



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Институт фундаментальной медицины и биологии

ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Б1. В.ДВ.09.04 Возрастная физиология

Направление подготовки: 06.03.01 - Биология Профиль подготовки: Биология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное Язык обучения: русский

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 1

Возрастные особенности питания детей и подростков. Особенности питания

Организм детей и подростков имеет ряд других существенных особенностей. Ткани организма детей на 25% состоят из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и на 75% из воды. Основной обмен у детей протекает в 1,5-2 раза быстрее, чем у взрослого человека. В организме детей и подростков, в связи с их ростом и развитием, процесс ассимиляции преобладает над диссимиляцией. В связи с усиленной мышечной активностью у них повышены общие энергетические затраты. Средний расход энергии в сутки (ккал) на 1 кг массы тела детей различного возраста и взрослого человека составляет:

- ✓ до 1 года – 100,
- ✓ от 1 до 3 лет – 90-100,
- ✓ 4-6 лет – 90-80,
- ✓ 7-10 лет – 80-70,
- ✓ 11-13 лет – 70-65,
- ✓ 14-17 лет – 65-46,
- ✓ взрослые люди – 45.

Общие принципы здорового питания детей, которые могут обеспечить наиболее эффективную роль алиментарного фактора в поддержании их здоровья, следующие:

а) адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;

б) сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы;

в) максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности;

г) оптимальный режим питания;

д) адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности;

е) учет индивидуальных особенностей детей (в т.ч. непереносимость ими отдельных продуктов и блюд);

ж) обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарно-эпидемиологических требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортированию, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Возрастная периодизация детского населения, принятая в Российской Федерации, разработана с учетом двух факторов: биологического (онтогенетического) и социального критерия, учитывающего особенности обучения и воспитания в нашей стране. При этом социальное деление на возрастные группы в основном не противоречит биологическому. Соответственно выделены:

1. Ранний возраст грудной преддошкольный	от рождения до 12 мес. от 1 года до 3 лет
2. Дошкольный возраст	от 3 до 7 лет
3. Школьный возраст младший средний	от 7 до 11 лет от 11 до 14 лет
4. Подростковый	от 14 до 18 лет

возраст	
---------	--

Средние величины основного обмена детского населения

Возраст	Основной обмен (ккал/кг массы тела)	Основной обмен (ккал/сут.)
1 мес.	60	250
до 1 года	55	550
от 1 года до 3 лет	52	660
от 3 до 7 лет	48	900
от 7 до 11 лет	25	650
от 11 до 18 лет	24	> 690

Незаменимые (эссенциальные) пищевые вещества и источники энергии

Макронутриенты

Белки

Физиологическая потребность в белке для взрослого населения – от 65 до 117 г/сут. для мужчин, и от 58 до 87 г/сут. для женщин.

Физиологические потребности в белке детей до 1 года – 2,2—2,9 г/кг массы тела, детей старше 1 года от 36 до 87 г/сут.

Источниками полноценного белка, содержащего полный набор незаменимых аминокислот в количестве, достаточном для биосинтеза белка в организме человека, являются продукты животного происхождения (молоко, молочные продукты, яйца, мясо и мясопродукты, рыба, морепродукты). Белки животного происхождения усваиваются организмом на 93—96 %.

Для взрослых рекомендуемая в суточном рационе доля белков животного происхождения от общего их количества – 50 %.

Для детей рекомендуемая в суточном рационе доля белков животного происхождения – 60 %.

В белках растительного происхождения (злаковые, овощи, фрукты) имеется дефицит незаменимых аминокислот. В составе бобовых содержатся ингибиторы протеиназ, что снижает усвоение белка из них. Что касается изолятов и концентратов белков из бобовых, то их аминокислотный состав и усвоение близки к таковым у белка животного происхождения. Белок из продуктов растительного происхождения усваивается организмом на 62—80 %. Белок из высших грибов усваивается на уровне 20—40 %.

Жиры

Физиологическая потребность в жирах – от 70 до 154 г/сут. для мужчин и от 60 до 102 г/сут. для женщин.

Физиологическая потребность в жирах для детей до года – 5,5—6,5 г/кг массы тела, для детей старше года – от 40 до 97 г/сут.

Высокое потребление насыщенных жирных кислот является важнейшим фактором риска развития диабета, ожирения, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Потребление насыщенных жирных кислот для взрослых и детей должно составлять не более 10 % от калорийности суточного рациона.

К мононенасыщенным жирным кислотам относятся миристиолеиновая и пальмитолеиновая кислоты (жиры рыб и морских млекопитающих), олеиновая (оливковое, сафлоровое, кунжутное, рапсовое масла). Мононенасыщенные жирные кислоты помимо их поступления с пищей в организме синтезируются из насыщенных жирных кислот и частично из углеводов.

Физиологическая потребность в мононенасыщенных жирных кислотах для взрослых должна составлять 10 % от калорийности суточного рациона.

Жирные кислоты с двумя и более двойными связями между углеродными атомами называются полиненасыщенными (ПНЖК). Особое значение для организма человека имеют такие ПНЖК как линолевая, линоленовая, являющиеся структурными элементами клеточных мембран и обеспечивающие нормальное развитие и адаптацию организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды. ПНЖК являются предшественниками образующихся из них биорегуляторов – эйкозаноидов.

Физиологическая потребность в ПНЖК – для взрослых 6—10 % от калорийности суточного рациона.

Физиологическая потребность в ПНЖК – для детей 5—10 % от калорийности суточного рациона.

Омега-6 (ω -6) и Омега-3 (ω -3). ПНЖК. Двумя основными группами ПНЖК являются кислоты семейств ω -6 и ω -3. Жирные кислоты ω -6 содержатся практически во всех растительных маслах и орехах; ω -3 жирные кислоты также содержатся в ряде масел (льняном, из семян крестоцветных, соевом). Основным пищевым источником ω -3 жирных кислот являются жирные сорта рыб и некоторые морепродукты. Из ПНЖК ω -6 особое место занимает линолевая кислота, которая является предшественником наиболее физиологически активной кислоты этого семейства – арахидоновой. Арахидоновая кислота является преобладающим представителем ПНЖК в организме человека.

Физиологическая потребность для взрослых составляет 5—8 % от калорийности суточного рациона для ω -6 и 1—2 % – для ω -3. Оптимальное соотношение в суточном рационе ω -6 к ω -3 жирных кислот должно составлять 5—10: 1.

Физиологическая потребность в ω -6 и ω -3 жирных кислотах – 4—9 % и 0,8—1,0 % от калорийности суточного рациона для детей от 1 года до 14 лет, 5—8 % и 1—2 % для детей от 14 до 18 лет соответственно.

Количество холестерина в суточном рационе взрослых и детей не должно превышать 300 мг.

В пищевых продуктах растительного происхождения в основном встречаются лецитин, в состав которого входит витаминоподобное вещество холин, а также кефалин. Оптимальное содержание фосфолипидов в рационе взрослого человека – 5—7 г/сут.

Углеводы

Физиологическая потребность в усвояемых углеводах для взрослого человека составляет 50—60 % от энергетической суточной потребности (от 257 до 586 г/сут.).

Физиологическая потребность в углеводах – для детей до года 13 г/кг массы тела, для детей старше года – от 170 до 420 г/сут.

Потребление добавленного сахара не должно превышать 10 % от калорийности суточного рациона.

Физиологическая потребность в пищевых волокнах для взрослого человека составляет 20 г/сут., для детей старше 3 лет – 10—20 г/сут.

Микронутриенты

Витамины

Витамин С (формы и метаболиты аскорбиновой кислоты) Участвует в окислительно-восстановительных реакциях, функционировании иммунной системы, способствует усвоению железа. Дефицит приводит к рыхлости и кровоточивости десен, носовым кровотечениям вследствие повышенной проницаемости и ломкости кровеносных капилляров.

Среднее потребление варьирует в разных странах 70—170 мг/сут., в России – 55—70 мг/сут. Установленный уровень физиологической потребности в разных странах – 45—110 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления – 2 000 мг/сут.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 90 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 30 до 90 мг/сут.

Витамин В1 (тиамин). Тиамин в форме образующегося из него тиаминдифосфата входит в со-став важнейших ферментов углеводного и энергетического обмена, обеспечивающих организм энергией и пластическими веществами, а также метаболизм разветвленных аминокислот. Недостаток этого витамина ведет к серьезным нарушениям со стороны нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Среднее потребление варьирует в разных странах 1,1—2,3 мг/сут., в США – до 6,7 мг/сут., России – 1,3—1,5 мг/сут. Установленный уровень потребности в разных странах – 0,9—2,0 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 1,5 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 0,3 до 1,5 мг/сут.

Витамин В2 (рибофлавин). Рибофлавин в форме коферментов участвует в окислительно-восстановительных реакциях, способствует повышению восприимчивости цвета зрительным анализатором и темновой адаптации. Недостаточное потребление витамина В2 сопровождается нарушением состояния кожных покровов, слизистых оболочек, нарушением светового и сумеречного зрения.

Среднее потребление в разных странах 1,5—7,0 мг/сут., в России – 1,0—1,3 мг/сут. Установленный уровень потребности в разных странах – 1,1—2,8 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен. При потреблении витамина В2 в размере 1,8 мг/сут. и более у подавляющего большинства обследованных лиц концентрация рибофлавина в сыворотке крови находится в пределах физиологической нормы.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 1,8 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 0,4 до 1,8 мг/сут.

Витамин В3 (ниацин, общее название никотиновой кислоты, никотинамида и его дериватов, которые проявляются в биологической активности никотинамина). Ниацин в качестве кофермента участвует в окислительно-восстановительных реакциях энергетического метаболизма. Недостаточное потребление витамина сопровождается нарушением нормального состояния кожных покровов, желудочно-кишечного тракта и нервной системы.

Среднее потребление в разных странах 12—40 мг/сут., в Российской Федерации – 13—15 мг/сут. Ниацин может синтезироваться из триптофана (из 60 мг триптофана образуется 1 мг ниацина). Установленный уровень потребности в разных странах – 11—25 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления ниацина – 60 мг/сут.

Физиологическая потребность для взрослых – 20 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 5 до 20 мг/сут.

Витамин В5 (пантотеновая кислота). Пантотеновая кислота участвует в белковом, жировом, углеводном обмене, обмене холестерина, синтезе ряда гормонов, гемоглобина, способствует всасыванию аминокислот и сахаров в кишечнике, поддерживает функцию коры надпочечников. Недостаток пантотеновой кислоты может вести к поражению кожи и слизистых. Среднее потребление в разных странах 4,3—6,3 мг/сут. Установленный уровень потребности в разных странах – 4—12 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 5 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 1,0 до 5,0 мг/сут.

Витамин В6 (пиридоксин). Пиридоксин в форме своих коферментов участвует в превращениях аминокислот, метаболизме триптофана, липидов и нуклеиновых кислот, участвует в поддержании иммунного ответа, процессах торможения и возбуждения в центральной нервной системе, способствует нормальному формированию эритроцитов, поддержанию нормального уровня гомоцистеина в крови. Недостаточное потребление витамина В6 сопровождается снижением аппетита, нарушением состояния кожных покровов, развитием гомоцистеинемии, анемии.

Среднее потребление в разных странах 1,6—3,6 мг/сут., в Российской Федерации – 2,1—2,4 мг/сут. Недостаточная обеспеченность этим витамином обнаруживается у 50—70 % населения Российской Федерации. Установленный уровень потребности в разных странах – 1,1—2,6 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления – 25,0 мг/сут.

Физиологическая потребность для взрослых – 2,0 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 0,4 до 2,0 мг/сут.

Витамин В7 (биотин). Биотин участвует в синтезе жиров, гликогена, метаболизме аминокислот. Недостаточное потребление этого витамина может вести к нарушению нормального состояния кожных покровов. Среднее потребление в разных странах 20—53 мкг/сут. Установленный уровень потребности в разных странах – 15—100 мкг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 50 мкг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 10 до 50 мкг/сут.

