

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"Малореченская школа имени полного кавалера ордена Славы Алексея
Алексеевича Джи" города Алушты"**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ
по учебному предмету
«Индивидуальный проект»**



Разработала:
учитель математики
Бухаринова Галина Александровна

2024

Рабочая тетрадь по учебному предмету разработана на основании рабочей программы и календарно-тематического планирования, реализуемых на базе общеобразовательной школы.

Задания, представленные в рабочей тетради, носят не только репродуктивный характер, но и продуктивный, обеспечивают реализацию личностно-ориентированного, компетентностного подходов, технологии развития критического мышления. Материал рабочей тетради может быть использован как непосредственно на уроке, так и для самостоятельного выполнения во внеаудиторное время.

Уважаемый школьник!

Вы начинаете изучать предмет «Индивидуальный проект». Задачами изучения являются овладение алгоритмами научных исследований, теорией решения изобретательских задач. Кроме того, данный предмет научит Вас планированию собственной деятельности, анализу совершаемых действий, обеспечит совершенствование навыков быстрого чтения и письма.

Рабочая тетрадь состоит из трех разделов: Методология научного исследования, Охранные документы в области изобретений, Основы самообразовательной деятельности.

При выполнении заданий внимательно изучайте инструкцию. Задания, которые были наиболее трудными для Вас, отмечайте красным цветом. Это будет служить сигналом преподавателю для повторного разъяснения Вам.

В конце изучения данного предмета Вам предлагается оценить Ваши умения. Постарайтесь быть объективными.

В результате изучения предмета Вы должны знать:

- организацию научно-исследовательской деятельности;
- источники научно-технической и патентной информации, системы научно-технической информации;

- алгоритм и основные этапы проведения научных исследований; методы математического и физического моделирования, требования по оформлению результатов научных исследований;
- критерии оценки научной работы и систему внедрения ее результатов;
- закономерности развития технических систем и творческого мышления, психологические особенности творчества;
- современные методы активизации творчества и поиска новых технических решений, основные принципы и приемы преодоления технических и физических противоречий, методы анализа и синтеза нового решения;

уметь:

- выбирать тему и объект исследования, составлять алгоритм исследований применительно к будущей своей специальности;
- оформлять и защищать результаты научных исследований;
- определять эффективность научной работы, организовывать внедрение ее результатов;
- преодолевать психологическую инерцию, применять на практике методы активизации творчества, поиска новых технических решений, анализировать изобретательские ситуации, решать изобретательские задачи;
- разработать новое техническое решение по предложенной тематике;

иметь навыки:

- проведения информационного поиска, накопления и обработки научно-технической информации;
- использования методов теоретических исследований.

Успехов!

I. МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Тема: Наука и ее роль в обществе

1. Вспомните теоретический материал лекции. Ответьте на следующие вопросы.

1. Наука, по моему мнению,

это _____

2. Как вы считаете, когда появилась

наука? _____

3. Запишите цель

науки _____

4. Какое знание можно считать научным

знанием? _____

5. Как связаны знания и

практика? _____

6. Что происходит, когда новый накопленный материал не поддается объяснению на основе существующих

схем? _____

7. Как можно классифицировать

науки? _____

8. Назовите известных российских и зарубежных ученых, укажите науку, в которой ими были сделаны открытия _____

2.Согласитесь или опровергните следующие утверждения (да/ нет):

1. Понятие «наука» имеет только одно значение
2. Наука существовала во все времена и у всех народов
3. Цель науки - получение знаний, предсказание процессов и явлений
4. Не всякое знание- научное знание
5. Наука не должна систематизировать знания
6. Знание на основе наблюдения- научное знание
7. Научное знание всегда проверяется на практике
8. Стиль мышления, методы в разные эпохи у ученых неодинаковы
9. Научная революция происходит тогда, когда собранный материал не поддается объяснению
- 10.Строительство и металлургия относятся к естественным наукам

3. Подготовьте письменное сообщение о развитии науки и техники на разных этапах истории по следующему плану:

А) название исторической эпохи, какой период времени охватывает б) основные открытия в науке и технике в) выдающиеся ученые эпохи (на выбор) 1. Древний Рим, Греция 2. Эпоха Средневековья 3. Эпоха Возрождения 4. XVII век 5. XVIII 6. XIX век 7. XX век 8. Новейшие научные открытия

Тема: Научное исследование и его этапы

1. Поясните сущность указанных типов исследований.

