

Цель: исследование рефлексивности мышления.

Автор: Т. И. Пашурова, Н. И. Дотера, Г. В. Дияконов.

Выбор методик обосновывается следующими принципиальными позициями:

1. Критическое мышление всегда является проявлением иных видов мышления о природе всего логического, так как субъект, представляя авторскую точку зрения, выстраивает собственное доказательство или определение на основе логических мыслительных операций.

2. Критическое мышление тесно связано с творческим мышлением, то есть креативность выражается, прежде всего в анализе существующего и предложения по его обновлению. Анализ и формулировка творческой задачи осуществляется на основе критического осмысления.

3. Рефлексивность является неотъемлемой частью критического мышления, осмысление верности видения проблем, задач и хода мыслительных процессов возможно на основе рефлексивного анализа как собственных, так и иных действий.

4. Критическое мышление имеет собственную специфику и достаточную определенность, поэтому может быть исследовано, как самостоятельный психологический объект.

Методы и методики подбирались с учетом возраста испытуемых. Для выявления уровня развития логического мышления школьникам была предложена методика.

Школьникам предлагается ответить на 21 вопрос с готовыми ответами, требующими логического выбора. Примером может служить вопрос №18 – какой месяц в году короче всех остальных?

Ответы: февраль, март, май.

Правильный ответ – май, так как в этом слове всего 3 буквы.

Результаты обрабатываются по балльной системе:

– 1-6 баллов – низкий уровень, имеются некоторые проблемы с сообразительностью и логическим мышлением;

– 7-14 баллов: логическое мышление находится в стадии развития, при выполнении мыслительных операций допускаются ошибки;

– 15–21 балл: высокий уровень развития сообразительности и логики. Независимо от ситуации, логическое мышление не претерпевает отклонений.

Данная методика проводилась в начале года и в конце года, после прохождения всего курса краеведческого кружка. Три 7 класса выступили в качестве испытуемой группы, один 7 класс стал контрольным (в нем занятия кружка не проводилось).

Данные испытуемой группы представлены в диаграммах на рисунках 1, 2.

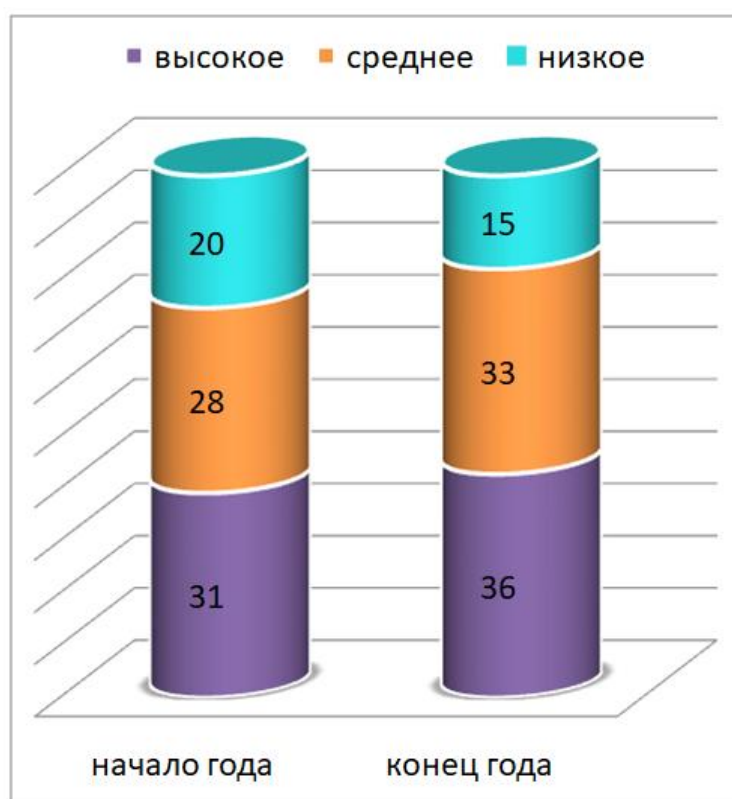


Рисунок 1 – Результат проведения методики оценки критического мышления в экспериментальной группе

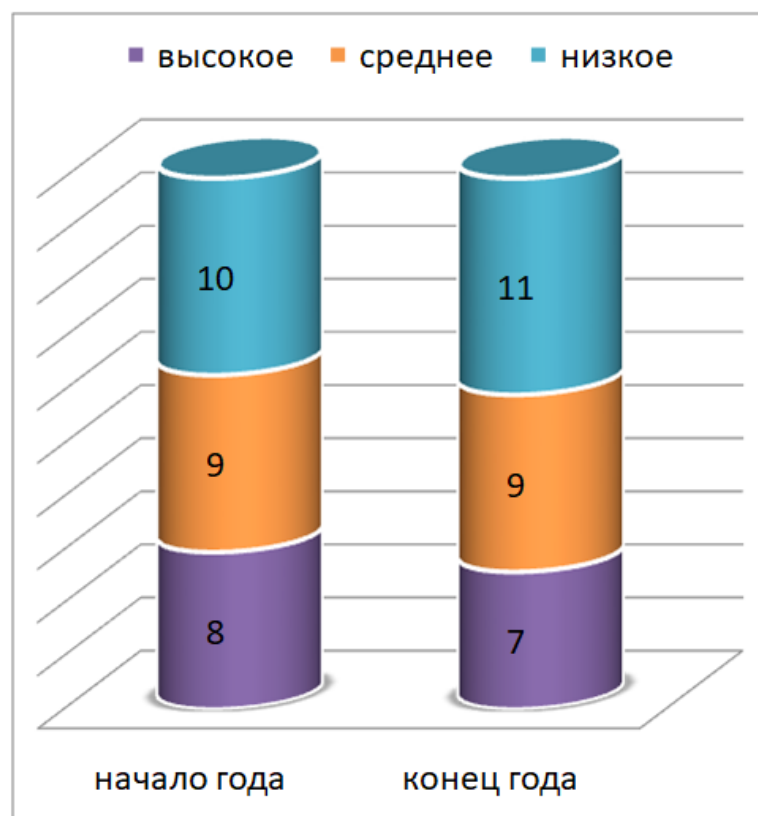


Рисунок 2 – Результат проведения методики оценки критического мышления в контрольной группе

2.2 Характеристика уровней развития эмоционального интеллекта

Определить степень эмоционального развития можно с помощью коэффициента. Рассчитываются такие коэффициенты через проведение тестирования. В современных научных работах по эмоциональному интеллекту методы его измерения условно делят на три группы: методология, основанная на решении задач, на самоотчете и самооценке и экспертная оценка.

Наиболее традиционными методами оценки эмоциональной развитости принято считать именно решение задач. Суть метода в том, что испытуемые решают задачи, которые способны идентифицировать эмоции, установить взаимосвязи между эмоциями. Вопросы в тестах содержат несколько вариантов ответов, подсчет баллов осуществляют через заданные стандарты.

Методология оценки, основанная на самооценке и самоотчетах, предлагает испытуемым два варианта распознавания своего интеллекта: решение абстрактных ситуаций («Обычно люди достаточно легко могут довериться мне») и более конкретно описанные ситуации, лично адресованные («В случае противостояния кому-либо, кто находится в состоянии злости, я начинаю паниковать»). Такие вопросы исключают различное поведение в поставленной ситуации.

Экспертная оценка в диагностике эмоционального интеллекта (ЭИ) является достаточно трудоемкой. Однако такая оценка может подвергаться сомнению, так как эксперты оценивают испытуемого на основе собственного взаимодействия с ним, потенциальные возможности остаются не учтены.

Существует множество тестов для определения уровня эмоционального интеллекта. Для начала разберем наиболее известные отечественные разработки.

Общие сведения о методах измерения эмоционального интеллекта представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Методы измерения эмоционального интеллекта

Название	Общая характеристика	Достоинства методики	Недостатки методик
1	2	3	4
Методика Н. Холла	Методика позволяет оценить выражение эмоций у испытуемого, умение их регулировать и грамотно использовать при взаимодействии с другими людьми	1) простота в использовании; 2) простота в обработке	1) несовпадение смысловой нагрузки с названием шкал; 2) отсутствие информации по анализу тестовых данных
«Эмоциональный интеллект-2» (ЭМИQ-2)	Методология направлена на многогранное изучение эмоционального интеллекта у испытуемого и может быть использована в кадровом консалтинге и оценке персонала	1) большая практическая направленность данной методики; 2) разноплановые виды вопросов (традиционные, кейсовые)	1) сложный тест в обработке результатов

Окончание таблицы 3

1	2	3	4
Self Report Emotional Intelligence Test (SREIT)	Методика позволяет оценить выражение эмоций у испытуемого, умение их регулировать и грамотно использовать при взаимодействии с другими людьми	1) тест показал хорошие психометрические показатели при конструировании: 2) простота в использовании и обработке	1) незащищенность от социально желательных ответов испытуемых; 2) нет никаких данных о проведении психометрики
ЭМИн Д. Люсина	Методика позволяет оценить выражение эмоций у испытуемого, умение их регулировать и грамотно использовать	1) простота в использовании и обработке; 2) ЭИ представлен интеллектуальной способностью	1) оценка личностных качеств в области эмоционального интеллекта, мало внимания уделено оценке межличностного взаимодействия
5.MSCEIT (Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test)	Методика достаточно сбалансированная позволяет оценить выражение эмоций у испытуемого, умение их регулировать и отслеживать. И что очень важно методика оценивает умение управлять эмоциями других людей	1) разноплановые виды вопросов (иллюстрации, ситуационные задачи); 2) рассмотрение эмоционального интеллекта с разных сторон	1) очень громоздкий тест; 2) требуется много времени на прохождение теста; 3) отсутствие информации по анализу тестовых данных

Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность;
- 2) управление своими эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
- 3) самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своими эмоциями);
- 4) эмпатия;
- 5) распознавание эмоций других людей (скорее – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Данные испытуемой группы представлены в диаграммах на рисунках 3, 4.

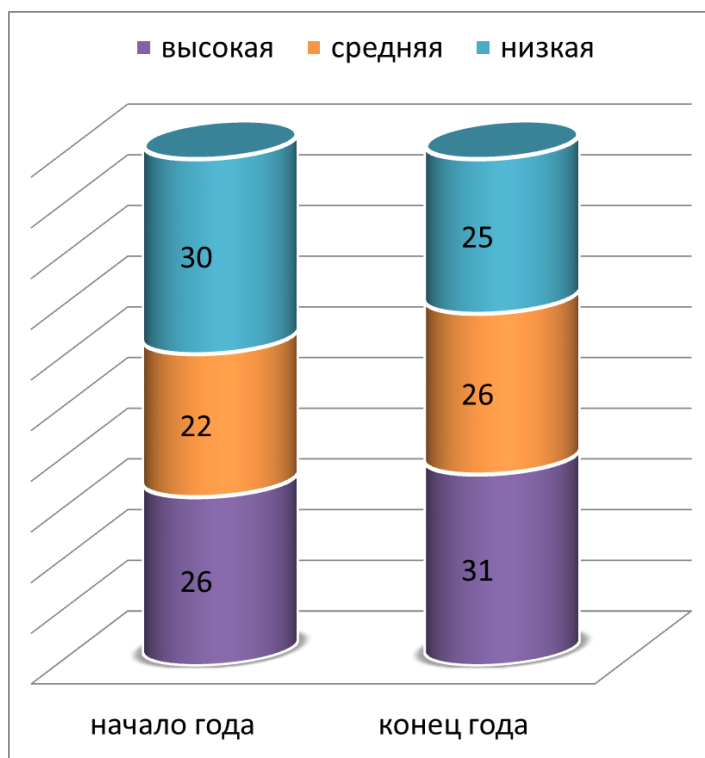


Рисунок 3 – Результат проведения методики оценки эмоционального интеллекта в экспериментальной группе



Рисунок 4 – Результат проведения методики оценки эмоционального интеллекта в контрольной группе

2.3 Характеристика уровней развития коммуникабельности

Процесс общения – это категория, которая является предметом исследований психологов, педагогов. Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, М. И. Лисина, В. С. Мухина, С. Л. Рубинштейн, А. Г. Ружская, Е. О. Смирнова, Д.Б. Эльконин считали общение важным условием в развитии ребенка, а также главной причиной в формировании личности, главным образом в жизнедеятельности человека, сосредоточенном на изучении и оценивании себя в процессе взаимодействия с разными людьми.

Коммуникативные навыки крайне важны для формирования круга общения, знакомства, обретения друзей и ведения переговоров, покупки товаров и услуг, заключения контрактов и ведения бизнеса, выстраивания продуктивных взаимоотношений, разрешения конфликтов и поиска взаимопонимания с окружающими. И если человек не умеет общаться, на своем пути он встретит немало проблем и трудностей, как в личной жизни, так и в профессиональной сфере. Говоря проще, коммуникативные навыки составляют особый поведенческий комплекс, позволяющий каждому из нас: устанавливать контакты, заинтересовывать собеседника, поддерживать общение, сохранять отношения, аргументировать свои мысли, отстаивать свои интересы, разрешать конфликты, пользоваться невербальными средствами общения, защищаться от манипуляций, понимать окружающих, мотивы их действий и реакции.

Коммуникативные способности существуют нескольких видов:

1) информационно-коммуникативная способность, отвечающая за начало, поддержание и завершение беседы, а также привлечение внимания собеседника и применение вербальных и невербальных средств общения;

2) аффективно-коммуникативная способность, помогающая замечать эмоциональное состояние собеседника и грамотно на него реагировать, а также проявлять по отношению к партнеру отзывчивость и уважение;

3) регуляционно-коммуникативная способность, позволяющая помогать собеседнику в ходе общения и использовать оптимальные способы разрешения конфликтных ситуаций; эта же способность позволяет человеку принимать помощь со стороны окружающих.

Что же касается структуры коммуникативных способностей, то она включает в себя множество компонентов, среди которых:

1) социальная перцепция (связана с восприятием, пониманием и оценкой самого себя, других людей и социальных групп);

2) гностические умения и рефлексия (связаны с осознанием, систематизацией и переносом информации);

3) познавательные умения (связаны с особенностями памяти, мышления и внимания);

4) интеракционные умения (связаны с «подачей себя» и умением «настраиваться» на собеседника);

5) волевые качества;

6) восприятие и интерпретация вербальных и невербальных сигналов;

7) способность к пониманию подтекста и контекста;

8) способность к применению знаковых систем для решения разных коммуникативных задач и т.д.

Методика «Зеркало настроения». Авторы методики: О. В. Дыбина, С. Е. Анфисова, А. Ю. Кузина, И. В. Груздова.

Цель методики – выявить умение детей понять настроение партнера по его вербальному и невербальному поведению.

