

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №98»

ОБСУЖДЕНО  
на заседании методического  
объединения  
Протокол № 1  
от «26» августа 2023 г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «26» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ директора № 134  
от «26 » августа 2023г.  
\_\_\_\_\_ Алабушева О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе  
социально-гуманитарной направленности  
волонтерского отряда «ПОМОГАТОРЫ»

Уровень сложности программы: базовый  
Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 3 год

Автор-составитель:  
Байкузина Ирина Владимировна.  
Квалификационная категория: первая.

г. Ижевск  
2022

### ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1	Ф.И.О., руководителя детского объединения: контактный тел.	Байкузина Ирина Владимировна, 8-912-443-78-33
2	Наименование детского объединения с указанием организационной формы (кружок, секция, отряд и т.д.)	Волонтерский отряд «Помогаторы»
3	Вид программного документа	Рабочая программа к общеразвивающей образовательной программе волонтерского отряда «Помогаторы»
4	Год обучения	3
5	Номер группы	№ 1
6	Возраст детей	13-17 лет
7	Направление деятельности (отметить нужное направление)	социально-гуманитарная
8	Предметная область	ЗОЖ, социальная работа
9	На базе образовательного учреждения	МБОУ «ХЭЛ № 98»
10	Место проведения занятий: кабинет №	30,31
11	Расписание занятий группы	

#### Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования детей 3 года обучения реализуется в рамках образовательной программы волонтерского отряда «Помогаторы», рассчитанной на 3 года обучения.

#### **Возраст детей и сроки реализации программы**

Группа обучающихся по программе 12-15 человек, это участники волонтерского отряда МБОУ «ХЭЛ № 98», возраст 13-17 лет.

Объем академических часов за третий год обучения составляет 136 часов.

#### **Режим и продолжительность занятий**

Третий год обучения - занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. За год – 136 часов. Продолжительность одного занятия 40 минут.

### Учебно-тематический план 3-го года обучения.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Название раздела образовательной программы	Место проведения	Форма контроля
1.				Инструктаж, игра	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Игры на сплочение и развитие коммуникативных способностей	Вводное занятие. сплочение и развитие коммуникативных способностей	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	
2.				Тренинг	2	Тренинг ««Самопознание и откровенность»»	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение, тестирование</b>
3.				Тренинг	2	Тренинг «Что я сейчас делаю? Что я чувствую? О чем думаю?»	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение</b>
4.				Тренинг	2	Тренинг « Уверенность в себе»	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение, тестирование</b>
5.				Тренинг	2	Тренинг толерантности	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение</b>

6.				Беседа	2	Психологические особенности при общении с людьми с пожилого возраста	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение</b>
7.				Практическое занятие	2	Психологические особенности при общении с людьми с ограниченными возможностями. Подготовка занятий для обучающихся Школы №101	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение</b>
8.				Практическое занятие	2	Подготовка номера к Дню Учителя	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение, подготовка номера</b>
9.				Практическое занятие	2	Выступление на лицейском празднике, посвященном Дню Учителя	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>		<b>Наблюдение</b>
10.				Беседа	2	Проведение творческого занятия для обучающихся Школы № 101	<b>Познаю себя и других (психологическая подготовка волонтеров)</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение, подготовка и проведение занятий</b>
11.				Беседа, игра	2	Оформление личного портфолио волонтера	<b>Учимся работать с документами</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение, создание портфолио</b>