Типы исследования:

1) Фундаментальные

2) прикладные

2) По источнику финансирования:

6

--	--	--

2. Опишите два уровня исследования в науке

3. Раскройте содержание структурных компонентов теоретического исследования:

проблема	
гипотеза	
теория	

4. Назовите два основных пути проверки гипотезы

Гипотеза проверяется:

1) _____ 2) _____

5. Как известно, в структуру теории входят: понятие суждение законы научные положения учения идея. Раскройте содержание данных понятий.

Понятие-

Суждение-

Закон-

Учение-

Идея-

6. *Опишите взаимодействие теоретического и эмпирического уровня исследований. Вспомните, как взаимосвязаны между собой наука и практика.*

7. *Используя знания о структуре теории, приведите примеры: научных понятий (3 примера), суждения (3 примера), закона (3 примера), учения (3 примера).*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

8. Вспомните и приведите примеры научных открытий из различных научных областей (3 примера). Назовите дату научного открытия (примерно), ученого и суть открытия.

Дата научного открытия	Ф.И.О. ученого	Суть открытия
1.		

2.		
3.		

Тема: Методы научных исследований

1. Раскройте содержание понятия «метод»

Метод-

2. Перечислите методы эмпирического уровня:

1) н_____ 2) о_____ 3) с_____ 4)
с_____ 5) и_____ 6) а_____ 7) с_____ 8) т_____
9) м_____

3. Дополните высказывания.

Наблюдение- мир познается при помощи_____.

Результаты наблюдения фиксируются в _____,

_____. Наблюдение делится на 2 вида:

_____ (естественные условия) и

_____ (специально созданы условия). Наблюдение всегда имеет

_____.

Эксперимент- исследователь наблюдает за явлением и _____
 _____. 2 вида: 1) _____ 2) _____
 _____ либо 1) _____ (использование
 лабораторного оборудования) и _____
 _____ (изучение процесса в реальных условиях
 производства)

4. Дайте определение указанным эмпирическим методам.

Описание-

Счет-

Сравнение-

Моделирование-

5. Перечислите методы теоретического уровня, ниже раскройте их сущность:

1) _____ 2) _____ 3) _____
 _____ 4) _____ 6) _____
 _____ 7) _____ 8) _____ 9) _____

Анализ-

Синтез-

Индукция-

Дедукция-

Аналогия-

Формализация-

Гипотетический

метод

6. *Понаблюдайте за погодой в настоящий момент. Опишите как можно подробнее состояние погоды. Какие методы вы используете при выполнении этого задания?*

7. Выберите 2 страны. Найдите в них общее и различное. Оформите в виде таблицы:

Общее	1. 2.....
Различное	1. 2.....

Какой метод вы предполагаете использовать? _____

8. Приведите примеры моделей, используемые в физике, математике, химии, биологии.

9. Назовите условия работы автоматической стиральной машины. При каких условиях данное оборудование может выйти из строя? Каким теоретическим методом исследования Вы пользовались?

10.Прочитайте примеры. Определите метод теоретического исследования

1. Все люди- смертны. Греки-люди. Значит, греки-смертны	
2. Студент К.,- отличник, посещает библиотеку, участвует в научных конференциях, активно готовится к будущей профессиональной деятельности. Студент П.,- тоже отличник, посещает библиотеку, участвует в научных конференциях. Возможно, что студент П., также активно готовится к освоению	

будущей профессиональной деятельности.	
3. Мой мяч- круглый, твой мяч тоже круглый, значит все вещи под названием «мяч»- круглые.	

Тема: Научное исследование и его этапы

Раздел 1. Вид проблем в исследовании

Вспомни!!! Проблемы бывают:

- классические (через миф, притчу, сказку, парадокс)
- риторические (головоломки, кроссворды, ребусы)

1. Прочитайте притчу. Напишите, какие проблемы она выражает. Какова мораль притчи?