Ход: задание проводилось в парах. Один из детей говорящий, а другой слушатель. Дети определяют между собой кто, в какой роли. Экспериментатор говорит ребенку, который в роли «говорящего», например: «у меня отобрали игрушку», «я получил подарок», «меня стукнул мальчик», «мне не дали конфету», «я буду смотреть мультики». «Говорящий» должен предать эту фразу «слушателю». А «слушатель»

должен определить, какое чувство было у сверстника в момент произнесения фразы (грусть, радость, стыд и т.д.). Потом обучающиеся меняются ролями.

Интерпретация результатов:

– 3 балла (высокий уровень) – ребенок самостоятельно правильно определяет эмоциональные состояния сверстника в момент произнесения фразы; способен с помощью речи, мимики, телодвижений передать различные чувства и состояния;

– 2 балла (средний уровень) – ребенок определяет эмоциональные состояния с помощью взрослого, фразу произносит эмоционально, но выражение чувств не всегда понятно;

– 1 балл (низкий уровень) – ребенок затрудняется в определении эмоциональных состояний сверстника или определяет неверно, при произнесении фразы не может передать различные эмоциональные состояния.

Данные испытуемой группы представлены в диаграммах на рисунках 5, 6 .

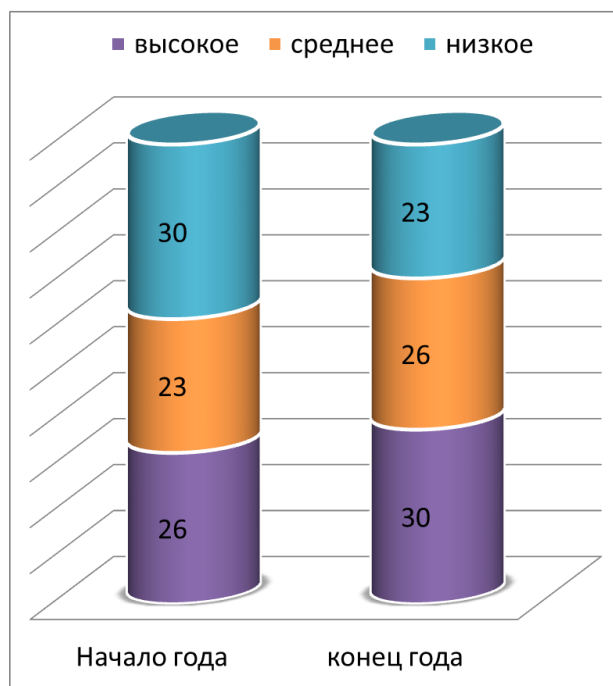


Рисунок 5 – Результат проведения методики оценки коммуникативных навыков в экспериментальной группе

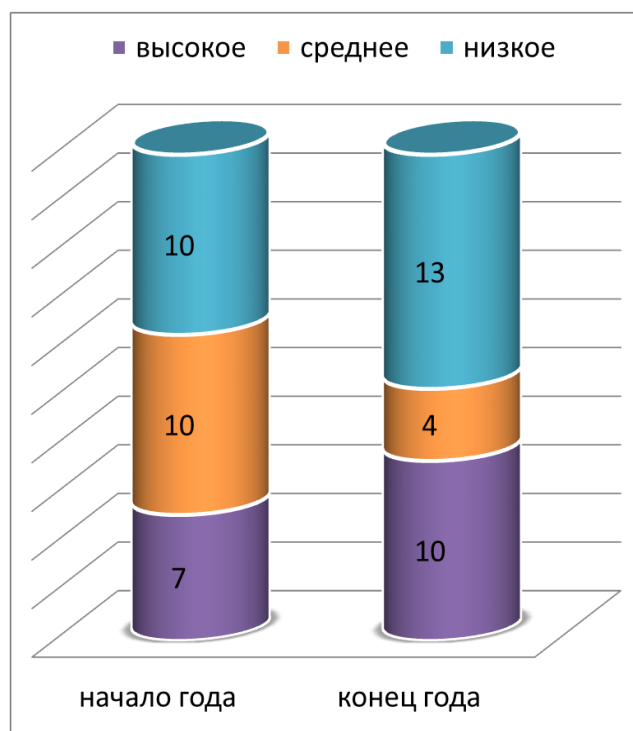


Рисунок 6 – Результат проведения методики оценки коммуникативных навыков в контрольной группе.

2.4 Характеристика уровней развития когнитивной гибкости

Систематическое применение школьниками различных способов познавательных стратегий, в процессе обучения, активизирует мобильность при решении когнитивных задач. Обучающиеся будут способны более продуктивно работать с полученной информацией, знаниями, а также творчески и оперативно включать их в практическую деятельность, и применять их в новых условиях. Из чего следует, что применение обучающимися в процессе своей практике познавательных стратегий, оказывает благотворное влияние на развитие когнитивной мобильности детей. В педагогической практике, в настоящее время используются разные способы развития когнитивной мобильности учащихся, основные среди которых являются различные формы, методы, средства обучения.

Выбор определённых сочетаний данных способов, в возникших конкретных ситуациях стимулируют активность и самостоятельность обучающихся. Также учителю необходимо уметь правильно управлять этой активностью, подчинять ее педагогическим задачам, а также руковод-

ствоваться психологическими закономерностями протекания психических процессов учащихся [3, с. 56].

В своих работах Т. Л. Аракелова, С. Г. Желтова, Ю. В. Нестерова, Т. С. Несмеянова, О. Н. Пестрикова определяют познавательную (когнитивную) мобильность как интегративную характеристику личности, которая позволяет овладеть такими качествами как:

- познавательный интерес, владение способами поиска нужной информации, умение включать её в систему уже имеющихся знаний, а также в другие виды деятельности;

- способность к внутреннему самосовершенствованию, потребность в саморазвитии, ориентация на познавательную творческую активность, инициативность в усвоении и применении новых знаний;

- способность к самопознанию, самореализации, саморазвитию;

- умение работать с ИКТ, способность к абстрактному мышлению, а также способность быстро усваивать новые знания.

Для более чёткого понимания осмысления и соотнесения приведём взгляды на понятие «познавательная (когнитивная) мобильность» исследователей.

Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью следующих методик:

1. Методика М. И. Рожкова «Диагностика изучения сформированности коммуникации как общения у младших школьников», с адаптацией для среднего звена [39].

Цель – выявление уровня сформированности коммуникации как общения у младших школьников.

Инструкция. Вам необходимо ответить на 10 вопросов. Свободно выражайте своё мнение по каждому из них и отвечайте на них только «А» – да; «Б» – не всегда; «В» – нет. Не задумывайтесь о деталях, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Вопросы к методике приведены в приложении.

Обработка полученных результатов. Показатель сформированности коммуникации как общения у младших школьников определяется по количеству набранных баллов. Учащимся необходимо было выбрать вариант ответа. Каждый ответ «А» оценивался в 3 балла, «Б» – 2 балла, «В» – 1 балл.

Все вопросы были поделены на уровни:

- высокий уровень – 25-30 баллов;
- средний уровень – 20-24 баллов;
- низкий уровень – 10-19 баллов.

Данные испытуемой группы представлены в диаграммах на рисунках 7, 8.

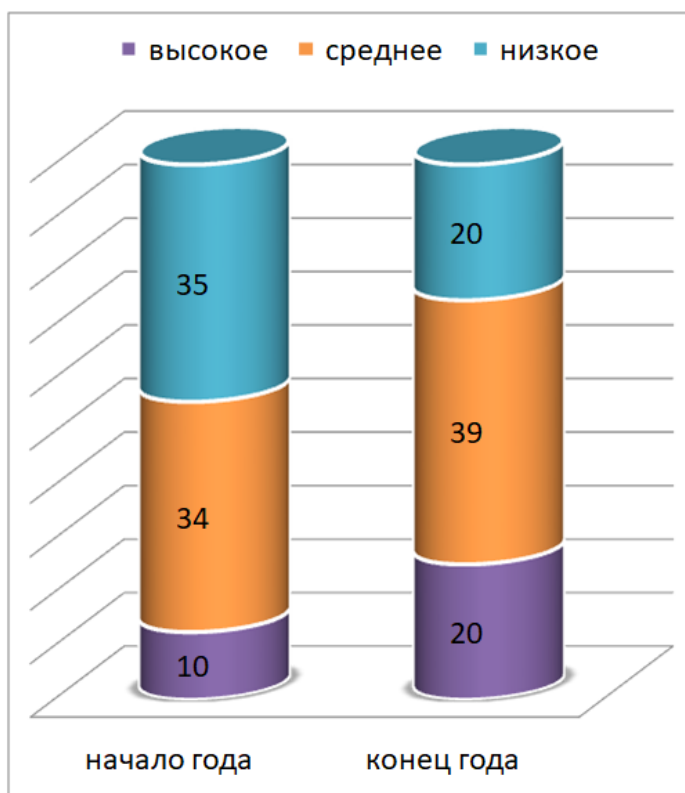


Рисунок 7 – Результат проведения методики оценки когнитивной гибкости в экспериментальной группе

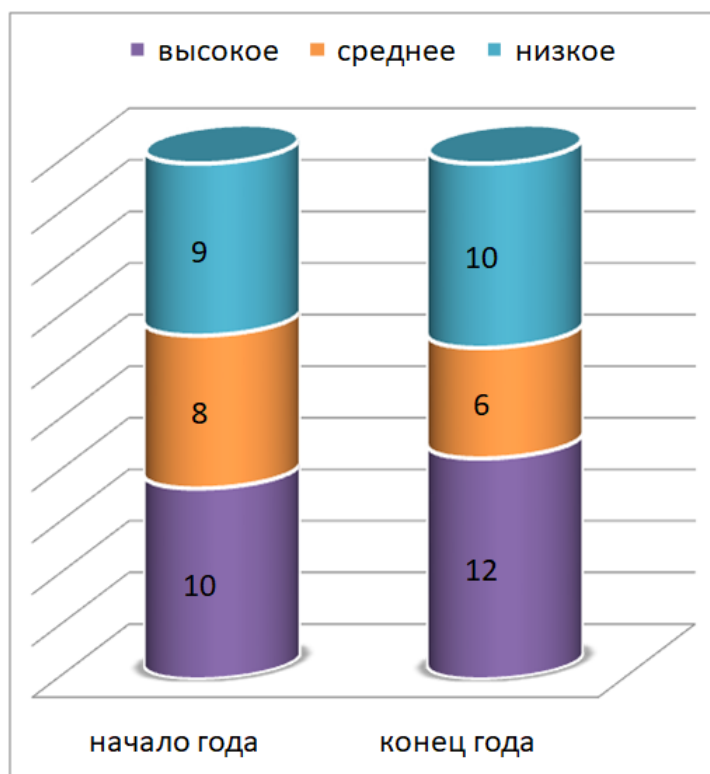


Рисунок 7 – Результат проведения методики оценки когнитивной гибкости в контрольной группе

Выводы по второй главе

Гибкие навыки делятся на три группы – коммуникативные (общение и умение понимать других людей); интеллектуальные (критическое мышление, креативность); волевые (эмоциональный интеллект, когнитивная гибкость). Во второй главе нами были выявлены основные методики оценки критического мышления, коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта, когнитивной гибкости.

Каждая методика разделяет гибкие навыки на три степени сформированности: низкую, среднюю, высокую. Каждая методика адаптирована под средний школьный возраст. Выявлены основные критерии формирования гибких навыков.

Проведена подготовка к проведению педагогического эксперимента.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ SOFT-SKILLS В УСЛОВИЯХ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

3.1 Анализ результатов эксперимента, направленного на формирование soft-skills в условиях системно-деятельностного подхода при реализации краеведческой программы в общеобразовательной школе

Испытуемыми являлись 106 школьников среднего звена до и после проведения с ними занятий краеведческого кружка.

Результаты сравнения показателей до и после проведения занятий, полученные в результате расчетов в программе Microsoft Excel, критерий Пирсона (таблица 4).

Таблица 4 – Определение статистической зависимости влияния занятий в краеведческом кружке на сформированность фактора повышения критического мышления

Группа	Повышение критического мышления	Изменений нет	Всего
Экспериментальная	75	4	79
Контрольная	1	26	27
Всего	76	30	106

Число степеней свободы, для четырехпольной таблицы, в которой 2 ряда, составляет 1. Уровень значимости равен 0,05.

Критерий Пирсона равен 0,99, следовательно, зависимость значимости влияния занятий в краеведческом кружке на сформированность фактора повышения критического мышления – статистически значима.

Таблица 5 – Определение статистической зависимости влияния занятий в краеведческом кружке на сформированность фактора повышения эмоционального интеллекта

Группа	Повышение эмоционального интеллекта	Изменений нет	Всего
Экспериментальная	78	1	79
Контрольная	1	26	27
Всего	79	27	106

Число степеней свободы, для четырехпольной таблицы, в которой 2 ряда, составляет 1. Уровень значимости равен 0,05(таблица 5).

Критерий Пирсона равен 1, следовательно, зависимость значимости влияния занятий в краеведческом кружке на сформированность фактора повышения эмоционального интеллекта – статистически значима.

Таблица 6 – Определение статистической зависимости влияния занятий в краеведческом кружке на сформированность фактора повышения коммуникативных навыков.

Группа	Повышение коммуникативных навыков	Изменений нет	Всего
Экспериментальная	71	8	79
Контроль	2	25	27
Всего	73	33	106

Число степеней свободы, для четырехпольной таблицы, в которой 2 ряда, составляет 1. Уровень значимости равен 0,05(таблица 6).

Критерий Пирсона равен –1, следовательно, зависимость значимости влияния занятий в краеведческом кружке на сформированность фактора повышения коммуникативных навыков – статистически не значима. Это может быть связано с тем, что сформированность коллектива (социальных связей) появилась задолго до начала работы кружка. Занятия в кружке на изменение коммуникативных навыков не повлияли.

Таблица 7 – Определение статистической зависимости влияния занятий в краеведческом кружке на сформированность фактора повышения когнитивная гибкость

Группа	Повышение когнитивной гибкости	Изменений нет	Всего
Экспериментальная	78	1	79
Контроль	1	26	27
Всего	79	27	106

Число степеней свободы, для четырехпольной таблицы, в которой 2 ряда, составляет 1. Уровень значимости равен 0,05(таблица 7).

Критерий Пирсона равен 1, следовательно, зависимость значимости влияния занятий в краеведческом кружке на сформированность фактора повышения коммуникативных навыков – статистически значима.

Реализация программы краеведческого кружка, направлена на повышение уровня soft-skills школьников, является действенным методом развития гибких навыков, что подтверждается педагогическим экспериментом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в результате проделанной работы выявлено следующее.

На сегодняшний день степень изученности данной темы достаточно мала, литературные источники охватывают информацию лишь в общем виде. Основные исследования были направлены главным образом на младший школьный возраст и на студентов бакалавриата. В то время как исследования формирования гибких навыков (soft-skills) школьников среднего звена проводились в малой степени и только в рамках уроков. Проблемой развития гибких навыков занимались такие учёные как А. Дистервег, Я. А. Коменский, Ж. Ж. Руссо, Л. Н. Толстой, К. Д. Ушинский, П. Ф. Каптерев и др.

