

Министерство просвещения ПМР
ГОО СПО «Бендерский педагогический колледж»



МАТЕРИАЛЫ
студенческой научно-практической конференции

«ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ»

25 апреля 2024г.



г. Бендеры, 2024г.

УДК 377.1
ББК 76.26
М34

**Материалы студенческой научно-практической конференции «ПЕРВЫЕ
ШАГИ В НАУКУ», г. Бендеры, 25 апреля 2024 г.**

В сборник вошли работы обучающихся 1 курса ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж» и презентационные материалы обучающихся МОУ СОШ №2 г. Бендеры с результатами исследовательской работы, проведенной в рамках написания индивидуальных проектов.

Основными целями и задачами Конференции были:

- а) стимулирование интереса обучающихся к научной деятельности, теоретическому исследованию и практическому использованию знаний в различных областях профессиональной деятельности;
- б) выявление талантливых, одаренных обучающихся и их поддержка;
- в) формирование и развитие опыта публичного выступления и умений представления результатов научно-практической деятельности;
- г) формирование коммуникативной и информационной культуры;
- д) стимулирование самостоятельной работы обучающихся;
- е) развитие у обучающихся навыков формирования собственных суждений и обоснованных выводов, умения их аргументированно представлять.

Сборник предназначен для обучающихся, педагогов, организующих проектную деятельность в организациях образования и начинающих практику научного руководства индивидуальными проектами.

Сборник подготовлен по материалам, представленным в электронном виде, сохраняет авторскую редакцию.

Всю ответственность за содержание несут авторы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Белокур Татьяна Алексеевна «Глутамат натрия - причина пищевой наркомании» (руководитель: <i>Гуцу С.А., преподаватель химии и биологии</i>)	4
Конц Екатерина Юрьевна «Создание профорientационного ролика «Педагогический колледж - кузница педагогических кадров» (руководитель: <i>Михалаи О.Ф., преподаватель информатики</i>)	11
Ланга Валерия Иосифовна «Образ женщины в литературе разных эпох» (руководитель: <i>Горюк Е.А., преподаватель родного языка</i>)	21
Шахматова Мария Леонидовна «Методы запоминания английских слов» (руководитель: <i>Чепцова Т.С., преподаватель английского языка</i>)	27
Степанчук София Витальевна «Гиподинамия – что это такое?» (руководитель: <i>Соколик Е.Ю., преподаватель физической культуры</i>)	37
Квасницки Александра Андреевна «Социальная природа агрессии» (руководитель: <i>Гальцевич Н.В., преподаватель истории и обществознания</i>)	46
Псковская Глафира Андреевна «Правила поведения на дорогах» (руководитель: <i>Осецкая Л.В., преподаватель ОБЖ</i>)	55
Сандуца Иоанна «Традиции и обычаи молдавского народа» (руководитель: <i>Петко А.М., преподаватель официального (молдавского) языка</i>)	67
Спыну Олеся Ивановна «Планеты земной группы» (руководитель: <i>Бенделык Т.Я., преподаватель математики и физики</i>)	76

Обучающиеся 11а класса МОУ «Бендерская СОШ №2»

(руководители: *Киливник Нина Николаевна,*

Кирличенко Юлия Константиновна)

Николаев Егор Александрович «Проблема бессонницы у подростков»

Балан Ульяна Алексеевна «Происхождение фамилий у людей»

Зардаков Далер Рахмоналиевич «Влияние звуков и шумов на организм человека»

ГЛУТАМАТ НАТРИЯ - ПРИЧИНА ПИЩЕВОЙ НАРКОМАНИИ

*Белокур Татьяна Алексеевна,
специальность «Преподавание в
начальных классах»*

Руководитель: Гуцу С.А.,
преподаватель химии и биологии

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Описание пищевой добавки Е621 – глутамат натрия
- 1.1. История появления пищевой добавки - глутамат натрия
- 1.2. Характеристика глутамата, как химического соединения
- 1.3. Свойства глутамата натрия
- 1.4. Влияние глутамата на организм
2. Изучение содержания глутамата в продуктах, входящих в пищевой рацион студентов
- 2.1. Анкетирование
- 2.2. Изучение состава продуктов питания
- 2.3. Рекомендации по употреблению продуктов с глутаматом натрия

Заключение

Список информационных источников

Приложение

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек хочет питаться натуральными, свежими и полезными продуктами, но найти такую идеальную пищу на прилавках с каждым годом становится все сложнее. В современном мире пищевая промышленность развита настолько, что вряд ли найдётся человек, который никогда не сталкивался с пищевыми добавками и усилителями вкуса. Среди многочисленных пищевых добавок особое внимание привлекает одно вещество, которое способно сделать аппетитным и привлекательным даже самое некачественное сырье. Речь идет о глутамате натрия.

Учёные, врачи, диетологи и владельцы крупных пищевых корпораций до сих пор не могут однозначно сказать, вредит ли человеческому организму употребление продуктов с этим усилителем вкуса. Некоторые исследователи уверены, существует привыкание к глутамату натрия. И в первую очередь от этой зависимости страдают дети. Тем не менее, чтобы найти на полках магазинов продукты без добавки Е621, нужно очень постараться, потому что глутамат добавляют в любую еду, начиная от колбас и сосисок, заканчивая детскими соками и овсянкой быстрого приготовления.

Данную тему считаем актуальной, так как каждому современному человеку важно разбираться в том, какие продукты он употребляет в пищу.

Цель проекта: выяснить в каких продуктах содержится добавка глутамат натрия, проинформировать студентов Бендерского педагогического колледжа, как она влияет на организм.

Задачи проекта:

1. изучить строение и свойства пищевой добавки глутамат натрия (Е621), как химического вещества;
2. выяснить, в состав, каких пищевых продуктов входит глутамат;
3. провести анкетирование студентов колледжа с целью выявления продуктов, содержащих глутамат натрия в пищевом рационе;
4. изучить влияние Е621 на организм человека;

5. составить рекомендации по употреблению продуктов, в состав которых входит глутамат натрия.

Объект исследования: продукты из пищевой корзины студентов.

Предмет исследования: продукты, содержащие в составе глутамат натрия.

Методы исследования:

- изучение и анализ информации из литературных и интернет-источников;
- анкетирование;
- статистическая обработка данных анкетирования;
- обобщение и систематизация результатов анкетирования.

1. Описание пищевой добавки E621 – глутамат натрия

1.1. История появления пищевой добавки - глутамат натрия

Впервые глутамат натрия был обнаружен и описан в 1866 году немецким химиком Карлом Генрихом Леопольдом Ритхаузенем. Начало промышленного использования глутамат натрия берет в Восточной Азии, а точнее в Японии.

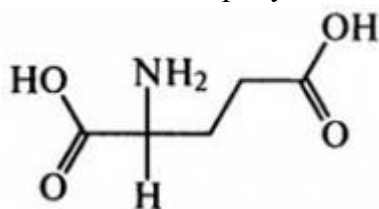
Химически чистый глутамат натрия впервые был выделен в 1907 году сотрудником Токийского Имперского университета – Икэдой Кикунаэ. В 1909 году ему был выдан патент на способ производства пищевых препаратов. Именно этим способом был получен глутамат натрия, который стали выпускать в Японии для продажи под названием «адзиномото» – «сущность вкуса». Японцы считают, что глутамат натрия передает самостоятельный, пятый по счету, вкус. С тех пор он начал распространяться в мировой пищевой промышленности с огромной скоростью и завоевал популярность во всем мире.

В 1947 году добавка официально начинает использоваться в США в качестве усилителя вкуса, а вскоре утверждается в роли пищевой добавки и в Европе. Сегодня ежегодное потребление глутамата натрия достигло 200 000 тонн.

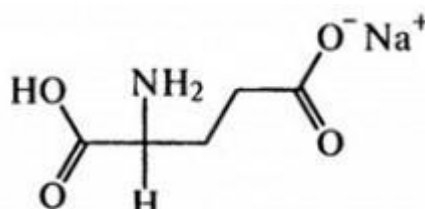
В период с 1960 по 1970 годы была найдена бактерия, способная синтезировать глутамат. После этого были проведены определенные селекционные работы и запущено современное производство. На сегодняшний день эти бактерии питаются патокой, мелассой, побочными продуктами сахарного производства, в результате чего они выделяют глутамат. Согласно техническому регламенту, все вещества могут быть как натурального, так и не натурального происхождения. Так вот глутамат относится именно к натуральным веществам, который выводится путем ферментации (приготовление пищи).

1.2. Характеристика глутамата, как химического соединения

Глутамат натрия — это натриевая соль глутаминовой кислоты. Глутаминовая кислота — одна из двадцати аминокислот, из которых строится любой белок. В пищевой промышленности глутамат называют пищевой добавкой E621. Это белый кристаллический порошок с белковым запахом, который хорошо растворяется в воде, который разрешен к использованию в пищевой продукции.



L-глутаминовая кислота



глутамат натрия l-замещенный

С химической точки зрения глутамат натрия — это соль глутаминовой кислоты. Так называют одну из важнейших аминокислот, из которых построены все белки. В том числе те, из которых состоит наше тело.

Глутамат натрия естественным образом содержится в любой белковой пище, включая мясо, грибы, молочные продукты. Особенно много его в спелых помидорах, пармезане, мясных бульонах и грудном молоке.

1.3. Свойства глутамата натрия

Глутамат натрия имеет не просто пикантный, а совершенно особый, базовый, желанный для организма человека вкус.

Многие до сих пор считают, что человеческий язык чувствителен лишь к четырём видам вкуса: сладкому, солёному, кислому, горькому. Но, на языке есть ещё и рецепторы, распознающие глутаминовую кислоту и её соли. Благодаря им мы чувствуем пятый вкус — умами (это японское слово означает «пикантность»).

Умами — это маркер белковой пищи. Он сообщает организму, что в еде много жизненно необходимого белка. Именно поэтому человеку нравится пища с высоким содержанием глутамата натрия.

Исходя из свойств, глутаминовую кислоту и её соли (глутаматы натрия) используют в качестве пищевой добавки, так называемого, усилителя вкуса.

Во многих пищевых продуктах (преимущественно в «мясных» супах быстрого приготовления и колбасных изделиях) можно найти маркировку на упаковке E 621, что свидетельствует о присутствии в составе глутамата натрия.

1.4. Влияние глутамата на организм

Глутаминовая кислота - вещество, которое, вопреки распространенному мнению, встречается в природе и относится к условно незаменимым аминокислотам. В организме человека она представлена настолько широко, что её доля среди аминокислот мышечной ткани составляет до 60%. В частности, у людей с травмами или ожогами суточная доза (при средней массе кг) составляет не менее 20 граммов.

Глутамат в норме синтезируется организмом, используется для функционирования практически любых быстро делящихся клеток: иммунной системы, эпителия желудочно-кишечного тракта и т.п. Присутствие в пище свободного (то есть не связанного с белками) глутамата, или глутамата в форме солей натрия, придает пище так называемый «мясной» вкус, что, собственно, и позволяет использовать его как усилитель вкуса.

Глутамат натрия усиливает вкусовые ощущения у человека за счет увеличения чувствительности рецепторов языка. Это вызывает слабо контролируемое желание съесть больше продуктов с добавкой E621, как следствие этого, формируется пищевая наркомания.