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования по бегу. Их цель была забраться на вершину башни. Собралось много зрителей, которые хотели посмотреть на эти соревнования и посмеяться над их участниками...Соревнования начались... Правда то, что никто из зрителей не верил, что лягушата смогут забраться на вершину башни. Слышны были такие реплики: "Это слишком сложно! "Они НИКОГДА не заберутся на вершину" "Нет шансов! Башня слишком высокая!" Маленькие лягушата начали падать. Один за другим... ...За исключением тех, у которых открылось второе дыхание, они прыгали всё выше и выше... Толпа всё равно кричала"Слишком тяжело!!! Ни один не сможет это сделать!" Ещё больше лягушат устали и упали... ...Только ОДИН поднимался всё выше и выше...Тот единственный не поддался!! В конце концов все поддались. За исключением того одного лягушонка, который, приложив все усилия, забрался на вершину! ТОГДА все лягушата захотели узнать, как ему это удалось? Один участник спросил, как же этому лягушонку, который добрался до вершины, удалось найти в себе силы? ОКАЗЫВАЕТСЯ Победитель был ГЛУХОЙ!!!

2. Как известно, сказка является примером выражения классических проблем. В некоторых высмеивается зависть, ложь, богатство, неверность, глупость. Имея исходные данные, сочините сказку, в которой будут описаны какие-либо проблемы:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.

Вы можете дополнить своих героев, воспользоваться не всеми героями или взять своих героев

3. Решите задачу «Завещание собаке»

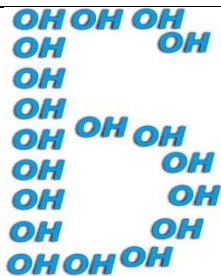
Хозяин оставил своей беременной собаке завещание, в соответствии с которым ей достается 21 сосиска. Если собака родит щенка-самца, то ему достается 14 сосисок, а собаке 7. Если родится щенок-самка, то она получит 7 сосисок, а собака 14. Но на самом деле собака родила двоих разнополых щенят. Как распорядителям имущества необходимо поделить сосиски, чтобы не нарушить условие завещания ?

4. Решите математический кроссворд

										Ш			Р
										В			Р
										С			Р
										С			Р
										Д			Р
										Ц			Р
										П			Р
										Т			Р
										О			Р
П													Р

5. Решите

ребусы:

1) название страны	2) название животного
	

Раздел 2. Структура теории

1. Соотнесите элемент структуры теории и высказывание

Структура теории	Пример
1. понятие	А) Соликамск- древний город
2. суждение	Б) описание-фиксация признаков наблюдаемого явления
3. закон	В) теоретические положения об атомах и молекулах
4. учение	Г) всемирное тяготение

5. идея	Д) новое для бизнеса, дома, техники
---------	-------------------------------------

1- _____ 2- _____ 3- _____ 4- _____ 5- _____

2. Расположите в порядке следования этапы научного исследования на технические темы

1. Внедрение результатов в производство
2. Технико-экономическое обоснование
3. Научно-технический расчет
4. Теоретические и экспериментальные исследования

Тема: Классификация научно-исследовательских работ

План:

1. Виды научно-исследовательских работ в науке
2. Виды научно-исследовательских работ студентов
3. Общие требования к написанию студенческих исследовательских работ

Методические указания: Внимательно слушайте лекцию преподавателя.

Старайтесь как можно содержательнее заполнить поля рабочего листа. Не отвлекайтесь и помните, что 90% успеха великих людей заключается в их трудолюбии и умении обрабатывать информацию. Успехов!

1. Исследование-

Виды исследований	Результаты исследований

Фундаментальные НИР	
Поисковые НИР	
Прикладные НИР	

2. Виды научно-исследовательских работ студентов

Текстовые работы	Компьютерные	Визуальные	Конструкторские

Доклад-

Требования к докладу:

1. _____ 2. _____

_____ 3 _____ 4 _____

Особенности стендового доклада:

1. _____ 2. _____
3. _____
4. _____
- _____

Структура стендового доклада:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
- 5 _____

Литературный обзор-

Научная статья -

Научный отчет-

Опишите разницу между структурой литературного обзора и научной статьи _____

Рецензия-

Какие 3 части в своем содержании рецензия имеет
обязательно? _____

Реферат-

Что общего в структуре реферата и
рецензии? _____

Проект-

Творческий отчет-

3. Общие требования к написанию студенческих исследовательских работ:

1. Выбор _____, составление _____ 2. Анализ _____ по проблеме 3. Осмысление _____ 4. _____ и обобщение результатов 5. Текстовое оформление 6.

4. Составьте творческий отчет на тему (по выбору) «Однажды в школьные годы», «И он стал моим лучшим другом», «Незабываемая поездка», «Если задуматься о моем будущем».