В качестве основной классификации гибких навыков выделена классификация soft-skills, предложенная в 2016 г. на Мировом экономическом форуме в Давосе. Рассматривая выделенные навыки в рамках ФГОС ООО, их можно соотнести с метапредметными УУД, которые в отличие от предметных УУД являются «надпрофессиональными» и необходимы учащемуся в любой сфере деятельности.

Особое значение в рамках нашего исследования было предано коммуникативным УУД и гибким навыкам, отвечающим за социальную компетентность и осознанность учащегося. Было рассмотрено формирование и развитие гибких навыков в рамках краеведческого кружка, с одной стороны, как самостоятельной цели обучения, что предполагает развитие спектра умений, необходимых для осуществления различных видов деятельности, а с другой – в качестве средства развития коммуникативной компетенции, повышения уровня социализации обучающихся.

Также были обозначены технологии по формированию и развитию soft-skills, которые могут быть применены на уроках химии и биологии в

основной школе (технологии развития критического мышления и проблемного обучения, проектная деятельность, обучение в сотрудничестве, кейс-обучение, ротационная модель смешанного обучения и т.д.). В качестве наиболее эффективной формы работы в рамках кружка с целью формирования soft-skills обучающихся была выбрана групповая работа, особенностью которой является непосредственное взаимодействие между учащимися, их совместная согласованная деятельность.

При формировании системы гибких навыков необходимо помнить, что навык является действием, которое воспроизводится автоматически, что подчёркивает важный аспект закрепления их на практике. Одним из общих правил формирования soft-skills является наличие примера, которым должен выступать педагог, который может найти правильный выход в конфликтной и стрессогенной ситуации, вследствие чего обучающиеся учатся гибкости восприятия и умению находить компромисс. Также следует помнить, что все компетенции обуславливающие формирование гибких навыков, закрепляются как в ходе учебной деятельности, так и творческой. Проектная работа, реализуемая в среднем школьном звене, позволяет развить навык командного взаимодействия, социальные и лидерские компетенции.

В ходе исследования мы выделили ряд рекомендаций по формированию soft-skills:

- необходимо определить группу формируемых навыков и развивать их целенаправленно;
- необходима постоянная практика, а не единовременное ознакомление;
- важную роль в формировании гибких навыков является отслеживание результатов проделанной работы;
- формирование soft-skills должно носить прогрессивный характер с постоянным повышением уровня сложности формируемых навыков;
- сложные задачи необходимо дробить на взаимосвязанные этапы;

– необходимо позволить обучающимся совершать «маленькие открытия» в системе гибких навыков самостоятельно.

Сформированный пакет дидактических материалов соответствует концепции системно-деятельностного подхода и направлен на формирование гибких навыков. Данный дидактический материал подобран в соответствии с возрастными особенностями обучающихся среднего школьного звена. Дидактический материал может быть использован не только на занятиях во внеурочной деятельности, но и может быть адаптирован под урочную деятельность.

В результате проделанной работы можно выделить некоторые закономерности формирования гибких навыков:

– soft-skills, как и hard-skills, требуют отработки посредством упражнений, которые «не сходят на нет», их интенсивность в ходе одной практики уменьшается, а интервалы между ними, в свою очередь, постепенно увеличиваются;

– при этом следует помнить, что выработка одной группы навыков не должна полностью исключать проработку другой;

– мотивация обучающегося характеризуется обратной зависимостью со сложностью выполняемой деятельности.

Педагогический эксперимент показал, что формирование гибких навыков возможно в условиях краеведческого кружка. Занятия краеведческого кружка проводились в условиях развития творческого потенциала, ставились задачи, которые помогали развитию критического мышления, проводились занятия в формате бесед, семинаров, работы в группах. Работа в малых и больших группах помогала развитию эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков. Применение ситуационных задач помогало развитию когнитивной гибкости.

На современном этапе модернизации образования главной задачей является воспитание компетентных людей, которые способны применять знания в изменяющихся условиях, и обучаться на протяжении всей жизни.

Формирование soft-skills стало одним из главных направлений деятельности общего образования.

Педагогической концепцией реализации ФГОС ООО является системно-деятельностный подход в обучении. В современных условиях данный подход является наиболее подходящим, так как определение общего и частного, соотношение структурных компонентов помогает не только развитию предметных навыков, но и развитию надпредметных навыков, которые имеют своё отражение в soft-skills.

Одной из отличительных особенностей формирования soft-skills выступает значительная роль мотивации в данном процессе. Цель, которую педагог ставит перед обучающимися, должна быть понятной и привлекательной для них, что в свою очередь предоставит школьникам возможность находиться в ситуации успеха.

При формировании гибких навыков также формируется индивидуальность обучающихся, что достигается эффективнее, главным образом, посредством организованной учебной деятельности учащихся.

Изучение особенностей формирования гибких навыков у обучающихся общеобразовательной школы показало, что внеурочная деятельность в рамках краеведческого кружка, при использовании системно-деятельностного подхода, позволяет развивать в обучающихся не только коммуникативные навыки, гибкость мышления, эмоциональный интеллект, но и интерес к школьным предметам смежных областей.

Определены подходы, к формированию гибких навыков школьников среднего звена, среди которых приоритетное направление задано системно-деятельностным подходом, позволяющим рассматривать явления во взаимосвязи друг с другом. Нацеленность на формирование системы гибких навыков требует активного использования техник построения диалога, использования игровых, дискуссионных методик, проектная деятельность учащихся, совмещение урочной и внеурочной деятельности.

В дальнейшем, данная работа может стать основой для продолжения изучения формирования гибких навыков обучающихся среднего звена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абашкина О. Soft skills: ключ к карьере / О. Абашкина. – URL: <http://www.pro-personal.ru/article/7811-soft-skills-klyuch-k-karere> (дата обращения: 09.12.2021).
2. Ананьева Т. Десять компетенций, которые будут востребованы в 2020 году / Т. Ананьева. – URL: <http://www.tananyeva.com/single-post/> (дата обращения: 13.10.2021).
3. Беркович М. А. Soft skills (мягкие компетенции) бакалавра: оценка состояния и направления формирования / М. А. Беркович, Т. В. Кофанова, С. С. Тихонова // Вестник ВГУ. Серия: экономика и управление. – 2018. – №4. – С. 64-68.
4. Богачева Н. В. Мифы о «поколении Z» / Н. В. Богачева, Н. В. Сивак. – Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. – Москва : НИУ ВШЭ, 2019. – 64 с.
5. Восторгова Е. В. Модель диагностики и развития soft skills школьников в рамках подготовки к соревнованиям WorldSkills Junior / Е. В. Восторгова, В. В. Михайлов, А. К. Сыщенко // Образование. Наука. Научные кадры. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-diaagnostiki-i-razvitiya-soft-skills-shkolnikov-v-ramkah-podgotovki-k-sorevnovaniyam-worldskills-junior> (дата обращения 11.03.2021).
6. Гайдученко Е. Эмоциональный интеллект / Е. Гайдученко, А. Марушев. – URL: <https://1-a-b-a.com/lecture/show/125> (дата обращения: 13.10.2019).
7. Гизатуллина А. В. Надпрофессиональные навыки учителей: содержание и востребованность / А. В. Гизатуллина, О. В. Шатунова // Высшее образование сегодня. – 2019. – № 5. – С. 14-20.

8. Давидова В. Слушать, говорить и договариваться: что такое soft skills и как их развивать / В. Давидов // Теории и практики : [сайт]. – URL: <https://theoryandpractice.ru/posts/11719-soft-skills> (дата обращения: 03.10.19).

9. Ивонина А. И. Современные направления теоретических и методических разработок в области управления: роль soft-skills и hard skills в профессиональном и карьерном развитии сотрудников / А. И. Ивонина, О. Л. Чуланова, Ю. М. Давлетшина // Интернет-журнал «Науковедение». – 2017. – Том 9. – №1. – URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/90EVN117.pdf> (дата обращения: 15.10.2021).

10. Исследование soft skills: как к этим навыкам относятся разработчики // techrocks.ru/ – URL: <https://techrocks.ru/2018/11/17/developers-soft-skills-research/> (дата обращения: 14.10.2021).

11. Катайгородская Г. А. Методика интенсивного обучения иностранным языкам : учебное пособие / Г. А. Китайгородская. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Высшая школа, 1986. – 103 с.

12. Леонтьева Т. И. Особенности обучения иностранному языку поколения z: традиции и новаторство / Т. И. Леонтьева, С. Н. Котенко // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2017. – Т. 9, №1. – С. 152-158.

13. Лийметс Х.Й. Групповая работа на уроке / Х. Й. Лийметс. – Москва : Просвещение, 1975. – 64 с.

14. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта : учебное пособие / Г. В. Ложкин, Н. И. Повякель. – Киев : МАУП, 2002. – 256 с.

15. Мамаева С. Предпринимательство как особый вид деятельности / С. Мамаева // StudFiles: файловый архив студентов. – URL: <https://studfile.net/preview/1841919/> (дата обращения: 13.11.2020).

16. Пассов Е. И. Коммуникативное иноязычное образование. Концепция развития индивидуальности в диалоге культур / Е. И. Пассов. – Липецк, [б. и.], 1998. – 158 с.

17. Патлина А. С. Сетевое взаимодействие вузов и школ как условие формирования soft skills студентов / А. С. Патлина, Е. Д. Попова // Теория и методика профессионального образования. – 2017. – № 2 (35). – С. 94-103.

18. Поддьяков А. Н. Решение комплексных проблем в PISA-2012 и PISA-2015: взаимодействие со сложной реальностью / А. Н. Поддьяков // Образовательная политика. – 2012. – № 6. – С. 34-53.

19. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)). // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_282289/ (дата обращения 15.10.2020).

20. Проектирование универсальных учебных действий в старшей школе / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская, О. А. Карабанова [и др.]. // Национальный психологический журнал. – 2011. – № 1(5). – С. 104-110.

21. Раицкая Л. К. Soft skills в представлении преподавателей и студентов российских университетов в контексте мирового опыта / Л. К. Раицкая, Е. В. Тихонова // Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». – 2018. – Т.15. – № 3. – С. 350-363.

22. Сиденко А. С. Педагогический эксперимент: от идеи до разработки : учебное пособие / А. С. Сиденко. – 2-е изд., доп. – Москва : АПК и ППРО, 2009. – 130 с.

23. Солдатова Г. У. 100 друзей. Круг общения подростков в социальных сетях / Г. У. Солдатова, О. Олькина // Дети в информационном обществе. – 2016. – № 24. – С. 24-33.

24. Сосницкая О. Soft skills: мягкие навыки твердого характера / О. Сосницкая // thebestapp : блог. – URL: <http://be-st.ru/ru/blog/13> (дата обращения: 05.10.2019).

25. Татаурщикова Д. Soft skills / Д. Татаурщикова // 4brain : блог. – URL: <https://.ru/blog/soft-skills/> (дата обращения: 11.12.2019).

26. Тюрикова С. А. Коммуникативные универсальные учебные действия: сущность и показатели сформированности / С. А. Тюрикова // Наукоедение: интернет-журн. – 2014. – Вып. 3 (май–июнь). – . URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/135PVN314.pdf> (дата обращения: 13.10.2019).

27. Универсальные учебные действия в системе ФГОС основного общего образования: понятие, классификация, примеры : практ. пособие / Т. Ю. Артюгина А. П. Павринова, В. В. Филатов [и др.]. – Архангельск : изд-во АО ИОО, 2014. – 30 с.

28. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская [и др.] / под ред. А. Г. Асмолова. – Москва : Просвещение, 2011. – 159 с.

29. Фундаментальное ядро содержания общего образования / Рос. акад. наук, Рос. акад. образования / В. В. Козлов, А. М. Кондаков, В. В. Фирсов, В. П. Дронов / под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. – 4-е изд., дораб. – Москва : Просвещение, 2011. – 79 с.

30. Чечева Н. А. Развитие soft skills у курсантов в процессе обучения иностранному языку / Н. А. Чечева // Интернет-журнал «Мир науки». – 2018. – № 5. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/73PDMN518.pdf> (дата обращения: 20.09.2019).

31. Чуланова О. Л. Формирование soft-skills (мягких компетенций): подходы к интеграции российского и зарубежного опыта, классификация, операционализация / О. Л. Чуланова, А. И. Ивонина // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. – 2017. – №1 (28). – С. 53-58.

32. Шайхутдинова Х.А. Работа в малых группах как эффективное средство развития коммуникативной компетенции на уроках иностранного языка / Х. А. Шайхутдинова // Вестник Самарского государственного

технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2019. – Т. 16. – № 1. – С. 139-165.

33. Шилова С. А. Формирование гибких навыков средствами микрогрупповых форм работы при обучении иностранному языку в вузе / С. А. Шилова // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – Т.6. – № 4(24). – С. 374-380.

34. Шипилов В. Перечень навыков soft-skills и способы их развития /В. Шипилов // Интернет-проект «Корпоративный менеджмент. – URL: [https:// www.cfin.ru/management/people/dev_val/soft-skills.shtml](https://www.cfin.ru/management/people/dev_val/soft-skills.shtml) (дата обращения: 22.10.2019).

35. Яркова Т. А. Формирование гибких навыков у студентов в условиях реализации профессионального стандарта педагога / Т. А. Яркова, И. И. Черкасова // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. – 2016. – Том 2. – № 4. – С. 222-234.

36. Soft и Hard skills. Что это такое и зачем их развивать? // Навигатор поступления : образовательный форум. – URL: <https://propostuplenie.ru/article/zachem-razvivat-soft-i-hard-skills/> (дата обращения: 22.10.2019).

37. Soft skills – навыки XXI века: что больше всего ценят работодатели-драйверы в России и Пермском крае? // Высшая школа экономики : [сайт]. – URL: <https://perm.hse.ru/news/243254110.html> (дата обращения: 09.12.2019).

38. Softskills и Hardskills – в чем разница? // Mental Skills : [сайт]. – URL: <https://www.mental-skills.ru/synopses/soft-skills-i-nard-skills-v-chem-raznitsa.html> (дата обращения: 21.10.2019).

39. Business Soft Skills durch Fremdsprachen. – URL: <https://www.brainread.com/business-soft-skills-durch-fremdsprachen/> (дата обращения: 17.01.2020).

