

**Отдел образования администрации муниципального района
«Медынский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Медынский Дом творчества»**

Принята на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» 08. 2024 года	Директор ДТ  Приказ №49 от « 30 » 08. 2024 года  утверждаю: Полунина
--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая краткосрочная программа
естественнонаучной направленности
«В мире животных»
Уровень сложности - стартовый
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 4 месяца (16 часов)
Особенности программы: краткосрочная**

Автор-составитель: Батюта Л.К.
Педагог дополнительного образования

Медынь, 2024

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, естественнонаучной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 16 часов, для детей 7-10 лет,

Язык реализации программы – русский.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года

№ 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

7. Устав МКОУ ДО «Медынский Дом творчества»;

8.Подпрограмма «Дополнительное образование» Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области»

Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года №38 «Об утверждении Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Уровень сложности - стартовый

Актуальность программы обусловлена вниманием современного общества к проблемам экологии, безнравственному отношению к животным. Только живя в полной гармонии с природой, человек сможет лучше понять её, а поняв, сохранить жизнь на Земле. Человек – это частичка природы,

поэтому он не может нарушить законы, существующие в ней. В настоящее время экологические проблемы приобрели глобальный характер. Особо остро они ощущаются в крупных промышленных регионах, мегаполисах, городах. Решить эти проблемы уже невозможно без перестройки мышления каждого отдельного человека.

Таким образом, актуальность программы заключается в углублении биологических и экологических знаний в сочетании с различными формами работы. Программа опирается на практическую деятельность учащихся, учитывает региональные экологические особенности.

Новизна программы заключается в сочетании различных форм работы, направленных на дополнение и углубление биолого-экологических знаний, с опорой на практическую деятельность и с учетом региональных, в том числе экологических, особенностей.

Педагогическая целесообразность. Экологическое воспитание как процесс формирования осознанного отношения детей к объектам природы, основой чего является наличие знаний о них, деятельность ребенка и опора на такие моральные качества личности, как доброта, отзывчивость, стремление оказать свое покровительство более слабым живым существам.

Отличительная особенность программы состоит в том, что в рамках её освоения осуществляются метапредметные связи с различными науками. Программа построена на личностно-ориентированном обучении. Так же носит в себе исследовательский характер и применение элементов игры в учебной деятельности.

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП - организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Адресат программы.

Обучение рассчитано на обучающихся 7-10 лет

Объем и срок освоения программы

Объём программы-16 часов

Срок освоения программы – 4 месяца

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Количество обучающихся в группе: 12-15 человек

Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

Набор детей в объединение – свободный

Формы организации образовательного процесса – творческая работа, практическая работа, игры.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: активизация интереса учащихся в сохранении экологического равновесия и ответственности за происходящее на планете.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить видеть и понимать красоту живой природы;
- сформировать навыки экологически грамотного и безопасного поведения;
- познакомить с существующими в природе взаимосвязями животных и человека;

Воспитательные:

- воспитать в ребенке лучшие духовно-нравственные качества: любовь к людям и природе, стремление к добрым поступкам;
- воспитывать ответственное отношение к окружающей среде;

Развивающие:

- развивать потребности общения с природой;
- развивать эмоционально доброжелательное отношение к животным
- развитие умения воспринимать окружающий мир посредством органов чувств и познавательного интереса;
- развивать умения и навыки правильного взаимодействия с природой.

1.3 Содержание программы Учебно - тематический план

п/п	№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации
			Теория	Практика	Всего	
1		Вводное занятие. Техника безопасности	0,5	0,5	1	зачет
2		Удивительный животный мир (4 часа)				
2.1		Самый большой лежебока	0,5	0,5	1	Практическая работа
2.2		Самый быстрый зверь	0,5	0,5	1	Творческая работа
2.3		Самый лучший прыгун	0,5	0,5	1	Практическая работа
2.4		Самое большое животное	0,5	0,5	1	Творческая работа
3		Загадочный подводный мир (5 часов)				
3.1		Опасные малютки	0,5	0,5	1	Практическая работа