12.				Беседа, игра	2	Виды профилактической деятельности. Нормативно - правовые документы, регулирующие поведение молодежи в соответствии с социальными нормами поведения в обществе	<b>Учимся работать с документами</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение, создание кластера</b>
13.				Беседа, игра	2	Понятие «социальная акция». Виды социальных акций. Разработка и проведение акции по профилактике алкогольной и никотиновой зависимостей	<b>Учимся работать с документами</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение. Подготовка хода социальной акции в группах</b>
14.				Беседа, игра	2	Проведение социальной акции	<b>Учимся работать с документами</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение</b>
15.				Практическое занятие	2	Работа над социальным проектом «Путешествие в праздник». Разработка мастер-классов для обучающихся начальной школы	<b>Социальный проект «Путешествие в праздник»</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение, подготовка мастер-классов</b>
16.				Беседа	2	Работа над социальным проектом «Путешествие в праздник». Разработка мастер-классов для обучающихся начальной школы	<b>Социальный проект «Путешествие в праздник»</b>	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение, подготовка мастер-классов</b>
17.				Беседа	2	Проведение мастер-классов для обучающихся начальной школы	<b>Социальный проект «Путешествие в праздник»</b>		<b>Наблюдение, проведение мастер-классов</b>

18.				Практическое занятие	2	Проведение мастер-классов для обучающихся начальной школы	Социальный проект «Путешествие в праздник»		Наблюдение, проведение мастер-классов
19.				Практическое занятие	2	Что такое «Благотворительность»?	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	Наблюдение
20.				Практическое занятие	2	Копилка добрых дел волонтера	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	Наблюдение, разработка доброго дела в группе
21.				Практическое занятие	2	Подготовка к акции Неделя профилактики табакокурения	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	Наблюдение, разработка акции
22.				Практическое занятие	2	Проведение акции Неделя профилактики табакокурения	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98»	Наблюдение, проведение акции
23.				Практическое занятие	2	Подготовка акции «Открытие солдату»	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98»	Наблюдение, подготовка акции
24.				Беседа, Практическое занятие	2	Проведении акции «Открытие солдату»	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	Наблюдение, проведение акции
25.				Беседа, Практическое занятие	2	Подготовка акции Рождественская неделя Добра	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	Наблюдение, подготовка

									<b>а акции</b>
26.				Беседа, Практическое занятие	2	Проведение акции Рождественская неделя Добра	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение, проведение акции</b>
27.				Практическое занятие	2	Подготовка к новогодним мероприятиям	Основы ЗОЖ	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение. Проведение классного часа</b>
28.				Беседа, Практическое занятие	2	Подготовка к новогодним мероприятиям	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Подготовка к новогодним мероприятиям</b>
29.				Беседа, Практическое занятие	2	Проведение новогодних мастер-классов для обучающихся начального звена Школы №71	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение. Проведение мастер- классов и занятий</b>
30.				Практическое занятие	2	Проведение новогодних мастер-классов для обучающихся Школы №101	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98»	<b>Наблюдение. Проведение мастер- классов и занятий</b>
31.				Беседа, Практическое занятие	2	Подготовка новогоднего поздравительного видео для педагогов лица, обучающихся и родителей	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	<b>Наблюдение, подготовка а видео</b>

32.				Практическое занятие	2	Подготовка новогоднего поздравительного видео для педагогов лица, обучающихся и родителей	Благотворительная деятельность волонтера	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	Наблюдение, подготовка видео
33.				Практическое занятие	2	Проект. Виды проектов. Технология социального проектирования. Выявление актуальных проблем в подростковой, молодежной среде и обществе.	Социальное проектирование	МБОУ «ХЭЛ 98» Каб. 31	Наблюдение.
34.				Практическое занятие	2	Выявление актуальных проблем в подростковой, молодежной среде и обществе. Разработка социального проекта	Социальное проектирование	МБОУ «ХЭЛ 98»	Наблюдение, работа над социальным проектом в группах
35.				Беседа	2	Разработка социальных проектов в группе	Социальное проектирование		Наблюдение, работа над социальным проектом в группах
36.				Беседа, Практическое занятие	2	Подготовка акции «Блокадный хлеб»	Социальное проектирование		Наблюдение, подготовка акции
37.				Беседа, Практическое	2	Проведение акции «Блокадный хлеб»	Социальное проектирование		Наблюдение,

