



Планирование исследовательской деятельности

Расчет затраченного времени и выявление видов действий на примере плана рабочего дня. Эффективное планирование как способ предупреждения стресса. Основные этапы работы над проектом, расстановка дат.

Самостоятельная работа

Составление плана эффективного рабочего дня студента, плана работы над проектом

Повторение

- ОИД ?ИОП?
- Документы???
- Примеры наук????
- Виды исследований???
- Примеры методов?
- Методология (методологический аппарат)?
- Актуальность? Проблема
- Объект? Предмет?
- Цель? Задачи?
- Структура

Планирование

- **Пример фотографии рабочего дня:**

- ***З – забота о здоровье,***

- ***Р – работа,***

- ***Д – дом, семья,***

- ***П – поглотители времени***

- **$Z = \dots + \dots + \dots = \dots$ МИН**

- **$R = \dots + \dots + \dots = \dots$ МИН**

- **$D = \dots + \dots + \dots = \dots$ МИН**

- **$P = \dots + \dots + \dots = \dots$ МИН**

Д/З: Составить фотографию своего эффективного дня, указав вид деятельности, вывод

Время	Действия	Количество затраченного времени	Отметка о виде деятельности
<i>7:00</i>	<i>Подъем, завтрак</i>	<i>45 мин</i>	<i>З</i>
<i>7:45</i>	<i>Проезд на работу</i>	<i>50 мин</i>	<i>П</i>
<i>...</i>	<i>...</i>	<i>...</i>	<i>...</i>

Инвентаризация симптомов стресса

- **Неправильное планирование собственной деятельности, недосыпание, страх приводят к появлению...СТРЕССА**
- **Опросник: посчитать общее количество набранных баллов**

№ п/п	ВОПРОСЫ	никогда	редко	часто	всегда
1	Вы легко раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете, если приходится ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит Вас из себя?	1	2	3	4
6	Отвечаете обидой на обиду?	1	2	3	4
7	Вы всегда чем-то заняты?	1	2	3	4
8	Вы опаздываете/ приходите рано?	1	2	3	4
9	Вы перебиваете других?	1	2	3	4
10	У Вас отсутствует аппетит?	1	2	3	4
11	Испытываете беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится голова?	1	2	3	4
13	Испытываете усталость?	1	2	3	4
14	Чувствуете себя разбитым после сна?	1	2	3	4
15	Проблемы с сердцем?	1	2	3	4
16	Боли в спине и шее?	1	2	3	4
17	Барабаните пальцами/ качаете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете, что бы Вас хвалили?	1	2	3	4
19	Считаете себя лучше, но никто не замечает?	1	2	3	4
20	Не можете сконцентрироваться на деле?	1	2	3	4

Интерпретация результатов:

- **До 30 баллов**
- **31-45 баллов**
- **45-60 баллов**
- **Более 60 баллов**

Основные этапы работы над проектом

- 1. предварительный
- 2. исследовательский
- 3. оформительский

Предварительный

этап

- **Определение руководителя и тематики Проекта**
- **Выявление проблемы (актуальность)**
- **Составление методологического аппарата**
- **Подбор и изучение литературы**

Исследовательский

этап

- Анализ и обобщение изученных материалов
- Формулировка выводов и предложений
- Экспериментальная проверка полученных результатов
- Подведение итогов эксперимента

Оформительский

этап

- Уточнение структуры Проекта
- Оформление предварительного варианта текста Проекта
- Составление тезисов для защиты Проекта
- Подготовка наглядной презентации для защиты Проекта
- Подготовка выступления на защиту Проекта
- Защита Проекта
- Корректировка Проекта в соответствии с рекомендациями заинтересованных преподавателей
- Защита Проекта на научно-практических конференциях



Д/з:

- 1. Расставить конкретные даты в таблице**
- 2. Принести любую книгу на следующее занятие**

Работы для зачета по теоретической части ОИД:

- Анкетирование по своей теме с выводами
- Методологический аппарат (Бланк методологии)
- План своего рабочего дня с выводом
- Тетрадь с конспектами по ОИД (примеры наук, даты по этапам, определения)