3.2	Кто плавает на боку?	0.5	0.5	1	Творческая работа
3.3	Быстрая как стрела	0.5	0.5	1	Творческая работа
3.4	Акулы	0.5	0.5	1	Практическая работа
3.5	Скат	0.5	0.5	1	Творческая работа
4	Наши пернатые друзья (5 часов)				
4.1	Король орлов	0,5	0,5	1	Творческая работа
4.2	Альбатрос – странствующая птица	0.5	0.5	1	Практическая работа
4.3	Клёст, или северный попугайчик	0.5	0.5	1	Творческая работа
4.4	Самая маленькая птичка.	0.5	0.5	1	Практическая работа
4.5	Птица, которая не боится мороза	0.5	0.5	1	Творческая работа
	Итоговое занятие		1	1	Игровая викторина
	Всего	7.5	8.5	16	

1.4 Содержание учебно-тематического плана

Тема №1 Знакомство обучающихся с целями и задачами программы.
Инструктаж по технике безопасности.

Удивительный животный мир (4 часа)

Тема № 2.1 «Самый большой лежебока»

Теория: Повадки и особенности барсука.

Практика: Сочинение сказки о барсуке по картинкам. Работа с текстом. Кроссворд «Что нужно знать о барсуке...». Работа в группах «Собери мозаику».

Тема № 2.2 «Самый быстрый зверь»

Теория: Гепард. Что означает в переводе слово «гепард». Гепард – это кошка или собака?

Практика: Игра «Доскажи словечко». Разгадывание загадок на тему «Кошки».

Тема № 2.3 «Самый лучший прыгун»

Теория: Знакомство с семейством сумчатых. История названия этого животного.

Практика: Игра «Кто выше прыгнет». Обобщение знаний.

Тема № 2.4 «Самое большое животное»

Теория: Кит – рыба или животное? Виды китов.

Практика: Подготовка сообщений о китах. Чтение стихотворения Б. Заходера «Кит и кот».

Загадочный подводный мир (5 часов)

Тема№ 3.1 «Опасные малютки»

Теория: Общая характеристика. Особенности строения.

Практика: Просмотр видеофильма «Хищные рыбы». Игра с мячом «Хищная рыба, не хищная рыба».

Тема№ 3.2 «Кто плавает на боку?»

Теория: Чем же уникальна камбала?

Практика: Викторина на тему «Рыбы»

Тема№ 3.3 «Быстрая как стрела»

Теория: Щука – самый страшный хищник

Практика: Игра «По щучьему велению»

Тема№ 3.4 «Акулы»

Теория: Самые древние рыбы на Земле. Строение акулы.

Практика: Просмотр видеофильма. Конкурс рисунков.

Тема№ 3.5 «Скат»

Теория: Общая характеристика. Особенности строения.

Практика: Просмотр видеофильма. Разгадывание кроссворда.

Наши пернатые друзья (5 часов)

Тема№ 4.1 «Король орлов»

Теория: Знакомство с видами хищных птиц. Самая большая птица орлиного племени.

Практика: Разгадывание загадок. Игра «Орленок»

Тема№ 4.2 «Альбатрос – странствующая птица»

Теория: Почему альбатрос – странствующая птица? Причины сокращения численности альбатросов.

Практика: Игра «Странник». Подготовка доклада

Тема№ 4.3 «Клёст, или северный попугайчик»

Теория: Клёст – еловик. Почему его так называют?

Практика: Сочинение загадок

Тема№ 4.4 «Самая маленькая птичка»

Теория: Колибри – образец великолепия, пышности и красоты тропической природы. В чём особенность сердца колибри?

Практика: Лепка гнезда колибри. Игра «Летает. Не летает».

Тема№ 4.5 «Птица, которая не боится мороза»

Теория: Пингвин. Почему эта птица не боится мороза? Ясли для пингвинов.

Практика: Чтение рассказа Г.Снегирева «Пингвиний пляж». Игра с мячом «Я пингвин - несу яйцо».

Итоговое занятие

Игровая викторина.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обучающиеся освоят различные виды животных;
- обучающиеся освоят основные среды жизни животных и их характеристики;
- обучающиеся освоят влияние факторов среды на живые организмы.