[illegible]

5. *Подготовьте стендовый доклад на тему «Актуальные научные разработки»*
6. *В современном мире важно мыслить ассоциативно. Ассоциативное мышление помогает развить СИНКВЕЙН. Слово «синквейн» происходит от французского слова «пять» и означает «стихотворение, состоящее из пяти строк»;*

Дидактический синквейн появился в начале XX века в США; Синквейн – это не обычное стихотворение, а стихотворение, написанное в соответствии с определёнными правилами.

Правила написания синквейна: Синквейн состоит из 5 строк; Его форма напоминает ёлочку. 1 слово 2 слова 3 слова 4 слова 1 слово. Что пишется в каждой строке? 1 слово – заголовок. Это существительное или местоимение. (Кто? Что?) 2 слова Это прилагательные. (Какой? Какая? Какое? Какие?) 3 слова Это глаголы. (Что делает? Что делают?) 4 слова Это фраза, в которой выражается личное мнение к предмету разговора. 1 слово Вывод, итог. Это существительное. (Кто? Что?)

Пример:

Мама
Добрая родная
Любит ругает заботиться
Однажды я буду мамой
Жизнь

Используя предложенные слова, составьте синквейн (2 примера): город, мир, любовь, книга, звезда, телефон

7. Вспомните основные структурные части научной работы (реферат, курсовой проект).

1.Титульный лист

2. _____

3. Введение

4. _____

5. _____

6. _____

7.Список использованных источников

8. _____

8. Как известно, 50% успеха работы зависит от грамотно составленного «Введения».

Опишите структуру «Введения», используя описание его структурных элементов

Элемент введения	Комментарий к формулировке
Актуальность темы	<i>Почему это следует изучать?</i> Раскрыть суть исследуемой проблемы и показать степень ее проработанности.
	<i>Какой результат будет получен?</i> Должна заключаться в решении исследуемой проблемы путем ее анализа и практического применения.
	<i>Что будет исследоваться?</i> Дать определение явлению или проблеме, на которое направлена исследовательская работа.
	<i>Как и через что будет идти поиск?</i> Дать определение планируемым к исследованию конкретным свойствам объекта.

	<i>Что неочевидно в исследовании?</i> Утверждение значимости проблемы, предположение, доказательство возможно
	<i>Как идти к результату?</i> Определяются исходя из целей работы и в развитие поставленных целей.
	<i>Как изучали?</i> Краткое перечисление методов через запятую без обоснования.
	<i>Что нового, ценного дало исследование?</i>
	<i>Что в итоге в работе/проекте представлено.</i>

Тема: Научная информация, ее поиск в Интернете и обработка

1. *Опишите ход действия, используя поиск по рубрикатору: а) Гороскоп своего знака зодиака на текущий день; б) Характеристики последней модели мобильного телефона известной фирмы (по вашему выбору).*

2. *Вам известно точное название документа, например «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы». Сформулируйте запрос для поиска в Интернете полного текста документа. Процесс и результаты поиска запишите.*

3. В любой поисковой системе составьте запрос для поиска информации о русской бане. Исключите предложения об услугах, рекламу банных принадлежностей и прочую рекламу. Сосредоточьте поиск на влиянии русской бани на организм.

4. Составьте сложный запрос на поиск информации по уходу за домашними кошками. Исключите из поиска крупных кошек (например, львов), а также предложения о покупке, продаже, фотографии для обоев и т. п.

5. Найдите файл с расширением ppt на тему «Иван Грозный». Опишите путь поиска.

Тема: Особенности языковых средств в научной работе

1. Разнесите речевые фразы соответственно этапу их использования при написании научной работы. Проставьте номера фраз, данных ниже во второй колонке.

1. Фразы для раскрытия актуальности проблемы	Приоритетным направлением является...
2. Фразы для написания обзора литературы по теме	– Авторы по-разному (одинаково) определяют (что), подходят (к чему)...
3. Фразы для раскрытия авторского подхода	– Автор формулирует исходные предпосылки (задачи, проблемы)...
4. Фразы для постановки целей	Целью (цель) настоящей (данной) работы (главы) является (была, заключается в...)...
5. Фразы для описания известного варианта решения	Известно, что...
6. описания недостатков известного варианта решения	Основной недостаток... заключается в том, что...
7. Для описания предлагаемого варианта решения	В настоящей работе предлагается...
8. Для представления	Рассмотрим... на примере...