Витамин В9 (фолаты или «фоливая кислота»). Фолаты в качестве кофермента участвуют в метаболизме нуклеиновых и аминокислот. Дефицит фолатов ведет к нарушению син-теза нуклеиновых кислот и белка, следствием чего является торможение роста и деления клеток, особенно в быстро пролифелирующих тканях: костный мозг, эпителий кишечника и др. Недостаточное потребление фолата во время беременности является одной из причин недоношенности, гипотрофии, врожденных уродств и нарушений развития ребенка. Показана выраженная связь между уровнем фолата, гомоцистеина и риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Среднее потребление в разных странах 210—400 мкг/сут. Установленный уровень потребности в разных странах – 150—400 мкг/сут. Верхний допустимый уровень потребления – 1 000 мкг/сут.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 400 мкг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 50 до 400 мкг/сут.

Витамин В12 (кобаламин). Витамин В12 играет важную роль в метаболизме и превращениях аминокислот. Фолат и витамин В12 являются взаимосвязанными витаминами, участвуют в кроветворении. Недостаток витамина В12 приводит к развитию частичной или вторичной недостаточности фолатов, а также анемии, лейкопении, тромбоцитопении.

Среднее потребление в разных странах 4—17 мкг/сут., в Российской Федерации – около 3 мкг/сут. Установленный уровень потребности в разных странах – 1,4—3,0 мкг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 3,0 мкг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 0,3 до 3,0 мкг/сут.

Витамин А. Витамин А играет важную роль в процессах роста и репродукции, дифференцировки эпителиальной и костной ткани, поддержания иммунитета и зрения. Дефицит витамина А ведет к нарушению темновой адаптации («куриная слепота» или гемералопия), ороговению кожных покровов, снижает устойчивость к инфекциям.

Среднее потребление в разных странах 530—2 000 мкг рет. экв./сут., в Российской Федерации – 500—620 мкг рет. экв./сут. Установленный уровень физиологической потребности в разных странах – 600—1 500 мкг рет. экв./сут. Верхний допустимый уровень потребления – 3 000 мкг рет. экв./сут. При потреблении витамина А в размере

более 900 мкг рет. экв./сут. у подавляющего большинства обследованных концентрация ретинола находится в пределах физиологической нормы.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 900 мкг рет. экв./сут.

Физиологическая потребность для детей – от 400 до 1 000 мкг рет. экв./сут.

Бета-каротин. Бета-каротин является провитамином А и обладает антиоксидантными свойствами; 6 мкг бета-каротина эквивалентны 1 мкг витамина А. Среднее потребление в разных странах 1,8—5,0 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 5 мг/сут.

Витамин Е (представлен группой токоферолов и токотриенолов, которые обладают антиоксидантными свойствами). Является универсальным стабилизатором клеточных мембран, необходим для функционирования половых желез, сердечной мышцы. При дефиците витамина Е наблюдаются гемолиз эритроцитов, неврологические нарушения.

Среднее потребление в разных странах 6,7—14,6 мг ток. экв./сут., в Российской Федерации – 17,8—24,6 мг ток. экв./сут. Установленный уровень физиологической потребности в разных странах – 7—25 мг ток. экв./сут. Верхний допустимый уровень потребления – 300 мг ток. экв./сут.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 15 мг ток. экв./сут.

Физиологическая потребность для детей – от 3 до 15 мг ток. экв./сут.

Витамин D. Основные функции витамина D связаны с поддержанием гомеостаза кальция и фосфора, осуществлением процессов минерализации костной ткани. Недостаток витамина D приводит к нарушению обмена кальция и фосфора в костях, усилению деминерализации костной ткани, что приводит к увеличению риска развития остеопороза.

Среднее потребление в разных странах 2,5—11,2 мкг/сут. Установленный уровень потребности в разных странах – 0—11 мкг/сут. Верхний допустимый уровень потребления – 50 мкг/сут.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 10 мкг/сут., для лиц старше 60 лет – 15 мкг/сут.

Физиологическая потребность для детей – 10 мкг/сут.

Витамин К. Метаболическая роль витамина К обусловлена его участием в модификации ряда белков свертывающей системы крови и костной ткани. Недостаток витамина К приводит к увеличению времени свертывания крови, пониженному содержанию протромбина в крови. Среднее потребление в разных странах 50—250 мкг/сут. Установленный уровень потребности в разных странах – 55—120 мкг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 120 мкг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 30 до 120 мкг/сут.

Минеральные вещества

Макроэлементы

Кальций. Установленный уровень потребности 500—1 200 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления 2 500 мг/сут.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 1 000 мг/сут., для лиц старше 60 лет – 1 200 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 400 до 1 200 мг/сут.

Фосфор. Установленные уровни потребности 550—1 400 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 800 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 300 до 1 200 мг/сут.

Магний. Установленные уровни потребности 200—500 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 400 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 55 до 400 мг/сут.

Калий. Установленные уровни потребности 1 000—4 000 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 2 500 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 400 до 2 500 мг/сут.

Натрий. Установленный уровень потребности 1 300—1 600 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 1 300 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 200 до 1 300 мг/сут.

Хлориды. Установленный уровень потребности 2 000—2 500 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 2 300 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 300 до 2 300 мг/сут.

Микроэлементы

Железо. Установленные уровни потребностей для мужчин 8—10 мг/сут. и для женщин 15—20 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 10 мг/сут. (для мужчин) и 18 мг/сут. (для женщин).

Физиологическая потребность для детей – от 4 до 18 мг/сут.

Цинк. Установленные уровни потребности 9,5—15,0 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления 25 мг/сут.

Уточненная физиологическая потребность для взрослых – 12 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 3 до 12 мг/сут.

Йод. Установленные уровни потребности 130—200 мкг/сут. Верхний допустимый уровень потребления 600 мкг/сут.

Физиологическая потребность для взрослых – 150 мкг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 60 до 150 мкг/сут.

Медь. Установленные уровни потребности 0,9—3,0 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления 5 мг/сут.

Физиологическая потребность для взрослых – 1,0 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 0,5 до 1,0 мг/сут.

Марганец. Установленные уровни потребности 2—5 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления 5 мг/сут.

Физиологическая потребность для взрослых – 2 мг/сут.

Селен. Установленные уровни потребности 30—75 мкг/сут. Верхний допустимый уровень потребления 300 мкг/сут.

Физиологическая потребность для взрослых – 55 мкг/сут. (для женщин); 70 мкг/сут. (для мужчин).

Физиологическая потребность для детей – от 10 до 50 мкг/сут.

Хром. Установленные уровни потребности 30—100 мкг/сут. Верхний допустимый уровень потребления не установлен.

Физиологическая потребность для взрослых – 50 мкг/сут.

Физиологическая потребность для детей от 11 до 35 мкг/сут.

Молибден. Установленные уровни потребности 45—100 мкг/сут. Верхний допустимый уровень потребления 600 мкг/сут.

Физиологическая потребность для взрослых – 70 мкг/сут.

Фтор. Установленные уровни потребности 1,5—4,0 мг/сут. Верхний допустимый уровень потребления 10 мг/сут.

Рекомендуемая физиологическая потребность для взрослых – 4 мг/сут.

Физиологическая потребность для детей – от 1,0 до 4,0 мг/сут.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков Российской Федерации

Показатели (в сут.)	Возрастные группы												
	0—3 мес.	4—6 мес.	7—12 мес.	от 1 года до 2 лет	от 2 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 11 лет	от 11 до 14 лет		от 14 до 18 лет			
	3	4	5	6	7	8	9	мальчики	девочки	юноши	девушки		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Энергия и пищевые вещества													
1	Энергия, ккал	115*	115*	110*	1 200	1 400	1 800	2 100	2 500	2 300	2 900	2 500	
2	Белок, г	—	—	—	36	42	54	63	75	69	87	75	
	*в т. ч. животный (%)	—	—	—	70		65		60				
	** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	—	—	—	—	—	—	—	—	
	% по ккал	—	—	—	12								
3	Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60	70	83	77	97	83	
	Жир, % по ккал	—	—	—	30								
	ПНЖК, % по ккал	—	—	—	5—10					6—10			
	Омега-6, % по ккал	—	—	—	4—9					5—8			
	Омега-3, % по ккал	—	—	—	0,8—1					1—2			
	Холестерин, мг	< 300											
4	Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261	305	363	334	421	363	
	Углеводы, % по ккал	—	—	—	58								
	в т. ч. сахар, % по ккал	< 10											
	Пищевые волокна, г	—	—	—	8		10		15		20		
Витамины													
	Витамин С, мг	30	35	40	45	50	60	70	60	90	70		
	Витамин В ₁ , мг	0,3	0,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,3		1,5	1,3		
	Витамин В ₂ , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,5		1,8	1,5		
	Витамин В ₆ , мг	0,4	0,5	0,6	0,9	1,2	1,5	1,7	1,6	2,0	1,6		
	Ниацин, мг	5,0	6,0	7,0	8,0	11,0	15,0	18,0		20,0	18,00		
	Витамин В ₁₂ , мкг	0,3	0,4	0,5	0,7	1,5	2,0	3,0					
	Фолаты, мкг	50		60	100		200		300—400		400		
	Пантотеновая кислота, мг	1,0	1,5	2,0	2,5		3,0		3,5		5,0	4,0	
	Биотин, мкг	10			10		15	20	25		50		
	Витамин А, мкг рет. экв	400			450		500	700	1 000	800	1 000	800	
	Витамин Е, мг ток. экв	3,0		4,0			7,0	10,0	12,0	12,0	15,0	15,0	
	Витамин D, мкг	10,0											
	Витамин К, мкг	30			30		55	60	80	70	120	100	
Минеральные вещества													
	Кальций, мг	400	500	600	800		900	1 200					
	Фосфор, мг	300	400	500	700		800	1 200					
	Магний, мг	55	60	70	80		200	250	300	300	400	400	
	Калий, мг	—	—	—	400		600	900	1 500		2 500		
	Натрий, мг	200	280	350	500		700	1 000		1 300			
	Хлориды, мг	300	450	550	800		1 100	1 700	1 900		2 300		
	Железо, мг	4,0	7,0	—	10,0			12,0		15,0		18,0	
	Цинк, мг	3,0		4,0	5,0		8,0	10,0		12,0			
	Йод, мг	0,06			0,07		0,10	0,12	0,13	0,15			
	Медь, мг	0,5		0,3	0,5		0,6	0,7	0,8		1,0		
	Селен, мг	0,01	0,012		0,015		0,02	0,03	0,04		0,05		
	Хром, мкг	—	—	—	11		15		25		35		
	Фтор, мг	1,0	1,0	1,2	1,4		2,0	3,0	4,0		4,0		

Большинство детей посещают образовательные учреждения, где они получают с пищей значительную часть пищевых веществ и энергии. При этом организация питания в детских образовательных учреждениях регламентируется среднесуточными наборами продуктов питания, обеспечивающими детей необходимым количеством энергии и нутриентов, в зависимости от длительности пребывания в образовательных учреждениях. Во время пребывания в дошкольных организациях основную часть суточного рациона питания (не менее 70 %) ребенок получает именно в этих учреждениях.

Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях представлено в табл. 1.

Таблица 1 Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в зависимости от времени пребывания детей в дошкольных организациях (%)

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8 - 10 ч*	Для детей с дневным пребыванием 12 ч*
завтрак (20 - 25 %) 2-й завтрак (5 %) обед (30 - 35 %) полдник (10 - 15 %) ужин (20 - 25 %) 2-й ужин (до 5 %) - дополнительный прием пищи перед сном - кисло-молочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	завтрак (20 - 25 %) 2-й завтрак (5 %) обед (30 - 35 %) полдник (10 - 15 %)	завтрак (20 - 25 %) 2-й завтрак (5 %) обед (30 - 35 %) полдник (10 - 15 %)/или уплотненный полдник** (30 - 35 %) ужин (20 - 25 %)**
* Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ детьми во время пребывания в дошкольных организациях должно составлять не менее 70 % от суточной потребности;		
** Вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30 - 35 %)		

Требования к меню для детей дошкольного возраста.

Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12 - 15 % от калорийности рациона, жиров 30 - 32 % и углеводов 55 - 58 %.

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей, а также рекомендуемый ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд. Ужин может включать рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

В дошкольной образовательной организации, функционирующей в режиме 8 и более часов, примерным меню должно быть предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сметана, птица, сыр, яйцо, соки и др.) включаются 2 - 3 раза в неделю.

При организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, функционирующих в режиме кратковременного пребывания, в примерное меню включаются блюда и продукты с учетом режима работы дошкольной образовательной организации и режима питания детей.

Перечень продуктов, запрещенных для использования в питании детей.

Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) в питании детей не допускается использовать следующие пищевые продукты:

- скоропортящиеся продукты, которые нельзя хранить без холодильника (вареные, жареные продукты и блюда домашнего и промышленного приготовления; колбасные изделия; кондитерские изделия с кремом; молочные продукты, в том числе глазированные сырки, рыбные и мясные консервы и пр.);

- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;

- плодоовощная продукция с признаками порчи; большие объемы ягод, фруктов (более 0,5 кг), в том числе арбузы и дыни;

- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);

- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;

- квас;

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;

- жареные во фритюре пищевые продукты и изделия (беляши, чебуреки, картофель фри);

- уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;

- острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;

- кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;

- ядро абрикосовой косточки, арахис;

- газированные напитки (лимонад, газированная минеральная вода);

- молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров;

- жевательная резинка;

- чипсы, кириешки, жареные семечки;

- карамель, в том числе леденцовая;

- сок в крупной таре, упаковке (более 0,5 л);

- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%), спиртные напитки, в том числе пиво; табачные изделия; нюхательные смеси;

- продукты, приготовленные в «фастфудах» (гамбургеры, хот-доги, пиццы и пр.);

- первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.

При организации питания детей школьного возраста, обучающихся в образовательных учреждениях, следует иметь в виду следующие основные медико-биологические требования:

а) рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 20 - 25 и 30 - 35 % суточной потребности в энергии соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55 - 60 % рекомендуемых суточных физиологических норм потребности;

б) рационы должны быть дифференцированы по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов в зависимости от возраста детей (для 7 - 11 лет и 11 - 18 лет);

в) необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (в 10 - 11 ч), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения; обед (дома или в школе), полдник и ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ (завтрак, обед) в образовательных учреждениях детьми 7 - 18 лет должно составлять 55 - 60 % от суточной потребности (табл. 2).

Таблица 2 Распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи детьми 7 - 18 лет, обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в энергии, %*
Завтрак	20 - 25
Обед	30 - 35
Полдник	10
Ужин	25 - 30

* Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ детьми (завтрак, обед) в образовательных учреждениях должно составлять 55 - 60 % от суточной потребности

Требования к меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. Для обучающихся должно быть организовано двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей, посещающих группу продленного дня, должен быть организован дополнительно полдник. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Вам предложено два меню – из детского сада и из школы. Проведите экспертизу этих меню и сделайте выводы относительно правильности его составления и удовлетворения потребностям детей. По составу нутриентов можно обратиться к базе http://kapitan.mine.nu/SR27/ru_RU/ (вход гость без пароля). Более подробно о базе данных и способах ее полезного применения можно узнать в обзорной статье "[База данных нутриентов продуктов USDA SR27 по-русски](#)".

СОГЛАСОВАНО
ГБОУ Школа №962
Ф.И.О.



УТВЕРЖДЕНО

Исполнительный директор
ООО "РусСоцКапитал"
Савельева И.Б.



МЕНЮ
За счет бюджета города Москвы
13 февраля 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г		
					завтрак 1-4	81,85 р.
18,61	19,59	2,475	260,685	150	Омлет смешанный с ветчиной	
5					Яйцо диетическое, Молоко, Соль, Ветчина детская, Масло сливочное	
0,04		16,1	65,2	200	Чай с лимоном	
					Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон	
2,32	2,95		36,4	10	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	
					Сыр с м.д.ж 45%	
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб из муки пшеничной	
					Хлеб пшеничный в нарезке	
					обед 1-4	139,41 р.
1,554	4,332	5,238	62,844	60	Салат из отварной свеклы с чесноком	
					Свекла очищенная, Лимонная кислота, Масло растительное, Соль, Чеснок свежий очищенный п/ф	
4,34	6,78	11,98	124,96	200	Суп с рисом и говядиной	
					Говядина тазобедренная часть п/ф, Крупа Рисовая, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Томат-паста, Масло растительное, Соль	
12,4	6,9	10,2	152,5	100	Биточки рубленые куриные	
					Биточки рубленые куриные	
4,428	3,492	28,2	161,988	120	Изделия макаронные отварные	
					Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное	
0,87	0,08	20,93	89,14	200	Напиток морковный	
					Апельсин, Морковь очищенная, Сахар-песок	
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб из муки пшеничной	
					Хлеб пшеничный в нарезке	
1,12	0,22	9,88	46,4	20	Хлеб ржано-пшеничный	
					Хлеб ржано-пшеничный в нарезке	

Главный технолог

Зав. производством

(подпись)

Меню на день 29 мая 2017 г. Понедельник

Столовая Корп.№1

Категория

Дети (3-7 лет)

Диета

без диет

Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Ккал	Средняя стоимость
Завтрак		13,2	14,7	50,2	387	19,74
Каша ячневая жидкая	200	6,7	6,4	22,8	176	9,24
Бутерброд с сыром	20/10	2,1	4,2	8,9	82	4,82
Кофейный напиток	180	4,4	4,1	18,5	129	5,68
2-й завтрак		0,4	0,2	22	91	2,81
Отвар шиповника	140	0,4	0,2	22	91	2,81
Обед		21,7	21,2	91,7	645	46,84
Помидоры свежие с маслом растительным	60	0,6	3,1	2,3	40	8,68
Суп гороховый с гренками	250/10	3,5	3,1	28,6	156	4,91
Жаркое по-домашнему	210	12,4	14,3	22,2	267	29,62
Компот из сухофруктов + Витамин "С"	180	0,6		16	66	1,95
Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	77	1,18
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	7,6	39	0,50
Полдник		4,7	6,9	68,1	352	12,93
Лепешка сметанная	80	4,3	6,9	28	191	7,50
Сок (92 ккал)	140	0,4		40,1	161	5,43
Ужин		7,7	11,6	47,7	326,8	39,80
Запеканка творожная с фруктами со сгущенным молоком	120/20	7,2	11,6	26,4	239	27,30
Чай с сахаром	180	0,1		12,6	51	0,81
Фрукты (46 ккал)	150	0,4		8,7	36,8	11,70
Соль						0,04
Соль	4,1					0,03
Итого за день		48	55	280	1802	122,16

Работа 2 Анализ расписания школьников

Гигиенические рекомендации к расписанию уроков

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10 – 12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.

Поэтому в расписании уроков для обучающихся 1 ступени обучения образования основные предметы должны проводиться на 2-3 уроках, а для обучающихся II и III ступени образования – на 2, 3, 4-х уроках.

Неодинакова умственная работоспособность, обучающихся в разные дни учебной недели. Её уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.

Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший её объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности (таблицы 1, 2, 3 настоящего приложения), либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2-4 уроках в середине учебной недели.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

При составлении расписания уроков для обучающихся начальных, средних и старших классов необходимо пользоваться таблицами 1 – 3, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.

Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.

Согласно правилам, различные по сложности предметы в течение дня и недели следует чередовать:

- для учеников начальной школы основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) нужно чередовать с уроками музыки, ИЗО, труда, физической культуры;
- для учащихся средних и старших классов предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Таблица 1 Шкала трудности предметов для 1-4 классов

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (национальный иностранный язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная литература)	5

История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

Таблица 2 Шкала трудности предметов, изучаемых в 5 -9 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	—	—	13	10	12
Геометрия	—	—	12	10	8
Физика	—	—	8	9	13
Алгебра	—	—	10	9	7
Экономика	—	—	—	—	11
Черчение	—	—	—	5	4
Мировая художественная культура (МХК)	—	—	8	5	5
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	—	—	—
Иностранный язык	9	11	8	10	9
Русский язык	8	12	11	7	6
Краеведение	7	9	5	5	—
Природоведение	7	8	—	—	—
География	—	7	6	5	5
Граждановедение	6	9	9	5	—
История	5	8	6	8	10

Ритмика	4	4	—	—	—
Труд	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	3	—
Физическая культура	3	4	2	2	—
Экология	3	3	3	6	1
Музыка	2	1	1	1	—
Информатика	4	10	4	7	7
ОБЖ	1	2	3	3	3

Таблица 3 Шкала трудности предметов, изучаемых в 10-11 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)	Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12	Информатика, экономика	6
Геометрия, химия	11	История, обществознание, МКХ	5
Алгебра	10	Астрономия	4
Русский язык	9	География, экология	3
Литература, иностранный язык	8	ОБЖ, краеведение	2
Биология	7	Физическая культура	1

Семь уроков в день — это максимум

Все занятия в школе (уроки и внеурочные кружки-факультативы) строго ограничены по времени. Например, первоклассники не должны проводить в школе больше 21 часа в неделю (см. таблицу 4). Для старших классов допустимая максимальная нагрузка больше: 34 академических часа в неделю при пятидневной учебной неделе и 37 часов — при шестидневке. Это почти как у взрослых!

Максимально допустимая недельная нагрузка



Классы



При 6-дневной учебной неделе



При 5-дневной учебной неделе

Классы	При 6-дневной учебной неделе	При 5-дневной учебной неделе
1 класс	-	21
2 - 4 классы	26	23
5 класс	32	29
6 класс	33	30
7 класс	35	32
8 - 9 классы	36	33
10 - 11 классы	37	34

(в академических часах)

"Организация профильного обучения в 10-11-х классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки", напоминает 10.5 пункт СанПиН.

Проведение сдвоенных уроков в начальной школе запрещается. Для учащихся 5-9-х классов сдвоенные уроки допускаются для проведения лабораторных, контрольных работ, уроков труда, физкультуры целевого назначения (лыжи, плавание). Сдвоенные уроки по основным и профильным предметам для учащихся 5-9 классов допускаются при условии их проведения следом за уроком физкультуры или динамической паузой продолжительностью не менее 30 минут. В 10-11 классах допускается проведение сдвоенных уроков по основным и профильным предметам.

Проведите анализ расписания уроков общеобразовательной школы сделайте выводы.

Пример (в примере не приведена цифровая часть, только выводы):

Расписание занятий 4 класс

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница

Иностранный язык	Технология	Чтение	Окружающий мир	Иностранный язык
Математика	Математика	Математика	Музыка	Математика
Физкультура	ИЗО	Физкультура	Русский язык	Русский язык
Русский язык	Иностранный язык	Русский язык	Чтение	Чтение
Окружающий мир	Чтение			

По учебной нагрузке и урокам все в норме. Но на внеурочные занятия у этих четвероклассников остается 1 час в неделю. Но ведь многие наверняка ходят и в спортивные секции, и на развивающие занятия. А такое расписание чревато стрессами и перегрузкой. Если посчитать предметы по трудности, согласно нормативам, СанПиН, то видно, что самый сложный день — это понедельник. Причём, самые сложные предметы сдвинуты на утро, а в середине дня, когда у детей пик работоспособности, стоит физкультура. И наоборот — в среду, когда дети также на пике активности, у них выходит самый легкий день на неделе.

Расписание 10 класс (через "/" обозначены предметы для разных профильных групп).

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Алгебра	Геометрия	Биология/Физика	Геометрия	Физика/Информатика
Алгебра	МХК	Физика/Биология	Литература	Химия/Физика
Литература	География	Английский язык	Русский	Химия/Физика

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультура	Физика/ Химия	Информатика/ Биология	История	ОБЖ
Биология /Физика	ИКТ/Химия	Алгебра	Обществознание	Английский язык
История	Английский язык	Литература	Алгебра	География
-	-	-	-	Физкультура

По часам все нормально — 31 урок в неделю, плюс еще три "резервных" часа для кружков и факультативов. По дням недели все тоже более-менее: самый тяжелый день выпадает на среду, а самый легкий — на понедельник. Вот только самые тяжелые предметы попадают на 1-2 уроки, причем, часто еще и парами.