				е занятие					<b>проведени е акции</b>
38.				Беседа, Практическо е занятие	2	Разработка социальных проектов в группе	<b>Социальное проектирование</b>		<b>Наблюдени е, работа над социальн ым проектом в группах</b>
39.				Беседа, Практическо е занятие	2	Защита социальных проектов.	<b>Социальное проектирование</b>		<b>Наблюдени е, защита социальн ых проектов в группе</b>
40.				Беседа, Практическо е занятие	2	Какую роль в нашей жизни играет экология	<b>Экологический дозор</b>		<b>Написание статьи</b>
41.				Практическо е занятие	2	Составление плана «Как спасти нашу планету»	<b>Экологический дозор</b>		<b>Наблюдени е, составлен ие плана</b>
42.				Беседа, Практическо е занятие	2	Разработка экологической акции	<b>Экологический дозор</b>		<b>Наблюдени е, разработк а акции в группах</b>
43.				Беседа, Практическо е занятие	2	Проведение экологической акции в лицее	<b>Экологический дозор</b>		<b>Наблюдени е, проведени е акции</b>
44.				Беседа, Практическо	2	Разработка занятия по экологии для младших	<b>Экологический дозор</b>		<b>Наблюдени е,</b>

				е занятие		школьников			подготовк а экологиче ского урока
45.				Беседа, Практическо е занятие	2	Проведение урока для обучающихся младшего звена Школы №71	<b>Экологический дозор</b>		<b>Наблюдение, разработка экологического урока</b>
46.				Беседа, Практическо е занятие	2	Подготовка к празднику Февромарта в лицее. Изготовление экологических поздравительных открыток	<b>Экологический дозор</b>		<b>Наблюдение, написание статей</b>
47.				Практическо е занятие	2	Подготовка к празднику Февромарта в лицее	<b>Экологический дозор</b>		<b>Наблюдение, подготовка номера</b>
48.				Практическо е занятие	2	Помощь в организации и проведении праздника Февромарт в лицее	<b>Экологический дозор</b>		<b>Наблюдение</b>
49.				Беседа, Практическо е занятие	2	Беседа «ПАВ»	<b>Пропаганда здорового образа жизни</b>		<b>Наблюдение, тестирование</b>
50.				Беседа, Практическо е занятие	2	Просмотр кинофильма о вреде курения	<b>Пропаганда здорового образа жизни</b>		<b>Просмотр видеоролика, беседа</b>
51.				Беседа, Практическо е занятие	2	Выпуск стенгазеты «Мы - за здоровое поколение!»	<b>Пропаганда здорового образа жизни</b>		<b>Наблюдение, работа в группах</b>

52.				Беседа, Практическое занятие	2	Выпуск стенгазеты «Мы - за здоровое поколение!»	Пропаганда здорового образа жизни		Наблюдение, работа в группах
53.				Беседа, Практическое занятие	2	Конкурс набросков «Мы и спорт»	Пропаганда здорового образа жизни		Наблюдение, конкурс
54.				Практическое занятие	2	Конкурс листовок «Спорт – это по - нашему!»	Пропаганда здорового образа жизни		Наблюдение, конкурс
55.				Практическое занятие	2	Подготовка агитбригады «Береги свое здоровье!»	Пропаганда здорового образа жизни		Наблюдение, работа в группах
56.				Практическое занятие		Подготовка «Дня Здоровья в лицее»	Пропаганда здорового образа жизни		Наблюдение, работа в группах
57.				Беседа, Практическое занятие	2	Проведение «День Здоровья в лицее»	Пропаганда здорового образа жизни		Наблюдение, проведение праздника
58.				Практическое занятие	2	Разработка занятий и классных часов к Дню Победы	Победный май		Наблюдение, работа в группах
59.				Беседа, Практическое занятие	2	Разработка занятий и классных часов к Дню Победы	Победный май		Наблюдение, работа в группах
60.				Практическое занятие	2	Проведение мероприятий к Дню Победы для обучающихся лица	Победный май		Наблюдение. Проведение линеек
61.				Практическое занятие	2	Подготовка к Последнему звонку - 2023	Участие в лицейских делах		Наблюдение
62.				Беседа,	2	Подготовка к	Медиаволонтерство		Наблюдение