Глутамат натрия разрешено добавлять к продуктам питания в количестве 1,5 грамма на 1 кг или на 2 л. Однако производителям такое количество этой добавки не поможет превратить несвежие, размороженные, залежавшиеся и испорченные продукты в привлекательные, вкусно пахнущие, поэтому глутамата добавляют гораздо больше, а на упаковке пишут «усилитель вкуса», без каких бы то ни было обозначений. В продуктах питания глутамата должно быть не более 0,8% — это максимальная дозировка.

Регламенты Таможенного союза и Евросоюза регулируют вопрос допустимого количества добавки в пищевых продуктах, а также приводят конкретные цифры. Для взрослого человека безвредное употребление глутамата натрия считается дозировка не более 10 г на 1 кг массы тела.

Для детей старше трёх лет норма: 3-4 г на 1 кг массы тела. Детям до трех лет врачи не рекомендуют давать чипсы, консервы, колбасы и прочую еду, с содержанием усилителей вкуса.

Учёные также подсчитали смертельную дозу глутамата для взрослого организма: она составляет 16 г на 1 килограмм веса.

Изучение этого вещества до сих пор идёт полным ходом. Врачи, учёные и химики по-прежнему спорят: одни утверждают, что глутамат натрия вреден для человека, другие, наоборот, считают его безопасной составляющей привычной пищи. В одном утверждении

они сходятся: в небольших количествах усилитель вкуса не представляет опасности для здоровья человека.

Доказаны такие полезные свойства глутамата натрия, при его употреблении в малых дозировках:

- глутамат натрия положительно влияет на работу кишечника;
- добавка улучшает синтез вещества, способствующего активному делению клеток на слизистой оболочке желудка;
- людям, страдающим гипертонией, рекомендовано снизить потребление соли (NaCl), которая может быть заменена глутаматом, который улучшает вкус пресных блюд;

Более реальная опасность от добавки E021 заключена в его переизбытке. Вместе с добавкой, человек переизбавляется, как результат - набор массы тела и ожирение. Несколько независимых исследований в Европе и США подтвердили эту гипотезу.

Избыток глутамата натрия вызывает: головные боли, аллергические реакции, привыкание, одышку после переизбавления, повышение потоотделения, покраснение кожных покровов, боль в области грудной клетки, ухудшения зрения.

Еще одна претензия к глутамату: он содержит натрий, который вреден организму человека. Ведь даже обычная поваренная соль, в которой натрий так же присутствует, при переизбытке (3 столовых ложки), может стать смертельным ядом. Согласно исследованию физиологов, натрий - мощнейший нейромедиатор, который оказывает сильное влияние на нервную систему и работу мозга.

2. Изучение содержания глутамата в продуктах, входящих в пищевой рацион студентов

2.1. Анкетирование

В исследовательской части работы мы провели анкетирование среди студентов колледжа, которые проживают в общежитии и часто покупают продукты питания в магазинах города Бендеры. Период анкетирования: февраль – март 2024 года.

Нами было опрошено 50 респондентов. Каждый получил анкету с вопросами. (Приложение 1)

По результатам опроса мы выявили следующее:

Основной набор студента из корзины супермаркета включает следующие продукты: йогурт, яйца, выпечка, молоко, сыр, мороженое, колбаса, кофе, конфеты, шоколад, сухарики, чипсы, чай, сливочное масло, соки, соусы, мясо, лапша быстрого приготовления, паштет, сладкая вода, творог, вафли, сметана, мармелад.

Большинство опрошенных (26 человек) не обращает внимание на состав приобретаемых продуктов.

Из существующих пищевых добавок студенты называли следующие: ГМО (12 человек), приправы (5 человек), антиокислители (6 человек), красители (10 человек), загустители (14 человек), консерванты (16 человек), лимонная кислота (7 человек), про глутамат натрия знали только 4 опрошенных.

Большинство респондентов (32 человек) считает, что E621 отрицательно влияет на организм.

По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод:

1. Большинство опрошенных не читают состав пищевых продуктов и не информированы о вреде пищевых добавок, в частности, глутамата натрия.
2. Большое количество студентов в качестве перекуса предпочитают питаться чипсами сухариками или продуктами быстрого приготовления.

2.2. Изучение состава продуктов питания

В ходе работы мы изучили состав продуктов питания из потребительской корзины студентов колледжа по этикеткам, с целью выявления в них глутамата натрия. (Приложение 2) Таблица 1

При изучении этикеток, мы обнаружили, что чаще на упаковке написано наличие усилителей вкуса и ароматизаторов, но не указаны конкретные вещества. Из этого мы можем сделать вывод, что в этих продуктах глутамат натрия содержится и, возможно, даже в дозировке большей, чем допустимо.

2.3. Рекомендации по употреблению продуктов с глутаматом натрия

Чтобы свести вред глутамата натрия к минимуму, необходимо:

- Избегать употребления «фаст-фуда» и полуфабрикатов;
- Употреблять в пищу еду, приготовленную дома, из купленных на рынке или в супермаркете продуктов;
- Не пользоваться бульонные кубики и вкусовые добавки, а применять натуральные продукты такие как: чеснок, лук, лавровый лист, тимьян, мята, перец, укроп, петрушка, кинза, базилик, корица, куркума, имбирь и др;
- Внимательно читать состав продукта на упаковке, избегая присутствия пищевой добавки Е621 и других усилителей вкуса. (Приложение 3)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив химический состав, свойства и влияние на организм глутамата натрия, мы сделали вывод, что данное соединение синтезируется в организме человека в процессе жизнедеятельности, и, в небольших дозах абсолютно безвредно. Но, при употреблении в пищу большого количества продуктов, где синтетический глутамат натрия применяется в качестве усилителя вкуса, данная добавка может быть токсичной. При частом употреблении вызывает привыкание, является причиной необратимых изменений, особенно, у детей и подростков.

Изучение набора из потребительской корзины студентов общежития показало, что большинство опрошенных предпочитают покупать продукты быстрого приготовления и полуфабрикаты, в которых содержатся различные усилители вкуса, в том числе и глутамат натрия. Причем, большая часть респондентов не задумываются о влиянии на организм добавки Е621.

Результаты анкетирования показали, что есть необходимость информирования студентов о вреде чрезмерного употребления полуфабрикатов и фаст-фуда из-за большого содержания в них глутамата натрия. Для этого мы изготовили информационный лист, который разместили на информационной доске в общежитии колледжа. Дальнейшая работа в данном направлении поможет студентам внимательнее изучать этикетки, выбирать правильные продукты и повысит культуру потребления.

Теоретический материал данной работы может быть использован на классных часах для информирования детей и подростков о вреде таких часто употребляемых продуктов, как чипсы, сухарики, лапша быстрого приготовления, магазинные соусы и других продуктов, в состав которых входит пищевая добавка глутамат натрия (Е621).

Список информационных источников:

1. Аманда Эллисон. «Боль в твоей голове: «Откуда она берется и как от нее избавиться». Год издания - 2021
2. Боб Холмс. «Вкус: Наука о самом малоизученном человеческом чувстве». Год издания - 2019
3. Фрэнсис Эшкрофт. «Искра жизни: Электричество в теле человека». Год издания - 2015
4. <https://journal.tinkoff.ru/msg/>
5. <https://lifehacker.ru/glutamat-natriya/>
6. <https://body-bar.ru/food/nutrients/monosodium-glutamate-facts-damage-research/>
7. <https://foodandhealth.ru/dobavki/glutamat-natriya-e621/>

Анкета для студентов, проживающих в общежитии

Просим Вас принять участие в анкетировании.

1.Перечислите продукты питания, которые Вы чаще всего покупаете в магазине

2.Обращаете ли вы внимание на состав продуктов?

Да, обращаю/нет, не обращаю (нужное подчеркнуть)

3.Какие пищевые добавки или усилители вкуса вам известны?

4.Известно ли Вам, как влияет на организм пищевая добавка E621 (глутамат натрия)?

Да, известно / нет, не известно (нужное подчеркнуть)

Благодарим за сотрудничество!

Изучение составов продуктов питания из корзины студента

№ пп	Название продукта, производитель	Состав	Наличие глутамата (E621), количество
1	Сухарики «Багет»	мука, манная крупа, растительное масло, идентичный натуральному ароматизатор (соль, сырный порошок, усилители вкуса и аромата глутамат натрия 1-замещенный, 5-гуанилат натрия 2-замещенный), вкусоароматические вещества, порошок чеснока, порошок лука, агент антислеживающий (диоксид кремния аморфный)	(E621) присутствует
2	Чипсы «Lay's»	соль, сахар, вкусоароматические вещества, усилители вкуса и аромата (глутамат натрия, гуанилат натрия, инозинат натрия), регуляторы кислотности	(E621) присутствует
3	Лапша быстрого приготовления «Доширак»	пшеничная мука, растительное масло, загуститель (крахмал ацетилованный), соль, клейковина, стабилизатор «премикс» (стабилизаторы: E501i, E412, E452i), продукт «Соевый» (порошок соевого соуса, сахар, соль, экстракт дрожжей, лук жареный).	(E621) присутствует
4	Йогурт «Чудо»	молоко, сахар, персик, вода, стабилизаторы (E1422, гуаровая камедь), желатин, концентрированный сок из маракуйи, глюкозно-фруктозный сироп, стабилизатор E1442 или стабилизатор E1422 или кукурузный крахмал, ароматизаторы, стабилизатор - пектины)	(E621) отсутствует
5	Шоколад «Милка»	Сахар, масло какао, какао тертое, молоко сухое цельное, сыворотка сухая молочная, молоко сухое обезжиренное, жир молочный, эмульгаторы (лецитин соевый, E 476), паста ореховая фундук, ароматизатор.	(E621) отсутствует
6	Майонез «Ряба»	Масло подсолнечное рафинированное, вода, сахар, яичный желток. соль, регуляторы кислотности уксусная и лимонная кислоты, консерванты сорбат калия и бензоат натрия, эфирное масло горчичное, лимонный сок, ароматизатор, краситель каротины.	(E621) отсутствует

7	Печенье «Оreo»	мука пшеничная, масло растительное, жир растительный, вода, какао-порошок, крахмал кукурузный, сироп глюкозно-фруктозный, соль, разрыхлитель (гидрокарбонат натрия), эмульгаторы (лецитин соевый, лецитинподсолнечный), ароматизатор ванилин	(E621) отсутствует
---	----------------	--	-----------------------

Приложение 3

ИСКУССТВЕННЫЙ
ГЛУТАМАТ: ГДЕ ОН ЕСТЬ

E621

это обозначение
ставится на упаковках
продуктов в которые
добавили глутамат



ЧИПСЫ



СОСИСКИ, КОЛБАСА
(особенно дешёвые)



КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ
быстрого приготовления



ЛАПША быстрого
приготовления
(приправа)



КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ



БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ и
рассыпчатые бульонные
приправы

НАТУРАЛЬНЫЙ ГЛУТАМАТ Глутаминовая кислота

- курица • соевый соус • морская капуста • говядина
 - грибы • свинина • помидоры • сыр
- **СОЛЬ ГЛУТАМИНОВОЙ КИСЛОТЫ ОТКРЫЛИ в 1908 году**
химически чистый глутамат натрия был впервые выделен
сотрудником Токийского имперского университета –
профессором Икэдой Кикунэ.
- **ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ГЛУТАМАТОМ НАТРИЯ:** краснеет
лицо, может заболеть желудок и начинается кашель



СОЗДАНИЕ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОГО РОЛИКА «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ - КУЗНИЦА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ»

*Конц Екатерина Юрьевна,
специальность «Дошкольное образование»*

Руководитель: Михалаш О.Ф.,
преподаватель информатики

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

- 1 Теоретические основы проведения профориентационной работы
 - 1.1 Особенности организации профориентационной работы
 - 1.2 Сущность социальной рекламы, виды и особенности
 - 1.3 Видеоролик как элемент социальной рекламы
 - 1.4 Принципы дизайна видеоролика
 - 2 Создание профориентационного видеоролика «Педагогический колледж кузница педагогических кадров»
 - 2.1 Общая концепция видеоролика
 - 2.2 Изучение материала. Разработка сценария
 - 2.3 Материалы и оборудование
 - 2.4 Выбор программы редактирования
 - 2.5 Съёмочно-монтажный период
- Заключение
Список информационных источников

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время все более очевидной стала ключевая роль молодежи как важной социальной группы в развитии государства и общества. В настоящий период развития общества возрастает значение личности, готовой к самостоятельной жизни. Личность, достигая подросткового возраста встает перед выбором – с каким видом профессиональной деятельности в будущем он хочет связать свою жизнь, какая деятельность может стать для него более привлекательной.

