



# 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

<b>Время</b>	<b>Действия</b>	<b>Количество затраченного времени</b>	<b>Отметка о виде деятельности</b>
<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**

<b>№ п/п</b>	<b>ВОПРОСЫ</b>	<b>никогда</b>	<b>редко</b>	<b>часто</b>	<b>всегда</b>
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)