Максимальное число уроков в день



1 класс



не более 4 уроков (один раз в неделю можно 4 урока + физкультура)

2 - 4 классы



не более 5 уроков (при 6-дневной учебной неделе один раз можно 5 уроков + физкультура)

5 - 6 классы



не более 6 уроков

7 - 11 классы



не более 7 уроков

Расписание для анализа:

Заместитель директор ГБОУ "Школа № 2036" <i>С.В. Дроздова</i>		
Утверждаю: <i>С.В. Дроздова</i>		
Школа № 2036 для документов		
12.09.2019 г.		
Расписание Уроков на 2019/2020 учебный год		
4 А класс		
№ урока	Понедельник	Кабинет
1 урок	Русский язык	115
2 урок	Математика	115
3 урок	ИЗО	115
4 урок	Окружающий мир	115
5 урок		
6 урок		
№ урока	Вторник	Кабинет
1 урок	Русский язык	115
2 урок	Литературное чтение	115
3 урок	Музыка	115
4 урок	Английский язык	115
5 урок	Окружающий мир	
6 урок		
№ урока	Среда	Кабинет
1 урок	Английский язык	115
2 урок	Математика	115
3 урок	Литературное чтение	115
4 урок	Русский язык	115
5 урок		
6 урок		
№ урока	Четверг	Кабинет
1 урок	Технология	115
2 урок	Математика	115
3 урок	Русский язык	115
4 урок	Физическая культура	спор.зал
5 урок	Английский язык	115
6 урок		
№ урока	Пятница	Кабинет
1 урок	Английский язык	115
2 урок	Литературное чтение	115
3 урок	Математика	115
4 урок	Физическая культура	спор.зал
5 урок	ОРКСЭ	115
6 урок		

Заместитель директора ГБОУ "Школа № 2036"



Утверждено:
Гурсаева О.В./

01.09.2019

Расписание уроков на 2019-2020 учебный год 7"П" класс

№ урока	Понедельник	Кабинет
1 урок	информатика 1/технология 2	408/414
2 урок	английский язык 1/технология 2	432/414
3 урок	технология 1/английский язык 2	414/305
4 урок	технология 1/информатика 2	414/410
5 урок	алгебра	308/405/425
6 урок	геометрия	308/405/425
7 урок		
№ урока	Вторник	Кабинет
1 урок	русский язык	318
2 урок	литература	318
3 урок	география	427
4 урок	физическая культура	МС3
5 урок	история России. Всеобщая история	308
6 урок		
7 урок		
№ урока	Среда	Кабинет
1 урок	физика	304
2 урок	немецкий язык 1/английский язык 2	413/305
3 урок	обществознание	119
4 урок	русский язык	318
5 урок	английский язык 1/немецкий язык 2	432/413
6 урок	алгебра	308/405/425
7 урок	математическое моделирование	308/405/425
№ урока	Четверг	Кабинет
1 урок	биология	430
2 урок	география	427
3 урок	история России. Всеобщая история	430
4 урок	физическая культура	МС3
5 урок	русский язык	318
6 урок	читательская грамотность	318
7 урок		
№ урока	Пятница	Кабинет
1 урок	биология	430
2 урок	русский язык	318
3 урок	литература	318
4 урок	английский язык 1/английский язык 2	305/432
5 урок	алгебра	308/405/425
6 урок	геометрия	308/405/425
7 урок	физика	304

Заместитель директора ГБОУ "Школа № 2036"



Утверждено:
Урсаева О.В./
01.09.2019

Расписание уроков на 2019-2020 учебный год 10.2 "Г" класс

№ урока	Понедельник	Кабинет
1 урок	ОБЖ	А3
2 урок	информатика	408
3 урок	информатика	408
4 урок	литература	320
5 урок	английский язык	404
6 урок	английский язык	404
7 урок	физика	304
№ урока	Вторник	Кабинет
1 урок	алгебра	309/430
2 урок	алгебра	309/430
3 урок	физика	304
4 урок	физика	304
5 урок	география мира	427
6 урок		
7 урок		
№ урока	Среда	Кабинет
1 урок	история	119
2 урок	история	119
3 урок	геометрия	309/405
4 урок	геометрия	309/405
5 урок	литература	320
6 урок	литература	320
7 урок		
№ урока	Четверг	Кабинет
1 урок	физика	304
2 урок	физика	304
3 урок	алгебра	309/425
4 урок	алгебра	309/425
5 урок	русский язык	320
6 урок	английский язык	404
7 урок		
№ урока	Пятница	Кабинет
1 урок	информатика	408
2 урок	информатика	408
3 урок	практикум по математике	309/405
4 урок	практикум по математике	309/405
5 урок	русский язык	320
6 урок	ИП информатика	408
7 урок	физическая культура	МС3

Работа 3

Диагностика детско-родительских отношений

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...». Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Воспитание детей со стороны родителей имеет два последствия: одно для собственного благополучия родителей, а другое - для поведения их детей. В то же время, в исследованиях имеется немало доказательств того, что родительские навыки и стиль воспитания могут быть либо защитными, либо факторами риска для развития и поддержания психического здоровья детей. Так, самоэффективность родителей рассматривается как предиктор психологической адаптации ребенка, связи с развитием у детей и подростков самоэффективности, успеваемости и других способностей. Точно так же в психологии здоровья убеждения, ценности и отношения родителей могут быть переданы их ребенку, который может приобрести и дисфункциональные стратегии.

В настоящее время имеется немало доказательств того, что низкое качество воспитания является одним из наиболее важных предвестников ранних проблем поведения.

Упражнение. Слушать чувства (по Т. Гордону)

Инструкция: дети сообщают взрослым больше, чем просто слова или идеи. За словами лежат чувства. Ниже приводятся некоторые типичные детские «сообщения». Прочтите каждое внимательно, стараясь услышать выраженные в них чувства. Напишите в колонке справа чувство или чувства, которые вы услышали. Это может быть одно или несколько чувств — напишите все основные чувства, которые вы услышали в данном сообщении. Сравните полученные результаты с ключом.

Пример:

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
Я не знаю, что тут неверно.	а. Поставлен в тупик.
Я не могу понять.	б. Разочарован.
Может быть, бросить все это.	в. Желание все бросить.

1. О, осталось только 10 дней до конца школы.
2. Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!
3. Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в детский сад?
4. Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.
5. Я никогда не буду лучше, чем Джим. Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.

6. Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу все сделать. Что мне делать!
7. Все дети пошли к морю. Мне не с кем играть.
8. Джиму родители разрешили поехать на велосипеде в школу, а я езжу лучше его.
9. Мне нельзя было быть таким жадным. Я плохо поступил.
10. Я хочу носить длинные волосы — это ведь мои волосы?
11. Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли этого достаточно?
12. Почему эта старая карга оставила меня после школы? Ведь я не один болтал. Так и дал бы ей в нос.
13. Я сам могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.
14. Математика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.
15. Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной может случиться.
16. Одно время хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?
17. Я хотел бы пойти, но боюсь ей позвонить. А если она засмеет меня, что я ее пригласил?
18. Я больше никогда не буду играть с Н. Она такая... (ругается).
19. Я рад, что мои родители — ты и папа, а не другие.
20. Мне кажется, я знаю, что делать, но может быть, это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно. Что мне делать, папа, — работать или учиться в колледже?

Оценка результатов:

4 балла — за ответ, совпадающий с ключом;

2 балла — за ответ, частично совпадающий с ключом (точно указано только одно чувство);

0 баллов — неправильный ответ.

Подсчитывается общий балл

61—80 — высокий уровень узнавания чувств;

41—60 — выше среднего;

21—40 — ниже среднего;

0—20 — плохое узнавание.

Ключ к упражнению «Слушать чувства»

1. а) радость; б) облегчение.
2. а) гордость; б) удовлетворение (приятно).
3. а) страх, боязнь; б) тревога.
4. а) скука; б) поставлен в тупик.
5. а) неуверенность (неадекватность); б) обескураженность.
6. а) чувство затруднения; б) чувствует свое поражение.
7. а) одиночество; б) покинутость.
8. а) чувство родительской несправедливости; б) компетентность, уверенность в своих силах.
9. а) вина; б) сожаление о своих действиях.
10. а) сопротивление вмешательству родителей.
11. а) сомнение; б) неуверенность.
12. а) злость, ненависть; б) чувство несправедливости.
13. а) чувство компетентности; б) уверенность в своих способностях.
14. а) фрустрация; б) чувство неадекватности.
15. а) боль; б) злость, чувствует, что его не любят.
16. а) разочарование; б) желание все бросить.

17. а) желание пойти; б) боязнь.
18. а) злость, гнев; б) обида.
19. д) одобрение; б) благодарность, радость.
20. а) неуверенность; б) сомнения.

Дети — это такой очаровательный народ, от которого глаз не отвести; а если отвёл — пеняй на себя. Две минуты тишины в детской могут означать приступ вдохновения, из-за чего вы лишитесь и нового дивана, и новой помады. А могут быть следствием огромной любви ко всему миру — ну кто ещё додумается кормить шоколадками видеомэгафон?!

В итоге слишком многие родители дают себе клятву «не расслабляться»: они всегда готовы к любым... кхм... сюрпризам и каждое сообщение от соседей «а ваш сынок...» встречают хорошо отработанной фразой «а сами-то вы...».

Жизнь таких родителей слишком быстро превращается в марафон нон-стоп, и трудно при таких условиях проявлять любовь к тому, кого пытаешься спасти (или от кого хочешь спастись). Это очень быстро приводит к душевному разладу, депрессиям, хронической усталости и т. д.

А сам ребёнок, уставший жить «за стеклом», начинает либо бороться за свою самостоятельность и вырастает хулиганом и нарушителем спокойствия, либо покоряется окрикам и вырастает размазней, маменькиным сынком или кисейной барышней (что в современном мире очень опасно).

Некоторые родители смиряются, некоторые предпочитают «взять вожжи в руки». А некоторые начинают искать ответ у педагогов и психологов, но и тут их подстерегает большая опасность. Потому что профессионалы в один голос твердят о педагогических принципах, ответственности родителей и... тем самым «добивают» и так замученных ответственностью мам-пап.

Но у нас есть хорошая новость. Всё не так плохо! Наоборот, всё даже лучше, чем вы думаете. На самом деле можно быть хорошим родителем, воспитывая ребёнка между делом, так, чтобы и ребёнку вас хватило, и самому чувствовать себя человеком.

Тут важно усвоить всего один секрет: детям не нужно, чтобы вы «отдавали им лучшие годы жизни» и всю жизнь на них положили. Единственное, что им нужно, — это ваша безусловная любовь. Если ваша любовь к ребёнку безусловна, то есть не зависит от его оценок и поведения, мнения соседей, напряженности вашего графика и прочих мелочей, вы легко дадите детям то, в чём они больше всего нуждаются. А это всего три простые вещи:

- уважение;
- доверие;
- безопасность.

Три слагаемых, которые сделают любимого человека счастливым.

Тест Какой вы садовник?

Помните детскую игру «Я садовником родился, не на шутку рассердился...»? Там детки называют себя цветочками и выдают собственные предпочтения в цветах и друзьях. Вы садовник; но вы не рассержены. Вы просто решаете, что вам делать сейчас, когда ваш драгоценный ребёнок (в очередной раз) подкинул вам задачку.

Этот тест поможет вам узнать, насколько хорошо вы знаете потребности и нужды детей; умеете ли вы увидеть ситуацию глазами ребенка? Да попросту — всегда ли вы понимаете ребёнка. Выбирайте вариант ответа и попытайтесь обосновать свою тактику.

Подсказка: читая вопрос, обращайтесь особое внимание на возраст ребёнка.

Если у вас есть ребенок — честно вспоминайте свои действия. Если нет — фантазируйте о будущем.

Отвечая на вопросы теста выписывайте буквы. В конце надо будет посчитать каких букв больше.

ТЕСТ

2 месяца

Ваш малыш проснулся и заплакал. Что делаете вы:

- А. Если знаю, что сухой и накормлен, подожду, может, это просто капризы, сам утихнет.
- Б. Кто-то из домашних подойдёт; если некому, конечно, подбегу сама.
- В. Мгновенно реагирую на плач — подбегаю, чтобы успокоить, беру на руки.

8 месяцев

Вы разговариваете по телефону, а ваш малыш изо всех сил вам «помогает»: кричит, лезет на руки, требует повесить трубку.

- А. Призываете к порядку; объясняете, что скоро закончите.
- Б. Просите кого-то из домашних занять его или заканчиваете разговор.
- В. Подсовываете кастрюлю и крышку, есть шанс, что пока погремит, вы успеете наговориться.

1 год

Собираетесь с ребёнком на прогулку, он не желает надевать ни курточку, ни ботики. Что вы подумаете и что сделаете?

- А. Может, ботиночки стали малы? Пора покупать другие?
- Б. Успокаиваю и рассказываю, почему надо одеваться.
- В. Скажу, что ботиночки сами пошли гулять, и покажу, как они уходят «топ-топ».