40. Cambridge Dictionary. – URL: <https://dictionary.cambridge.org/ru/словарь/английский/soft-skills> (дата обращения: 02.10.2019).
41. Dale E. Audio-Visual Methods in Teaching, 3rd ed / E. Dale. – Holt, Rinehart & Winston, New York, 1969. – 719 p.
42. Lazorenko L. The importance of developing 21st century / L. Lazorenko, O. Krasnenko. – URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-15-0-13> (дата обращения: 28.01.2020).
43. Meyer H. Unterrichtsmethoden / H. Meyer. – Bd. 2. Praxisband. – Frankfurt am Main, 1987. – 494 S.
44. Sorace A. and Ladd D.R. 2004. Raising bilingual children / A. Sorace, D. R. Ladd // Series: Frequently Asked Questions, Linguistic Society of America. – 2004. – URL: <http://www.bilingualism-matters.ppls.ed.ac.uk/parents-questions/frequentlyasked-questions/> (дата обращения: 17.01.2020).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ДИАГНОСТИКА «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ» (Н. ХОЛЛ)

Назначение: Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность,
- 2) управление своими эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность),
- 3) самомотивация (скорее это как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14),
- 4) эмпатия,
- 5) распознавание эмоций других людей (скорее – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Инструкция. Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен – (- 3 балла);

В основном не согласен – (- 2 балла);

Отчасти не согласен – (- 1 балл);

Отчасти согласен – (+ 1 балл);

В основном согласен – (+2 балла);

Полностью согласен – (+3 балла).

Опросник

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.

1. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.
2. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
3. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
4. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
5. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
6. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
7. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
8. Я способен выслушивать проблемы других людей.
9. Я не закидываюсь на отрицательных эмоциях.
10. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
11. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
12. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
13. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
14. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
15. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
16. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
17. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
18. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
19. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

20. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.

21. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

22. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

23. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

24. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

25. Я способен улучшить настроение другие людей.

26. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

27. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

28. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

29. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ

Шкала «Эмоциональная осведомленность» – пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» – пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий,

8-13 – средний,

7 и менее – низкий,

Интегративный уровень эмоционального интеллекта, с учетом доминирующего знака, определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более – высокий,
- 40-69 – средний,
- 39 и менее – низкий.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный исследователь»

(Автор-составитель Туринцева Анна Сергеевна, Челябинск, 2019 г.)

Возраст учащихся: 9-12 лет.

Срок реализации: 37 недель

Дата разработки ДОП: 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные исследователи» составлена на основании *нормативно-правовых актов* Российской Федерации, Челябинской области, муниципального образования и МАУДО «ДПШ», а именно:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761. «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 года № 2765-р «Концепция Федеральной целевой программы развития на 2016-2020 годы».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 апреля 2016 г. № 423-р «План мероприятий по реализации в 2016-2020 годах Стратегии развития воспитанников Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённый распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р».

5. Закон в Челябинской области от 29 августа 2013 года № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

6. Методические рекомендации Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 года.

7. Программа развития МАУДО «ДПШ» на 2015-2020 годы.

Направленность программы: естественнонаучная.

Актуальность данной программы состоит в том, что программа содержит знания, которые вызывают познавательный интерес учащихся и представляют ценность для определения ими профиля обучения и профориентации в последующем. В ходе освоения программы ученики вплотную могут работать с живыми организмами, что позволяет сделать сущность наглядной, и вызывает большой интерес у обучающихся. На данном этапе развития общества.

Отличительной особенностью данной программы является обучение технология проектной деятельности, основными целями и задачами которой являются:

- развитие творческих способностей, инициативы и самостоятельности;
- развитие умений планирования собственных действий и выполнение их по алгоритму;
- развитие способности делать собственные выводы, на основе проделанных практических работ и теоретических знаний.
- формирование умений самостоятельного поиска необходимой информации;
- развитие способностей к рефлексии собственной деятельности;

Особенностью проведения занятий является практическая составляющая:

- работа с микроскопом;
- создание микропрепаратов, биологических коллекций растений и животных;
- выращивание культур микроорганизмов;
- проведение естественнонаучных экспериментов, исследовательских проектов

Возрастные особенности детей 9-12 лет

Ведущая деятельность – личностное общение со сверстниками.

Психологические новообразования возраста – чувство взрослости, критичность мышления, потребность в самоутверждении.

Снижается двигательная активность. В данном возрасте преобладает познавательная активность в межличностных отношениях; развитие критичного и совершенствование теоретического, абстрактно-логического мышления; активное развитие монологической и письменной речи; совершенствование логической и опосредованной памяти, замедление механической памяти; пик развития воображения.

Высокого уровня развития достигают все познавательные процессы и творческая активность. Происходит перестройка памяти. Начинает активно развиваться логическая память. Постепенно ребенок переходит к использованию логической, произвольной и опосредованной памяти.

Мышление становится теоретическим, понятийным за счет того, что подросток начинает усваивать понятия, совершенствовать умение пользоваться ими, рассуждать логически и абстрактно. Формируются общие и специальные способности, в том числе необходимые для будущей профессии.

Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу. Характерными новообразованиями подросткового возраста - стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Цель программы - формирование проектных умений обучающихся для развития целостного представления о природе, животном мире и человеке.

Предметные

- Познакомить с биологическими специальностями.
- сознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей;
 - развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

Личностные:

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать потребности в здоровом образе жизни
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

Особенности организации образовательного процесса.

Объем программы: 148 часов.

Срок реализации программы: 1 год (37 учебных недель).

Форма обучения: очная.

Режим занятий – занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа в течение 37 недель; общее количество часов - 148; продолжительность одного учебного занятия – 45 минут. Оптимальная наполняемость группы составляет 15 человек.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«Юные исследователи»

Таблица 2.1 – Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Из них		Формы аттестации /контроля
			теория	практика	
1	2	3	4	5	6
1	Биология как наука	5	3	2	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Что такое биология, что она изучает. Методы изучения живых объектов. Биологический эксперимент.	2	1	1	
1.2	Основы работы в лаборатории. Микроскоп, микропрепараты, чашки Петри.	2	1	1	
1.3	Итоговое занятие раздела	1	-	1	Практическое задание: как сделать микропрепарат своими руками.
2	Живые системы	49	26	23	
2.1	Клеточное строение организмов. Клетки растений, животных под микроскопом.	4	2	2	
2.2	Одноклеточные и многоклеточные организмы. Ткани, органы, системы органов растений и животных.	4	2	2	
2.3	Биоинформатика и биоинженерия.	2	1	1	
2.4	Система, многообразие и эволюция живой природы. Учение об эволюции органического мира.	4	2	2	Естественнонаучная игра

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4	5	6
2.5	Царство Бактерии. Изучение жизнедеятельности бактерий под микроскопом.	6	4	2	
2.6	Царство Грибы. Выращивание плесени.	6	3	3	Викторина
2.8	Царство Растения. Одноклеточные растения.	4	2	2	
2.9	Водоросли. Мхи и лишайники. Папоротники.	4	2	2	
2.10	Голосеменные растения. Покрытосеменные растения.	4	2	2	Творческое задание: коллекции растений, гербарий
2.11	Царство Животные. Одноклеточные животные. Моллюски. Ракообразные.	4	2	2	
2.12	Насекомые.	2	2		Творческое задание: коллекции насекомых
2.13	Рыбы. Амфибии.	1	1		Кроссворд
2.14	Рептилии. Млекопитающие.	1	1		
2.15	Итоговое занятие раздела.	1	-	1	Презентация гербариев, коллекций
3	Человек и его здоровье	61	53	26	
3.1	Сходство человека с животными и отличие от них.	4	2	-	

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4	5	6
3.2	Нервная система	4	2	2	
3.3	Нейро-гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.	4	2	2	
3.4	Кровеносная и лимфатическая системы	4	2	2	
3.5	Внутренняя среда организма	4	2	2	
3.6	Система дыхания.	3	1	2	
3.7	Система пищеварения.	4	2	2	
3.8	Обмен веществ.	1	1	-	
3.9	Система выделения.	2	2	-	
3.10	Покровы тела и их функции.	1	1	-	
3.11	Размножение и развитие организма человека.	2	2	-	
3.12	Опорно-двигательный аппарат.	4	2	2	
3.13	Органы чувств.	2	1	1	
3.14	Психология и поведение человека.	2	1	1	
3.15	Индивидуальный психотип личности.	3	2	1	
3.16	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.	2	1	1	
3.17	Приемы оказания первой доврачебной помощи.	5	2	3	

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4	5	6
3.18	Основы медицинских знаний.	5	3	2	
3.19	Взаимосвязи человека и окружающей среды.	2	1	1	
3.20	Итоговое занятие раздела.	1	-	1	Оказание первой помощи на манекене
4	Экология.	23	10	13	
4.1	Влияние экологических факторов на организмы.	4	2	2	
4.2	Изучение следствий загрязнения окружающей среды. Химический состав снега и почвы.	5	2	3	
4.3	Экосистемная организация живой природы.	2	1	1	
4.4	Биосфера – глобальная экосистема. Создание искусственной биосферы в лаборатории.	4	2	2	
4.5	Роль человека в биосфере.	2	1	1	
4.6	Экологические проблемы, их влияние на собственную жизнь и жизнь других людей.	4	2	2	
4.7	Итоговое занятие раздела.	1	-	1	Экологический анализ близлежащей территории
5	Мир профессий	4	2	2	Групповое представление «Моя бедующая профессия»

Окончание таблицы 2.1

1	2	3	4	5	6
6	Итоговое занятие курса. Индивидуальный, групповой проект по выбранной теме пройденных занятий	2	-	2	Защита проекта
	Всего часов	148	96	72	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Биология как наука.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Что такое биология, что она изучает. Методы изучения живых объектов. Биологический эксперимент.

Теория: порядок, содержание, план работы коллектива, безопасность. Биология – наука о живой природе. Методы исследования в биологии. Отличительные признаки живого и неживого. Содержание необходимых биополимеров и веществ, несущих наследственные признаки. Клеточное строение организмов (все, кроме вирусов). Энергетический и вещественный обмен с окружающим пространством. Способность к репродукции и размножению подобных себе организмов, которые несут наследственные признаки.

Практика: Опыт «Домашний стетоскоп».

1.2. Основы работы в лаборатории. Микроскоп, микропрепараты, чашки Петри.

Теория: Устройство увеличительных приборов (лупа, световой микроскоп), правила работы с ними. Объектив - определяет полезное увеличение объекта. Объектив состоит из нескольких линз. Увеличение объектива обозначено на нем цифрами. В учебных целях используют обычно объективы x8 и x40.

Окуляр состоит из 2-3 линз. Увеличение окуляров обозначено цифрами. Окуляры не выявляют новых деталей строения и в этом отношении их увеличение бесполезно.

Определение общего увеличения микроскопа.

Осветительное устройство состоит из зеркала или электроосветителя, конденсора с ирисовой диафрагмой и светофильтром, расположенных под предметным столиком. Они предназначены для освещения объекта пучком света.

Практика: как сделать микропрепарат своими руками.

1.3. Итоговое занятие раздела.

Практическое занятие: « Как сделать микропрепарат и что я вижу в микроскоп?».

2. Живые системы.

2.1.Клеточное строение организмов. Клетки растений, животных под микроскопом.

Теория: Клетка и её строение: оболочка, цитоплазма, ядро, вакуоли, пластиды. Жизнедеятельность клетки: поступление веществ в клетку (дыхание, питание), рост, развитие и деление клетки. Строение растительной клетки у всех растений одинаковое и состоит из одних и тех же компонентов. Её состав : оболочка (пластинка, межклетник, плазмодесмы и плазмолеммы, тонопласт); вакуоли; цитоплазма (митохондрии; хлоропласты и другие органоиды); ядро (ядерная оболочка, ядрышко, хроматин).

Практика: Изучение клеток растений с помощью лупы. Приготовление препаратов и рассматривание под микроскопом пластид в клетках листа элодеи, плодов томата, рябины, шиповника.

2.2.Одноклеточные и многоклеточные организмы. Ткани, органы, системы органов растений и животных.

Теория: Понятие «ткань», виды тканей. разнообразие живых существ на планете вынуждает находить различные критерии для их

классификации. Так, их относят к клеточным и неклеточным формам жизни, поскольку клетки являются единицей строения почти всех известных организмов – растений, животных, грибов и бактерий, тогда как вирусы являются неклеточными формами. Ткань – это система межклеточного вещества и клеток, сходных по строению, происхождению и выполняющих одинаковые функции.

Практика: Рассматривание под микроскопом готовых микропрепаратов различных растительных и животных тканей.

2.4. Биоинформатика и биоинженерия.

Теория: Что такое биоинформатика и биоинженерия. Современные направления. Биоинженер – специалист по молекулярному исследованию биомассы, ее структуры, видов, особенностей и возможностей. На основе результатов его исследовательской работы создаются генномодифицированные организмы (организмы с измененной структурой ДНК) – более устойчивые к неблагоприятным условиям, активизирующие и катализирующие вещества и многие другое. Биоинженер. Виды деятельности: распределение и планирование хода работ; подготовка необходимых веществ и аппаратуры; проведение исследований; осуществление наблюдений; документирование полученных данных.

Практика: Определение подъемной силы дрожжей ускоренным методом.

2.5. Система, многообразие и эволюция живой природы.

Теория: Развитие эволюционных представлений. Образование видов. Доказательства эволюции: сравнительно-анатомические, эмбриологические, палеонтологические. Ч. Дарвин о причинах эволюции животного мира. Результаты эволюции: многообразие видов, приспособленность организмов к среде обитания. Учение об эволюции органического мира. Ч. Дарвин – основоположник учения об эволюции. Движущие силы эволюции: наследственная изменчивость, борьба за существование, естественный отбор. Искусственный отбор. Результаты

эволюции: многообразие видов, приспособленность организмов к среде обитания.

Практика: Палеонтологические доказательства эволюции.

2.6. Царство Бактерии. Изучение жизнедеятельности бактерий под микроскопом.

Теория: Строение и жизнедеятельность бактерий. Размножение бактерий. Бактерии, их роль в природе и жизни человека. Разнообразие бактерий, их распространение в природе. Бактерии – самая древняя группа организмов из ныне существующих на Земле. Первые бактерии появились, вероятно, более 3,5 млрд лет назад и на протяжении почти миллиарда лет были единственными живыми существами на нашей планете. Поскольку это были первые представители живой природы, их тело имело примитивное строение.

Со временем их строение усложнилось, но и поныне бактерии считаются наиболее примитивными одноклеточными организмами.

Практика: Опыт «Скоростное разложение». Выращивание культур бактерий в чашках Петри и изучение их свойств

2.7. Царство Грибы. Выращивание плесени.

Теория: Грибы. Общая характеристика грибов, их строение и жизнедеятельность. Шляпочные грибы. Съедобные и ядовитые грибы. Правила сбора съедобных грибов и их охрана. Профилактика отравления грибами. Дрожжи, плесневые грибы. Грибы- паразиты. Роль грибов в природе и жизни человека.

Практика: Опыт «Заплесневелый хлеб». Опыт «Волшебный шарик». Опыт «Отпечаток спор».

2.8. Царство Растения. Одноклеточные растения.