Подготовка подростка к осознанному профессиональному выбору становится жизненно необходимой. Стадия выбора должна завершиться формированием реалистического и достаточно четкого представления о той профессиональной общности, в которую подрастающий человек в будущем будет включен.

В этом выборе помогает определиться профориентационная работа организаций профессионального образования, которая решается у нас на государственном уровне – разработана программа профориентационной работы в ПМР, осуществляется контроль со стороны министерства просвещения ПМР и учебно-профориентационного центра [10].

Наш проект раскрывает возможности использования профориентационной работы, связанной для привлечения подрастающего поколения к педагогической профессии. На современном этапе в сознании молодежи, такая профессия, как педагог непрестижна, трудна, и очень ответственна, к чему наша молодёжь не готова.

Поэтому тема проекта является **актуальна**, так как современная молодёжь не ориентирована на педагогическое образование, однако в нашей республике большая потребность в педагогах всех уровней образования. Что необходимо сделать государству, чтобы привлечь молодёжь к освоению такой профессии как педагог?

На наш взгляд наиболее эффективным средством привлечения молодежи к педагогической профессии может стать социальная реклама, ее систематическое использование в разных формах работы (СМИ, социальные сети и др.).

Перед нами была поставлена **цель** – изучить возможности использования социальной рекламы для проведения профориентационной работы в ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж».

Для достижения поставленной цели нам было необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить особенности организации профориентационной работы.
2. Ознакомиться с таким понятием как социальная реклама, ее видами и особенностями.
3. Изучить этапы создания видеоролика.
4. Создание профориентационного видеоролика «Педагогический колледж кузница педагогических кадров».

Объектом исследования является профориентационная работа.

Предметом исследования является социальная реклама как средство проведения профориентационной работы.

В процессе работы были использованы следующие **методы исследования**: изучение литературы, интернет-сайтов, научно-популярных видео по теме, анализ и обобщение полученных данных.

Практическая значимость проекта состоит в систематизации теоретического материала по профориентационному направлению и создание профориентационного ролика «Педагогический колледж кузница педагогических кадров».

1. Теоретические основы проведения профориентационной работы

1.1 Особенности организации профориентационной работы

Профориентация — это научно обоснованная система подготовки молодежи к свободному, осознанному и самостоятельному выбору профессии, призванная учитывать как индивидуальные особенности каждой личности (склонности, интересы, способности), так и необходимость полноценного распределения трудовых ресурсов в интересах общества.

Практическая сторона профориентации включает в себя с одной стороны, деятельность государственных и общественных организаций, образовательных учреждений, а также семьи по совершенствованию процесса профессионального и общественного самоопределения в интересах личности и общества в целом, с учетом потребностей экономики государства и района в кадрах определенных профессий и специальностей.

Целью системы профориентации является создание благоприятных условий для свободного и осознанного выбора выпускниками школ будущей профессиональной деятельности, личностной траектории образования, направления и профиля профессиональной подготовки, необходимой квалификации в соответствии с личностными интересами, образовательными запросами и потребностями рынка труда.

Она имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при ее организации:

1. Целевая направленность:

- Профориентационная работа должна быть направлена на решение конкретных задач, определенных для каждой целевой группы.
- Важно учитывать возрастные особенности, интересы и потребности людей разного возраста и социального статуса.

2. Комплексность:

- Профориентационная работа должна охватывать все аспекты выбора профессии, от профессионального просвещения до профессиональной адаптации.
- Важно использовать различные формы и методы работы, соответствующие целям и задачам профориентации.

3. Непрерывность:

- Профориентационная работа должна осуществляться на протяжении всей жизни человека, от детства до глубокой старости.

- Важно обеспечить преемственность профориентационных мероприятий на разных этапах жизненного пути человека.
- 4. Индивидуальный подход:
 - Профориентационная работа должна основываться на изучении индивидуальных особенностей личности, ее интересов, склонностей и способностей.
 - Важно помочь каждому человеку раскрыть свой потенциал и сделать осознанный выбор профессии.
- 5. Научная основа:
 - Профориентационная работа должна основываться на научных исследованиях в области психологии, педагогики и социологии.
 - Важно использовать современные методы и технологии профориентационной работы.
- 6. Практическая направленность:
 - Профориентационная работа должна быть направлена на решение практических задач, связанных с выбором профессии и трудоустройством.
 - Важно помочь людям приобрести необходимые знания и навыки для успешной профессиональной деятельности.
- 7. Социальное партнерство:
 - Профориентационная работа должна осуществляться при активном участии различных социальных партнеров.
 - Важно сотрудничать с образовательными учреждениями, службами занятости, предприятиями и другими организациями.
- 8. Информационная открытость:
 - Важно обеспечить людей достоверной и актуальной информацией о мире профессий, требованиях рынка труда и возможностях получения образования.
- 9. Мотивационный аспект:
 - Профориентационная работа должна быть направлена на формирование у людей мотивации к самообразованию, саморазвитию и профессиональному росту.

Эти особенности могут быть реализованы в различных комбинациях в зависимости от конкретной ситуации и целей организации профориентационной работы [1].

Таким образом, рассмотрев понятие профориентационной работы, мы сделали вывод о том, что есть свои особенности, которые позволят осуществлять эффективно профориентационную работу и является благоприятным условием свободного и осознанного выбора будущей профессиональной деятельности.

1.2 Сущность социальной рекламы

Социальная реклама в современных условиях общественной жизни, призвана выполнять функцию образования личностного мировоззрения. Сегодня социальная реклама занимает большое значение в жизни общества, а социальные рекламные компании встречают положительное отношение у респондентов, призывая их проанализировать свое отношение к жизни и жизненным ценностям. Основная цель этого типа рекламы заключается в попытке изменить отношение общества к той или иной проблеме, а в дальнейшем создать новые социальные ценности.

Социальная реклама – вид коммуникации, ориентированный на привлечение внимания к самым актуальным проблемам общества и его нравственным ценностям [2].

Можно отметить тот факт, что именно информация является основой рекламы и социальной рекламы, в частности. Рекламируя, мы, прежде всего, доносим до потребителя то основное, что мы можем и должны передать посредством информации.

В широком смысле социальная реклама является способом распространения социально значимых ценностей, а также стимулирования гражданской социальной ответственности. При этом ее основной задачей является не только привлечение внимания общественности к социальным проблемам, но также призыв к их решению и предложение возможных действий для этого [2].

Социальная реклама сегодня не полностью понятна для современного общества, но она распространяется быстрыми темпами, причиной тому государственная молодёжная политика, различные общественные проекты, преследующие какие-либо духовные, нравственные, социальные цели в формировании здоровой и устойчивой молодежной среды. Здоровая с устойчивой психикой молодежь – это основа государства, его будущее и тем важнее влиять на нее для получения адекватного молодежного слоя в обществе.

Социальная реклама ставит своей целью изменение отношения к различным общественным явлениям всего населения, целевые аудитории коммерческой и социальной рекламы различаются соответствующим образом. Конкретный рекламный ролик или плакат ориентирован на узкий круг потребителей рекламируемого товара или услуги. Социальная реклама воздействует на все общество или на самую активную его часть, или же на тех лиц, которые участвуют в принятии значимых социальных, экономических или политических решений.

Сегодняшняя практика рекламного творчества показывает, что реклама может сформировать не только требования, но и воспитывать, внушать социальных стереотипов. Другими словами, реклама одна из совокупных сторон социализации современной молодежи, наряду с фундаментальными институтами социализации, таких как семья, группы сверстников, школа. Социальная реклама адаптирует человека к новым социальным ролям и ценностям, способам регуляции поведения в разной по ситуации обстановке. Особо отмечается, что воспитанием общечеловеческих ценностей среди молодежной аудитории в основном должна заниматься социальная реклама и реклама некоммерческих организаций [4].

Социальная реклама представляется действенным инструментом формирования морально-нравственных ценностей у молодых людей. Большинство проблем современной молодежи можно преодолеть, проводя массовую и грамотную молодежную политику, базирующуюся на продуктах социальной рекламы. Социальная реклама может не только оказывать воздействие на молодежь, но и регулировать функционирование молодежной среды. Многие процессы, проходящие в обществе, связаны с молодежной средой. На молодежь воздействует старшее поколение через школу через семью. Современное старшее поколение, которое не в полной мере занимается молодежью, так как у взрослых не хватает времени на подростков, может полагаться только на позитивное воздействие социальной рекламы, на их подрастающее поколение.

Социальной рекламе присущи такие критерии психологической эффективности, как запоминаемость, привлекательность, информативность, побудительность, но с определенными ограничениями.

К положительной стороне социальной рекламы можно отнести:

- Формирование позиции «гражданской ответственности».
- Трансляцию ценностей.
- Привлечение граждан к участию в социальной жизни (косвенно, в политике).
- Гуманизация общества.

К отрицательной стороне социальной рекламы. Обычно касаются финансовой стороны вопроса, т.е. производства и размещения. Финансовый вопрос стоит тем острее, что в Законе «О рекламе» финансовая сторона социальной рекламы не регламентируется. Еще один минус носит регламентационный характер и касается ее размещения. Социальную рекламу нельзя ни в коем случае размещать вместе с коммерческой. И самое важное - трудно оценить эффективность социальной рекламы, поскольку она не имеет конкретного просчитываемого эффекта [2].

Таким образом, социальная реклама, направленная на молодое поколение – это один из наиболее эффективных инструментов быстрого реагирования и целевого воздействия на решения социально острых проблем молодежи и адаптации ее в гражданское общество.

1.3 Видеоролик как элемент социальной рекламы

Одной из видов социальной рекламы может стать видеоролик, который в наибольшей мере может показать и рассказать о насущной проблеме.

Видеоролик (социальная реклама) — это небольшой ролик, который освещает давно существующую, укоренившуюся в обществе проблему, и направлен на изменение поведения и мышления людей. В основе социального видеоролика всегда лежит значимая для общества идея, которая способна повлиять на мышление и поведение людей, обладающая социальной ценностью. Такие ролики всегда убедительны и позволяют четко заявить о своей позиции по той или иной проблеме [3].