				Практическое занятие		Последнему звонку - 2023			<b>ие</b>
63.				Беседа, Практическое занятие	2	Подготовка к Последнему звонку - 2023	Медиаволонтерство		<b>Наблюдение</b>
64.				Беседа, Практическое занятие	2	Подготовка итогового фильма 3 года вместе	Медиаволонтерство		<b>Наблюдение, создание ролика</b>
65.				Практическое занятие	2	Подготовка итогового фильма 3 года вместе	Медиаволонтерство		<b>Наблюдение, создание ролика</b>
66.				Практическое занятие, тестирование	2	Подготовка итогового фильма 3 года вместе	Медиаволонтерство		<b>Наблюдение, создание социального ролика. Тестирование «Волонтерству быть» <a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/436634-online-testirovanie-volonterstvu-byt">https://onlinetestpad.com/ru/test/436634-online-testirovanie-volonterstvu-byt</a></b>
67.				Практическое	2	Подготовка итогового	Подведение итогов года		<b>Наблюдение</b>

				е занятие		фильма 3 года вместе			<b>ие, создание ролика</b>
68.				Практическо е занятие, игра	2	Подведение итогов работы за три года. Прощальное мероприятие	Подведение итогов года		<b>Наблюден ие</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Отслеживание результатов программы:

Этапы диагностики:

Промежуточная диагностика проводится в конце учебного года. Представляет собой доклад по пройденным темам и практический блок.

Теоретический блок: доклад с презентацией или видео по пройденным темам за год.

Практический блок: оценка электронного портфолио волонтера (приложение №2).

Диагностический инструментарий.

Результаты промежуточной диагностики фиксируются в зачетных листах. Результаты аттестации фиксируются в зачетном листе.

### ЗАЧЕТНЫЙ ЛИСТ

Группа №1

№	Фамилия, имя ребенка	Результаты диагностики	
		Теория ( высокий/средний/ низкий уровень)	Практика (Наличие/отс утствует)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

**Таблица соотношения часов**  
образовательной программы волонтерского отряда «Помогаторы»  
и рабочей программы 1 года обучения

№ п/п	Раздел образовательной программы	Часы	Образоват. прогр. (часы)	Рабоч. прогр. (часы)	% изменения и обоснование
1	Вводное занятие. Знакомство. Основы добровольческой деятельности. Возникновение и развитие волонтерского движения	Всего	6	6	Изменений нет
		Теория	3	3	
		Практика	3	3	
2	Игровые технологии в волонтерской деятельности	Всего	10	10	Изменений нет
		Теория	4	4	
		Практика	6	6	
3	Здорово жить!	Всего	12	12	Изменений нет
		Теория	4	4	
		Практика	8	8	
4	Как подготовить и провести мастер-класс	Всего	8	8	Изменений нет
		Теория	2	2	
		Практика	6	6	
	Информационные технологии в работе волонтеров	Всего	2	2	Изменений нет
		Теория	1	1	
		Практика	1	1	
	Основы проведения социальных дел	Всего	4	4	Изменений нет
		Теория	2	2	
		Практика	2	2	
	Психологическая подготовка волонтеров	Всего	8	8	Изменений нет
		Теория	4	4	
		Практика	4	4	
	Специальная подготовка волонтеров	Всего	6	6	Изменений нет
		Теория	2	2	
		Практика	4	4	
	Участие в благотворительных акциях, лицейских делах, проведение мастер-классов	Всего	10	10	Изменений нет
		Теория	0	0	
		Практика	10	10	
	Подведение итогов года.	Всего	2	2	Изменений нет
		Теория	0	0	
		Практика	2	2	
4	Воспитательная деятельность.	Всего	12	12	Изменений нет
		Теория	2	2	
		Практика	10	10	
ИТОГО			68	68	

## Приложение 1.

### Контрольно-измерительные материалы

#### Тест «История добровольчества»

*Критерии оценивания тестовой работы:*

«5» ставится за 90-100 % правильных ответов;