Теория: Общая характеристика растительного царства. Многообразие растений, их связь со средой обитания. Происхождение растений. Растения – это эукариотические фотосинтезирующие автотрофные организмы. Царство Растения насчитывает около 500 тыс.

видов. Растения являются продуцентами органических веществ и основным источником энергии для других живых организмов. Любые пищевые цепи начинаются с зеленых растений. Они же определяют характер биоценоза, защищают почву от эрозии.

Растения служат источником кислорода воздуха и оказывают значительное влияние на климат Земли. Человек использует около 1,5 тыс. видов культурных растений как пищевые, технические и лекарственные ресурсы. Продукты питания растительного происхождения обеспечивают организм человека белками, жирами, углеводами и витаминами.

Практика: Гербарные экземпляры растений, определители высшей растительности, таблицы, наглядные материалы. Микропрепараты растений.

2.9. Водоросли. Мхи и лишайники. Папоротники.

Теория: Основные группы растений (водоросли, мхи, плауны, папоротники). Роль в биосфере. Общая характеристика водорослей. Водоросли. Одноклеточные. Многоклеточные. Отличаются от высших растений тем, что: не имеют тканей (проводящих, механических и т. п.). Не имеют органов (корней, листьев, стеблей). Тело водорослей представлено талломом (слоевищем). Таллом (слоевище) – это нерасчлененное на органы тело водорослей. В талломе нет проводящих сосудов, но в клетках таллома есть хлорофилл.

Практика: Гербарные экземпляры растений. Отпечатки ископаемых растений. Составление гербария.

2.10. Голосеменные растения. Покрытосеменные растения.

Теория: Основные группы растений (голосеменные, покрытосеменные). Роль в биосфере. Особенностью строения данного отдела растений является наличие семязачатков, которые в дальнейшем преобразуются в семя, но при этом цветок и плод отсутствуют. Жизненные формы данного отдела, в основном, составляют деревья и кустарники.

Отличительной характеристикой их является то, что все они вечнозелёные растения. Хотя встречаются виды листопадных деревьев и лиан.

Практика: Опыт «Солнечный свет». Опыт «Влияние различного цвета на рост растений». Опыт «Музыка и растения». Опыт «Еда растений». Опыт «Выращиваем семена». Опыт «Удобрения для растений». Опыт «Гравитация и растения». Опыт «Добывание крахмала». «Влияние сахарозы на морозоустойчивость растительных клеток». «Защитное действие сахарозы на белки при отрицательных температурах», «Определение солеустойчивости злаков по ростовому процессу», «Зависимость окраски антоцианов от pH среды», Гербарные экземпляры растений.

2.11. Царство Животные. Одноклеточные животные. Моллюски. Ракообразные. Насекомые. Рыбы. Амфибии. Рептилии. Птицы. Млекопитающие.

Теория: Общие сведения о животном мире. Методы изучения животных. Сходство и различия животных и растений. Систематика животных. Простейшие. Моллюски, их среда обитания, образ жизни и поведение. Ракообразные, их среда обитания, образ жизни и поведение. Насекомые, их среда обитания, образ жизни и поведение. Рыбы, их среда обитания, образ жизни и поведение. Амфибии, их среда обитания, образ жизни и поведение. Рептилии, их среда обитания, образ жизни и поведение. Птицы, их среда обитания, образ жизни и поведение. Млекопитающие, их среда обитания, образ жизни и поведение.

Практика: Размножение инфузорий. Создание коллекции «Разнообразных моллюсков и их раковин». Опыт «Паутина паучка». Опыт «Микрофотография муравья». Коллекция «Насекомые». Изучение особенностей покровов тела. Опыт «Полупрозрачное яйцо».

3. Человек и его здоровье.

3.1. Сходство человека с животными и отличие от них.

Теория: Место человека в систематике. Доказательства животного происхождения человека. Основные этапы эволюции человека. С биологической точки зрения корректно говорить и писать не «человек и животные», а «человек и другие животные». Современные методы реконструкции эволюции позволили описать основные этапы эволюции нашего вида. Свойственны все характерные особенности типа Хордовые, надкласса Четвероногие, класса Млекопитающие, отряда Приматы.

3.2. Нервная система

Теория: Значение нервной системы. Строение нервной системы. Строение и функции спинного мозга. Строение и функции головного мозга. Доли больших полушарий и сенсорные зоны коры. Соматический и вегетативный отделы нервной системы. Нервная система – целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных нервных структур, которая совместно с эндокринной системой обеспечивает взаимосвязанную регуляцию деятельности всех систем организма и реакцию на изменение условий внутренней и внешней среды. Нервная система действует как интегративная система, связывая в одно целое чувствительность, двигательную активность и работу других регуляторных систем (эндокринной и иммунной).

Практика: Коленный рефлекс. Опыт «Условные рефлексы».

3.3. Нейро-гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.

Теория: Гормональная регуляция. Эндокринные железы. Взаимодействие гормональной и нервной регуляции. Эндокринная система, работая совместно с нервной системой, обеспечивает приспособление организма к условиям окружающей среды. Гуморальная регуляция, поддержание постоянства внутренней среды, адаптацию к внешним условиям. Гормоны играют основную роль в гуморальной регуляции функций организма. Высший центр регуляции эндокринных функций (регуляции деятельности желез внутренней секреции).

3.4. Система пищеварения.

Теория: Строение и функции органов пищеварения. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта. Регуляция деятельности пищеварительной системы. Заболевания органов пищеварения и их профилактика. Предупреждение желудочно-кишечных инфекций и гельминтозов.

Практика: Опыт «Зубная эмаль». Опыт «Жирные и обезжиренные продукты». Эксперимент: адсорбция газированной воды.

3.5. Система дыхания.

Теория: Строение и функции органов дыхания. голосообразование. Газообмен в легких и тканях. Механизм вдоха и выдоха, регуляция дыхания. Жизненная ёмкость легких. Обычный спокойный вдох связан с деятельностью мышц диафрагмы и наружных межрёберных мышц. При вдохе диафрагма опускается, рёбра поднимаются, расстояние между ними увеличивается. По способу расширения грудной клетки различают два типа дыхания: грудной тип дыхания (расширение грудной клетки производится путём поднятия рёбер), чаще наблюдается у женщин; брюшной тип дыхания (расширение грудной клетки производится путём уплощения диафрагмы), чаще наблюдается у мужчин.

Практика: Модель легких.

3.6. Внутренняя среда организма.

Теория: Внутренняя среда организма. Кровь и группы крови, резус-фактор, переливание крови. Иммуитет, его виды, что такое антигены и антитела. Комплекс жидкостей организма, которые находятся внутри организма, в основном в сосудах и, при естественных условиях, не соприкасаются с внешним миром. Компоненты, их особенности и выполняемые функции.

Практика: Микроскопическое строение крови человека и лягушки.

3.7. Кровеносная и лимфатическая системы.

Теория: Кровеносная и лимфатическая системы, их роль в организме. Строение сосудов, круги кровообращения человека. Работа сердца: кровяное давление и пульс. Кровеносная и лимфатическая системы объединяют все системы органов, обеспечивая обмен веществ между кровью и тканями. Сердечно-сосудистая система, состоит из четырехкамерного сердца и кровеносных сосудов (артерии, вены, капилляры), образующих 2 круга кровообращения. Сердце.

Практика: Реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку. Опыт «Частота пульса».

3.8. Обмен веществ.

Теория: Обмен веществ и превращения энергии в организме. Пластический и энергетический обмен. Обмен воды, минеральных солей, белков, жиров и углеводов. Витамины. Нарушение жирового обмена диагностируется врачом, который определяет проблему на основании данных лабораторных исследований. Признаки нарушения обмена веществ.

Практика: определение глюкозы и белков в продуктах питания.

3.9. Система выделения.

Теория: Строение и функции выделительной системы. Совокупность физиологических процессов, направленных на удаление из организма конечных продуктов обмена веществ (осуществляют почки, потовые железы, легкие, желудочно-кишечный тракт и др.). Конечными продуктами метаболизма (обмена веществ). Аммиак, мочевины, креатинин, мочевины, мочевая кислота

3.10. Покровы тела и их функции.

Теория: Строение и функции кожи. Уход за кожей, волосами, ногтями. Кожа – внешний покров тела, отграничивающий его от внешней среды. Кожа человека состоит из трёх слоёв: эпидермиса, собственно кожи (дермы) и подкожной клетчатки. Терморегуляция. Функции кожи:

защитная, чувствительная, терморегуляционная, выделительная, синтезирующая, запасаящая, секреторная.

Практика: Микропрепарат «Строение волоса».

3.10. Размножение и развитие организма человека.

Теория: Размножение и развитие. Половые железы и половые клетки. Вредное влияние на развитие организма наркотических веществ (табака, алкоголя, наркотиков). Половое созревание. Существуют две формы размножения – бесполое и половое. Сперматозоида и яйцеклетки. Зигота, бластула, гаструла плод.

Практика: Опыт «Действие спирта на белок куриного яйца», «влияние температуры и химического состава на куриное яйца»

3.11. Опорно-двигательный аппарат.

Теория: Скелет и мышцы, их функции. Химический состав костей, их макро- и микростроение, типы костей. Скелет человека. Типы соединения костей. Строение мышц и сухожилий. Обзор мышц человеческого тела. Работа скелетных мышц и их регуляция. Последствия гиподинамии. Нарушения осанки и развитие плоскостопия: причины, выявление, предупреждение и исправление. Первая помощь при ушибах, переломах костей и вывихах суставов.

Практика: Осанка и плоскостопие. Утомление при статической и динамической работе. Опыт «Эластичные кости».

3.12. Органы чувств.

Теория: Что такое органы чувств, какие органы чувств существуют у человека. Строение и функции органов чувств. Взаимодействие анализаторов. К основным органам чувств относятся: глаза, нос, уши, язык, кожа. Эти 5 органов чувств условно разделяют на две группы: Тактильные – их можно назвать простыми по своему характеру воздействия. Это осязание и вкус. Потому что начальная стадия переработки информации мозгом осуществляется при прямом контакте; Дистанционные – это зрение, слух, обоняние. Все представленное этими

чувствами, индивидуум воспринимает дистанционно. Определенные отделы мозга отвечают за создание изображения и оценку увиденного. При этом строятся замысловатые аналитические цепочки.

Практика: Опыт «Мертвая точка глаза». Опыты с диамоделями, выявляющие иллюзии, связанные с бинокулярным зрением, а также зрительные и тактильные иллюзии.

3.13. Психология и поведение человека. Психотип.

Теория: Особенности высшей нервной деятельности человека: речь и сознание, трудовая деятельность. Темперамент и характер. Интересы, склонности, способности. Психотипы личности, предложенные Юнгом: Типы личности в зависимости от вектора ее направленности: Экстраверт – Интроверт. Психологические типы в зависимости от преимущественного способа восприятия жизни, иными словами, от основной психической функции: мыслительный тип, чувствующий тип, ощущающий тип интуитивный тип.

Практика: Цветовой тест Люшера. Тест Айзенка.

3.14. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.

Теория: Что такое здоровый образ жизни. Оставляющие компоненты здорового образа жизни. Факторы риска: несбалансированное питание, гиподинамия, курение, употребление алкоголя и наркотиков, стресс, вредные условия труда, и др. Инфекционные заболевания: грипп, гепатит, ВИЧ-инфекция и другие инфекционные заболевания (кишечные, мочеполовые, органов дыхания). Предупреждение инфекционных заболеваний. Профилактика: отравлений, вызываемых ядовитыми растениями и грибами; заболеваний, вызываемых паразитическими животными и животными-переносчиками возбудителей болезней; травматизма; ожогов; обморожений; нарушения зрения и слуха.

Практика: Расчёт потребности в энергии (ккал).

3.15. Приемы оказания первой доврачебной помощи. Основы медицинских знаний.

Теория: Доврачебная помощь при заболеваниях сердца и сосудов. Первая помощь при кровотечениях. Приемы оказания первой помощи при отравлении угарным газом, спасении утопающего. Приемы оказания первой помощи при травмах, ожогах, обморожениях и их профилактика. Принципы оказания первой помощи. Обращение с пострадавшим. Средства первой помощи. Признаки жизни и смерти. Ранения и травмы. Шок. Потеря сознания. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца

Практика: Сердечно - лёгочная реанимация. Наложение шины. Наложение бинтов при разных формах кровотечений.

3.16. Оказание первой помощи на манекене.

Приемы оказания первой помощи при травмах, ожогах, обморожениях и их профилактика. Принципы оказания первой помощи. Обращение с пострадавшим. Средства первой помощи. Признаки жизни и смерти. Потеря сознания. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Применение полученных навыков на манекене.

4. Экология.

4.1. Влияние экологических факторов на организмы.

Теория: Что такое экологический фактор. Классификация экологических факторов и их влияние на организмы. Влияние экологических факторов на организмы. Приспособления организмов к различным экологическим факторам. Популяция. Взаимодействия разных видов (конкуренция, хищничество, симбиоз, паразитизм). Сезонные изменения в живой природе

Практика: Опыт «Определяем рН воды».

4.2. Изучение следствий загрязнения окружающей среды. Химический состав воды и почвы.

Теория: Группы загрязнителей. Источники поступления. Биологическое действие. Правила поведения в лаборатории. Методы и

приемы исследования. Экологические факторы: биотические, абиотические, антропогенные. Результаты антропогенного воздействия на природу (загрязнения воды, воздуха, почвы). Состояние и основные загрязнители окружающей среды в районе проживания (учебы, отдыха), их источники и способы распространения (миграции) по объектам окружающей среды Понятие экологической опасности и вреда, норматива качества среды, погрешности оценки уровня загрязненности среды. Факторы риска для здоровья человека и общества в целом.

Практика: Опыт «Определяем рН почвы».

4.3. Экосистемная организация живой природы.

Теория: Экосистема и её компоненты. Трофические уровни, цепи питания. Экосистемная организация живой природы. Роль производителей, потребителей и разрушителей органических веществ в экосистемах и круговороте веществ в природе. Пищевые связи в экосистеме. Особенности агроэкосистем.

Практика: Опыт «Сладкая эрозия».

4.4. Биосфера – глобальная экосистема. Создание искусственной биосферы в лаборатории.

Теория: Биогеоценоз. Обмен веществ, поток и превращение энергии в биоценозе. Искусственные биоценозы. Биосфера – глобальная экосистема. Роль человека в биосфере. Экологические проблемы, их влияние на собственную жизнь и жизнь других людей. Последствия деятельности человека в экосистемах, влияние собственных поступков на живые организмы и экосистемы

Практика: Опыт «Мини-оранжерея»

4.5. Роль человека в биосфере.

Теория: Деятельность человека и биосфера. Сельское хозяйство. Антропогенные факторы. Взаимосвязь природы и общества. Природные ресурсы и их использование. Последствия хозяйственной деятельности

человека для окружающей среды. Охрана природы и перспективы рационального природопользования. Работы В.И. Вернадского

Практика: Опыт «Почва против гидропоники».