В подобном видео отсутствует «эффект навязывания», поэтому его показ не только привлечет внимание зрителей к актуальным проблемам общества, но и вызовет большой интерес к просмотру.

Главная задача социального видеоролика — передать message, то есть основную идею. Тематика видео может быть разнообразной: защита окружающей среды, пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей, человеческие взаимоотношения, защита животных, образование, ценность человеческой жизни, помощь окружающим и др.

Специфику объема внимания особенно важно учитывать при создании социальных рекламных кинофильмов, видеороликов, радиосообщений и других средств рекламы. На эффективность социального рекламного воздействия оказывает влияние интенсивность внимания, т. е. установлено, что наибольшие затраты нервной энергии происходят в тех случаях, когда рекламное сообщение исходит от авторитетного лица.

Создание видеоролика в рамках социальной рекламы требует четкой постановки целей.

- Какую проблему надо осветить?
- Кого надо охватить своим посланием?
- Какого эффекта надо добиться?

Ответив на эти вопросы, можно определить формат, стиль и содержание видеоролика.

Благоприятными условиями для создания устойчивого внимания к социальной рекламе служит средняя скорость вещания, оптимальный объем, разнообразие сюжетов, а также оптимальное чередование речевого и музыкального сопровождения, различный режим подачи материала, позволяющие избежать монотонности. Различают следующие форматы видеоролика:

- Короткометражный фильм: Эффективный формат для драматизации истории и создания эмоциональной связи со зрителями.
- Анимация: подходит для сложных тем, которые могут быть трудно представить в реальных кадрах.
- Интервью: позволяет представить реальные истории людей, затронутых проблемой.
- Моушн-графика: Эффективный способ донести статистические данные и информацию в динамичной форме.

Важным фактором в процессе привлечения внимания социальной рекламой является соответствие ее раздражителей внутреннему состоянию и потребностям лица, которому она адресована. Восприятие человека отбирает из рекламного сообщения лишь самое нужное для его жизнедеятельности и не воспринимает то, что субъективно не представляется ему необходимым. Люди сознательно или бессознательно избегают информации, которая не совпадает или противоречит их убеждениям, а воспринимают обычно то, что соответствует их желанию, опыту. Содержание которого может быть:

- Ясное и лаконичное: послание должно быть легко понятным для целевой аудитории.
- Эмоциональное: можно использовать истории, образы и музыку, чтобы вызвать у зрителей эмоциональный отклик.

- Призыв к действию: чётко сформулировать, что надо, чтобы зрители сделали после просмотра данного видеоролика.

Привлечение внимания той или иной аудитории к рекламным средствам является основой успеха социальной рекламной кампании. Распространять такую рекламу можно в:

- Социальные сети: Используйте платформы, такие как YouTube, Facebook, Instagram, чтобы охватить широкую аудиторию.
- Сотрудничество с организациями: объединитесь с организациями, работающими над решением той же проблемы, чтобы увеличить охват вашего видеоролика.
- Платные рекламные кампании: рассмотрите возможность использования платных рекламных кампаний в социальных сетях или на видеоплатформах, чтобы охватить более целевую аудиторию [8].

Таким образом, создание видеоролика социальной рекламы – это сложная задача, но она может быть очень полезной. При правильном использовании видеоролики могут повысить осведомленность о социальных проблемах, изменить отношение людей и побудить их к действию.

1.4 Принципы дизайна видеоролика

Использование видеоролика является наглядной основой для наилучшего восприятия представленной информации. Соглашаясь с Артуром Брисбейном, с его крылатой фразой, что «картинка лучше тысячи слов» позволяет гораздо легче воспринимать информацию.

Я.А. Коменский – великий педагог говорил, что 80% процентов информации человек воспринимает наглядно.

Выделяют несколько видов видеороликов, подробно остановимся на социальном и рассмотрим принципы дизайна.

Принципы дизайна видеоролика определяются его целями, аудиторией и контентом. Вот некоторые основные принципы, которые могут помочь создать эффективный и привлекательный видеоролик:

- Ясность и простота: Видеоролик должен быть понятным для целевой аудитории. Надо использовать простой и ясный язык, избегая перегруженности информацией и слишком сложных концепций.
- Зрительная привлекательность: Создание видеоролика, который будет привлекать внимание зрителя. Это может быть достигнуто за счет качественного визуального дизайна, интересных эффектов, анимации, цветовой гармонии и др.
- Соответствие бренду и стилю: Видеоролик должен отражать бренд и его стиль. Используя корпоративные цвета, логотипы, шрифты и другие элементы, которые помогут узнать организацию.
- Соответствие формату и платформе: учитывать особенности платформы, на которой будет размещен видеоролик. Например, для социальных сетей может потребоваться вертикальный формат, а для YouTube - горизонтальный.
- Понятность сообщения: Видеоролик должен четко передавать основное сообщение или идею. Надо использовать краткие и убедительные высказывания, яркие примеры или иллюстрации, чтобы сделать сообщение более понятным.
- Эмоциональное воздействие: надо использовать эмоциональное воздействие, чтобы вызвать у зрителей интерес или симпатию к вашему бренду или сообщению. Это может быть достигнуто за счет использования эмоциональной музыки, персонажей, историй и т. д.
- Продуманная структура и сюжет: Видеоролик должен иметь логическую структуру и последовательность событий. Надо рассмотреть возможность использования сюжетной дуги или других методов, чтобы привлечь внимание зрителей и удержать его до конца.

- Высокое качество: убедиться, что видеоролик имеет высокое качество изображения и звука. Плохое качество может отвлечь внимание зрителя и снизить общее впечатление от видео [3].

Соблюдение этих принципов поможет создать видеоролик, который будет эффективным инструментом профориентационной работы.

2. Производство профориентационного видеоролика «Педагогический колледж кузница педагогических кадров»

Использование видеороликов в профориентационной работе может быть эффективным способом привлечения внимания участников и передачи им полезной информации о различных аспектах профессионального выбора.

Использование видеороликов в профориентационной работе позволяет сделать процесс более интересным, доступным и эффективным для участников. Они могут быть использованы как самостоятельно, так и в комбинации с другими методами профориентации. В данной главе рассмотрим подробно инструкцию по созданию профориентационного видеоролика.

2.1 Общая концепция видеоролика

Концепция видеоролика – это его основополагающая идея, которая определяет все элементы видео, от его содержания и стиля до целевой аудитории и целей. Общая концепция видеоролика в профориентационной работе должна быть направлена на привлечение внимания, информирование и мотивацию целевой аудитории.

Наше видео будет о процессе становления квалифицированного педагога. В нем будут показаны этапы превращения абитуриента в дипломированного педагога. Который призван показать, как дарить радость детям, через что происходит истинная закалка студента Бендерского педагогического колледжа. Чтобы реализовать данную идею, было принято решение о том, что надо показать с какими мыслями и целями приходят абитуриенты в колледж, и как на протяжении следующих лет они получают знания, и как в итоге оправдались ли их ожидания от обучения в Бендерском педагогическом колледже. Что достижения данных целей были выбраны для интервью студенты 1 курса и студенты 4 курса. А между интервью студентов 1 курса и студентов 4 курса, решено показать с помощью чего «куются» педагогические кадры.

2.2 Изучение материала. Разработка сценария

Первоосновой видеофильма считается творческий замысел автора, идея, изложенная в тщательно разработанном плане будущего фильма — сценарии, а затем выраженная в кинематографических образах.

Работа началась с выбора темы «Создание профориентационного ролика «Педагогический колледж кузница педагогических кадров». Тема видеофильма отражает события и явления жизни студентов колледжа, раскрывающие моменты обучения, развлечения, что является новым, важным, волнующим, что действительно необходимо показать на экране. После того как тема была найдена, необходимо было начать подробно изучать материал. Собирая его, помнили о том, что мелочи, мимо которых легко пройти, могут быть использованы как наиболее интересные кинематографические детали, такие как видео с практик, моменты награждения, общение с детьми, кадров с занятий. Нужно обращать внимание на мельчайшие особенности костюма, обстановки, поведения людей. Далее был разработан сюжет, в основу которого были внесены интервью обучающихся первого и четвертого курса колледжа. При написании сценария определили, какие из моментов сюжета будут основными, какие второстепенными, а какие можно сделать проходными без ущерба для замысла.

Фильм состоит из эпизодов, представляющих собой заверченный круг событий, начало – вступительная часть, продолжение и финальная часть. При разбивке на эпизоды предварительно написанного сценария учли, что впоследствии фильм нужно будет монтировать, поэтому снимали законченные эпизоды.

Рассмотрим структуру и содержание сценария профориентационного ролика «Педагогический колледж кузница педагогических кадров».

Ролик начинается с титульной страницы, где указано организации образования ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж», фамилия исполнителя Конц Е.Ю. и название видео «Бендерский педагогический колледж кузница педагогических кадров» с этих слов начинается видеоролик.

1 эпизод:

Появляется заголовок «Первый курс».

Берется интервью у обучающихся 1 курса, им задаются два вопроса:

1. Почему вы выбрали обучаться в «Бендерском педагогическом колледже»?
2. Какие у вас ожидания от обучения в Бендерском педагогическом колледже?

Далее вставлены видео-ответы обучающихся.

После этого идут фото и видео материалы о том, как формируется педагог и на этом фоне звучат слова «Педагога формирует не только учебная деятельность, но и общественная. В колледже проходят концерты, встречи с различными интересными личностями, конкурсы, волонтерское движение, экскурсии и много другого интересного»

2 эпизод:

Появляется заголовок «Второй курс».

На фоне слов «А начиная со второго курса начинается педагогическая практика, время, когда можно окунуться в выбранную профессию, узнать много нового и интересного, а руководители и наставники практики смогут помочь раскрыться вашему призванию» показаны кадры практики обучающихся второго курса.

3 эпизод:

Появляется заголовок «Третий курс».

На фоне слов «На третьем курсе проходит летняя практика, где можно побыть вожатым в летнем лагере и научиться более плотному взаимодействию с детьми» показаны кадры практики с детских лагерей обучающихся третьего курса.

4 эпизод:

Появляется заголовок «Четвертый курс».

Берется интервью у обучающихся четвертого курса. им задаются два вопроса:

1. Оправдались ли ваши ожидания от обучения в Бендерском педагогическом колледже?
2. Какие у вас дальнейшие профессиональные планы?

Вставлены видео-ответы обучающихся четвертого курса.

Видео ролик заканчивается словами «Бендерский педагогический колледж готовит лучших педагогов» и на фоне логотип колледжа с надписью «У нас учат дарить радость детям» [9].

Создание эффективного профориентационного ролика требует тщательного планирования и внимания к деталям.

2.3 Материалы и оборудование

Современное оборудование систем видеосъемки позволяет наблюдать и записывать происходящие события и оперативно воспроизводить их в режиме реального времени. Цифровые устройства обеспечивают:

- высокую скорость доступа к видеоархивам;
- высокое качество видеозаписи и ее воспроизведения;
- мгновенный поиск и просмотр видеозаписи по камере, дате и времени;
- трансляцию видеоархивов по каналам связи (интернет и пр.);
- возможность цифрового увеличения и масштабирования любого кадра;
- возможность интеграции с другими компьютерными системами;
- возможность экспорта видеоинформации на совместимые внешние носители.