примеров	_____
9. Для наглядного представления информации	Как показано на рисунке... _____
10. Для описания экспериментальной проверки	Эксперимент... проводился на выборке... _____
11. Для представления результатов	Результаты показали следующее:... _____
12. Для представления выводов	Таким образом, можно сделать вывод, что ... _____
13. Для представления рекомендаций	Как ... так и ... может быть рекомендовано в качестве... _____

1. Недостатком является то, что... 2. На рисунке (таблице, схеме) показано (приведено, представлены...); 3. Подход (прием) может быть использован для...; 4. Разработанные рекомендации могут применяться в... для...; 5. Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы...; 6. Следовательно, подводя итоги, можно сказать, что... 7. Резюмируя вышеизложенное...; 8. В заключение подчеркнем следующее...; 9. Анализ результатов позволил сделать вывод...; 10. Количественно-качественный анализ данных эксперимента позволяет; 11. Для подтверждения... был проведен эксперимент...; 12. Для проверки эффективности методики был проведен контрольный эксперимент; 13. Одной из наиболее актуальных проблем является...; 14. В настоящее время особую значимость приобретает...; 15. Особую актуальность (особую значимость, все большее значение) приобретает...; 16. Особое место занимает...; 17. Огромную роль играет...; 18. Все большее внимание уделяется...; 19. В работе (работах) показано (выделено,

предложено, выдвигалась, описывалась, обосновывалась...); 18. (Кто-либо) использует разные подходы (методики, методы) решения задачи...; 19. Во всех (в обеих) работах сходно решается вопрос о...; 20. Оба автора обращают внимание на то, что; 21. В работе (кого-либо) этой проблеме уделяется большое (незначительное) внимание; 22. Эти мысли (кого-либо) перекликаются с идеей (гипотезой)....23. По мнению (кого-либо, всех авторов, исследователей)...; 24. Эта проблема затрагивается также...; 25. Автор детально (в полном объеме) проанализировал все возможные свойства (критерии, данные)...; 26. В данной работе (разделе, главе)... задача... будет рассмотрена как... 27. При этом под... будем понимать... 28. Настоящая (данная) работа посвящена...; 29. Известные подходы к... основаны на... 30. В настоящее время разработаны основные подходы к...; 31. Что касается... то эта проблема еще не решена; 32. Рассмотренная система является весьма сложной и характеризуется рядом недостатков...; 33. Предлагаемый подход... основан на...; 34. Рассмотрим один из возможных путей решения этой проблемы... 35. Перейдем непосредственно к описанию...; 36. В данной работе излагается один из подходов к...; 37. Приведем пример... ; 38. Поясним на примере...; 39. В настоящей (данной) работе (главе, параграфе) излагаются (анализируются, описываются, исследуются, рассматриваются, предлагаются, рассмотрены, приведены...)

РАЗДЕЛ II. ОХРАННЫЕ ДОКУМЕНТЫ В ОБЛАСТИ ИЗОБРЕТЕНИЙ

Тема: Научные документы

1. Дайте определение следующим понятиям:

Стандарт-

Патент-

Товарный

знак-

Патентная

чистота-

2. Используя классификацию видов товарных знаков, приведите соответствующие примеры:

1. Фантазийные (в виде слов):

2. Произвольные

3. Намекающие

4. Описательные

5. В виде букв и

цифр

6. В виде изображений

7. В виде комбинации элементов

8. В виде пространственных / объемных изображений

3. Перечислите документы, необходимые для регистрации товарного знака.

4. Создайте коллаж «Популярные мировые товарные знаки». Приготовьтесь рассказать краткую историю возникновения некоторых из них.

РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема: Целеполагание как основа успеха современного специалиста

1. Как утверждают ученые, есть три проблемы, которые, чаще, чем другие, не дают покоя современному человеку: 1) согласие с самим собой, 2) взаимопонимание с окружающими, 3) способность ставить перед собой цели и добиваться их.

Опишите Ваши цели: 1) оперативные (на ближайшее время) 2) перспективные (неделя, месяц) 3) долговременные 4) жизненные. Считаете ли Вы себя целеустремленным человеком?