4.6. Экологические проблемы, их влияние на собственную жизнь и жизнь других людей.

Теория: Современные глобальные экологические проблемы. Возможные пути решения. В. И. Вернадский Понятие «экологическая проблема». Водные ресурсы. Загрязнение берегов водоемов бытовым мусором. Основными источниками загрязнения атмосферы области являются выбросы промышленных предприятий.

Практика: Опыт «Измерение загрязнения воздуха». Опыт «Моющие средства и растения»

4.7. Итоговое занятие раздела.

Практика: Экологический анализ.

5. Мир профессий.

Профессии естественнонаучного цикла. Особенности профессий и условий труда. Учебные заведения, позволяющие овладеть данной профессией. Важность профессий естественнонаучного цикла. Особенности личности, необходимые для успешной работы по выбранной специальности.

6. Итоговое занятие курса. Индивидуальный, групповой проект по выбранной теме пройденных занятий.

Защита группового проекта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ожидаемый результат:

Предметные

- знакомство с биологическими специальностями.
- развито сознание целостности окружающего мира, освоены основы экологической грамотности, элементарные правила нравственного поведения в мире природы и людей;

- развиты навыки устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

Личностные:

- сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы;

- сформировано уважительное отношения к иному мнению;

- освоены начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Метапредметные:

- освоена способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- сформирована потребность в здоровом образе жизни

- сформирована потребность в активном использовании речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

Для реализации программы требуется следующее материально-техническое обеспечение (таблица 2.2):

Таблица 2.2 – Материально-техническое обеспечение программы

Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
Микроскопы	5
Вытяжной шкаф	1
Пробирки	20
Пипетки	20
Термостат .	1
Скальпели	16
Препаротивная игла	16
Предметные стекла	100
Покровные стекла	100
Манекен для оказания первой медицинской помощи	1
Пипетки глазные	20
Весы для сыпучих веществ	5
pH-метр	1
Термометр	3
Пинцет	18
Штативы с лапками	6
Ступка с пестиком	5

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 2.3 – Фонд оценочных средств текущего контроля по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
1	2	3
Естественнонаучная игра	Достаточный	Соответствуют менее 4 критериям
	Средний	Соответствуют только 4 критериям из 6
	Высокий	Соответствуют всем критериям
	Критерии оценивания:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Эрудированность команды. 2. Демонстрация экологических знаний. 3. Многообразие, оригинальность идей. 4. Творческий подход при выполнении заданий. 5. Умение работать в команде, коммуникабельность. 6. Умеют самостоятельно работать в команде
Практическое задание «Как сделать свой микропрепарат и что я вижу в нем»	Достаточный	Воспитанник имеет представление о основных методах и методиках создания микропрепарата
	Средний	Может без посторонней помощи сделать свой микропрепарат и настроить микроскоп
	Высокий	Может без посторонней помощи сделать свой микропрепарат, настроить микроскоп, описать и зарисовать основные элементы микропрепарата
Кроссворды	Достаточный	Работу не выполнил в полном объеме; содержание таблицы не соответствует заданной теме. Количество слов в кроссворде менее 15
	Средний	Содержание материала в таблице соответствует заданной теме, но есть недочеты и незначительные ошибки; ячейки таблицы заполнены материалом, подходящим по смыслу, но представляет собой пространные пояснения и многословный текст; в оформлении таблицы имеются незначительные недочеты и небольшая небрежность. Количество слов в кроссворде не менее 15
	Высокий	термины и определения написаны грамотно, допускается 1 ошибка; в содержании кроссворда используются термины по изучаемой теме; определение терминов не вызывает у обучающегося затруднений; определения терминов не повторяют дословно текст конспекта; кроссворд оформлен аккуратно. Количество слов в кроссворде не менее 20

Продолжение таблицы 2.3

1	2	3
Викторина	Достаточный	0-33% правильных ответов
	Средний	34-66% правильных ответов
	Высокий	68-100% правильных ответов
Творческое задание «Создание гербариев»	Достаточный	Оформление не аккуратное, нет творческого подхода. Ниже среднего учебная ценность собранного материала. Наличие не полного описания, с уточнениями по ходу защиты
	Средний	Творческий подход, оформление. Средняя учебная ценность собранного материала. Наличие грамотного, не полного описания
	Высокий	Творческий подход, оригинальное оформление. Высокая учебная ценность собранного материала. Наличие грамотного, полного описания
Творческое задание «Создание коллекции насекомых»	Достаточный	Оформление не аккуратное, нет творческого подхода. Ниже среднего учебная ценность собранного материала. Наличие не полного описания, с уточнениями по ходу защиты
	Средний	Творческий подход, оформление. Средняя учебная ценность собранного материала. Наличие грамотного, не полного описания
	Высокий	Творческий подход, оригинальное оформление. Высокая учебная ценность собранного материала. Наличие грамотного, полного описания
Оказание первой помощи на манекене	Достаточный	оставлять пострадавшего в состоянии комы лежать на спине; подкладывать под голову сумку, рюкзак, свернутую одежду; тревожить пострадавшего и заставлять двигаться без крайней необходимости. Допускает 3-5 ошибок в оказании помощи
	Средний	подкладывать под голову сумку, рюкзак, свернутую одежду; Допускает 1-2 ошибки в оказании помощи
	Высокий	Не допускает ошибок в оказании помощи. Верно и грамотно использует алгоритм оказания первой помощи

Окончание таблицы 2.3

1	2	3
Экологический анализ прилегающей территории	Достаточный	Не в полной мере определяет метод и методику анализа образца. Может объяснить порядок и средства необходимые для проведения эксперимента, с небольшой помощью педагога. Не четко ставит цели и задачи эксперимента
	Средний	Правильно, но не в полной мере, определяет метод и методику анализа образца. Может объяснить порядок и средства необходимые для проведения эксперимента. С небольшой помощью ставит цели и задачи эксперимента
	Высокий	Правильно определяет метод и методику анализа образца. Может объяснить порядок и средства необходимые для проведения эксперимента. Четко ставит цели и задачи эксперимента
Групповое выступление с результатами эксперимента \ Групповое представление «Моя бедующая профессия»	Достаточный	Компетентность докладчика (владение проблематикой области исследований) на низком уровне, Культура речи при ответах на вопросы на низком уровне, Соответствие содержания сформулированной теме, поставленной цели и задачам – почти не соответствует
	Средний	Компетентность докладчика (владение проблематикой области исследований) на среднем уровне, Культура речи при ответах на вопросы на среднем уровне, Соответствие содержания сформулированной теме, поставленной цели и задачам – частично соответствует
	Высокий	Компетентность докладчика (владение проблематикой области исследований) на высоком уровне, Культура речи при ответах на вопросы на высоком уровне, Соответствие содержания сформулированной теме, поставленной цели и задачам – полностью соответствует

Таблица 2.4 – Фонд оценочных средств промежуточного контроля по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (промежуточная аттестация)

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Зачетное мероприятие «Защита проектов»	Достаточный	Доклад зачитывается, докладчик не владеет иллюстративным материалом, нет четкости ответов на большинство вопросов
	Средний	Доклад пересказывается, но не объяснена суть работы, докладчик владеет иллюстративным материалом, отвечает на большинство вопросов
	Высокий	Доклад пересказывается, суть работы объяснена, кроме хорошего доклада докладчик владеет иллюстративным материалом, ответы на все вопросы даны убедительно, аргументировано

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня креативности у младших группы выбрана методика Е. Торренса. В мировой психологической практике тест Е. Торренса является самым валидным и надежным стандартизированным инструментом, позволяющим измерить все основные характеристики креативного мышления и оценить творческий потенциал личности.

Показатели, характеризующие творческое мышление и на которые мы опирались в своем исследовании следующие: беглость, гибкость и оригинальность мысли. Беглость включает в себя два компонента: легкость мышления, то есть быстрота переключения текстовых заданий и точность выполнения задания. Гибкость мыслительного процесса - это переключение с одной идеи на другую. Способность найти несколько различных путей решения одной и той же задачи. Оригинальность - минимальная частота данного ответа к однородной группе.

В руководстве описана психодиагностическая процедура, подробно, на конкретных примерах, объясняется алгоритм обработки результатов, приведены нормативные данные для возрастного диапазона 5-17 лет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

По способу формирования знаний, умений и навыков: словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж); наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр записей соревнований); аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала: практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий); игровой (при совершенствовании уже изученных действий); методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха).

По видам и способам контроля за эффективностью обучения: предварительный, текущий, этапный, итоговый.

Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть (30-35% времени)

- организация учащихся к началу занятия, проверка готовности, сообщение тем и задач занятия;

Основная часть (60-70% времени) предназначена для решения основной задачи занятия.

Заключительная часть (5-10% времени):

- подведение итога занятия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бутвиловский В. Э. Биология: методические рекомендации / В. Э. Бутвиловский, В. В. Давыдов, Т. Г. Романова.– Минск : БГМУ, 2012. – 143 с.
2. Бутвиловский В. Э. Биология: практикум / В. Э. Бутвиловский, В. В. Давыдов, Е. В. Чаплинская. – Минск : БГМУ, 2016. – 39 с.
3. Боднарук М. М. Занимательные материалы и факты по общей биологии в вопросах и ответах. 5-11 кл. / М. М. Боднарук, Н. В. Ковылина. – Волгоград : Учитель, 2017. – 174 с.
4. Грин Н. Биология / Н. Грин, У. Стаут, Д. Тейлор; под ред. Р. Сопера. – Москва : Мир, 2017. – Т. 1. – 368 с.
5. Каменский А. А. Биология. Введение в общую биологию и экологию/ А. А. Каменский, Е. А. Криксунов, В. В. Пасечник – Москва : Дрофа, 2015. – 367 с.
6. Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н. Биология. Человек. / Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н.Беляев – Москва: Дрофа, 2014. – 330 с.

7. Латюшин В. В. Биология. Животные/ В. В. Латюшин В.А. Шапкин – Москва : Дрофа, 2014. – 306 с.

8. Прищепа И. М Биология: тестовые задания / И. М. Прищепа.– Минск : Новое знание, 2014. – 747 с.

Интернет ресурсы:

1. Человек в цифрах: занимательная анатомия [сайт]. – URL: <http://www.polezen.ru/interes/anatomy.php> (дата обращения 22.03.2020).

2. Бакай-виртуальная школа по биологии [сайт]. – URL: <http://school.bakai.ru/?id=newrpb041220101544> (дата обращения 15.01.2020).

3. Музей фактов о человеке [сайт]. – URL: <http://muzey-factov.ru/tag/biology> (дата обращения 25.04.2020).

4. Ресурс «База знаний по биологии человека» [сайт]. – URL: <http://humbio.ru/> (дата обращения 2.05.2020). – [Содержит учебник по молекулярной биологии человека, биохимии, физиологии, генной и белковой инженерии]

5. Web-Атлас: «Окружающая среда и здоровье населения России». [http\[сайт\] – URL: http://www.sci.aha.ru/ATL/ra00.htm](http://www.sci.aha.ru/ATL/ra00.htm). . (дата обращения 03.11.2019). – [Комплексный труд, в котором рассматриваются в первую очередь факторы и причины, определяющие здоровье нации. Около 200 сюжетов, более 400 карт и диаграмм]

6. Зрительные иллюзии и феномены (факультет психологии МГУ имени М. В. Ломоносова) [сайт]. – URL: <http://www.psy.msu.ru/illusion/> (дата обращения 23.10.2019)

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Тестирование по технике безопасности.

1. В химической лаборатории разрешается:

- a) пить кофе;
- b) пить воду из-под крана;
- c) выполнять указания преподавателя;
- d) складывать верхнюю одежду в лабораторные шкафы и на

подоконники.

2. Жидкость в пипетку набирают:

- a) втягивая ее ртом;
- b) с помощью резиновой груши;
- c) наклоня банку с реактивом;
- d) с помощью специального дозатора.

3. При работе с ртутным термометром следует:

- a) перемешивать им нагревающиеся жидкости;
- b) активно встряхивать его и стучать по стенкам лабораторной

посуды;

- c) нагревать выше рекомендуемой температуры;
- d) насухо вытирать и убирать в футляр, после использования.

4. Нагревание проводят в лабораторной посуде:

- a) из толстостенного стекла;
- b) простого тонкостенного стекла;
- c) термостойкого тонкостенного стекла;
- d) стекла с трещинами.

Вопрос 5 теста предполагают выбор нескольких правильных ответов из предложенных.

5. В лаборатории запрещается:

- a) проводить опыты в грязной лабораторной посуде;
- b) пробовать на вкус химические вещества;

- с) осторожно нюхать газ, направляя его движением руки;
- д) убирать рассыпанные на рабочем месте реактивы.

Вопросы 6-8 теста предполагают выбор одного правильного ответа из предложенных.



Рисунок 2.1.– лабораторный штатив



Рисунок 2.2– Лабораторная посуда

6. На рисунке 2.2 изображена лабораторная посуда. Какой цифрой обозначена круглодонная колба?

- а. 2; б. 3; в. 4; г. 7;

7. На рис. 2.2. изображена лабораторная посуда. Какой цифрой обозначен фарфоровый тигель?

- а. 7; б. 8; в. 9; г. 10.

8. На рис. 2.1. изображен лабораторный штатив. Какой цифрой обозначена лапка?

- а. 1; б. 2; в. 3; г. 5.

2. Викторина по теме «Рыбы. Амфибии», раздела «Живые системы»

1. Какое морское животное является самым опасным? (Морской еж.
Ответ: На иглах морского ежа имеется ядовитая слизь, которая при попадании в рану вызывает резкую боль и паралич мышц.)
2. Какое животное называют океанским волком? (Ответ: Кит-касатка (кит-убийца).)
3. Какие рыбы самые большие и прожорливые в море? (Ответ: Акулы и скаты.)
4. Почему спинка рыбы гораздо темнее живота? (Ответ: Хищникам снизу на фоне светлого неба труднее заметить рыбку, а сверху – на фоне темного дна.)
5. Почему коралловые рыбки такие яркие? (Ответ: Они живут среди коралловых рифов, которые тоже очень яркие и пестрые.)
6. Почему обитатели морских глубин темные? (Ответ: В темных безднах океана пестрая окраска не нужна. Здесь рыбы в основном черные, но у многих из них есть фонарики и даже светящиеся «удочки».)
7. Названия каких рыб связаны с астрономией? (Ответ: Телескоп, комета, рыба-луна, рыба-солнце (солнечник), звездочет.)
8. Какие рыбы называются хамелеонами и почему? (Ответ: Рыба бадис и камбала очень быстро изменяют свою окраску и принимают цвет окружающей среды.)
9. Какие рыбы долго живут?(Ответ: Щука – 100 лет, сом – до 60 лет.)
10. Какие рыбы имеют усики? (Ответ: Сом, сазан, усач, карп.)
11. Почему вьюна называют рыбой-барометром? (Ответ: Вьюн чувствует перемену давления воздуха, перед дождем мечется у поверхности воды и иногда пищит.)
12. Какая рыба во время высыхания водоема устраивает себе капсулу из ила и в ней переживает засуху? (Ответ: Протоптер.)
13. Какую рыбу разводят для борьбы с малярией? (Ответ: Гамбузия.)
14. В иголках, словно еж, как зовется рыба? (Ответ: Ерш.)