Личностные результаты:

- обучающиеся будут проявлять: культуру поведения, выстраивать взаимоотношения с людьми и окружающим миром;
- обучающиеся будут проявлять: самостоятельность, инициативность, творческое отношение к миру;

Метапредметные результаты:

- обучающиеся будут проявлять бережное отношение к природе, доброжелательность к животным;
- умение самостоятельно приобретать, анализировать, усваивать и применять полученные знания.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебных периодов	Даты проведения промежуточной аттестации	Даты проведения итоговой аттестации
4 месяца	1	4.09	25.12	6	6	16	1	04.09-25.12	ноябрь	декабрь
4 месяца	1	8.01	22.04	6	6	16	1	08.01-22.04	март	апрель

Календарный учебный график 1-ой группы обучения

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятий
1	сентябрь	Введение.ТБ.	1	Беседа
2	сентябрь	Самый большой лежебока	1	Практическая работа, Творческая работа
3	сентябрь	Самый быстрый зверь	1	игра
4	сентябрь	Самый лучший прыгун	1	игра
5	октябрь	Самое большое животное	1	Практическая работа
6	октябрь	Опасные малютки	1	Практическая работа. Игра.
7	октябрь	Кто плавает на боку?	1	Викторина
8	октябрь	Быстрая как стрела	1	Игра
9	октябрь	Акулы	1	Просмотр видеофильма. Конкурс рисунков
10	ноябрь	Скат	1	Разгадывание кроссвордов
11	ноябрь	Король орлов	1	Игра. Разгадывание загадок
12	ноябрь	Альбатрос – странствующая птица	1	Игра
13	декабрь	Клёст, или северный попугайчик	1	Сочинение загадок
14	декабрь	Самая маленькая птичка.	1	Творческая работа. Игра
15	декабрь	Птица, которая не боится мороза	1	Игра. Чтение рассказа «Пингвинный пляж»
16	декабрь	Итоговое занятие	1	Игровая викторина

Календарный учебный график 2-ой группы обучения

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятий
1	январь	Введение.ТБ.	1	Беседа
2	январь	Самый большой лежебока	1	Практическая работа, Творческая работа
3	январь	Самый быстрый зверь	1	игра

4	январь	Самый лучший прыгун	1	игра
5	февраль	Самое большое животное	1	Практическая работа
6	февраль	Опасные малютки	1	Практическая работа. Игра.
7	февраль	Кто плавает на боку?	1	Викторина
8	февраль	Быстрая как стрела	1	Игра
9	март	Акулы	1	Просмотр видеофильма. Конкурс рисунков
10	март	Скат	1	Разгадывание кроссвордов
11	март	Король орлов	1	Игра. Разгадывание загадок
12	март	Альбатрос – странствующая птица	1	Игра
13	апрель	Клёст, или северный попугайчик	1	Сочинение загадок
14	апрель	Самая маленькая птичка.	1	Творческая работа. Игра
15	апрель	Птица, которая не боится мороза	1	Игра. Чтение рассказа «пингвиний пляж»
16	апрель	Итоговое занятие	1	Игровая викторина

2.1 Условия реализации программы

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база: проектор, ноутбук, карточки с заданиями, цветные карандаши.

2.2 Формы аттестации

Формы аттестации. Для оценки знаний учащихся предусматривается вводный, текущий и итоговый контроль.

Вводный контроль представлен тестированием и беседой с учащимися, и необходим для определения начального уровня учащихся.

Текущий контроль осуществляется посредством индивидуальных и групповых творческих заданий (изготовление информационных газет, конкурс рисунков, мини-сообщений, тестированием).

Итоговый контроль игровой викториной.

Данная краткосрочная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.3 Оценочные материалы

Методики оценки обучающихся, направленные на развивающие/воспитательные задачи:

- Тест на мышление и креативность (Дж. Брунер) (Приложение 1)
- Методика САН (Приложение 2)

2.4 Методические материалы

Методы обучения, используемые в рамках программы

- вербальный (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядный (наблюдение, демонстрация);
- практический (творческие).

Занятия необходимо проводить с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов, просмотра видеоархивов.

Теоретические занятия должны быть неразрывно связаны с практическими, и являться их логическим продолжением. Важно с первых занятий приучать учащихся использовать теоретические знания в работе. Для поддержания интереса к предмету, особенно важно на начальном этапе уравнивать по времени изучения теоретическую и практическую часть занятия. При разборе новых тем, педагогу необходимо использовать наглядный иллюстративный и видеоматериал, а также руководствоваться принципом постепенности и последовательности обучения.