Важным преимуществом современных цифровых систем является их универсальность, то есть возможность видеозаписи с цифровых фотоаппаратов, видеорегистраторов, видеокамер, квадрокоптеров, смартфонов и планшетов. В зависимости

от требований, предъявляемых к видеосюжетам, состав цифровой системы может комплектоваться различными дополнительными устройствами и программным обеспечением. Их комплексное использование существенно повышает качество итогового продукта [6].

Для съемки и монтажа данного видео ролика, использовались следующие устройства:

- мобильные телефоны;
- персональный компьютер;
- штатив;
- микрофон;
- вспышка.

2.4 Выбор программы редактирования

При стремительно растущей производительности компьютеров и скорости доступа в интернет смотреть и создавать видео можно практически на любом компьютере с достаточным объемом жесткого диска и опубликования видеороликов в свободном доступе в интернете.

Существует множество разнообразных инструментов для работы с изображением и звуком: ускорение и замедление движения, многослойный монтаж, добавление компьютерной графики и редактирование звука. Нами было выбрано приложение «CapCut» — это бесплатный видео редактор, который был создан китайской технологической компанией ByteDance. Чжаном Имином в 2018 году. Приложение предлагает широкий набор функций для создания и редактирования видео, включая обрезку, кадрирование, добавление музыки, текста, эффектов и переходов. «CapCut» также предлагает различные шаблоны и инструменты, которые упрощают создание видеороликов [7].

Преимущества приложения:

- Простота использования: «CapCut» имеет простой и интуитивно понятный интерфейс, который делает его доступным для пользователей любого уровня подготовки;
- Мощный функционал: «CapCut» предлагает множество функций для редактирования видео, включая обрезку, кадрирование, добавление музыки, текста, эффектов и переходов;
- Актуальные тренды. «CapCut» регулярно обновляется новыми функциями и шаблонами, которые позволяют создавать видео в соответствии с последними тенденциями.

В целом, приложение «CapCut» является мощным и удобным инструментом для создания и редактирования видео. Оно предлагает широкий набор функций, которые позволяют создавать качественные видеоролики даже пользователям с минимальным опытом [7].

Монтаж видео ролика стал доступен благодаря «руководству по монтажу видео с помощью приложения «CapCut» Михалаш Олеси Федоровны, где расписан пошагово весь алгоритм монтажа видео ролика для начинающих.

2.5 Съёмочно-монтажный период

Съёмочно-монтажный период — это этап создания видеоролика, на котором осуществляется съемка видеоматериала и его последующий монтаж.

В начале учебного года после того, как были розданы темы проектных работ и определен сюжет видео ролика, начался период съёмочных работ, туда входило взятие интервью у обучающихся первого курса колледжа. После этого начался длительный период по сбору фото-видео материала у обучающихся второго и третьего курса. И последним заключительным этапом по сбору информации, это стала работа с четвертым курсом и взятие у них интервью. После того как весь материал был собран, наступил этап монтажа данного видео ролика.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Перед нами была поставлена цель – изучить возможности использования социальной рекламы для проведения профориентационной работы в ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж».

Для достижения поставленной цели нам было необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить особенности организации профориентационной работы и поняли, что они позволят осуществлять эффективно профориентационную работу и является благоприятным условием свободного и осознанного выбора будущей профессиональной деятельности.
2. Ознакомиться с таким понятием как социальная реклама, ее видами и особенностями и поняли, что одним из видов социальной рекламы может стать видеоролик ведь его суть освещать существующую, укоренившуюся в обществе проблему, и направлен на изменение поведения и мышления людей.
3. Изучить этапы создания видеоролика, которые позволили нам применить эти знания непосредственно в практической деятельности данного проекта.
4. Продуктом нашего проекта стал профориентационный видеоролик «Педагогический колледж кузница педагогических кадров».

Все поставленные задачи были успешно выполнены, а цель работы достигнута.

Список информационных источников:

1. Блинов В. И. Образовательная профориентация: Изд.Лань, 2024, 336 с.
2. Гимадинова В.А., Кузьмина А.М. Влияние социальной рекламы на молодое поколение. 2018. № 2-1. С. 144-146.
3. Канянина Т. И. Учебно-методическое пособие «Использование видео- и аудиотехнологий в профессиональной деятельности педагога». Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2020. 77 с.
4. Кузнецов П.А. Социальная реклама. Теория и практика. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. 175 с.
5. Шубина И.: Драматургия и режиссура. Экспрессия рекламного видео. Учебное пособие. Изд.Лань, 2022, 296 с.

Сайты в сети Интернет:

6. Практикум по видео рекламе: <https://www.calameo.com/read/004592460b98631ffdc44>
7. Сайт приложения - <https://www.capcut.com/>
8. Информационный сервис - <https://journal.tinkoff.ru/how-to-use-capcut/>
9. Сайт ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж» - <https://pedagogcollege-bendery.ru/>
10. Учебно-профориентационный центр, МОУ - tiras-upc.org

ОБРАЗ ЖЕНЩИНЫ В ЛИТЕРАТУРЕ РАЗНЫХ ЭПОХ

*Ланга Валерия Иосифовна,
специальность «Преподавание в начальных
классах»*

Руководитель: Горюк Е.А.,
преподаватель русского языка и литературы

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1 Основная часть

1.1 Образ Ярославны в «Слове о полку Игореве» и эпоха Древней Руси

1.2 Н.М. Карамзин «Бедная Лиза» и эпоха Просвещения

1.3 Образ Татьяны Лариной в романе А.С. Пушкина «Евгений Онегин» и эпоха первой половины XIX века

1.4 Образ Ларисы в произведении А.Н. Островского «Бесприданница»

1.5 Отражение женского характера в современной литературе. Образ главной героини в рассказе Людмилы Улицкой «Дочь Бухары»

Заключение

Список информационных источников

ВВЕДЕНИЕ

Художественная литература - это зеркало эпохи, это источник, из которого мы, читатели, берём информацию о том или ином времени, знакомимся с жизненным укладом людей, их мыслями, чувствами и переживаниями.

Обращаясь к литературному герою того или иного исторического периода, мы познаем не только его внутренний мир, но и прикасаемся к прошлому своей страны, что является естественным стремлением каждого образованного человека - ведь без этого невозможно понять и самого себя.

Особое место в этом историко-литературном процессе, безусловно, занимает образ женщины.

Невозможно представить русскую литературу без образа женщины. Даже не будучи главным героем произведения, она привносит какой-то особый характер в повествование. Ей красота, обаяние, богатый духовный мир постоянно вдохновляют людей искусства. Прекрасные женские образы, созданные поэтами и писателями, до сих пор волнуют сердца читателей. Создавая произведения, авторы пытаются объяснить ход женских мыслей, они хотят, чтобы женщин понимали не только сами женщины. Чтобы завеса тайны женских мыслей приоткрылась для тех, кто действительно сможет осмыслить и понять их. Разные женские образы и их судьбы представлены на страницах художественных произведений. В своей работе мы хотели бы обратиться к причинам появления тех или иных женских образов в конкретные исторические эпохи. Мы подробно познакомимся с образами героинь произведений русской литературы, проследим, как изображали великие писатели их внутренний мир, передавали многогранные характеры.

Образ женщины в литературе разных эпох является отражением социальных и культурных изменений, происходящих в обществе.

В классической литературе женщины считались преимущественно слабыми и зависимыми от мужчин, что отражало социально-культурные нормы того времени.

В современной литературе женщины часто становятся протагонистами и своими действиями формируют основную сюжетную линию произведения. Они представлены как сильные и независимые личности, которые борются за свои права и свободу.

Актуальность темы исследования заключается в важности осознания человеком своего места в том времени, в котором он живёт. Тема моей исследовательской работы

является актуальной, так как женские образы всегда были и будут присутствовать в литературе и изменяться.

Однако основными темами, отражающими образ женщины во всех периодах литературы остаются любовь, семья, материнство, трагедии, потери, борьба за равенство и свободу. Образ женщины в литературе продолжит меняться в зависимости от социальных изменений в обществе оттого, что является актуальным для писателей и читателей.

Объект исследования - тексты русской литературы разных эпох.

Предмет исследования - образы женщин в русской литературе.

Цель исследования - выявить причины того или иного женского образа в литературных произведениях, созданных в разный исторический период. Сравнительный анализ женских характеров в русской литературе. **Задачи работы:**

1. изучить особенности основных исторических периодов;
2. познакомиться с произведениями русской литературы и их главными героинями;
3. проанализировать данные.
4. выявить влияние исторической эпохи на женский образ в произведениях русской литературы;
5. сопоставить основные женские образы в русской литературе

Многочисленными были исследованы произведения эпохи Древней Руси, героический эпос «Слово о полку Игореве» Игумен М.К., повесть Н.М. Карамзина «Бедная Лиза», роман А.С. Пушкина «Евгений Онегин», драма А.Н. Островского «Бесприданница», рассказ Л. Улицкой «Дочь Бухары».

Методы исследования: типологический, сравнение, описание, обобщение, анализ и синтез.

Практическая значимость данной работы: основные положения и результаты данного исследования могут быть использованы в практике преподавания художественной литературы в школе и колледже.

1. Основная часть

1.1 Образ Ярославны в «Слове о полку Игореве» и эпоха Древней Руси

История Древней Руси охватывает период ХХ века. Именно в этот период происходит становление русской государственности. Это время требовало от человека готовности к любым жизненным трудностям, стойкости, храбрости и мужества.

В Древней Руси было чисто патриархальное, мужское общество. Супруга считалась лишь приложением к «сильной половине».

«Слово о полку Игореве» — это единственный в своём роде драгоценный памятник древнейшей русской поэзии, как художественной, так и народной. Образы сильных мужчин в «Слове» прописаны очень ярко и рельефно. Но русская женщина, не обладающая физической силой и властью, не теряется на их фоне.

Автор «Слова о полку Игореве» не даёт в своём произведении описания внешности и характера Ярославны. Составить характеристику этой героини поможет анализ её плача.

Образ Ярославны в «Слове о полку Игореве» стал на многие века идеалом русской женщины. Княгиня Ярославна, жена князя Игоря, появляется в повествовании, когда её муж после неудачного похода против половцев находится у них в плену. Характеристика Ярославны поможет определить роль образа этой героини в произведении.

Ярославна — это один из самых поэтичных персонажей «Слова о полку Игореве». В лице этой героини автор воплотил идеал русской женщины ХХвека. Этот образ занимает очень важное место в идейном замысле поэмы.

Когда в походе князя Игоря его храбрые воины погибли на поле боя, а сам князь был взят в плен, их оплакивала вся Русская земля. Это всенародное горе символически обобщено в плаче Ярославны, который она произносит в городе Путивле на стене и который слышится на Дунае.

В образе Ярославны и других женщин выражается печаль и забота родины, народа о своих воинах.

С образом Ярославны связан самый трогательный момент в "Слове о полку Игореве" – плач Ярославны. В этом эпизоде выражается вся тоска и печаль Ярославны, ожидающей мужа с войны. В своем плаче Ярославна обращается к силам природы – к ветру, к Днепру.