«4» ставится за 75-89 % правильных ответов;

«3» ставится за 60-74 % правильных ответов;

«2» ставится за 59 % и менее правильных ответов. Тест по истории добровольчества

1. Когда в России появилось социальное явление – добровольчество?
  - о конец 19 века
  - о 50-е годы 20 века
  - о **80-е годы 20 века**
2. Первые российские некоммерческие благотворительные организации получили именование?
  - о волонтерские
  - о **неформальные**
  - о социальные
3. Когда в Россию пришло понятие «волонтер»?
  - о **1990-е годы**
  - о 2000-е годы
  - о 19 век

4. В каком году в России благотворительность законодательно признана правовым видом деятельности?

- 1997
- 2001
- 1995**

5. На каких правовых актах основывается деятельность благотворительных организаций в РФ?

- ФЗ «Об общественных объединениях»**
- ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»**

**ФЗ «О некоммерческих организациях»**

6. Что такое НКО?

- неформальные коммерческие организации
- непонятное какое-то определение
- некоммерческие организации**

7. Когда празднуют Международный День Добровольцев?

- последнее воскресенье ноября
- 5 декабря**
- 29 февраля

8. Назовите Всероссийскую консолидированную добровольческую акцию, проводимую каждую весну с 1997 года?

Ответ: **весенняя неделя добра**

9. Какой год Организация Объединенных Наций объявила Годом Добровольцев?

- 2000
- 2009
- 2001**

10. Отметьте страны, в которых не развивается добровольческое движение?

- Россия
- США
- Япония
- Италия
- Франция
- нет таких стран**

11. Добровольцы – это... (продолжите определение)

- граждане с доброй волей
- граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда**

городские сумасшедшие

граждане, добровольно идущие на косметические опыты

12. Что такое United Way of America?

- благотворительный фонд, созданный как общая касса благотворительных организаций Америки**
- крупный коммерческий банк

- о международная благотворительная организация
- 13. Главные задачи Национального центра волонтерской работы в Великобритании?
  - о развитие добровольчества
  - о реализация социальных проектов
  - о **представление волонтерского движения в государственных и коммерческих структурах, а также на политическом и международном уровнях.**
- 14. Получают ли заработную плату участники международных волонтерских лагерей?
  - о Да
  - о **Нет**
- 15. ДОО – это...
  - о добровольческие организации общественников
  - о добавочные общественные органы
  - о **детские общественные объединения**
- 16. Можно ли поставить знак равенства между словами волонтер и доброволец?
  - о Да
  - о Нет
- 17. Какие плюсы получают участники международных волонтерских лагерей?
  - о **бесплатное питание и проживание**
  - о заработную плату
  - о трудоустройство за границей
  - о **интенсивную языковую практику**
- 18. Чем занимается организация Международная амнистия?
  - о рассмотрением судебных дел
  - о **защитой прав человека во всех странах мира**
  - о сбором средств на содержание судебных учреждений
- 19. Детское общественное объединение – это...
  - о объединение детей по интересам
  - о студия, кружок, секция в учреждении дополнительного образования
  - о **объединение молодых граждан совместной целью, интересами, увлечению и совместной деятельностью по их продвижению в обществе**
- 20. Какими документами гарантируется деятельность ДОО?
  - о **Конвенция о правах ребенка**
  - о **ФЗ «Об общественных объединениях»**
  - о **ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»**
  - о **Конституция РФ**
- 21. В каком случае детское общественное объединение может стать детской общественной организацией?
  - о ни в каком