[illegible]

2. Напишите Ваше мнение относительно следующих высказываний:

А) Цель оправдывает средства б) Каждый имеет все, что хочет, а если чего-то не имеет, то значит- недостаточно хочет.

Тема: Личностные и профессиональные качества человека

1. Познакомьтесь с личностными качествами человека. Обведите красным цветом те личностные качества, которые у вас, по- вашему мнению, развиты более всего; затем обведите синим цветом те, личностные качества, над развитием которых вам надо работать (проявляются в меньшей степени; опишите личностные качества сокурсника (на выбор) ; составьте портрет человека с идеальными человеческими качествами (на ваш взгляд)

высокая работоспособность;	коммуникабельность;	креативность (способность к творчеству)
внимательность	исполнительность;	лояльность;
вежливость	инициативность;	надежность;
быстрая обучаемость;	добросовестность;	настойчивость;
аналитические способности	дружелюбие;	находчивость;
амбициозность;	дисциплинированность;	нацеленность на результат;

аккуратность	гибкость;	неконфликтность;
Эмпатичность (умение сопереживать)	активность	оптимизм;
тактичность	эрудированность	ораторское мастерство;

Личностные качества моего

сокурсника _____

Человек с идеальными человеческим
качествами _____

2. Познакомьтесь с профессиональными качествами специалиста. Выделите те, профессиональные качества, которые более всего необходимы для вашей профессии, также можете добавить собственные проф.качества . Напишите рассуждение на тему: «Человек- личность-специалист-профессионал: пути и проблемы становления»

управляет своими словами	уверен в себе	Решителен, настойчив	Физически вынослив
-----------------------------	---------------	-------------------------	-----------------------

опирается на свои сильные стороны и спокойно принимает слабые	организован	Соблюдает проф. тайну	Готов учиться у коллег, заниматься самообразованием
хорошо выглядит	Выполняет обещания	Умеет работать в команде	обладает высокой самооценкой
доброжелателен	честен	имеет стальной внутренний стержень	обладает хорошей памятью
несет социальную и личную ответственность	осознает свою самодостаточность	даёт ценные советы	разбирается в людях
заботится о качестве своего здоровья	хорошо информирован и грамотен	уважает людей, работающих с ним в одной команде	вежлив
трудолюбив	старается успеть сделать как можно больше в своей жизни	здроаво мыслит	порядочен
креативен	нацелен на результат	умеет владеть ситуацией и своими эмоциями	требователен

3. Приведите примеры сильных волевых личностей из истории, отличающиеся силой духа, твердостью характера, достижением намеченной цели.

Тема: Бюджет времени. Планирование

1.Выскажите свое мнение, почему возникает дефицит времени? Что такое цейтнот?

2.Составьте план Вашей деятельности на неделю.

понеделник	
------------	--

Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	
воскресенье	

--	--

3. Дайте самооценку собственной организованности. В какой мере данное утверждение характеризует Вас?

Указания по работе с таблицей: первая и третья графы- полярные утверждения.

5- в большей степени вас характеризует левое утверждение

4- бывает по-разному, но ближе к утверждению слева

3- и то, и другое иногда подходят

2- Бывает по-разному, но ближе к утверждению справа

1- в большей степени вас характеризует правое утверждение

1. Продумывание дня заранее помогает избежать лишнее траты времени, построить свой день рационально	5-4-3-2-1	Только отнимает время, все равно выходит иначе, все решаю на ходу
2. Стараюсь заранее планировать свободное время, каникулы	5-4-3-2-1	Далеко вперед не заглядываю, живу сегодняшним днем
3. Всегда принимаю участие в планировании семейных дел	5-4-3-2-1	Особо не интересуюсь, и без меня все решат

4. Неправильное планирование собственной деятельности, хроническое недосыпание, раздраженность, страх приводят к появлению стресса.

Предложенный ниже тест, поможет развить наблюдательность к стрессовым проявлениям.

Инструкция: прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

Опросник «Инвентаризация симптомов стресса»

№ п/п	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1	Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4
10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14	Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего–либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45–60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на газ, и на тормоз. Поменяйте жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает и вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

Тема: Гигиена умственного труда

- 1. Для быстрой и верной обработки информации необходимо иметь соответствующую скорость чтения. Проверьте вашу скорость чтения на примере текста, предложенного ниже. Оцените результат в соответствии с таблицей.*

Звуковые наркотики — миф или правда?