Она просит природу пожалеть Игоря и его войско и вернуть их домой. Княжна Ярославна принадлежит к "высшему сословию" – сословию феодалов. Но ей знакомы заботы и печали любой женщины того времени. Ярославна ждет своего мужа с войны, тоскует и плачет в ожидании. И эти переживания знакомы всем женщинами того времени.

Плач оригинален, так как он не похож ни на стихи, ни на обычную прозу и наполнен тончайшей звукописью. До сегодняшнего дня выражение «плач Ярославны» значит переживание женщины о судьбе любимого мужа или о сильном горе.

Образ Ярославны можно назвать собирательным портретом женщин.

Ярославна стала идеалом для русских женщин на многие века. Ее искренности вера и преданность стали примером. Образ Ярославны в «Слове о полку Игореве» – самый поэтический женский персонаж русской литературы.

1.2 Н.М. Карамзин «Бедная Лиза» и эпоха Просвещения

Особое место в истории русской литературы занимает XVIII век. Именно в это время начинается эпоха Просвещения.

Основными направлениями литературы были классицизм и сентиментализм. Меняется в это время отношение к женщине. В XVIII веке женщину считали «ниже мужчины, у нее не было свободы выбора. Женщина не могла любить того, кого захочет, избранника для дочери искали родители». Те, кто пытался любить вопреки воле родителей, подвергались позору в глазах общества, такая любовь считалась безнравственной.

В России сентиментализм зародился в 1760-м и представлен в первую очередь «русским Стерном», Николаем Карамзиным. Его повесть «Бедная Лиза» о несчастной любви крестьянки к барину в конце 18-го века произвела настоящий фурор.

Появившись в печати в 1792-м, произведение оказало огромное влияние на современников. «Бедная Лиза» вскружила всем головы. Все завздыхали до обморока.

Образ девушки, отважившейся на «запретную любовь», мы встречаем в повести "Бедная Лиза" Н. М. Карамзина. Повесть произвела полный переворот в общественном сознании XVIII века.

Лиза – это простая девушка, крестьянка, которая родилась и выросла в бедной семье. На момент повествования она живет в хижине с нездоровой матерью. Отец семнадцатилетней девушки умер, когда ей было всего пятнадцать. Это сильно подкосило здоровье матери Лизы, поэтому главной героине пришлось все домашнее хозяйство взять в свои руки. Девушка была очень трудолюбива, она была мастерицей на все руки.

Лиза — идеал природы. Она не только «прекрасна душою и телом», но и способна искренне полюбить человека, ее любви нет вполне достойного.

Способность любить по-настоящему, верность, преданность, самопожертвование – именно эти качества героини выводят произведение Карамзина за пределы эпохи, заставляют задуматься о смысле собственной жизни.

По сюжету Карамзина, Лиза покончила с собой. На портрете художника она смотрит в никуда с тоской и печалью. Этот взгляд, по замыслу художника, адресован возлюбленному девушки, который предпочел ей богатую пожилую вдову. Цветок, который держит Лиза в изящной руке, — бархатец — символ преданности и верности.

Автор затронул важные темы несовершенства устройства общества и недостатки человеческой природы. Писатель сочувствует Эрасту, поскольку в этой ситуации винить следует не человека, а нравы эпохи и общества, при которых жил герой.

1.3 Образ Татьяны Лариной в романе А.С. Пушкина «Евгений Онегин» и эпоха первой половины XIX века

Первая половина XIX века стала эпохой зарождения российской революционности.

Особое внимание в начале века получает так называемый «женский вопрос». Впервые дворянки могли обучаться не только дома, но и в институтах благородных девиц. Особенностью дворянского воспитания было стремление оградить девушек от всякого познания «прозы жизни», что должно было якобы способствовать особой чистоте их нравственного облика.

Особенно ярко. Впервые в русской литературе женский характер главной героини противопоставлен мужскому, и, более того, женский характер оказывается сильнее мужского.

Татьяна Ларина открывает собой галерею прекрасных образов русской женщины, нравственно безупречной героини, ищущей глубокого содержания в жизни. Сам поэт считал образ Татьяны «идеальным» положительным образом русской женщины. Образ Татьяна Лариной – противовес образу Онегина.

Пушкин с большой теплотой рисует образ Татьяны, воплощая в ней лучшие черты русской женщины. Автор подчеркнул отсутствие в Татьяне необычайных, из ряда выходящих черт. Но героиня в то же время удивительно поэтична и привлекательна. Пушкин дал своей героине простонародное имя Татьяна. Этим он подчеркнул простоту девушки, её близость народу. Характер Татьяны формируется под влиянием няни, прототипом которой поэту послужила чудесная Арина Родионовна. Татьяна росла одинокой, неласковой девочкой. Она не любила играть с подругами, была погружена в свои чувства и переживания. Она рано пыталась понять окружающий мир, но у старших не находила ответы на свои вопросы. И тогда она обращалась к книгам, которым верила безраздельно.

Главные черты характера Татьяны — развитое чувство долга, и душевное благородство. Это и делает ее облик таким привлекательным.

1.4 Образ Ларисы в произведении А.Н. Островского «Бесприданница»

В произведении «Бесприданница» наиболее отчётливо проявилось столкновение между циничной, антигуманной философией капиталистических дельцов и «горячим сердцем» героини, пытающейся отстоять свою человеческую индивидуальность и гибнущую в неравной борьбе с бесчеловечным миром, в котором царствуют деньги, выгода, расчёт.

Русская литература дала много образов женщин высокой нравственности, способных на сильные чувства, душевно богатых. Это героини произведений Пушкина, Тургенева, Некрасова. Суть их образов — в верности себе, в духовной целостности. В них воплощен русский национальный характер. А. Н. Островский поддержал эту тенденцию. Его трагические героини могут жить лишь в полную силу, не разменивая душу. Лишённые этой возможности любимые героини Островского — Катерина, Лариса Огудалова — вообще отказываются от жизни.

Характеристика образа Ларисы Огудаловой, главной героини драмы Александра Николаевича Островского «Бесприданница», дана автором в процессе развития действия, хотя само действие начинается с критического момента её судьбы: здесь уже больная душа. Вся её предыстория неизвестна читателям, но пережитое прошлое присутствует в её нынешней жизни.

Образ главной героини Ларисы можно назвать по-настоящему нравственным, в отличие от других персонажей произведения. Огудалова Лариса- яркий, уникальный образ в русской литературе. Высокое чувство, которое зародилось в её душе, излилось на человека, который оказался подлым и недостойным. Именно непохожесть Ларисы на других жителей города Брахимова становится причиной ее трагичной судьбы.

Такой женский образ появился в произведении А.Н. Островского в связи со стремительной сменой эпох, техническим прогрессом, изменением общества, его ценностей и мировоззрения.

Все дело заключается в том, что Лариса – бесприданница, поэтому ей трудно найти того человека, с которым можно заключить официальный брак. В обществе царствуют принципы корысти, равнодушия и жестокости. Для жителей города Бряхимова важны только материальные средства и положение человека в обществе. По мнению богатых людей, Лариса не имеет права на счастливую жизнь. Она понимает, что с ней обращаются, словно с куклой, однако она не готова мириться с этим. Девушка стремится к тому, чтобы оценивали не ее материальное положение, а ее внутренние качества.

Лариса Огудалова – единственный персонаж, который умеет чувствовать. Ее отношения с другими героями не наиграны: если она любит Паратова, то любит искренне, если она просит поддержки, то не боится обратиться к своему давнему другу Вожеватову, если она презирает Карандышева, не боится этого сказать.

В ходе повествования девушка высказывает свои жизненные идеалы: она стремится уехать в деревню, чтобы больше не находиться под властью общественных стереотипов. Лариса любит свободу, не зря А.Н. Островский дал героине имя Лариса, которая обозначает «чайка». Лариса, словно птица, стремится обрести свободу, в чем ей помогает исполнение песен.

Лариса — это тонко организованная натура. Как и Катерина Кабанова в «Грозе», она является центральным персонажем пьесы, образом сложным, многомерным и противоречивым. Её любовный конфликт внутренний. Она романтическая провинциалка, которая мечтает о настоящем чувстве, описанном в книгах, и о богатой, роскошной жизни.

1.5 Отражение женского характера в современной литературе. Образ главной героини в рассказе Людмилы Улицкой «Дочь Бухары»

На протяжении долгих столетий основным назначением прекрасной половины человечества являлось продолжение рода. Женщина чаще всего выступала хранительницей домашнего очага, тогда как все виды соприкосновения с внешним миром брал на себя мужчина. Но в наше время технологического прогресса, научных открытий и феминизма ситуация кардинально изменилась. Женщина в современном обществе имеет совсем иной статус и призвание, у нее появились другие ценности и потребности, которые заставляют пересмотреть взгляды на женскую роль в сегодняшнем мире. Эти изменения, безусловно, находят своё отражение в художественной литературе.

Современная русская проза, как никогда раньше, буквально насыщена женскими судьбами, женскими характерами, героинями – женщинами.

Совершенно удивительно пишет о женщинах Людмила Улицкая. Её рассказ «Дочь Бухары» показывает пристальное внимание писательницы к вопросу о том, в чем суть «женской природы». В этом рассказе Л. Улицкая дает ярчайший образец женщины - матери способной напроочь забыть о себе и думать только о ребенке, когда речь идет о защите его интересов, о поддержке своего дитя.

«Дочь Бухары» - это настоящая песнь во славу материнской самоотверженности. Женщина обладает коренным отличием от мужчины - способностью забыть о себе и подумать в первую очередь о ребенке. Очень удивляет, насколько главная героиня оказывается сильнее, свободнее и решительнее своего мужа. Несмотря на то что Бухара – героиня эпохи стойких, решительных, знающих свои права женщин, сколько же мы видим в ней искренности, тепла, доброты, человечности, самоотверженности, способности любить по-настоящему – тех качеств, которые всегда выделяли образ русской женщины, невзирая ни на века, ни на отдельно взятые эпохи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждая историческая эпоха отличается определёнными событиями: победами и проигрышами, восстаниями и революциями. Но прежде всего история – это люди, их быт, представления и проблемы. Особое место в этом процессе, безусловно, занимает образ женщины. Русские писатели стремились выявить в женских образах лучшие черты, свойственные нашему народу.

Женские образы, представленные в произведениях, безусловно, несут на себе отпечаток той исторической эпохи, в которую они были созданы.

Тяжёлое, переходное время становления Древней Руси требовало силы и мужества не только от мужчин, но и от женщин, как результат – появление Ярославны, главной героини «Слова о полку Игореве», с невероятной внутренней силой, способной управлять мощными стихиями.

Мы видим, какими страданиями обернулась любовь для Лизы в повести Карамзина «Бедная Лиза». Нравы и предрассудки того времени, в котором жила героиня не позволили ей стать счастливой.

В романе «Евгений Онегин» А. С. Пушкин очень подробно показал быт русской дворянки первой половины XIX. Воспитание, поведение, черты характера Татьяны Лариной, несомненно, отражение противоречивого, сложного периода русской истории.

Отражением эпохи борьбы с крепостническими устоями стал образ Ларисы в драме Островского «Бесприданница», смелой, решительной девушки.

Черты современного общества мы находим в рассказе Л.Улицкой «Дочь Бухары», где главная героиня борется с равнодушием окружающих людей, для которых важно только своё благополучие.