- по желанию руководителя
- регистрация в органах юстиции**
- 22. Можно ли в 15 лет стать учредителем детской общественной организации?
  - Да
  - Нет**
- 23. Назовите первое массовое детское движение в России?
  - пионеры
  - юные инспекторы дорожного движения
  - скауты**
- 24. Когда празднуют Всероссийский день ДОО?
  - 19 мая**
  - 1 июня
- 25. В каком году в России оформилось детское общественное движение – пионеры?
  - 1909
  - 1922**
  - 1990
- 26. Какие крупные детские общественные объединения существуют сегодня в России?
  - «Союз пионерских организаций»**
  - «Юные коммунары»
  - Скауты**
  - Общероссийская общественная организация «ДИМСИ»**
- 27. Социальный проект – это...
  - план мероприятий
  - программа действий, направленная на решение социальных проблем**
  - выборы в муниципальные органы власти
- 28. Назовите основное направление деятельности международной организации «Красный крест»?
  - популяризация здорового образа жизни**
  - решение проблем бездомных животных
  - защита международных памятников природы
- 29. Назовите известные вам ДОО, существующие в Новокузнецке? **Ответ: КРОШ, МТК Новое поколение, Радуга, АВ «Доброе дело»**
- 30. Отметьте качества, присущие добровольцу?
  - общительность**
  - усидчивость**
  - заботливость**
  - отзывчивость**
  - грубость
  - стеснительность
  - смелость**

- o безразличность
- o **доброта**

## Итоговый тест по теме «Здорово жить!»

### 1. Чтобы быть здоровым, обязательно надо...

- *Выполнять физические упражнения +*
- *Высыпаться +*
- *Совершать прогулки на свежем воздухе +*
- Заниматься экстремальными видами спорта (не обязательно заниматься экстремальными видами спорта, чтобы быть здоровым)
- Сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания).
- *Уметь радоваться жизни +*

### 2. Что такое здоровый образ жизни?

- Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья +*
- Регулярные занятия физкультурой

### 3. Что не является принципом здорового образа жизни?

- Полноценный сон
- Правильное питание
- Физические нагрузки
- *Постоянное использование медикаментов +*

### 4. Обязательно ли пребывание на свежем воздухе для здорового образа жизни?

- Нет, свежий воздух вызывает повышенный аппетит
- Нет, воздух в городах не является свежим
- *Да, кислород необходим для нормального функционирования +*

### 5. Как называются незаменимые вещества пищи, поступающие в организм в очень малых количествах? Эти вещества играют важную роль в обмене веществ, и недостаток их ведёт к болезненным состояниям.

- *Витамины +*
- Ферменты
- Гормоны
- Токсины

### 6. Что назвал Леонардо да Винчи «соком жизни»?

- Овощной сок
- Фруктовый сок

- *Воду* +

**7. Чем из ниже перечисленного не запрещено делиться.**

- Расчёска
- Зубная щетка
- Гигиеническая помада
- Кусковое мыло
- Полотенце
- Мочалка
- *Ничем из перечисленного* +

**8. Как называется недостаток витаминов в организме человека?**

- *Авитаминоз* +
- Гиповитаминоз
- Эпидемия
- Гипервитаминоз

**9. Что такое режим дня?**

- Порядок выполнения повседневных дней
- *Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон* +
- Перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения
- Строгое соблюдение определённых правил

**10. Гиподинамия — это:**

- *недостаток движения* +
- избыток движения
- физическое перенапряжение организма

**11. Одним из факторов риска, способствующих развитию различных болезней дыхания, сердца и др. является:**

- Чрезмерное употребление овощей
- Занятие бегом
- *Курение* +

**12. Какое вещество, содержащееся в табаке, вызывает привыкание к курению?**

- Угарный газ
- *Никотин* +
- Сажа

**13. Как называется состояние, когда некурящие люди вынуждены дышать табачным дымом?**

- Активное курение
- *Пассивное курение* +
- Интерактивное курение

#### 14. Алкоголизм – это:

- Заболевание на почве пьянства +
- Кратковременное состояние алкогольного опьянения
- Умеренное потребление спиртных напитков
- Временное недомогание

#### 15. Что в жизни человека ценнее всего?

- Популярность
- Здоровье +
- Авторитет

#### Интерпретация

За каждый верно отвеченный вопрос начисляется 1 балл.