Многие слышали о так называемых «аудионаркотиках», некоторые пробовали и не добились желаемого результата. А кто-то утверждает, что получил реальное

удовольствие. На самом ли деле звуки могут влиять на сознание человека? Мы постараемся ответить на этот вопрос и развеять все сомнения.

Впервые о появлении «аудионаркотиках» можно было услышать в 2006 году, когда появилась программа – Doser. Человек мог слушать звуковые файлы, которые вызывают состояние эйфории. О психологическом оружии известно не много, но что оно действительно существует, остается фактом. Ученые уже на протяжении десятков лет экспериментируют с психикой человека, но каких конкретно результатов удалось достичь, остается под грифом «секретно» и не разглашается широкой публике. С 2006 года стали появляться звуковые файлы, после прослушивания которых, у человека могут возникнуть определенные чувства. Все зависит от выбранной композиции, если ее можно так назвать. Например, всеми известный «белый шум», обещает нам полное погружение в самосознание. Но у нормального человека, как показывают эксперименты, после получасового прослушивания появляется головная боль.

Пик популярности, так называемых аудиофайлов, которые вызывают непонятное состояние у человека, приходится на 2009-2010 год. Изначально все файлы можно было прослушать только несколько раз, а чтобы получить очередную «дозу», нужно было платить реальные деньги. Самое удивительное в этой истории, что люди действительно поддавшись эмоциям, тратили свои сбережения. Создатели таких звуковых файлов получили солидную сумму денег, а некоторые даже заработали на всю жизнь. Начиная с 2011 года многие, кто покупал файлы, решили создать свои сайты, где разместили свои покупки совершенно бесплатно.

Вредны ли звуковые наркотики? Однозначного ответа на вопрос пока нет. Одно ясно, что звуки действительно влияют на наше сознание. В открытом доступе появились такие файлы, как героин, кокаин, марихуана, атомная бомба и многие другие. Ученые всерьез обеспокоены происходящем, где гарантии того, что человек, который попробовал аудио «героин», не получив удовлетворения, не перейдет на химические препараты. Давайте попробуем разобраться этот вопрос и подойти с научной точки зрения. Каждый человеческий орган имеет собственную звуковую частоту, на которой нормально функционирует. Если в течение определенного времени воздействовать

звуковыми частотами, в мозгу начинают происходить изменения. Исследователям удалось установить, проведя простой эксперимент, что под воздействие звуков меняется электроэнцефалограмма мозга, вызывая неприятные ощущения. Получается, что при прослушивании звуков на определенной частоте, создаются патологические изменения в мозгу, которые приводят к настоящим заболеваниям.

Файлы в интернете можно качать в свободном доступе, но мы не будем приводить конкретные примеры. Человеческий мозг сугубо индивидуален и у некоторых индивидов могут возникнуть неприятные ощущения, чего нам не хотелось бы. Автор этой статьи прослушал «белый шум», который не вызвал никаких неприятных ощущений, но минут через 25-30, действительно у него стала болеть голова. Так что слушать звуки героина и кокаина, вам не советуем, мало ли что потом придет в голову. Может это разновидность психологического оружия, которое действует и изменяет наше сознание?

оценка	Количество прочитанных слов в минуту	
	Нижний предел	Верхний предел
Плохо	150	200
Хорошо	200	250
отлично	300	350

2. Сформулируйте основные правила быстрого чтения

3. Техника письма специалиста один из показателей его культуры и профессиональной подготовки. Проверьте Вашу скорость письма. Посчитайте количество букв, написанных Вами за одну минуту. Результат оцените, используя таблицу.

Количество знаков в минуту	Оценка темпа письма
Ниже 80	Очень низкий
80-100	низкий
101-120	средний
121-140	высокий
141-160	Очень высокий
Свыше 160	Сверх высокий

3. Предложенное ниже упражнение позволяет проверить твердость Вашей руки.

Возьмите остро отточенный карандаш и попробуйте поставит точку в каждый из 100 кружочков. Но сделать это надо быстро - за 40 секунд. Если вам за это время удастся поставить не менее 70 точек, не задев границ кружочков, у вас - твердая рука, вам можно поставить "5" баллов за выполненное упражнение, за 60 попаданий - "4" балла, за 50 - "3" и т.д.