Педагогу следует поощрять и тактично направлять любые проявления творческой инициативы учащихся, нахождение новых идей в выполнении работ. От этого во многом будет зависеть успеваемость обучающихся.

При реализации программы используются современные образовательные методы:

Метод создания проблемных ситуаций заключается в представлении материала занятия в виде доступной, образной и яркой проблемы.

Метод создания креативного поля (или метод решения задач дивергентного характера) выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе.

Список литературы для педагога

1. Агафонов В Анималотерапия Усы, лапы, хвост — наше лекарство — М: Наука и техника, 2008, — 304 с
2. Акимушкин И Мир животных Насекомые, пауки, — М: Мысль, 2000, — 463 с
3. Акимушкин И Проблемы этологии — Смоленск, Русич, 2002,
4. —192с
5. Алексеев ВА 300 вопросов и ответов о животных — Ярославль: Академия развития, 2003, — 235 с
6. Алексеев ВА 300 вопросов и ответов о насекомых — Ярославль: Академия развития, 2002, — 255 с
7. ОС, Петрова ВИ, Методика воспитательной работы в начальных классах— М: Просвещение, 2002, — 384с
8. Хацкевич Ю Все о животных Простейшие Насекомые Пресмыкающиеся — М: АСТ, 2002, — 702 с
9. Хацкевич Ю Все о животных Рыбы и земноводные — М: АСТ, 2002, — 527 с

Список литературы для обучающихся и их родителей

1. Горбунова М, Граблевская И Кто, где и почему? Детская энциклопедия в вопросах и ответах — Смоленск: Русич, 2005, — 540 с
2. Джонсон Дж Тайны жизни животных — М: АСТ, 2007, — 264 с
3. Дитрих А, Юрмин Г, Кошурникова Почемучка — М: Педагогика, 1997, — 381 с
4. Старикович С Зачем барану рога, а воробью розовые очки? — М: Детская литература, 1991, - 223 с
5. Старикович С Зверинец у крыльца — М: Русская книга, 1996, — 368 с
6. Старикович С Почему у пуделя черный нос? — М: Детская литература, 2001, — 127 с

Тест на мышление и креативность (Дж. Брунер)

Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если вы согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет, то «-».

Вопросы методики

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснить, почему я так сделал(а).
2. Я люблю настраивать программы для компьютера.
3. Я люблю читать художественную литературу.
4. Я люблю живопись (скульптуру).
5. Я не предпочел(а) бы работу, в которой все четко определено.
6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать предметами.
7. Я люблю шахматы, шашки.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Я хотел(а) бы заниматься коллекционированием.
10. Я люблю и понимаю абстрактную живопись.
11. Я скорее хотел(а) бы быть слесарем, чем инженером.
12. Для меня алгебра интереснее, чем геометрия.
13. В художественной литературе для меня важнее не что сказано, а как сказано.
14. Я люблю посещать зрелищные мероприятия.
15. Мне не нравится регламентированная работа.
16. Мне нравится что-либо делать своими руками.
17. В детстве я любил(а) создавать свою систему слов/знаков/шифр для переписки с друзьями.
18. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.
19. Мне трудно передать содержание рассказа без его образного представления.
20. Не люблю посещать музеи, так как все они одинаковы.
21. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.
22. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.
23. Меня привлекает работа комментатора радио, телевидения.
24. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
25. Люблю фантазировать.
26. Когда я слушаю музыку, мне хочется танцевать.
27. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.
28. Мне нравятся художественная литература.
29. Знакомый запах вызывает всю картину событий, происшедших много лет назад.
30. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.