**10 - 15** — высокий уровень знаний.

**6 - 9** — средний уровень знаний.

**0 - 5** — низкий уровень знаний.

#### Тест по теме «Психологические особенности развития в подростковом возрасте».

1 Вариант.

1. Своеобразие социальной ситуации развития подросткового возраста состоит в том, что

---

2. Ведущая деятельность подросткового возраста ...

1. Общение со сверстниками;

2. Учебная деятельность;

3. Игровая деятельность;

4. Трудовая деятельность.

3. Для подростков не характерны следующие анатомо-морфологические особенности:

1. активный рост скелета;

2. половое созревание;

3. неполное развитие сенсорной сферы;

4. активное функционирование эндокринной системы.

4. Установите соответствие:

Возраст Особенности самосознания личности

1 Подростковый возраст А) мировоззрения и убеждения 2 Юношеский возраст Б) неадекватная самооценка

В) потребность в самоутверждении Г) потребность в самоопределении Д) направленность на будущее

Е) потребность быть взрослым

5. Основными формами самосознания в подростковом возрасте являются:

а) восприятие собственного пола в) «чувство взрослости» д) ничего из перечисленного

б) самооценка г) Я-концепция е) все перечисленное

6. Основные психологические потребности возраста:

А) стремление к общению со сверстниками («группированию»)

Б) стремление к самостоятельности и независимости от взрослых, признанию прав.

В) потребность самоопределения

Г) потребность в тактильном контакте

7. Соотнесите понятия:

1. Кризис независимости А) строптивость Ж) своеволие

2. Кризис зависимости Б) инфантилизм З) негативизм В) упрямство И) зависимость от старших

Д) протест – бунт Е) послушание

2 Вариант.

1. Сложность социальной ситуации развития в подростковом возрастезаключается в:

А) в неустойчивости протекания нервных процессов; Б) в слабом развитии мышления в этот период;

В) в нежелании учиться;

Г) в проявлении подростковой самостоятельности и неадекватном восприятии ее родителями.

2. Соотнесите понятия. Психологи Ведущая деятельность

Д.Б. Эльконин а) общественно-значимая деятельность В.В. Давыдов б) общественно-полезная деятельность Д.И. Фельдштейн в) интимно-личностное общение

3. Главным психологическим новообразованием подросткового возраста является:

А) конфликтность;

Б) чувство взрослости; В) агрессия;

Г) отказ от еды.

4. Характеристиками подросткового возраста являются: а) внутреннее усвоение внешних форм взрослости

б) колебание самооценки

в) развитие и совершенствование самосознания и самооценки г) негативные отношения со взрослыми, особенно родителями д) ничего из перечисленного

е) все перечисленное

5. К новообразованиям подросткового возраста относятся:

а) развитие словестно-логического мышления (формируются формально-логические операции)

б) совершенствование памяти

в) формирование половых интересов

г) развитие морально-ценностной сферы

д) ничего из перечисленного

е) все перечисленное

6. Соотнесите понятия
1. девиантное поведение а) зависимое поведение
  2. делинквентное поведение б) нарушающее закон
  3. аддитивное поведение в) отклоняющееся от социальных норм
7. Даже для нормальных подростков характерно:
- А) предельная неустойчивость настроения, поведения Д) неадекватность реакций
  - Б) постоянные колебания самооценки Е) конфликтность
  - В) резкая смена физического состояния, самочувствия Ж) все
  - Г) ранимость З) ничего из вышеперечисленного

**Написание эссе по ксенофобии, геноциду, этноцентризму, экстремизму Эссе оценивается на 5, если:**

1. Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы;
2. Проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и корректным использованием обществоведческих терминов и понятий
3. Дана аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт.

**Эссе оценивается на 4, если:**

1. Представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы;
2. Проблема раскрыта с корректным использованием обществоведческих терминов и понятий в контексте ответа (теоретические связи и обоснования не присутствуют или явно не прослеживаются);
3. Дана аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт.