1,5 года

Ваш ребёнок мирно играл. Вдруг какой-то ровесник-бутуз вцепился в его игрушку. Оба тянут её, каждый в свою сторону, и оба вопят при этом. Вы:

- А. Вмешиваетесь и объясняете, что делать можно, а чего нельзя.
- Б. Кидаетесь на помощь своему ребёнку и успокаиваете.
- В. Даёте тому карапузу что-то другое, а игрушку возвращаете своему малышу.

2 года

Ваш ребёнок, играя с кошечкой, попытался открутить ей хвост, и та, оскорбившись, цапнула его. Вы принимаете необходимые санитарные меры и говорите:

- А. Плохая кошка, мы ей зададим.
- Б. Давай-ка выпустим её погулять.
- В. Ты же сделал ей больно!

3 года

Ваш ребёнок показал язык взрослой тёте, которая пытается погладить его по головке. Вы:

- А. Делаете ему замечание и позволяете тёте погладить его.
- Б. Объясняете малышу, что это просто замечательная тётя и она его очень любит.
- В. Громко говорите своему чаду: давай я свяжу тётю, а ты в это время погладишь её по голове.

4 года

Вы забрали сына из детского сада. По дороге выясняется, что он прихватил из садика маленькую матрёшку и хочет подарить её подружке — соседке, потому что влюбился в неё. Вы согласны, что это уважительная причина? Ваша реакция?

- А. Да вы что? Какая любовь в этом возрасте?
- Б. Очень забавно, но игрушку придётся всё-таки вернуть.
- В. Быстренько придумываете, что он может подарить этой девочке, а

пока возвращаетесь в садик и ставите матрёшку на место.

5 лет

Жарко. Ребёнок выпил уже два стакана воды, и вот прибежал и требует третий. Вы наливаете полкружки. Он рыдает и требует полную. Вы:

А. Оставляете как есть, захочет — выпьет.

Б. Наливаете эту кружку да краёв, придумывая на ходу, как отобрать и не дать выпить всю.

В. Прикинув, что кружка больше стакана, переливаете воду в стакан.

6 лет

Как ваш ребёнок закончит эту историю? «Дочка с мамой шли по дорожке, вдруг на девочку зашипел гусь... она испугалась, но тут мама...»

А. Мама сказала: «Нельзя шипеть на детей».

Б. Мама взяла девочку на руки и пожалела её.

В. Мама обняла дочку, а потом они угостили гуся хлебными крошками.

7 лет

Ваш ребёнок сообщил, что сегодня получил две пятёрки и одну тройку. Что вы скажете ему в первую очередь?

А. Я ж говорила тебе: надо учить все уроки.

Б. Спрошу, по какому предмету схватил тройку, даже посочувствую.

В. Похвалю за пятёрки.

8 лет

Ваш ребёнок уговаривает вас купить ему большую собаку, овчарку или питбуля. Вы не против, так как и сами хотели купить щенка. Что вы сделаете сначала?

А. Обсудим его обязанности.

Б. Поговорим и помечтаем, как будем её дрессировать.

В. Выясню, почему именно большую собаку (может, ему нужна защита).

9 лет

Вы договорились, что сегодня он вернется с улицы пораньше и вы вместе пойдёте в гости. Вы прождали его около часа — и вот наконец-то звонок. Он оптимистично сообщает, что сидит у друга и сейчас прибудет. Как и когда вы скажете ему своё недовольство?

А. Сразу же, как появится.

Б. Решаете, что у вас будет время обсудить этот поступок, например, после ужина.

В. Замечание вы сделаете, но, так как подобное уже было, при первой возможности поступите с ним так же.

10 лет

Вы купили ребёнку красивый свитер. Он в восторге, но вот надел пару раз, сходил в школу — и забросил, потом наотрез отказался надевать. Вы:

А. Уговариваете носить этот свитер, объясняете, как он ему идёт.

Б. Убираете, надеясь при случае подсунуть снова.

В. Решаетесь присмотреться, как и во что одеты его друзья.

11 лет

Ваш ребёнок повесил на дверь своей комнаты большой плакат, на котором — дуля (кукиш). Как вы думаете, почему он это сделал?

А. Вряд ли он способен сделать это, слишком некультурно.

Б. Так он высказал своё мнение о нас.

В. Думаю, это тактичное предупреждение, чтоб не мешали.

12 лет

Ваш сын пришёл домой с другом. Спрашивает, можно ли им вместе поиграть сейчас за компьютером. Вы отвечаете: «Конечно, зайчик», а чуть позже замечаете, что он обижен. Почему?

- А. Какие-то неприятности? Надо расспросить.
- Б. Как я могу что-то заметить, если они закрылись в комнате?
- В. Зайчик уже вырос, ему неудобно перед другом.

13 лет

Ваш ребёнок часто придумывает варианты повести, которую собирается написать, и рассказывает вам их. Впрочем, повесть он пишет уже давно, но сюжет меняется, характер и поведение героя — тоже, и дальше завязки дело не движется. Что вы ему посоветуете?

- А. Писать — любое дело надо учиться доводить до конца.
- Б. Видимо, ему не хватает времени или усидчивости; помогу, если попросит, например, подкину идеи.
- В. Ничего не стану советовать, буду просто с удовольствием слушать всё новые и новые варианты (подумаю, какие интересные параллели с его жизнью, с тем, о чём думает).

14 лет

Вы идёте по бульвару и вдруг замечаете, что на пьедестале, оставшемся от разбитой скульптуры, стоит ваш ребёнок и очень увлечённо декламирует какие-то стихи. Его шумно слушают несколько приятелей. Вы опешили от неожиданности, но потом:

- А. Прикидываете, а не стоит ли подойти поближе.
- Б. Прикидываете, нет ли поблизости милиции.
- В. Слушаете текст, потом, радостно отметив, что он вполне цензурен, потихоньку уходите, пока вас не заметили.

15 лет

Вы вдвоём с сыном гуляете по городу, никаких планов у вас нет. Сын уверенно ведёт вас вперед, но вам кажется, что вы заблудились. Вечереет, а вы всё никак не можете отыскать нужную вам улицу. Ваш молодой мужчина упрямо не желает расспрашивать редких прохожих. Вы:

- А. Начинаете нервничать, берёте инициативу в свои руки и быстро находите дорогу.
- Б. Вы всегда неплохо ориентировались на местности и поэтому даёте ему советы по выбору маршрута.
- В. Решаете, что гулять — приятное занятие, и полностью полагаетесь на него, да и время позволяет.

16 лет

Ради сына или дочери вы забросили своё любимое занятие, так как хотели больше внимания уделять ребёнку. Вы скажете ему об этом?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. А зачем бросать любимое занятие?

Младшее поколение в очередной раз не понимает вас. Как вы считаете:

- А. Это вечная проблема «отцов и детей»!
- Б. Понять друг друга можно, если очень захотеть.
- В. Есть случаи, когда понять друг друга просто невозможно, — остаётся только принять всё как есть.

Результаты

Ни для кого не секрет, что дети думают и чувствуют не так, как мы (секрет только, зачем они запустили тортом в кошку). Им пока недоступна логика взрослых; и то, что взрослому кажется очевидным, может быть недоступным для понимания ребёнка, мир для них наполнен прежде всего чувствами, эмоциями. Они ярче и удивительнее, чем у взрослых, и это формирует собственно детскую систему приоритетов и ценностей (где мамино золотое кольцо не дороже павлиньего пера, а потому их можно обменять). И как следствие — точка зрения ребёнка и взрослого часто не совпадают. Проблемы возникают, когда взрослые ожидают, что их наследники станут вести себя так-то и так-то. Ну а дети порой ведут себя с точностью до наоборот и при этом совершенно не понимают, за что им всё-таки досталось, — и очень переживают. Но проявить понимание придётся нам, взрослым. Оценивая (порой осуждая) поступок ребёнка, необходимо учитывать, что любимый человечек сделал это не просто так, что на это были какие-то причины. Это с вашей, взрослой точки зрения его действия неверны, а со стороны детской логики все законно. И заставляя его подлаживаться под нас, требуя «взрослости» раньше, чем он сам до неё дорастёт, мы не только выдёргиваем его из детства, но ещё и сбиваем с толку, не даём созреть, дорасти, отстоять себя и право на своё миропонимание. Упорно добиваясь частных мелочей — уборка, уроки вовремя, — мы иногда мешаем ему в главном: осознать себя таким, какой он есть на самом деле, стать собой.

Если большинство ответов:

А. Вы всегда видите перед собой маленького взрослого.

И часто на действия малыша реагируете так, как среагировали бы на проступок взрослого. И потому вы бываете недовольны и разочарованы, а ваше сокровище либо выбивается из сил, чтобы «соответствовать», либо уже готовится стать записным лентяем и прогульщиком — всё равно ведь невозможно соответствовать всем вашим взрослым требованиям. Другими словами, садовник из вас — так себе. И то, что вы делаете, порой напоминает попытки вырастить пальму в Сибири. Ведь вы же построили парник, почему она не растёт!

Б. Ребёнок для вас — маленький, всегда, при любых обстоятельствах, как бы давно вы ни вышли из роддома.

Вы помните, что дети отличаются от взрослых, но, возможно, иногда забываете, что это не признак их беспомощности, слабости или «недоразвитости». Это просто другая Вселенная, альтернативная вашей, с ней тоже надо считаться, её тоже надо уважать. Другими словами, садовник вы старательный, но вы закидываете пальму ватниками и заливаете удобрениями. Оставьте ей что-то сделать самой, ведь расти — это её дело, а не ваше!

В. Вы твердо усвоили, что точка зрения маленького человека не всегда совпадает с вашей.

Вы знаете, что он видит мир иначе, что он думает иначе. И самое главное — вы успеваете вспомнить об этом и мысленно встать на сторону ребёнка прежде, чем приступить к «воспитательным мероприятиям». Поздравляем: вы грамотный садовник. Именно такие, как вы, возводят оазисы в пустыне.

Мини-тест «Моя твоя не понимает»

Большинство воспитательных проблем упирается в один простой момент: взрослый не умеет объяснить, что ему нужно, так, чтобы ребёнок понял. Этот тест поможет выяснить, умеете ли вы объяснять так, чтобы ребёнок вас понял.

Проведение:

Работа в паре. Пусть ваш партнер нарисует какой-нибудь несложный рисунок из геометрических фигур, только пусть не показывает его вам. Теперь тоже самое сделайте вы. Сядьте спиной друг к другу.

Вы берёте в руки свой готовый рисунок, а ваш партнер — чистый лист бумаги такого же размера и фломастер.

Задача:

Вы должны так объяснить-рассказать партнеру про свой рисунок, чтоб он смог его нарисовать. Показывать ничего нельзя! Рисовать надо, только слушая объяснения.

Потом меняетесь заданиями. Партнер описывает свой рисунок, а вы рисуете с его слов. Сопоставляете два рисунка, готовый и тот, который получился, и оцениваете, насколько совпадают размеры, расположение на листе, форма и т. п.

Этот игровой тест покажет, насколько доходчиво вы умеете объяснять. А также поможет наладить взаимопонимание. Теперь каждый из вас убедился, как сложно порой объяснить что-то другому человеку, и недоразумения случаются не из-за чьей-то вредности, а на уровне «твоя моя не понимает».

Тест Жизненный опыт — в помощь или во вред?

Когда дело касается воспитания собственных детей, любой наш опыт, как негативный, так и позитивный, может сыграть с нами злую шутку. Но может и не сыграть. У него, жизненного опыта, как у Януса, два лица. Проверьте, каким он поворачивается (или будет поворачиваться) к вашему ребёнку. Вам предлагаются разные ситуации. Как вы поведёте себя, если окажетесь в них. Выберете ответ А или Б.

№ 1. Вы купили кубики Зайцева, чтобы обучать малыша чтению. За неделю он научился «писать» своё и ваше имя, а потом наотрез отказался заниматься. Ему больше нравится строить дома. Вы:

А. Решаете: пусть строит сколько душе угодно, главное, что не ломает.

Б. Настойчиво продолжаете обучать (ставите условие: сначала прочитаем и напишем слово, потом будешь строить).

№ 2. В ответ на ваше замечание ваш малыш ясельного возраста строит рожицу и обзывает вас оболтусом. Вы:

А. Искренне удивлены: и где он подцепил такое слово?

Б. Выходите из себя: с родителями так себя вести нельзя!