31. Истинно только то, что можно потрогать руками.
32. Я предпочитаю точные науки.
33. Я за словом в карман не лезу.
34. Люблю рисовать.
35. Один и тот же спектакль/фильм можно смотреть много раз, главное — игра актеров, новая интерпретация.
36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.
37. Мне кажется, что я смог(ла) бы изучить стенографию.
38. Мне нравится читать стихи вслух.
39. Я согласен(а) с утверждением, что красота спасет мир.
40. Я предпочел(а) бы быть закройщиком, а не портным.
41. Лучше сделать табуретку руками, чем заниматься ее проектированием.
42. Мне кажется, что я смог(ла) бы овладеть профессией программиста.
43. Люблю поэзию.
44. Прежде чем изготовить какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.
45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.
46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.
47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
48. Если мне нужно выступить, то я всегда готовлю свою речь, хотя уверен(а), что найду необходимые слова.
49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.
50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.
51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.
52. Я смог(ла) бы овладеть языками программирования.
53. Мне нетрудно написать сочинение на заданную тему.
54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.
55. Я иногда сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
56. Я предпочел(а) бы сам(а) отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.
57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
58. Люблю писать письма.
59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.
60. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.
61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.
62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.
63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.
64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.
65. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности, решения.

67. Думаю, что смог(ла) бы изучить китайские иероглифы.
68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.
69. Мне кажется, что работа сценариста/писателя интересна.
70. Мне нравится работа дизайнера.
71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.
72. Изучение дорожных знаков не составило / не составит мне труда.
73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.
74. Меня привлекает работа художника-оформителя.
75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

Ключ к тесту «Определение типов мышления и уровня креативности»

Обработка и анализ данных проводится следующим образом: подсчитывается сумма «+» по каждому столбцу.

<i>Предметное мышление</i>	<i>Символическое мышление</i>	<i>Знаковое мышление</i>	<i>Образное мышление</i>	<i>Креативность</i>
		3, 8,	4, 9,	
1, 6, 11,	2, 7, 12,	13, 18, 23,	14, 19, 24,	5, 10, 15,
16, 21, 26, 31,	17, 22, 27, 32,	28, 33, 38,	29, 34, 39,	20, 25, 30, 35,
36, 41, 46, 51,	37, 42, 47, 52,	43, 48, 52,	44, 49, 54,	40, 45, 50, 55,
56, 61, 66, 71	57, 62, 67, 72	58, 63, 68,	59, 64, 69,	60, 65, 70, 75
		73	74	
сумма =	сумма =	сумма =	сумма =	сумма =

Интерпретация результатов теста на мышление и креативность

Уровень креативности и базового типа мышления разбивается на три интервала: **низкий уровень** (от 0 до 5 баллов), **средний уровень** (от 6 до 9 баллов), **высокий уровень** (от 10 до 15 баллов).

Предметное мышление

Люди с практическим складом ума предпочитают предметное мышление, для которого характерны неразрывная связь с предметом в пространстве и времени, осуществление преобразования информации с помощью предметных действий, последовательное выполнение операций. Существуют физические ограничения на преобразование. Результатом такого типа мышления становится мысль, воплощенная в новой конструкции.

Символическое мышление

Люди с математическим складом ума отдают предпочтение символическому мышлению, когда происходит преобразование информации с помощью правил вывода (в частности, алгебраических правил или арифметических знаков и операций). Результатом является мысль, выраженная в виде структур и формул, фиксирующих существенные отношения между символами.

Знаковое мышление

Личности с гуманитарным складом ума предпочитают знаковое мышление. Оно характеризуется преобразованием информации с помощью умозаключений. Знаки объединяются в более крупные единицы по правилам единой грамматики. Результатом является мысль в форме понятия или высказывания, фиксирующего существенные отношения между обозначаемыми предметами.

Образное мышление

Люди с художественным складом ума предпочитают образный тип мышления. Это отделение от предмета в пространстве и времени, осуществление преобразования информации с помощью действий с образами. Нет физических ограничений на преобразование. Операции могут осуществляться как последовательно, так и одновременно. Результатом служит мысль, воплощенная в новом образе.

Опросник сан (методика и диагностика самочувствия, активности и настроения)

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя

степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии.

Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Если человек не переутомленный, он отдохнул, то оценки активности, а также настроения и самочувствия в этом случае чаще всего совпадают. Нарастание усталости меняет соотношение между этими показателями из-за того, что при этом самочувствие и активность падают по сравнению с настроением.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559397

Владелец Полунина Евгения Анатольевна

Действителен с 30.11.2023 по 29.11.2024