Ни в одной литературе мира мы не встретим таких прекрасных и чистых женщин, которые представлены в русской литературе. Несмотря на то, что образы созданы в разные периоды русской истории, все-таки у них очень много общего: все они отличаются верным и любящим сердцем, своей неповторимой душевной красотой, умом, стремлением к свободе, к борьбе.

Список информационных источников:

1. А.С. Демин. Русская литература второй половины XVII - начала XVIII века. Новые художественные представления о мире, природе, человеке.
2. Державин О.А. «Образ Ярославны в творчестве поэтов XIX-XX вв.», М., «Наука», 1978
3. Карамзин Н.М. «Бедная Лиза». М.: детская литература, 2002 -173 с.
4. Карамзин Н.М. Бедная Лиза. М.: Детская литература, 2021
5. Лотман Ю.М. Роман А.С. Пушкина «Евгений Онегин»: Комментарий: Пособие для учителя. – СПб.: Искусство-СПБ. 1995, - с. 472-762
6. Островский А.Н. «Бесприданница». Текст произведения <https://ilibrary.ru>
7. Пушкин А. С. Полное собрание сочинений. В 16 томах. М., Л.: Изд-во АН СССР, 1937–1949.
8. Пушкин А.С. «Евгений Онегин». М.: Эксмо, 2014 - 240 с.
9. Русская литература: Большой учебный справочник для школьников и поступающих в вузы. – М.: Дрофа, 2001- 352 с.
10. Современная русская литература (элективный курс), 10-11 класс, под редакцией проф. Б.А. Ленина, Москва, 2005 - 351 с.
11. Топоров В.Н. «Бедная Лиза» Карамзина. Опыт прочтения: к двухсотлетию со дня выхода в свет. М.: РГГУ, 1995
12. Улицкая Людмила. Сонечка. Повести и рассказы. Москва, 2006, с. 231-249
13. Шкляревский И. «Читаю «Слово о полку Игореве», М., «Просвещение», 1991
14. «Жестокий романс» Кинофильм Культура. РФ. (1984) <https://www.culture.ru>
15. <https://www.bookol.ru/proza-main/rasskaz/57673/fulltext.htm>

МЕТОДИКА ЗАПОМИНАНИЯ АНГЛИЙСКИХ СЛОВ

*Шахматова Мария Леонидовна,
специальность «Преподавание в начальных
классах»*

Руководитель: Чепцова Т.С.,
преподаватель английского языка

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1 Основные методы запоминания английских слов

1.1 Метод ассоциаций

1.2 2 Метод мнемоники

1.3 Контекстуальное изучение

1.4 Флешкарты

1.5 Игры и кроссворды

1.6 Использование приложений

2. Оценка эффективности методов

3 Рекомендации

Заключение

Список информационных источников

ВВЕДЕНИЕ

Изучение иностранного языка, особенно такого распространенного и востребованного, как английский, является важным этапом в лингвистическом развитии. Одним из ключевых элементов успешного владения английским языком является запоминание новых слов. Методика этого процесса оказывает существенное влияние на эффективность обучения.

Запоминание слов — это не просто механическое усвоение лексики, но и сложный психологический процесс, требующий тщательного планирования и инновационных подходов. В данном исследовании мы рассмотрим различные методы и стратегии, направленные на улучшение процесса запоминания английских слов.

Цель нашего исследования - выявить наиболее эффективные методики запоминания, которые могут быть успешно применены студентами, изучающими английский язык. Разработка и оптимизация этих методик могут значительно улучшить качество обучения и ускорить процесс усвоения лексики.

В рамках данного исследования мы рассмотрим несколько ключевых аспектов методики запоминания слов: использование ассоциаций, контекстуальное изучение, технологические инновации в образовании, а также влияние физической активности на запоминание слов.

В дальнейшем наши исследования помогут сформировать более глубокое понимание того, каким образом студенты эффективно запоминают английские слова, и, таким образом, разработать более эффективные образовательные программы.

Цель: исследовать и проанализировать методы запоминания английских слов с целью определения их эффективности для улучшения языковых навыков у изучающих английский язык.

Задачи:

1. Обзор литературы: Изучить существующие научные и методические материалы по методам запоминания слов в контексте изучения английского языка.
2. Анализ методов: Проанализировать различные методы запоминания, такие как использование карточек, техники ассоциаций и контекстного обучения.
3. Эмпирическое исследование: Провести опрос или эксперимент для сбора данных о предпочтительных методах запоминания слов среди студентов/учащихся.

4. Оценка эффективности: Определить степень эффективности каждого метода, сравнить результаты и выделить наиболее успешные подходы.
5. Рекомендации: Сформулировать практические рекомендации по использованию оптимальных методов запоминания слов в процессе изучения английского языка.

Предполагаемый результат: Получение практических рекомендаций для студентов и преподавателей по выбору эффективных методов запоминания английских слов с целью повышения эффективности языкового обучения.

1. Основные методы запоминания английских слов

Применение комбинации этих методов с учетом индивидуальных потребностей студентов может существенно повысить эффективность процесса запоминания английских слов.

1. Интегрируйте визуальные элементы:

- Используйте цветовые коды и создавайте визуальные карты для слов.
- Создавайте ассоциации с картинками для более эффективного запоминания.

2. Применяйте контекстное обучение:

- Вводите новые слова в реальные сценарии и диалоги.
- Используйте тексты, фильмы или песни для представления слов в контексте.

3. Эксплуатируйте мнемонические приемы:

- Способствуйте созданию ярких ассоциаций для слов.
- Разрабатывайте рифмы или ассоциативные цепочки для группы слов.

4. Интегрируйте интерактивные методы:

- Организуйте обучающие игры и конкурсы для стимулирования учебного процесса.
- Проводите уроки совместно с одноклассниками для обмена опытом и обсуждения.

5. Поддерживайте мотивацию и взаимодействие:

- Создавайте цели и награды для достижения успехов в изучении слов.
- Поощряйте общение на английском языке и участие в языковых проектах.

6. Индивидуализируйте обучение:

- Учитывайте индивидуальные предпочтения и стили обучения каждого студента.
- Предоставляйте дополнительные ресурсы для более глубокого понимания материала.

7. Оценивайте прогресс:

- Регулярно проверяйте усвоение новых слов и корректируйте подходы при необходимости.
- Используйте тестирование и взаимные проверки для обеспечения эффективности обучения

Выбор метода может зависеть от вашего стиля обучения, поэтому экспериментируйте и выбирайте те, которые подходят вам наилучшим образом.

Рассмотрим несколько методов запоминания английских слов:

1.1 Метод ассоциаций

Суть метода:

Метод ассоциаций основан на создании сильных связей между новыми словами и известными образами, что упрощает их запоминание.

Выбор слова:

Описание: Выберите слово, которое вы хотите запомнить.

Пример: Рассмотрим слово "giraffe" (жираф).

Создание визуальной ассоциации:

Описание: Представьте образ, связанный с выбранным словом.

Пример: Ассоциируйте "giraffe" с высокой жирафой, пасущейся на африканской равнине.

Запоминание:

Описание: Связывайте слово с визуальной картиной для легкости запоминания.

Пример: При вспоминании "giraffe", всплывает образ высокой жирафы.

Практика в использовании:

Описание: Используйте слово в предложениях для закрепления.

Пример: "I saw a giraffe at the zoo yesterday."

Пример 1: Для запоминания слова "elephant" (слон), ассоциируйте его с картиной слона, представляя его большими ушами и хоботом.

Пример 2: Для запоминания слова "lion" (лев), ассоциируйте его с картиной льва, представляя «царя зверей» полной красе

Пример 3: Butterfly (бабочка) - Ассоциировать с красочными крыльями и легким полетом.

Пример 4: Adventure (приключение) - Представить себя в неизведанных местах с красочными картами и сокровищами.

1.2. Метод мнемоники

Суть метода:

Мнемоника включает использование ассоциаций, аббревиатур, историй или аналогий для легкого запоминания информации.

Создание мнемонической фразы:

Описание: Создайте фразу, в которой первые буквы слов образуют аббревиатуру или ассоциируются с нужными словами.

Пример: Для запоминания порядка цветов радуги: "Richard Of York Gave Battle In Vain" (Red, Orange, Yellow, Green, Blue, Indigo, Violet).

Использование ассоциаций:

Описание: Ассоциируйте новое слово с чем-то знакомым, что поможет в его запоминании.

Пример: Для "occasion" (случай): ассоциируйте с праздничным тортом, который поднимает настроение.

Истории и аналогии:

Описание: Создайте истории или аналогии для легкости запоминания слов.

Пример: Для "ephemeral" (мимолетный): "The beauty of a sunset is ephemeral, just like a fleeting moment."

Повторение мнемоники:

Описание: Регулярно вспоминайте созданные ассоциации и фразы.

Пример: Используйте фразу "Never Eat Cake, Eat Salad Sandwiches And Remain Young" для запоминания порядка букв. Инструкция: Создавайте запоминающиеся ассоциации или акронимы для слов.

Пример: Для запоминания порядка цветов радуги (red, orange, yellow, green, blue, indigo, violet) используйте английскую фразу "Richard Of York Gave Battle In Vain".

Примеры использования метода мнемоники:

Пример 1. Слово: Necessary (необходимый)

Мнемоника: "Never Eat Cake, Eat Salad Sandwiches And Remain Young» помните порядок букв.

1.3. Контекстуальное изучение

Суть метода:

Изучение слова в контексте предложений или ситуаций, что облегчает его запоминание и правильное использование.

Изучайте слова в их естественном контексте, в предложениях или текстах.

Читайте книги, статьи или смотрите фильмы на английском языке, чтобы видеть, как используются новые слова в реальных ситуациях.

Чтение в контексте:

Описание: Читайте тексты, где встречаются новые слова.

Пример: Прочтите статью о культуре, где встречаются слова "tradition" и "ritual".

Составление предложений:

Описание: Используйте новые слова в собственных предложениях.

Пример: Создайте предложение с "resilient" (стойкий), например: "Despite facing challenges, she remained resilient."

Обсуждение в группе:

Описание: Обсуждайте слова в группе, где каждый применяет их в разных контекстах.

Пример: Обсудите значение слова "innovation" (инновация) в контексте современных технологий.

Ролевые игры:

Описание: Играйте в ролевые игры, где вам нужно использовать новые слова.

Пример: Играйте в сцену, где один из персонажей использует слово "dilemma" (дилемма).

Тематическое изучение:

Описание: Изучайте группу слов по тематике (например, еда, путешествия) для легкости запоминания.

Пример: Изучите слова "cuisine," "flavor," и "delicious" в контексте темы "еда".

Примеры использования метода:

Пример 1. Слово: Entrepreneur (предприниматель)

Контекст: "The successful entrepreneur started her own business at the age of 25."

Пример 2. Слово: Endangered (находящийся под угрозой)

Контекст: "Pandas are an endangered species, and conservation efforts are crucial to their survival."

1.4. Флешкарты (flashcards)

Метод FlashCard (или флеш-карт) представляет собой систему карточек с одной стороны которых находится изучаемое слово на одном языке (например, на родном языке), а с другой - его перевод или определение на английском. Эти карточки используются для активного повторения: вы сначала видите слово на одной стороне и пытаетесь вспомнить его перевод, затем переворачиваете карточку, чтобы проверить себя. Этот метод основан на принципе повторения и воспроизведения информации с интервалами времени, что способствует укреплению запоминания. Он широко применяется для изучения новой лексики и фраз, помогая улучшить восприятие иностранного языка.