15. На дне, где тихо и темно, лежит усатое бревно. (Ответ: Сом.)
16. Какая собака не лает? (Ответ: Рыба-собака. Она живет в прибрежной части моря. Рыба-собака может откусить палец. Икра и печень этой рыбы ядовиты.)
17. Кого называют подводным санитаром? (Ответ: Щуку.)
18. Кто летает, а не птица? (Ответ: Летучая рыба. В воздухе она не машет плавниками и пролетает, как планер, более 100 метров.)
19. Какая рыба одомашнена человеком? (Ответ: Зеркальный карп.)
20. Какая самая большая рыба в мире? (Ответ: Китовая акула.)
21. Какая самая крупная рыба России? (Ответ: Белуга.)
22. Какая самая маленькая рыба? (Ответ: Бычок пигмей или пандака и маленькие американские сомики.)
23. Какая рыба названа именем человека? (Ответ: Карп.)
24. Какая рыба плавает быстрее других? (Ответ: Меч-рыба.)
25. Какие рыбы имеют оружие на носу? (Ответ: Рыба-меч, рыба-пила.)
26. Каких вы знаете «электрических» рыб? (Ответ: Электрический скат, электрический сом, электрический угорь.)
27. Какие рыбы носят название инструментов? (Ответ: Рыба-пила, рыба-игла, рыба-молот.)
28. У какой рыбы острые треугольные зубы? (Ответ: У пирании.)
29. У кого глаза на одном боку? (Ответ: У взрослой рыбы камбалы.)
30. У кого рот на брюхе? (Ответ: У акулы.)
31. У нее во рту пила, под водой она жила, всех пугала, всех глотала, а теперь – в котел попала. (Ответ: Щука.)
32. Какая рыба вьет гнездо? (Ответ: Колюшка. Из тоненьких веточек водорослей рыба устраивает под водой гнездо. Колюшка заботливо охраняет гнездо, ухаживает за ним.)

33. Какая лиса хвостом рыбу глушит? (Ответ: Лисица – одна из акул. У этой рыбы очень слабые зубы. Хвост длинный, как туловище. Лисица глушит рыбу ударами хвоста.)

34. Какая рыба по внешнему виду напоминает шахматную фигуру? (Ответ: Морской конек.)

35. Какие рыбы после нереста погибают? (Ответ: Лососи, кета, горбуша.)

36. Какие рыбы добывают себе пищу в воздухе и на земле? (Ответ: Анабас, илистый прыгун.)

3. Кроссворд по теме «Царство грибы», раздел «Живые системы»

1. Одноклеточные грибы, используемые человеком в хлебопечении и виноделии.

2. Она у грибов имеет различную окраску и форму.

3. Незаметные, невидимые глазу грибы.

4. Съедобный гриб, живущий под осиной.

5. Тело гриба.

6. Съедобный пластинчатый гриб.

7. Съедобный шляпочный гриб.

8. Особая группа живых существ, которая не относится ни к растениям, ни к животным.

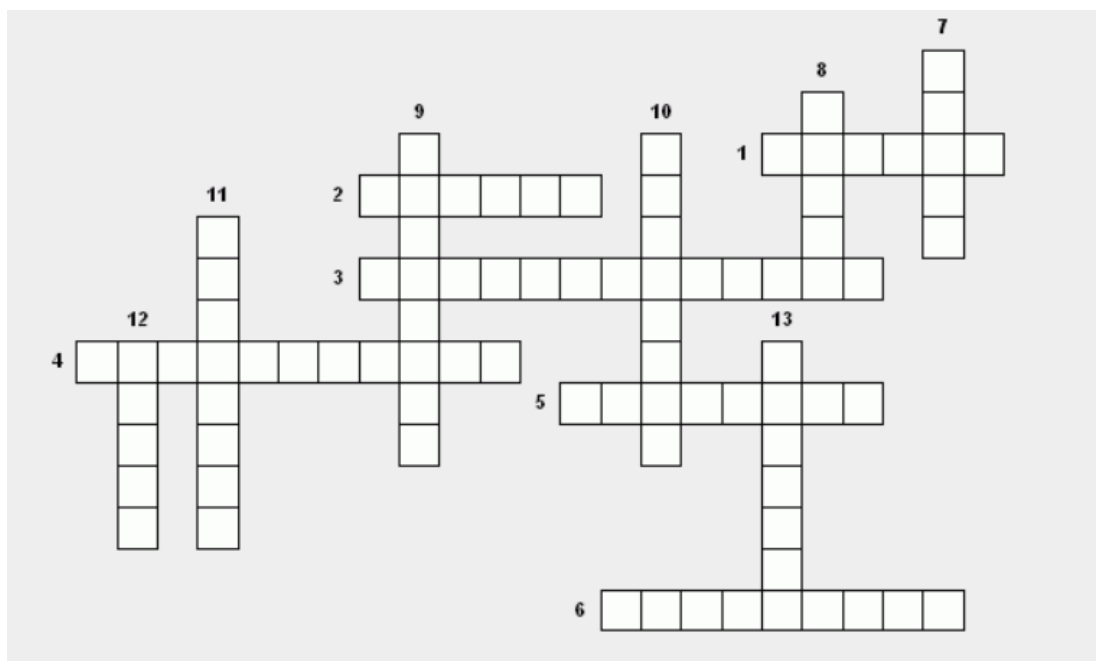
9. Тело гриба, которое люди кладут в корзинку.

10. Гриб, поселяющийся на деревьях и разрушающий их древесину.

11. Шляпочный гриб.

12. Съедобные грибы.

13. Съедобные грибы, похожие на грузди.



4. Естественнонаучная игра «Самый Умный.»

Цель:

1. Развитие общеинтеллектуальных умений на материале, дополняющем школьную программу, с формированием навыков саморазвития

Из этой цели вытекают задачи:

- научить владеть полученной суммой знаний, применяя их в нестандартных ситуациях.
- развивать межпредметные связи, активно используя знания, полученные при изучении одного предмета в другом.

Краткое описание

Участники игры: ведущий – учитель, три команды школьников (25 человек).

Предварительная подготовка и оборудование: компьютерные презентации с вопросами (прилагается) для игры выполняется по равному числу карточек (25 штук) разных цветов: 8 красных, 8 синих, 9 желтых для определения причастности каждого игрока к определенной команде. А также по одной дополнительной карточке тех же цветов для жеребьевки. Произвольное число карточек для четвертого тура. Можно приготовить

поощрительные подарки победителям. Каждому ученику вручается сертификат, готовится бейджик.

Игра проводится в 4 тура. В трех первых турах участвуют все три команды школьников. Они считаются отборочными турами, в них определяют команду-победителя. Среди участников выигравшей команды проводят четвертый, заключительный тур, где определяют одного победителя. Участники команд назначаются заранее. Команды выбирают свой знак отличия с помощью жеребьевки. Ведущий задает вопросы игрокам трех команд одновременно, на экране вопросы дублируются. Та команда, которая первой сможет дать правильный ответ, предварительно подняв свою отличительную карточку, получает одно очко. Если команда отвечает неверно, то она лишается права отвечать на этот же вопрос второй раз. В каждом туре ведущий задает по 10 вопросов с разной тематикой.

Первый тур: ведущий читает вопрос и четыре варианта ответов. Участники игры должны выбрать один правильный ответ.

Второй тур: схож с первым, отличие составляет то, что ведущий читает вопрос, не давая предварительных, возможных ответов. Вопрос строится так, что, даже не зная правильного ответа, его можно было бы получить при помощи логических рассуждений и сопоставления фактов из различных областей знаний. По набранному количеству очков определяется команда-лидер. Она участвует в третьем туре.

В третьем туре – вопросов не менее 20. Ведущий задает вопросы, каждый из которых начинается словами: «Верите ли Вы, что...?» каждому участнику команды по очереди в быстром темпе, а игроки отвечают либо «ДА», либо «НЕТ».

Четвертый тур – заключительный. Участники выбирают область знаний. В конце тура ведущий подчиняет количество правильных ответов у игроков, кто набрал большее количество – тот объявляется победителем игры.

ТСО: компьютер, проектор, экран.

Вопросы к первому туру:

Древнеримская пословица говорит: «Лысина не порок, а свидетельство...»

А: острой бритвы

Б: мудрости

В: бурной жизни

Г: отсутствия парика

У нас учебный год начинается 1 сентября, а в Австралии:

А: 1 сентября

Б: 1 января

В: 1 февраля

Г: 1 марта

Впервые арабские цифры на Руси появились в учебнике М. Магницкого «Грамматика» в 1648 году. А как до этого обозначались цифры?

А: римскими

Б: рисунками

В: буквами

Г: никак

В одном графстве Шотландии фермеры выходят в новогоднюю ночь на улицу с ружьями и стреляют в небо. Зачем?

А: чтобы прогнать злых духов

Б: салютуют Санта Клаусу

В: прогнать старый год

Г: просто дурака валяют

В Болгарии человек, чихнувший за новогодним столом, приносит в дом

А: инфекцию

Б: счастье

В: горе

Г: богатство

Слово «школа» переводится с греческого как:

А: работа

Б: отдых

В: знание

Г: чтение

Лаосская пословица гласит: «Он такой бедный, что у него нет даже...»

А: слона

Б: жены

В: велосипеда

Г: бамбуковой плантации

Взглянув на клюв птицы, специалист сразу может сказать:

А: сколько ей лет

Б: где она обитает

В: какова ее основная пища

Г: самец это или самка

Вопросы ко второму туру:

1. Одна из Нью-Йоркских телестудий стала практиковать новый способ оказания помощи людям, страдающим бессонницей. По окончании вечерних передач, на экране на несколько минут появлялся человек. Что он делал? (зевал)

2. Немецкий философ и историк Освальд Шпенглер говорил, что ему известны три примера, когда личность меняла всемирную историю. Это были Колумб, Коперник и Лука Пачолли. Заслуги первых двух вам известны, а вот последний, будучи итальянским математиком, изложил философскую теорию, в основу которой положил число и все идеализировал с помощью него. Назовите это число. (пи)

3. Опыты с кипящей жидкостью не безопасны. Поэтому школьным учителям было предложено остроумное решение. Что же предложили использовать вместо кипящей жидкости? (газированную воду)

4. Один из вариантов этого изобретения действовал при соприкосновении с серной кислотой, другой – когда стеклянную головку раздавливали щипцами. Шведский вариант давал результат при трении о шершавую поверхность. Усовершенствованным вариантом мы пользуемся и сейчас довольно часто. О чем идет речь? (спички)

5. Нам известно, что однажды ее украли. Также нам известно, что она перенесла огромное количество войн, которые в определенном смысле сильно меняли ее облик. Последние несколько лет у жителей России она ассоциируется с одним из знаков математических действий. Назовите ее имя. (Европа)

6. В традиционном китайском театре мало декораций и бутафории. Сто обозначает мост, весло – корабль. А что значит, если актера накрывают голубым полотенцем? (утонул)

7. То, что гусеница называет концом света, мудрец называет... Чем? (бабочкой)

8. После опроса большого количества немцев был составлен список профессий: на 1 месте оказались Страховые агенты, на 2 – политики, на 4 – торговцы автомобилями, на 6 – астрологи, на 10 – священники. Что же по мнению немцев чаще всего делают страховые агенты? (лгут)

9. Уважаемые игроки! Чтобы за одну минуту найти на ваших головах место большинства биологически активных точек, стимулирующих мыслительную деятельность, сначала почешите это место, а в ответе скажите, как это называется. (затылок)

10. Древнегреческий мореплаватель, астроном, математик и географ Питеас считал, что это явление происходит ежевечернее где-то за Исландией. (Солнце садится в море)

Вопросы к третьему туру:

1. На первой пишущей машинке клавиши были расположены по алфавиту? Нет
 2. США разделены на 8 часовых поясов? Нет
 3. Некоторые растения умеют ловить насекомых? Да
 4. В Голландии могут выращивать цветы к определенному сроку?
Да
 5. Карцер – это древнеримская тюрьма? Да
 6. Ящерица не может одновременно бегать и дышать (чтобы подышать она останавливается) Да
 7. Студент Кембриджа на экзамене может потребовать у преподавателя принести ему пиво? Да
 8. Большую часть ирландского экспорта составляет нефть? Нет
 9. Извозчикам в Питере с 1901 года стали выдавать водительские права? Да
 10. Голубоглазые люди чаще болеют гриппом? Нет
 11. Первый Кремль в Москве был построен из сосны? Нет
 12. Барон Мюнхгаузен участвовал в штурме Измаила? Нет
 13. В штате Алабама есть закон, запрещающий использовать слонов для вспашки хлопкового поля? Да
 14. Хорватское слово «борзовоз» обозначает «скорый поезд»? Да
 15. Римляне делали из дельфинов колбасу? Да
 16. Вода кипит при 100 градусах? Да
 17. Белые медведи охотятся на пингвинов исключительно в воде?
Нет.
 18. Священной солнечной птицей в древней Индии называли петуха?
Да.
 19. Уроки во Франции длятся 60 минут? Да
 20. В Австралии открыта школа для кенгуру? Да
- Вопросы к четвертому туру:

БИОЛОГИЯ

- Это травяное растение в народе ласково называют «травка шелковая». Что это за растение? (ковыль);
- Это дерево живет не одну сотню лет, а поэтому для многих народов является символом могущества и долголетия (дуб);
- Эту лиану человек научился возделывать в своих садах. Она дает ему сладкие вкусные ягоды более двадцати пяти тысяч сортов. Что это за лиана? (виноград);
- Во время походов Александра Македонского греки увидели в Индии нечто, что потом они назвали «шерстью дерева». Что это? (хлопок);
- Назовите самую маленькую птицу (колибри);
- Назовите самое распространенное в России хвойное дерево (лиственница);
- Назовите самую крупную ягоду (тыква);
- Назовите самую ядовитую змею (кобра);
- Назовите самое грустное дерево (ива);
- Жвачное животное, дающее молоко (корова);
- С какой стороны у рака печень? (у рака нет печени);
- Верите ли вы, что арбуз – ягода (да);
- Самое большое морское млекопитающее (кит);
- Фруктовое женское имя (Груша).