**Эссе оценивается на 3, если:**

- представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) при раскрытии проблемы; проблема раскрыта при формальном использовании обществоведческих терминов; дана аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт без теоретического обоснования.

**Эссе оценивается на 2, если:**

Проблемы, проблема раскрыта на бытовом уровне; аргументация своего мнения слабо связана с раскрытием проблемы. Обобщая, подчеркнем три важнейших компонента оценки:

- четко сформулированное понимание проблемы и ясно выраженное отношение к ней;
- логически соединенные в единое повествование термины, понятия,

теоретические

обобщения, относящиеся к раскрываемой проблеме;

четкая аргументация, доказывающая позицию экзаменуемого (в виде исторических фактов, современных социальных процессов, конкретных случаев из вашей жизни и жизни ваших

близких, статистических данных и т. п.) Важно связать выбранное высказывание с содержанием науки, к которой оно отнесено. Так, например, высказывания по проблеме неравенства людей из раздела «Социология» и «Экономика» должны раскрываться по разному.

## Приложение №2.

### Структура электронного портфолио волонтера.

- титульный лист (ФИО, фото, наименование образовательного учреждения, название отряда);
- резюме;
- отсканированные дипломы, грамоты, благодарственные письма за участие (победу) в мероприятиях, конкурсах по всем направлениям волонтерства;
- отсканированные сертификаты о дополнительной подготовке волонтера (семинары, мастер-классы, академия волонтеров и т.п.)
- фотографии о проведенных волонтером мероприятиях с названием и датой проведения;
- отсканированные статьи из газет, журналов по направлениям деятельности волонтера.
- скриншот информации о волонтерской деятельности, размещенной на интернет-сайтах.
- Приложение по усмотрению волонтера (самостоятельно разработанные сценарии мероприятий, профилактических занятий, буклеты, памятки и т.п.; эссе на тему добровольчества)

Основными целями и задачами создания портфолио являются: повышение самооценки учащегося, создание ситуации «успеха»; раскрытие личных способностей каждого школьника; постановка правильных целей и задач, мотивация творческого и индивидуального развитие; развитие положительных нравственных качеств; развитие умения анализировать и делать выводы в различных ситуациях; мотивация стремления к самосовершенствованию.

«Портфолио» является достаточно важным проектом в образовании, ведь во время его разработки ребенок осмысливает свои первые достижения, осознает свои возможности и формирует собственное отношение к получившимся результатам. Это первый шаг на этапе формирования собственного «Я» ребенка: анализ побед, разочарований, открытий, переживаний. Это своеобразная «копилка» достижений в разных родах деятельности, возможность повторно пережить положительные эмоции.

Среди особенностей портфолио можно выделить:

- портфолио как способ накопления, фиксирования и оценки личных достижений ребенка в определенном временном промежутке;
- портфолио как дополнение к традиционным способам контроля знаний и умений;
- портфолио как способ учета результатов, полученных ребятами в разных сферах – социальной, учебной, творческой, коммуникативной. Это является одним из элементов практико-ориентированного подхода к образованию.
- Портфолио как форма представления личной направленности достижений в учебе конкретного ученика, которая отвечает задачам профильного обучения.
- Применение портфолио позволяет педагогу создать для каждого ученика индивидуальную ситуацию «переживания успеха».

Портфолио ребенка рассматривается как личные достижения во всех видах деятельности, собираемые на протяжении всего времени обучения. Введение портфолио позволяет педагогу с самого начала поступления ребенка в учебное заведение собирать и систематизировать информацию о школьнике, фиксировать уникальные особенности ребенка.

Отслеживание результатов портфолио:

№	Фамилия, имя	1 год	2 год	3 год
---	--------------	-------	-------	-------

		обучения.	обучения	обучения.
		Наличие <i>есть/отсутствует</i>	Эстетичность и оригинальность оформления. Объем, содержательная часть.  Наличие <i>есть/отсутствует</i>	Самоанализ по итогам учебного года. Наличие отзывов, рецензий, рекомендательных писем.  Наличие <i>есть/отсутствует</i>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				