№ 3. Ваш ребёнок — настоящий копуша, и иногда это выводит вас из себя, потому что:

А. Ну сил нет ждать, с моим-то темпераментом.

Б. В жизни это будет ему очень мешать.

№ 4. Ваш старший ребёнок слопал всё печенье, предназначавшееся младшему, хотя у него было другое. Что вы подумаете:

А. Что делать? Кажется, он чувствует себя таким обездоленным или ревнует.

Б. Что делать? Кажется, он совсем не желает думать о младшем братике/сестричке.

№ 5. Вы записали ребёнка-дошколёнка сразу в три очень полезных и интересных кружка, но быстро поняли, что это для него многовато, и решили оставить в одном. Каком?

А. Оставлю в одном, который он выберет.

Б. Оставлю в одном — самом полезном для него.

№ 6. Вы застучали своё чадо в тот момент, когда он лез на толстое и высокое дерево. Вы его снимаете, потому что:

А. Полез туда без разрешения.

Б. Прекрасно помните, как это опасно — шлёпнуться оттуда.

№ 7. Вы старательно учите дочку вязать, потому что:

А. Ей это нравится.

Б. Знаете, что в жизни ей это пригодится.

№ 8. Ваша дочка влюбилась и жалуется вам, что объект любви оказывает знаки внимания её подруге. Как вы будете её утешать?

А. Буду внимательно слушать горестные рассказы и сочувствовать, вспомню и расскажу про свою первую любовь.

Б. Попробую убедить, что это ерунда и на её долю ещё хватит влюблённых мальчиков.

№ 9. Вам определённо не нравится один из друзей вашего сына. Вы:

А. Предлагаете сыну почаще приглашать его в гости.

Б. Говорите сыну, что этот друг не внушает вам доверия.

№ 10. Ваша дочь объявила, что решила быть артисткой. Вы её отговариваете, потому что:

А. Она давно ходит в театральные кружки, но всегда играет только в массовке.

Б. Знаете, какие заработки и перспективы у руководителей кружков, артистов или культпросветработников.

Результаты:

Большинство ответов А. Всё у вас нормально; жизненный опыт помогает вам, потому что вы не слепо ему доверяете, а умеете прислушаться и понять, что же в действительности надо вашему ребёнку. Вы знаете главное: что ребёнок должен получить свой жизненный опыт, а не опираться слепо на ваш. Конечно, от ошибок вы не застрахованы, но зато благодаря им в вашу совместную жизнь входит новизна.

А и Б примерно одинаково. Пока у вас все неплохо, но начинается перебор, и если вы сейчас не примете меры по ограничению «собственной важности», то постепенно, незаметно для себя перестанете прислушиваться к голосу любви и, уверовав в абсолютную ценность собственного опыта, будете слышать только его голос.

Ответы Б говорят о том, что ваш личный жизненный опыт мешает вам. Вы слишком часто не понимаете, что на самом деле необходимо вашему ребёнку, и навязываете ему свою точку зрения. Вы можете совсем дезориентировать его, так как со временем растущий человек проникнется убеждением, что сам он не способен ни принимать решения, ни воплощать их в жизнь. Ну а если характер у ребёнка окажется побойчее, то когда-нибудь он взбунтуется и будет действовать вам наперекор (даже если вы тысячу раз правы) — просто потому, что захочет жить по-своему. И главное ваше заблуждение, похоже, в том, что вы уверены: дистанция между вашей опытностью и жизненным опытом, который приобретает ребёнок, никогда не сокращается (и не сократится). Теоретически-то вы в курсе, что дети растут, умнеют, взрослеют, а практически постоянно забываете об этом. И между прочим, времена так сильно изменились, что ваш опыт может и вовсе не пригодиться детям.

Методика исследования родительских установок и реакций (PARY)

Прочтите каждое утверждение, данное ниже, и оцените каждое из них следующим образом:

4 – полностью согласен;

3 – почти согласен;

2 – скорее не согласен;

1 – полностью не согласен.

И заполните бланк ответов

Здесь нет правильных или неправильных ответов, нас интересует Ваше личное мнение. Очень важно, чтобы Вы ответили на все вопросы. Многие утверждения могут казаться похожими, но все они необходимы, чтобы уловить слабые различия во взглядах.

1.		24.		47.		70.		93.	
2.		25.		48.		71.		94.	
3.		26.		49.		72.		95.	
4.		27.		50.		73.		96.	
5.		28.		51.		74.		97.	
6.		29.		52.		75.		98.	
7.		30.		53.		76.		99.	
8.		31.		54.		77.		100.	
9.		32.		55.		78.		101.	
10.		33.		56.		79.		102.	
11.		34.		57.		80.		103.	
12.		35.		58.		81.		104.	
13.		36.		59.		82.		105.	
14.		37.		60.		83.		106.	
15.		38.		61.		84.		107.	
16.		39.		62.		85.		108.	
17.		40.		63.		86.		109.	
18.		41.		64.		87.		110.	
19.		42.		65.		88.		111.	
20.		43.		66.		89.		112.	
21.		44.		67.		90.		113.	
22.		45.		68.		91.		114.	
23.		46.		69.		92.		115.	

Вопросы:

1. Детям можно не соглашаться с мнением родителей, если они чувствуют, что их суждения более верные.
2. Хорошая мать должна оберегать ребенка даже от незначительных жизненных трудностей.
3. Для хорошей матери дом это самое главное.
4. Некоторые дети настолько плохи, что страх перед взрослыми может только послужить их благу.
5. Дети должны знать, что родители ради них вынуждены отказываться от многого.
6. Нужно крепко держать ребенка во время купания, потому что в какой-то момент он может выскользнуть.
7. Люди, которые думают, что могут прожить в браке, не ссорясь, не знают жизни.
8. Со временем дети будут благодарны за строгое воспитание.
9. Дети раздражают любую женщину, если она вынуждена быть с ними целый день.
10. Гораздо лучше для ребенка, если он никогда не усомнится в правоте матери.
11. Большинству родителей следовало бы воспитывать в детях умение прислушиваться и принимать мнение родителей.
12. Ребенок должен быть воспитан так, чтобы избегать драк в любых ситуациях.
13. Самое ужасное для женщины в ведении домашнего хозяйства – это чувство, что она не успеет сделать все.
14. Родителям следовало бы приспособливаться к детям вместо того, чтобы ждать, что дети приспособятся к ним.
15. Поскольку ребенку в жизни предстоит многое освоить, непростительно, чтобы он просто так тратил время.

16. Если Вы позволите своим детям жаловаться, то они будут жаловаться, и чем дальше, тем больше.
17. Матери лучше бы справлялись с детьми, если бы отцы были добрее.
18. Маленькому ребенку не следует слышать разговоры о сексе.
19. Если мать не сумеет создать дома хорошие домашние традиции, то и у детей, и у мужа будут лишние сложности.
20. Матери следовало бы взять за правило знать все, что думает ее ребенок.
21. Дети были бы более счастливы и лучше бы себя вели, если бы родители проявляли интерес к их делам.
22. Большинство детей должны быть приучены к туалету к 15 месяцам.
23. Нет ничего хуже для молодой матери, чем воспитывать своего первого ребенка без помощи.
24. У детей следовало бы поощрять стремление высказаться, если они считают, что какие-то правила в семье неразумны.
25. Матери следует делать все, чтобы оградить ребенка от разочарований.
26. Женщина, которая увлекается вечеринками, редко становится хорошей матерью.
27. Часто можно предотвратить плохой поступок ребенка, устранив возможную причину этого плохого поступка.
28. Мать должна быть готова отдать свое счастье ради счастья ее ребенка.
29. Все молодые матери боятся быть неловкими при уходе за ребенком.
30. Бывают ситуации, когда женщине нужно прямо и резко поговорить с мужем, чтобы укрепить свое положение.
31. Строгая дисциплина развивает сильный характер.
32. У матерей часто возникает чувство, что они больше ни минуты не могут выносить своего ребенка.
33. Родители никогда не должны выглядеть в глазах ребенка в дурном свете.
34. Детей нужно научить считаться с родителями больше, чем со всеми остальными взрослыми.
35. Ребенка следует воспитывать так, чтобы в случае конфликтов он обращался к родителям и учителям, а не дрался.
36. Женщина, отдающая ребенку все свое время, испытывает чувство, что у нее подрезали крылья.
37. Родителям следует заслужить уважение детей своими поступками.
38. Дети, которые не прилагают усилий для достижения успеха, позже поймут, как много они упустили.
39. Родители, которые поощряют ребенка к тому, чтобы он говорил о своих проблемах, не понимают, что иногда лучше оставить его одного.
40. Мужья могли бы активнее выполнять свою часть работы по дому, если бы были менее эгоистичными.
41. Очень важно не разрешать маленьким мальчикам и девочкам видеть друг друга полностью раздетыми.
42. Для детей и для мужа лучше, когда мать в состоянии сама справиться с большинством трудностей.
43. Ребенок никогда не должен иметь секретов от родителей.
44. Если смеяться детским шуткам и шутить с детьми, это многое облегчает в семье.
45. Чем быстрее ребенок научится ходить, тем легче его будет обучать.
46. Несправедливо, если женщина вынуждена нести одна все бремя воспитания ребенка.
47. Ребенок имеет право на собственную точку зрения, и ему должно быть позволено ее высказывать.

48. Ребенка нужно оградить от работы, которая была бы слишком утомительной и тяжелой для него.
49. Женщина должна выбирать: либо она будет хорошей хозяйкой дома, либо будет общаться с соседями и приятелями.
50. Умные родители рано дадут понять ребенку, кто в семье принимает решения.
51. Мало женщин получают ту благодарность, которую заслуживают за то, что они сделали для своих детей.
52. Мать всю жизнь будет упрекать себя, если с ее ребенком произойдет несчастный случай.
53. Даже если муж и жена любят друг друга, все равно они могут раздражать друг друга и ссориться.
54. Дети, которых воспитывают в строгих правилах, вырастают очень хорошими людьми.
55. Редкая мать может быть ласковой с ребенком весь день.
56. Детям не следовало бы узнавать вне дома что-нибудь такое, что ставило бы под сомнение взгляды родителей.
57. Ребенок рано начинает понимать, что нет большей мудрости, чем мудрость его родителей.
58. Нельзя оправдать ребенка, который бьет другого.
59. Большинство молодых матерей более всего тяготеют тем, что они привязаны к дому.
60. Несправедливо, что детей слишком часто принуждают к компромиссам.
61. Родители должны воспитывать детей так, чтобы они поняли, что для того, чтобы достичь чего-либо, нужно заниматься делом, а не терять время даром.
62. Родители должны сразу сделать так, чтобы дети не докучали им своими проблемами.
63. Если мать не справляется с ребенком, то это потому, что отец не помогает ей по дому.
64. Дети, которые интересуются сексуальными проблемами, став взрослыми, совершают сексуальные преступления.
65. Планировать домашнее хозяйство должна мать, поскольку она одна знает, что делается в доме.
66. Тревожные родители пытаются узнать все, о чем думает их ребенок.
67. Родители, которые с интересом слушают рассказы детей об их вечеринках, влюбленностях, шутках, облегчают их взросление.
68. Чем раньше родители ослабляют свои эмоциональные связи с ребенком, тем легче ему будет решать его собственные проблемы.
69. Умная женщина сделает все возможное, чтобы кто-нибудь был с ней рядом до и после рождения ребенка.
70. Принимая какое-либо решение, родителям следует всерьез считаться с мнением своих детей.
71. Родители должны сделать все возможное, чтобы их ребенок не попал в трудную ситуацию.
72. Многие матери забывают, что место матери дома.
73. Детям нужно, чтобы им помогли избавиться от их естественных дурных наклонностей.
74. Дети должны быть более внимательны к своим матерям, так как матери очень многое переносят ради них.
75. Большинство матерей боятся, что могут повредить младенца, ухаживая за ним.
76. В семье могут быть конфликты, которые мирно уладить невозможно.
77. От большинства детей нужно требовать большей дисциплинированности, чем это обычно делают.