рис. 1

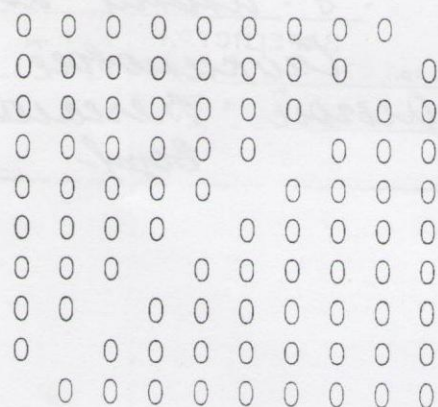


рис. 2

Самооценка собственной деятельности

1. Какой из разделов / тем вызвал у Вас наибольший интерес? Почему?

2. Оцените развитие Ваших умений по 2-х балльной шкале.

- 0- Это умение у меня вообще не развито*
- 1- Это умение у меня развито недостаточно*
- 2- Это умение у меня развито достаточно*
- 3- Это умение у меня развито на высоком уровне*

Расставьте баллы в каждой позиции, сложите общее количество и разделите на 23 (количество позиций)

При определении уровня (h) освоения компетенции учитывается следующая шкала:

- 0 баллов - компетенция не сформирована ($0 \leq h \leq 0,9$);
- 1 балл - компетенция сформирована на низком уровне ($1 \leq h \leq 1,5$);
- 2 балла - компетенция сформирована на достаточном уровне ($1,6 \leq h \leq 2,5$);
- 3 балла - компетенция сформирована на высоком уровне ($2,6 \leq h \leq 3,0$).

Компетенции	Виды деятельности и позиция студента относительно предмета деятельности	Самооценка студента
ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Демонстрирует интерес к получению знаний в результате практической деятельности, теоретическому осмыслению ее результатов	
	Проявляет интерес к работе в сфере туризма	
	Психологическая готовность к работе с клиентами	
ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения проф.задач, оценивать их эффективность и качество	Умеет организовать рабочее место (наличие необходимого инструментария)	
	Психологически готов к специально организованной деятельности	
	Организует собственную продуктивную деятельность и своевременно вносит коррективы	
	Адекватно оценивает собственную деятельность	
ОК 3. Принимать решения в	Умеет определять проблему	
	Использует стандарты в решении ситуаций	

стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Пробует самостоятельно смоделировать решение и его последствия	
ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения проф.задач, проф. И личностного развития	Умеет находить источники информации	
	Умеет отбирать необходимую информацию для решения поставленных задач	
	Проводит анализ целесообразного применения отобранной информации для решения поставленных задач	
	Оценивает полезность информации для личностного развития	
	Оценивает полезность информации для профессионального становления	
ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Демонстрирует целостное представление о целесообразности и эффективности использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	
	Умеет применять информацию периодической печати для решения поставленных задач	
	Умеет применять информацию Интернет-ресурсов для решения поставленных задач	
	Демонстрирует лидерские качества в процессе командной / групповой работы	

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Своевременно выполняет поручения, работу	
	Адекватно оценивает рекомендации руководителя по усовершенствованию учебно-производственной работы	
	Соблюдает этические нормы в организации учебно-производственной работы	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Определяет ближайшие цели деятельности	
	Определяет перспективные цели деятельности	
	ИТОГО:	

Список использованных источников

1. Бережнова, Елена Викторовна. Основы учебно-исследовательской деятельности студентов [Текст] : учеб.: доп. Мин. обр. РФ / Е. В. Бережнова, В. В. Краевский. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 128 с.
2. Кожухар, Владимир Макарович. Основы научных исследований [Текст] : учеб. пособие / В. М. Кожухар. - М. : Дашков и К, 2010. - 216 с.
3. Шкляр, Михаил Филиппович. Основы научных исследований [Текст] : учеб. пособие / М. Ф. Шкляр. - 2-е изд. - М. : Дашков и К, 2008, 2009. - 244 с.
4. Логические задачи и головоломки [Электронный ресурс удаленного доступа] Режим доступа: <http://www.treningmozga.com/tasks/taskskmk0022.html>
5. Познавательный журнал facte.ru [Электронный ресурс удаленного доступа] Режим доступа: <http://facte.ru/man/43471.html>

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Методология научного исследования.....	4
Охранные документы в области изобретений.....	19
Основы самообразовательной деятельности.....	20
Самооценка собственной деятельности.....	29
Список использованных источников.....	31
Содержание.....	32