ХИМИЯ

- Наука, изучающая химические элементы (химия);
- Центральная массовая часть атома (ядро);
- Химическое соединение с высокой молекулярной массой (полимер);
- Окись водорода (H₂O);
- Наименьшая частица химического элемента (атом);
- Химический источник электрического тока (аккумулятор);
- Соль азотной кислоты (нитрат);
- Отрицательно заряженная частица (электрон);

- Вещество, поддерживающее горение (кислород);
- Химическое название марганцовки (перманганат калия);
- Наполеон III – «маленький племянник великого дяди» большой любитель пустить пыль в глаза устроил банкет, на котором члены монаршей семьи и почетные гости были удостоены чести пользоваться приборами из непривычного металла. Остальным гостям менее титулованным пришлось кушать золотыми и серебряными приборами.(Алюминий).

ГЕОГРАФИЯ

- Столица Нидерландов (Копенгаген);
- Мореплавателю, открывший Америку (Колумб);
- Каменный уголь с высоким содержанием углерода (кокс);
- Канал, отделяющий Африку от Евразии (Суэцкий канал);
- Сколько рек и речушек впадает в Байкал (365);
- «Лошадь» для пустыни (верблюд);
- Сколько океанов в прибрежной полосе СНГ (3 океана);
- Самый многочисленный народ (китайцы);
- Самый маленький материк (Австралия);
- Самый холодный материк (Антарктида);
- Самый глубокий океан (Тихий);
- Самая многоводная река (Амазонка);
- Самая высокая вершина (Эверест);
- Самая глубокая океанская впадина (Марианская);
- Самый крупный остров (Гренландия);
- Самая большая пустыня (Сахара);
- Столица Канады (Оттава).

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Коммуникативные навыки – это способность человека устанавливать контакт с другими людьми, правильно интерпретировать их речь, поведение и адекватно отвечать. умение слушать собеседника.

Слушание – это процесс, в ходе которого устанавливаются невидимые связи между людьми, возникает ощущение взаимопонимания, делающее процесс общения более эффективным.

Активное слушание – это процесс, в ходе которого слушающий не просто воспринимает информацию от собеседника, но и активно показывает понимание этой информации (таблица 11).

Прием <i>1</i>	Примеры <i>2</i>
Открытые вопросы. Начинаются со слов «что», «как», «почему», «какой» и т.п.	<ul style="list-style-type: none">• Какие характеристики продукта важны для вас?• Что вы имеете в виду, когда говорите о..?• Почему для вас это важно?
Уточнение. Этот прием помогает уточнить, правильно ли вы поняли информацию, прояснить детали вопроса	<ul style="list-style-type: none">• Расскажите, пожалуйста, поподробнее о...• Вы могли бы уточнить, что означает для вас...• Я правильно вас понимаю, вы говорите о...
<i>Задание. Посмотрите отрывок из фильма. Найдите эпизоды, в которых используется прием «Уточнение». https://youtu.be/UbH0aXX9gpU</i>	
Перефразирование. Позволяет лучше понять мысль собеседника, прояснить информацию по отдельным вопросам, перевести разговор в нужное русло. Прием заключается в краткой передаче той информации, которую вы услышали от собеседника	<ul style="list-style-type: none">• Другими словами, вы считаете, что...• Вы имеете в виду...• То есть, вы говорите о...
Эмпатия. Это <u>установление контакта с собеседником</u> на эмоциональном уровне. Прием позволяет создать атмосферу доверительного общения и показать уважение к чувствам собеседника	<ul style="list-style-type: none">• Я понимаю ваши чувства и могу помочь вам решить эту задачу.• Я вижу, что вы сомневаетесь.• Похоже, для вас это важное событие
<i>Задание. Посмотрите отрывок из мультфильма. Определите прием активного слушания, который использует героиня. https://youtu.be/tRk0JLjLDI</i>	

Окончание таблицы 3.1

<p style="text-align: center;">Эхо.</p> <p>Этот прием заключается в дословном повторении фраз, которые произнес собеседник. Он помогает прояснить информацию от собеседника и акцентировать внимание на отдельных деталях разговора</p>	<p>– У вас есть ежедневники желтого цвета? – Ежедневники желтого цвета? А вам нужны датированные или нет? – Датированные. – Датированные есть!</p>
<p>Задание. Посмотрите отрывок из т/с «Теория большого взрыва». Обратите внимание на моменты, в которых используется прием «Эхо». https://youtu.be/7c0m3lke8UA</p>	
<p style="text-align: center;">Логическое следствие.</p> <p>Суть приема в выведении логического следствия из высказываний собеседника. Будет лучше, если при построении фразы вы будете пользоваться формулировками собеседника. Назначение его такое же, как и у предыдущего – прояснить информацию и выделить детали</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Если исходить из ваших слов, то... • Я правильно вас понимаю, вам нужно...
<p style="text-align: center;">Резюме.</p> <p>В завершение беседы, вы подводите итоги и резюмируете договоренности. Прием позволяет обобщить и прояснить важные вопросы, затронутые в беседе, закрепить договоренности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Подводя итоги нашей встречи, можем договориться о... • Итак, мы с вами выяснили, что для вас важны следующие критерии... • Обобщая то, что вы сказали, можно сделать вывод...
<p>Задание. В этом отрывке из фильма оба героя демонстрируют великолепное владение навыками активного слушания, найдите все приемы вести беседу. https://youtu.be/nDVtbpI7EsU</p>	

Пройди опросник по критическому мышлению.

Опросник состоит из 25 утверждений, касающихся вашей самооценки. Все, что от вас требуется, – это дать один из предложенных ответов и оценить его по четырехбалльной шкале:

- «Полностью согласен» – 4 балла
- «Согласен» – 3 балла
- «Частично согласен» – 2 балла
- «Не согласен» – 1 балл
- «Полностью не согласен» – 0 баллов

Ознакомьтесь с утверждениями, запишите рядом количество баллов и внизу посчитайте сумму(таблица 12):

Таблица 3.2 – Утверждения опросника оценки критического мышления

1	2
Я без стеснений выявляю слабые места в работе профессионалов и знатоков	
Мне легко оставаться сфокусированным на требованиях текущей задачи	
Я понимаю разницу в трактовке слова «аргумент» в ракурсе критического мышления	

Окончание таблицы 3.2

1	2
Я способен проанализировать структуру аргументации	
Я могу критиковать кого-то, при этом не чувствуя себя «плохим» человеком	
Я понимаю, что такое ход рассуждения	
Я осознаю, что мои настоящие убеждения способны воздействовать на обсуждаемую проблему	
Я способен определять ход рассуждений в дискуссии	
Я способен распознавать признаки какой-либо стадии в споре	
Я без проблемы выделяю ключевые моменты в изучаемом материале	
Я легко выстраиваю свою позицию, компоную факты в нужной последовательности	
Я могу выявлять недопустимые методы, использующиеся для убеждения	
Я могу читать между строк	
Я могу легко оценить факты, поддерживающие какое-либо мнение	
Как правило, я всегда внимателен к мельчайшим деталям	
Я способен грамотно рассмотреть разные позиции	
Если мне не хватает информации, я могу обратиться к дополнительным материалам	
Я в состоянии грамотно представить свои аргументы	
Для меня просто различить описательный материал от аналитического	
Для меня просто увидеть непоследовательность в споре	
Я вижу закономерности и тенденции	
Мне предельно ясно, что мое воспитание и внутренние установки способны вызвать предубеждения против какого-либо мнения	
Я способен давать оценку источникам материалов	
Мне понятно, почему в научных трудах есть термины, которые могут по-разному толковаться	
ИТОГО	

Интерпретация результатов

Более 75 баллов: вероятнее всего, критическое мышление уже уверенно применяется вами. Данное качество очень ценно, и оно помогает вам в вашей жизни и деятельности, которой вы занимаетесь. Однако, если ваш результат менее 100 баллов, вам есть, над чем еще потрудиться!

От 45 до 74 баллов: критическое мышление, несомненно, присуще вам, но необходимо систематически оттачивать свои навыки и овладевать новыми умениями. Регулярно проводите самоанализ, ищите свои слабые стороны и работайте над собой.

Менее 45 баллов: ваше умение мыслить критически проявляется очень слабо, и вам нужно собирать как можно больше информации на эту тему. Читайте материалы по теме, изучайте тонкости и особенности критического мышления, прививайте себе недостающие навыки, овладейте новыми компетенциями.

Упражнение 1. Напишите, каким образом можно использовать критическое мышление (рисунок 9)

Рисунок 3.1 – Шаблон упражнения 1

Таблица 3.3 – Основы фактчекинга в интернете: как отличить правду от вымысла

Факт	Не факт	Объяснение
Комплекс пирамид в Гизе построили древние египтяне	Пирамиды строили атланты / инопланетяне / египтяне с помощью инопланетян / представители неизвестной древней цивилизации	Неподалеку от пирамид археологи обнаружили поселок строителей, а рядом с ним – некрополь. На сегодняшний день изучено более 1 000 скелетов. Антропологически они совпадают с населением современного Египта

Упражнение 2. Для выполнения учебного задания предлагаем вам примерить на себя роль знаменитых разрушителей мифов и, вооружившись полученными советами и критическим инструментарием, разобраться с самыми нелепыми «научными фактами».

1. Тараканы существуют на Земле 250 миллионов лет и с тех пор не подверглись никаким эволюционным переменам

- а) да, это правда;
- б) скорее, правда, чем ложь;
- в) **нет, это неправда.**

2. У людей очень большой мозг по сравнению с другими биологическими видами

- а) да, это правда;
- б) скорее, правда, чем ложь;
- в) **нет, это неправда.**

3. Наш мозг работает всего на 10%

- а) **нет, это неправда;**
- б) скорее, правда, чем ложь;
- в) да, это правда.

4. Рост клеток мозга у взрослых прекращается

- а) **нет, это неправда;**
- б) скорее, правда, чем ложь;
- в) да, это правда.

5. ТЭФИ в номинации «Просветительская программа» получил автор фильма о плоской Земле

- а) нет, это неправда;
- б) скорее, правда, чем ложь;
- в) **да, это правда.**

6. Китайская стена – единственный рукотворный объект, видимый из космоса

- а) **нет, это неправда;**

б) скорее, правда, чем ложь;

в) да, это правда.

Упражнение 3. Определи фейковые новости (таблица 3.4)

Таблица 3.4 – Шаблон для упражнения 3

Новость	Правда	Фейк
США объявили о приостановке выдачи россиянам неиммиграционных виз. На следующий день у американского посольства в Москве образовалась гигантская очередь		
Московская полиция закупит солярии для лошадей, которые состоят в конной и туристической полиции. На это потратят 600 тысяч рублей		
Из машины уборщицы «Газпрома» украли сумку Dior за 2 миллиона рублей		
Ростовчанин угнал экскаватор в Борисове, чтобы добраться до метро в Лефортове		
Заблудившийся в Москве лось сбежал от полицейских и чуть не утонул в пруду		
На проспекте Мира упал вертолет. Не получив сильных повреждений, он улетел		
Московским отличникам дали золотые медали с перевернутым российским флагом		

Эмоциональная компетентность = 4 навыка

Таблица 3.5 – Эмоциональные компетенции

Осознание своих эмоций	<p>Осознавать свои эмоции гораздо сложнее, чем мы об этом думаем. Не умея осознавать, мы можем только подавлять свои эмоции. Подавление эмоций – это способ управления ими, но далеко не единственный и не самый лучший.</p> <p>Как развить навык?</p> <ul style="list-style-type: none"> - через тело: ощутить напряжение в теле и сопоставить с какой-либо эмоцией; - посмотреть на себя со стороны
Осознание эмоций других	<p>Как развить навык?</p> <p>С помощью эмпатии. Эмпатия – это прямое «вчувствовывание» в другого человека, основанное на действии зеркальных нейронов. Для развития навыка эмпатии обращайтесь внимание на то, что происходит с вами, когда рядом кто-то другой испытывает достаточно сильные эмоции. Например, можно отправиться в театр или попросить близкого вам человека рассказать эмоционально значимую для него ситуацию. Наблюдайте, что с вами будет происходить: как будет меняться ваше эмоциональное состояние, какие ощущения появятся в теле, что вам захочется сделать или сказать.</p> <p>Через наблюдение за невербальными сигналами других людей. Наблюдая за проявлениями невербальных сигналов других людей можно делать предположения касательно их эмоционального состояния. При этом нельзя интерпретировать отдельный жест, а нужно рассматривать все невербальное поведение в комплексе.</p> <p>Используя вербальную коммуникацию. Самый простой способ узнать что-то о другом человеке – это задать вопрос этому самому человеку</p>

Окончание таблицы 3.5

Управление своими эмоциями	Алгоритм управления эмоциями: <ul style="list-style-type: none">• осознать свою эмоцию;• понять свои цели в данной ситуации, определить, чего я хочу добиться;• определить, адекватна ли моя эмоция данной ситуации;• определить, в каком эмоциональном состоянии я буду максимально эффективен при достижении своей цели;• выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния;• достичь необходимого состояния, используя выбранный способ. Десять быстрых способов управления своими эмоциями: <ul style="list-style-type: none">• подышите;• подвигайтесь;• представьте себе что-нибудь приятное или очищающее;• умойтесь, сполосните руки;• обнимитесь с кем-нибудь или попросите погладить вас по голове;• сделайте небольшой ритуал;• «стряхните эмоции с себя»;• расскажите кому-нибудь о своих эмоциях;• запишите или зарисуйте
Управление эмоциями других	Как развить навык? <ul style="list-style-type: none">• повышать самооценку (когда всё и все вокруг ее понижают);• снижать тревогу (когда всё и все вокруг её повышают).• дать выговориться;• разговаривать, сохраняя спокойную интонацию и жесты;• признать значимость проблемы;• проявить сочувствие

Упражнение 1. Чтобы узнать, насколько вы понимаете свои чувства, ответьте на 3 вопроса.

1. Какую эмоцию я сейчас испытываю?

2. Именно сейчас эта эмоция полезна для меня?

3. Как часто на протяжении дня я испытываю эту эмоцию?

Упражнение 2. «Дневник эмоций». На протяжении дня записывайте все свои эмоции и события, которые их вызывали. Цель – лучше понять себя. Для визуализации можно использовать фломастеры для обозначения цвета эмоций или смайлики. А затем поставьте себе задачу – увеличить количество веселых смайликов. И помните, что большая часть событий – сами по себе нейтральны. А эмоции – это лишь наша реакция на них.

Упражнение 3. Мои способы управления собственным эмоциональным состоянием

Упражнение 4. Важные для меня ситуации, где проявление эмпатии поможет добиться нужных результатов:

Упражнение 5. Изучи приемы действий для избранного вами навыка эмоционального интеллекта и укажи ниже три из них, в реализации которых ты будешь практиковаться

1. _____
2. _____
3. _____

ВАРИАНТЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

С тонизирующим эффектом.

«Ха-дыхание». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны

вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох-корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

«Замок». Исходное положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

С успокаивающим эффектом.

«Отдых». Исходное положение - стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, сделать за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

«Передышка». Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания- один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким непринудительным дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улетучиваются.