78. Воспитание детей вредно сказывается на нервах.
79. Ребенку не следует спрашивать, о чем думают его родители.
80. Родители заслуживают высочайшей оценки и уважения своих детей.
81. Детей не надо поощрять драться и бороться, так как это часто приводит к неприятностям и травмам.
82. Одна из неприятных сторон в воспитании ребенка – то, что у Вас нет достаточно свободного времени, чтобы делать то, что Вам нравится.
83. В определенных пределах родители должны обращаться с ребенком как с равным.
84. Ребенок, с которым у родителей установлены неформальные отношения, чаще всего бывает счастлив.
85. Если ребенок чем-то расстроен, то лучше не придавать этому серьезного значения, а оставить его одного.
86. Если бы матери могли осуществить свое самое заветное желание, то, скорее всего, они попросили бы своих мужей быть более чуткими.
87. Секс – одна из самых сложных проблем воспитания.
88. Всей семье будет лучше, если всю ответственность и заботу о ней возьмет на себя мать.
89. Мать имеет право знать все, что происходит в жизни ее ребенка, потому что ребенок – часть ее.
90. Если родители будут иногда шутить с детьми, то дети более охотно примут и их советы.
91. Матери нужно приложить много усилий, чтобы приучить ребенка к туалету как можно раньше.
92. Большинству женщин необходимо больше времени, чем им дают сейчас для того, чтобы оставаться дома после рождения ребенка.
93. Если у ребенка неприятности, лучше, чтобы он знал, что он не будет наказан, если расскажет об этом своим родителям.
94. Детей нужно ограждать от непосильной работы, чтобы не лишать их уверенности в себе.
95. Хорошей матери вполне достаточно общения внутри семьи.
96. Иногда необходимо, чтобы родители сломили волю ребенка.
97. Матери жертвуют почти всеми своими удовольствиями ради детей.
98. Мать больше всего боится, как бы по ее вине с ребенком что-нибудь не случилось.
99. Ссоры естественны, если в брак вступили два человека, каждый из которых имеет собственное мнение.
100. При строгом воспитании дети более счастливы.
101. Если ребенок эгоистичен и требователен, это, естественно, выводит мать из себя.
102. Нет ничего хуже, чем критиковать мать при ребенке.
103. В детях важнее всего воспитать умение прислушиваться и принимать мнение родителей.
104. Большинство родителей предпочитают спокойных детей.
105. Для молодой матери обязанности по воспитанию ребенка в тягость, так как они не позволяют ей реализовать себя в других сферах жизни.
106. Нет никаких оснований, чтобы родители жили так, как они хотят, а детям запрещали это делать.
107. Чем раньше ребенок поймет, что попусту потраченное время есть потерянное время, тем лучше для него.
108. Если Вы проявляете интерес к детским проблемам, то дети обычно сочиняют кучу историй, чтобы этот интерес поддержать.

109. Мало кто из мужчин понимает, что их женам, воспитывающим детей, также хочется развлечься.

110. С ребенком что-то неладно, если он задает много вопросов о сексе.

111. Замужняя женщина знает, что она должна взять на себя инициативу в ведении семейных дел.

112. Мать должна быть уверена, что она знает все сокровенные мысли своего ребенка.

113. Если Вы делаете что-то вместе с детьми, то они чувствуют себя ближе к Вам, и им будет легче общаться с Вами.

114. Ребенка следует, как можно раньше отлучить от груди и от бутылочки.

115. Забота о маленьком ребенке доставляет столько хлопот, что нельзя ожидать, чтобы женщина справилась с этим одна.

Ключи к опроснику родительских установок и реакций PARY

№п/п	Шкала	Номер пунктов	нормы	
			женщины	мужчины
1.	Предоставление ребенку возможности высказаться	1,23,47,70,93	15-19	15-19
2.	Оберегание ребенка от трудностей	2,25,48,71,94	9-16	10-16
3.	Ограничение матери ролью хозяйки дома	3,26,49,72,95	11-18	13-18
4.	Подавление воли ребенка	4,27,50,73,96	13-17	13-17
5.	Жертвенность родителем	5,28,51,74,97	13-18	14-19
6.	Страх причинить вред ребенку	6,29,52,75,98	14-18	14-18
7.	Супружеские конфликты	7,30,53,76,99	13-18	13-17
8.	Строгость	8,31,54,77,100	10-17	11-17
9.	Раздражительность	9,32,55,78,101	10-15	11-16
10.	Зависимость ребенка от матери	10,33,56,79,102	13-18	14-17
11.	Поощрение зависимости ребенка от родителей	11,34,57,80,103	11-17	11-17
12.	Подавление агрессивности ребенка	12,35,58,81,104	12-18	11-17
13.	Мученичество родителей	13,36,59,82,105	10-15	10-16
14.	Равенство родителей и ребенка	14,37,60,83,106	13-17	14-17
15.	Поощрение активности ребенка	15,38,61,84,107	16-19	15-19
16.	Избежание общения с ребенком	16,39,62,85,108	12-17	12-16
17.	Невнимательность мужа к жене	17,40,63,86,109	14-19	13-19
18.	Подавление сексуальности ребенка	18,41,64,87,110	12-17	13-18
19.	Власть матери	19,42,65,88,111	11-16	11-17
20.	Навязчивость родителей	20,43,66,89,112	14-19	13-18
21.	Товарищеские отношения	21,44,67,90,113	18-20	17-20
22.	Желание ускорить развитие ребенка	22,45,68,91,114	3-18	3-18
23.	Потребность в посторонней помощи, воспитании ребенка	23,46,69,92,115	3-18	6-20

Аналитический обзор стиля обучения (АОСО). Разработка самостоятельного метода оценки восприятия и запоминания (Ребекка Л. Оксфорд, доктор наук, Университет Алабамы, 1993)

Методика АОСО (Аналитический обзор стиля обучения) от доктора наук Университета Алабамы Ребекки Оксфорд (Rebecca Oxford, University of Alabama at Birmingham) достаточно известна и широко применяется при анализе большого количества когнитивных способов восприятия информации, мышления и подхода к работе. Благодаря своей объёмности и достоверности результатов методика АОСО может применяться в профориентационной работе как со взрослыми людьми, так и для студентов и старшеклассников.

Программа АОСО разработана с целью анализа оценки вашего стиля обучения. Рассматривая однообразные индивидуальные способы восприятия и запоминания, АОСО предлагает ключ к разработке наиболее предпочтительного для вас стиля работы и обучения. Тест приведен как приложение.

Инструкция. В каждом из 5 пунктов предлагаемой программы обведите цифру, которая является ответом на поставленный вопрос. Заполните так все пункты программы. В заключении вы будете обладать самостоятельно вычисленным ключом к интерпретации результатов АОСО.

Время

Общее время работы с АОСО не должно превышать 30 мин. Не раздумывайте долго, от одного непосредственного ответа переходите к другому.

В каждом пункте обведите цифру, выражающую приемлемый для вас способ запоминания:

- 0 — никогда;
- 1 — иногда;
- 2 — очень часто;
- 3 — всегда.

Вычисления

Пройдя программу по 5 типам, под каждым из них подведите итог.

Тип деятельности 1. Мои физические чувства в процессе обучения и работы

Сложите ваши баллы с 1—10 позиции, запишите итог ____ (зрение).

Сложите ваши баллы с 11—20 позиции, запишите итог ____ (слух).

Сложите ваши баллы с 21—30 позиции, запишите итог ____ (кинестетика).

Обведите наибольший результат. Если разница между двумя показателями составит не более 2 очков, обведите оба результата. Обведите все три показателя, если разница между ними составляет не более чем 2 очка. Полученный итог — показатель вашего наиболее работоспособного чувства.

Тип деятельности 2. Мое общение

Сложите ваши баллы с 1—10 позиции, запишите итог ____ (экстраверт).

Сложите ваши баллы с 11—20 позиции, запишите итог ____ (интроверт).

Обведите наибольший результат. Если разница между показателями составит не более 2 очков, обведите оба результата. Итог — показатель Вашего стиля общения.

Тип деятельности 3. Как я обращаюсь со своими индивидуальными способностями

Сложите ваши баллы с 1—10 позиции, запишите итог ____ (интуитивные).

Сложите ваши отметки с 11—20 позиции, запишите итог ____ (логические).

Обведите наибольший результат. Если разница между показателями составляет не более 2 очков, обведите оба результата. Итог — показатель ваших индивидуальных возможностей в процессе обучения и на работе.

Тип деятельности 4. Мой подход к работе

Сложите ваши баллы с 1—10 позиции, запишите итог _____ (жестко-регламентированный подход).

Сложите ваши отметки с 11—20 позиции, запишите итог _____ (нерегламентированный).

Обведите наибольший результат. Если разница между показателями составляет не более 2 очков, обведите оба результата. Итог — показатель вашего индивидуального подхода к работе.

Тип деятельности 5. Как я оперирую идеями

Сложите ваши отметки с 1—10 позиции, запишите итог _____ (синтез).

Сложите ваши отметки с 11—20 позиции, запишите итог _____ (анализ).

Обведите наибольший результат. Если разница между показателями составляет не более 2 очков, обведите оба результата. Итог — показатель вашего индивидуального стиля мышления».

Как интерпретировать и применять результаты

Тип деятельности 1. Мои физические чувства в процессе обучения и работы

В классе. Если вы — человек с преимущественно зрительным восприятием действительности, вы привычно полагаетесь на свою зрительную память и лучше усваиваете учебный материал с помощью визуальных средств (видео, книги). Если вы человек с преимущественно слуховым восприятием, вы в процессе обучения стремитесь к разговорной и слуховой активности (дискуссии, лекции, пластинки). Если наиболее развитым у вас является кинестетическое чувство, можно предположить, что вы лучше учитесь в непосредственном контакте с предметами обучения (игры, моделирование, практические эксперименты).

На работе. Человек с преимущественно зрительным восприятием действительности, опираясь на свою зрительную память, предпочитает использовать на работе наглядные средства (графики, рисунки и т. д.). Воспринимая действительность на слух, вы, напротив, предпочтете аудиоинформацию, включая совещания и указания. Опираясь на развитое кинестетическое чувство, вы предпочитаете быть непосредственным участником общего информационного процесса (работа за компьютером), строительства, моделирования.

Всюду. Если два, а тем более все три рассматриваемые чувства у вас хорошо развиты — вы гибко варьируете ими на широком поле вашей разнообразной деятельности.

Тип деятельности 2. Мое общение

В классе. Если вы экстраверт, вам нравится учиться в окружении и во взаимодействии с другими людьми (игры, дискуссии, розыгрыши). Если вы интроверт, вы и в учебе стремитесь к независимости и к личной свободе (самостоятельное чтение, обучение за компьютером) или берете себе в напарники хорошего знакомого.

На работе. Если вы экстраверт, вам нравится работать в окружении и во взаимодействии с другими людьми (работа командой, совещания). Если вы интроверт, вы предпочитаете работать независимо от коллектива (компьютеры, индивидуальные проекты) или берете в партнеры хорошего знакомого.

Всюду. Если разница между показателями по экстра- и интровертированности небольшая, вы балансируете между ними, способны работать и в контакте, и независимо от окружающих.

Тип деятельности 3. Как я обращаюсь со своими индивидуальными способностями

В классе. Если вы интуитивно мыслящий человек вы ориентированы на будущее, легко распознаете основополагающие принципы предложенной темы, любите свободно поразмышлять, избегаете жестких правил и инструкций. Если вы логически мыслящий субъект, вы, напротив, предпочитаете поступательный ход обучения с обязательным

знанием того, что конкретно следует учить в каждый данный момент и на протяжении всего учебного процесса. В отличие от интуитивно мыслящих людей, ваше восприятие действительности всегда реально.

На работе. Если у вас хорошо развита интуиция, вам нравится разрабатывать творческие планы на будущее, осваивать новые направления (моделирование, масштабные проекты) в вашей производственной деятельности. Если вы предпочитаете логический подход к рабочей проблеме, вы стремитесь к высокой степени организации труда, к разработке и контролю над всеми узловыми моментами производственного процесса (статистика, экономика).

Всюду. Если разница между показателями незначительна, вы легко переключаетесь от интуитивного к логическому способу освоения действительности.

Тип деятельности 4. Мой подход к работе

В классе. Если вы предпочитаете жестко регламентированный режим работы, следовательно, вы сосредоточены на всем протяжении учебного процесса, планируете свой труд — от задания к заданию приближаясь к его завершению. Если вы, напротив, предпочитаете учиться без строгих ограничений режима, следовательно, вас вдохновляет сам процесс обучения — познание нового, интересного. Но вы расслаблены во время занятий, и вас не очень заботят формальные правила или лимит времени.

На работе. Если показатель вашего стремления к регламентируемому труду очень высок, это означает, что вы структурируете производственный процесс, ориентированы на его результат, стремитесь добиться его или раньше, или в назначенный срок. Вы — серьезный работник, не хотите и не можете относиться к работе как к игре. Если, напротив, согласно вашему показателю, вы предпочитаете нерегламентируемый труд, следовательно, вы избегаете жесткого подхода к рабочей проблеме, вы расслаблены, вам нравится сам процесс обработки информации, вы не стремитесь к структурированию рабочей темы, вас не сильно заботят лимит времени или руководящие указания.

Всюду. Если разница между показателями незначительна, вы балансируете между жестко регламентированным и нерегламентированным подходами, вы свободны в рамках заданной структуры учебного или производственного процесса и вы можете выйти из них без особого стресса.

Тип деятельности 5. Как я оперирую идеями

В классе. Если вы мыслите общими категориями, вы легко усваиваете главную идею, общий смысл и связь, даже если не знаете всех слов в понятии излагаемой темы. Если вы, напротив, аналитик, вы сосредоточены на частностях, их противопоставлении и логическом анализе.

На работе. Мысля общими категориями, вы сосредоточены на ключевых моментах производственного процесса, вас не заботят его детали. Если вы аналитик, вы не представляете общей картины производства, логически анализируете все частности и детали.

Всюду. Если показатели между аналитическим и синтетическим стилями мышления оказались приблизительно равными, вы, очевидно, легко оперируете общими категориями и логическим анализом частностей.

Заключение

Разработка предпочтительного стиля способствует значительному расширению ваших возможностей в процессе обучения и на работе.

Той же цели повышения работоспособности и эффективности обучения служат сведения о ваших способностях, которые вы сможете целенаправленно развивать. Специальные знания помогут вам вырваться за границу привычной «комфортной зоны» усвоения материала, значительно повысят ваш умственный и творческий потенциал.

Например, если вы мыслите абстрактными категориями, вам необходимо научиться навыкам практического мышления.

Приобретая необходимые новые навыки, вы не лишитесь своих основных преимущественных качеств. Вы лишь откроете для себя новые, но необходимые в учебе и на работе возможности.

Совершенствуйтесь, совершенствуя свой стиль!

*Аналитический обзор стиля обучения (АОСО). Разработка самостоятельного метода
оценки восприятия и запоминания*

(Ребекка Л. Оксфорд, доктор наук Университет Алабамы, 1993 г.)

Цель

Программа АОСО разработана с целью анализа оценки вашего стиля обучения. Рассматривая индивидуальные способы восприятия и запоминания, АОСО предлагает ключ к разработке наиболее предпочтительного для вас стиля работы и обучения.

Инструкция. В каждом из 5 пунктов предлагаемой программы обведите цифру, которая является ответом на поставленный вопрос. Заполните так все пункты программы. В заключении вы будете обладать самостоятельно вычисленным ключом к интерпретации результатов АОСО.

Время

Общее время работы с АОСО не должно превышать 30 мин. Не раздумывайте долго, от одного непосредственного ответа переходите к другому.

В каждом пункте обведите цифру, выражающую приемлемый для вас способ запоминания:

- 0 — никогда;**
- 1 — иногда;**
- 2 — очень часто;**
- 3 — всегда.**

Тип деятельности № 1. Мои физические чувства в процессе обучения и работы.

1	Я запоминаю материал лучше, когда записываю его	0	1	2	3
2	Я делаю множество записей	0	1	2	3
3	Я зрительно помню картины, слова, цифры	0	1	2	3
4	В процессе обучения я предпочитаю видео и телевидение всем другим средствам массмедиа	0	1	2	3
5	Читая, я для запоминания подчеркиваю	0	1	2	3
6	Я пользуюсь цветными карандашами, чтобы выделить необходимый материал для запоминания	0	1	2	3
7	Мне необходимы разъяснения к упражнениям, которые я выполняю	0	1	2	3
8	Посторонние шумы раздражают меня во время занятий	0	1	2	3
9	Я должен смотреть на людей, чтобы понять, о чем они говорят	0	1	2	3
10	Мне лучше работается в комнате с плакатами, иллюстрациями на стенах	0	1	2	3
11	Я запоминаю лучше, если обсуждаю информацию вслух	0	1	2	3
12	Я лучше усваиваю материал, слушая лекции и учебные кассеты, чем читая	0	1	2	3
13	Мне необходимы устные наставления к упражнениям	0	1	2	3
14	Восприятие на слух помогает мне думать	0	1	2	3
15	Я люблю учиться и думать под музыку	0	1	2	3
16	Я легко понимаю сказанное, даже если не вижу человека, который говорит	0	1	2	3
17	Я обычно не запоминаю самих людей, но помню, о чем они говорили	0	1	2	3
18	У меня хорошая память на однажды услышанный анекдот или шутку	0	1	2	3
19	Я легко распознаю людей по голосам	0	1	2	3
20	Включая телевизор, я больше слушаю, чем смотрю	0	1	2	3
21	Я приступаю к упражнению, не обращая внимания на объяснения к нему	0	1	2	3
22	Мне необходимы частые перерывы во время занятий или работы	0	1	2	3
23	Я шевелю губами, когда читаю «про себя»	0	1	2	3
24	Я не люблю заниматься за партой и по возможности избегаю этого	0	1	2	3
25	Я нервничаю, оставаясь долго без движения	0	1	2	3
26	Я думаю лучше, если нахожусь в движении	0	1	2	3
27	Движущиеся объекты способствуют моему запоминанию	0	1	2	3

28	Мне нравится строить, моделировать	0	1	2	3
29	Я люблю проявлять свою физическую активность	0	1	2	3
30	Я с удовольствием коллекционирую открытки, монеты, марки и т.д.	0	1	2	3

В каждом пункте обведите цифру, выражающую приемлемый для вас способ запоминания:

- 0** — никогда;
1 — иногда;
2 — очень часто;
3 — всегда.

Тип деятельности № 2. Мое общение.

1	Я предпочитаю работать и учиться в коллективе	0	1	2	3
2	Я легко нахожу новых друзей	0	1	2	3
3	Я люблю быть в обществе людей	0	1	2	3
4	Я легко заговариваю с незнакомыми мне людьми	0	1	2	3
5	Мне нравится быть в курсе новостей о других людях	0	1	2	3
6	Я с удовольствием и допоздна бываю на вечеринках	0	1	2	3
7	Общение с людьми дарит мне энергию	0	1	2	3
8	Я с легкостью запоминаю имена людей	0	1	2	3
9	У меня много друзей и знакомых	0	1	2	3
10	Я налаживаю свои личные связи повсюду, где бы я ни был	0	1	2	3
11	Я предпочитаю работать и учиться в приватной обстановке	0	1	2	3
12	Я довольно стеснительный	0	1	2	3
13	Общению с людьми я предпочитаю спорт и хобби	0	1	2	3
14	Большинство людей мало что знают обо мне	0	1	2	3
15	Окружающие считают меня малообщительным человеком	0	1	2	3
16	Я не разговорчив в обществе	0	1	2	3
17	Скопление народа меня угнетает	0	1	2	3
18	Общение с новыми людьми нервирует меня	0	1	2	3
19	Я по возможности избегаю вечеринок	0	1	2	3
20	Я с трудом запоминаю имена новых знакомых	0	1	2	3

В каждом пункте обведите цифру, выражающую приемлемый для вас способ запоминания:

- 0** — никогда;
1 — иногда;
2 — очень часто;
3 — всегда.

Тип деятельности № 3. Как я обращаюсь со своими индивидуальными способностями.

1	У меня живое воображение	0	1	2	3
2	Я с легкостью предаюсь новым идеям	0	1	2	3
3	Мне представляется сразу несколько способов решения вопроса	0	1	2	3

4	Меня привлекает разнообразие возможностей и выбора	0	1	2	3
5	Меня вдохновляют проекты будущего	0	1	2	3
6	Тщательность, поступательное движение к цели утомляют меня	0	1	2	3
7	Мне больше нравится решать проблему, чем объяснять ее	0	1	2	3
8	Я считаю себя оригиналом	0	1	2	3
9	Я изобретателен	0	1	2	3
10	Я прекрасно себя чувствую при внезапном изменении рабочего или учебного плана	0	1	2	3
11	Я горжусь своим практицизмом	0	1	2	3
12	Я веду себя соответственно жизненным обстоятельствам	0	1	2	3
13	Меня привлекают здравомыслящие люди	0	1	2	3
14	Я предпочитаю быть реалистом	0	1	2	3
15	Я предпочитаю поступательное развитие событий	0	1	2	3
16	Мне нравится работать и учиться по намеченному плану	0	1	2	3
17	Я предпочитаю конкретные факты - теоретическим спекуляциям	0	1	2	3
18	Меня утомляют размышления над «скрытым» смыслом понятий	0	1	2	3
19	Я избегаю широкого выбора возможных решений	0	1	2	3
20	Мне представляются бесполезными размышления о будущем	0	1	2	3

В каждом пункте обведите цифру, выражающую приемлемый для вас способ запоминания:

0 — никогда;

1 — иногда;

2 — очень часто;

3 — всегда.

Тип деятельности № 4. Мой подход к работе (делу, труду).

1	Я приступаю к работе немедленно	0	1	2	3
2	Я – организованный человек	0	1	2	3
3	Я составляю план	0	1	2	3
4	Я сопоставляю свои действия с намеченным планом	0	1	2	3
5	Меня нервирует беспорядок в окружающей обстановке во время работы	0	1	2	3
6	Я приступаю к работе всегда заранее или вовремя	0	1	2	3
7	Я точен во времени	0	1	2	3
8	Заранее установленный срок окончания работы организует мой труд	0	1	2	3
9	Мне нравится структурировать свой труд	0	1	2	3
10	Я реализую свой план поэтапно	0	1	2	3
11	Я спонтанный человек	0	1	2	3
12	Я не признаю вмешательства в естественный ход развития событий, планирования их	0	1	2	3
13	Я ощущаю дискомфорт в условиях чрезмерно структурированного труда	0	1	2	3

14	Я всегда тяну с окончанием работы	0	1	2	3
15	На моем рабочем столе всегда «творческий» беспорядок	0	1	2	3
16	Мне думается, что заранее установленный срок окончания работы – искусственное и бесполезное ограничение	0	1	2	3
17	Я – человек широких взглядов	0	1	2	3
18	Я уверен, что удовольствие от процесса работы – важнейший компонент	0	1	2	3
19	Меня расстраивают установленные расписание и режим работы	0	1	2	3
20	Внезапно изменяя план, я прекрасно себя чувствую	0	1	2	3

В каждом пункте обведите цифру, выражающую приемлемый для вас способ запоминания:

0 — никогда;

1 — иногда;

2 — очень часто;

3 — всегда.

Тип деятельности № 5. Как я оперирую идеями.

1	Я предпочитаю простые ответы пространным объяснениям	0	1	2	3
2	Меня удручает тщательное детализирование	0	1	2	3
3	Я игнорирую детали, представляющиеся мне неуместными	0	1	2	3
4	Мое видение объемно	0	1	2	3
5	Я легко обобщаю информацию	0	1	2	3
6	Я легко перефразирую других	0	1	2	3
7	Я быстро ухватываю суть мысли	0	1	2	3
8	Я удовлетворяюсь общим представлением о главной идее без деталей	0	1	2	3
9	Я легко собираю в целое (синтезирую) отдельные факты	0	1	2	3
10	В моем конспекте содержатся только ключевые моменты лекции	0	1	2	3
11	Я предпочитаю подробные ответы коротким ответам	0	1	2	3
12	Детализируя информацию, я с трудом ее обобщаю	0	1	2	3
13	Я сосредоточен на частностях, особенностях фактов информации	0	1	2	3
14	Мне нравится делить общую идею на составляющие части	0	1	2	3
15	Я предпочитаю обнаружению общего поиск отличительных черт	0	1	2	3
16	Я пользуюсь логикой в разрешении проблемы	0	1	2	3
17	Мои конспекты подробны	0	1	2	3
18	Меня раздражает одна только общая идея работы, без представленных в ней деталей	0	1	2	3
19	Я сосредоточен на особенностях предмета всегда больше, чем на общем о нем представлении	0	1	2	3
20	На пересказ или объяснение у меня всегда уходит много времени	0	1	2	3