Создание флешкарт:

Описание: Напишите слово с одной стороны карточки, а перевод с другой.

Пример: "Family" с одной стороны, "семья" с другой.

Тестирование обратной стороны:

Описание: Периодически переворачивайте карточку и проверяйте себя.

Пример: Посмотрите на "apple," попробуйте вспомнить перевод перед переворотом.

Примеры карточек

Слово: Refrigerator (холодильник)

Флешкарта: Одна сторона "Refrigerator", другая сторона "холодильник".

Слово: Adventure (приключение)

Флешкарта: Одна сторона "Adventure", другая сторона "приключение".

Слово: Book (книга)

1.5. Игры и кроссворды

Любите играть в настольные игры? Тогда вы можете совместить приятное с полезным, играя в них на английском. Одни тренируют знание прилагательных и другие практикуют умение лаконично выражать мысли на английском языке, третьи задействуют практику общения. Выбирайте то, что кажется вам интересней и подходит для вашего уровня языка. Такой практикой в игровой форме можно заинтересовать детей и взрослых, добавить в уроки английского веселья, и отлично провести время.

Игра: Scrabble

Применение: Образуйте слова из букв, чтобы заработать очки.

Кроссворд:

Заполняйте кроссворд словами, связанными определенной с темой и запоминайте слова по теме.

Игра: Taboo

Применение: Описывайте слово без использования ключевых слов для его угадывания.

На каждой карте в игре Taboo есть одно главное слово и список слов, близких к нему. Задача — описать главное слово, не используя при этом ни одно из списка. Это отличная тренировка ваших знаний и языковых навыков. Если допускаете использование словаря, можете заодно пополнить свой словарный запас

Jenga

Как можно использовать Jenga для практики английского? При творческом подходе она может помочь общению малознакомых людей в компании или разнообразить уроки английского для детей.

Для этого на каждом кирпичике напишите по одному вопросу, который требует ответа более развернутого, чем «yes» или «no». Перед тем как поставить кирпичик, каждый игрок должен ответить на попавшийся ему вопрос. Так игроки практикуют устную речь и лучше узнают друг друга.

1.6. Использование приложений

Выбор приложения в соответствии с уровнем знания языка

При выборе программы для изучения английского желательно знать, на какой ступени вы сейчас находитесь. По международному стандарту, который описывает уровни знания языка, выделяют 6 уровней.

- A1 — начальный. Позволяет представляться на английском, понимать и использовать повседневные выражения.
- A2 — элементарный. Предполагает умение рассказывать о себе, объясняться в бытовых ситуациях и понимать простые ответы.
- B1 — средний. Позволяет вести диалоги на бытовые и профессиональные темы, понимать на слух размеренную речь, описывать впечатления, вкратце излагать и обосновывать мнение.
- B2 — средне-продвинутой. На этом уровне вы можете понять суть сложного текста, умеете выстраивать подробные высказывания на широкий круг тем, свободно общаться на отвлеченные темы.
- C1 — продвинутой. Позволяет читать сложные тексты, в том числе специализированные, спонтанно изъясняться, свободно общаться с иностранцами, читать книги и смотреть фильмы в оригинале.
- C2 — владение в совершенстве. На самом высоком уровне вы сможете говорить на любую тему без подготовки, ясно выражать свою мысль, не затрудняясь подбирать слова, оформлять мнение в виде связного текста.

Если выбранный вами сервис не предполагает прохождения теста, определить степень можно самостоятельно, пройдя тест в интернете — их множество.

В подборке все приложения для изучения английского языка доступны бесплатно.

Хотя часть из них позволяет приобрести премиум-аккаунт или подписку — решение о покупке мы советуем принимать уже после того, как вы ознакомитесь с базовым функционалом и определитесь с вашими языковыми потребностями.

Как учить английский в приложениях

Сочетайте приложения и другие методы по возможности. Мир еще не придумал такую программу, которая поможет овладеть английским на всех его уровнях. Если вы выбрали два электронных ресурса или более, старайтесь равномерно распределять время их использования, чтобы одновременно развивать несколько навыков. Например, Memrise и Quizlet помогут значительно пополнить словарный запас, но соединить изученные слова в предложения, пользуясь одними этими инструментами, будет затруднительно. Тогда вам понадобятся программы для тренировки грамматики Grammarly или Grammarize.

Обратите внимание на разделы языка, которые вызывают больше всего трудностей. Решите, какие навыки вы хотите улучшить, и установите именно те сервисы, которые помогут это сделать.

Говорите чаще. Обычно даже лучшие приложения для изучения английского языка сосредоточены на том, чтобы «прокачать» лексику, грамматику, навыки чтения или письма. Многие разработчики внедряют даже технологии для улучшения навыков восприятия речи на слух, однако устная практика остается не у дел. Язык — для общения, и полезнее беседы с носителем не найти ничего.

Даже детально проработанный учебный ресурс служит вспомогательным инструментом. Сам по себе он не научит бегло говорить на современном английском или развернуто излагать свои мысли. Пополнять багаж знаний нужно будет усердно, но мобильные приложения значительно облегчат эту задачу, сделают обучение интереснее и избавят от необходимости корпеть над скучными учебниками.

Приложения, включающие несколько разделов языка

Puzzle English (A1-C2)

Доступно для [Android](#) / [iOS](#)

Полезный ресурс, который облегчит изучение английского и избавит вас от необходимости выполнять однообразные задания. Перед стартом предлагается пройти тест, чтобы выявить уровень знаний. Сервис помогает определить пробелы, а после подбирает индивидуальную программу на каждый день. Располагает курсами и заданиями разного уровня сложности, что подойдет как для новичков, так и для продвинутых студентов. Программа позволяет тренировать грамматику, произношение, понимание речи на слух, изучать и повторять лексику. Включает задания «Видеопазлы» и «Аудиопазлы», предназначенные для тренировки навыков слушания, соревновательные игры и интеллектуальные викторины.

С Puzzle English вы можете расширять словарный запас по алгоритму короткого интервального повторения. Приятный бонус — персональный словарь, который можно пополнять, играя или выполняя задания. Приложение условно-бесплатное. По умолчанию доступна базовая версия приложения, но на [сайте проекта](#) вы можете оплатить премиум-подписку и практиковать язык без ограничений.

Lingualeo (A1-C1)

Доступно для [Android](#) / [iOS](#)

Удобный сервис, объединивший в себе множество инструментов и методик обучения. Lingualeo не предлагает пройти текст, а сразу просит указать уровень знаний от начального до продвинутого. Содержит широкий выбор тренажеров и курсов, упражнений по грамматике, видеороликов для обучения на базе YouTube и коллекций материалов TED Talks. Из-за ограничений приложение не позволяет перейти на премиум-аккаунт, но оплату подписки можно совершить в своем личном кабинете на [сайте сервиса](#).

Duolingo (A1-B1)

Доступно для [Android](#) / [iOS](#)

Это приложение пришлось по душе более 200 млн пользователей. Duolingo **предлагает** пройти тест, чтобы понять, на какой ступени вы сейчас находитесь. Короткие интересные уроки (вы потратите всего несколько минут в день) проводятся в игровой форме. Сервис позволяет устанавливать цели в изучении лексических тем и отслеживать прогресс, тренирует навыки произношения и восприятия речи на слух. В начале каждого курса Duolingo предоставляет материалы и обзор тем. Красочный интерфейс интуитивно понятен и детям, и взрослым, а маскот приложения — совенек Дуо — поможет легко включиться в процесс обучения.

Simpler (A1-B1)

Доступно для [Android](#) / [iOS](#)

Для старта Simpler предлагает установить нагрузку и удобное время для напоминания, что пора позаниматься. Учите слова и составляйте фразы на основе простых грамматических правил. Обучение проходит пошагово: вам предлагают изучить правила, а затем пройти практику в форме диалога. Короткие уроки с авторскими иллюстрациями,

понятный интерфейс и отметки достижений понравятся студентам всех возрастов. Simpler неактуален для пользователей с продвинутым и средне-продвинутым уровнем.

2. Оценка эффективности методов

Эффективность методов может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, поэтому рекомендуется комбинировать подходы для максимального эффекта.

Метод	Степень эффективности	Сравнение	Наиболее успешные подходы:
1. Визуальные методы (карточки, картинки):	Высокая, особенно среди визуально ориентированных учащихся.	Превосходные результаты в запоминании слов и ассоциаций	Использование цветовых кодов и создание наглядных ассоциаций
2. Контекстное обучение:	Высокая, особенно при внедрении в реальные ситуации общения.	Успешное запоминание слов в контексте облегчает их использование в повседневной речи.	Интеграция новых слов в диалоги и сценарии.
3. Мнемонические приемы (ассоциации, рифмы):	Умеренная, но полезна для определенных групп учащихся.	Мнемоника может быть эффективна для запоминания небольших групп слов.	Использование ярких ассоциаций, особенно в форме зрительных образов.
4. Интерактивные методы (игры, обмен опытом):	Высокая, особенно среди школьников, склонных к обучению через взаимодействие.	Обмен опытом и совместные учебные игры способствуют более глубокому усвоению материала.	Наиболее успешные подходы: Создание конкурентных игр и задач, стимулирующих активное участие.
5. Влияние мотивации и поддержки:	Ключевая роль в общей успешности изучения	Школьники, поддерживаемые мотивацией и учителями, часто достигают более высоких результатов в запоминании слов	Создание стимулирующей учебной среды и поощрение личных достижений.

3. Рекомендации

"Изучение языка — это создание окна в мир."

Фрэнк Смит

Преподавание английского языка в начальной школе представляет собой уникальное и важное звено в формировании языковых навыков у детей. Использование определенных методов в этом контексте имеет свои особенности:

1. Игровой подход: Начальная школа требует активного и игрового подхода к обучению. Уроки на английском языке могут включать в себя разнообразные игры, ролевые игры и музыкальные активности, что делает процесс обучения увлекательным и доступным для маленьких учеников.

2. Визуальные средства: Использование визуальных средств, таких как картинки, мультфильмы и цветные материалы, эффективно поддерживает визуальное восприятие детей и помогает им легче запоминать новые слова и выражения.

3. Контекстуальное обучение: Дети лучше усваивают язык, когда он внедрен в реальные ситуации. Подача материала в контексте повседневной жизни или событий, близких к детям, способствует более глубокому пониманию и запоминанию.

4. Интерактивность: Взаимодействие с учащимися на английском языке в форме диалогов, обсуждений и групповых проектов способствует развитию навыков общения и понимания языка в контексте коммуникации.

5. Песни и ритм: Использование песен и ритмичных упражнений помогает развивать музыкальное слуховое восприятие и активизирует процесс запоминания новых слов и фраз.

6. Положительная атмосфера: Важно создавать поддерживающую и положительную атмосферу в классе, что стимулирует интерес детей к изучению языка и формирует положительное отношение к новому материалу.

Общий акцент на игровом, визуальном и интерактивном обучении делает процесс изучения английского языка в начальной школе увлекательным и эффективным, стимулируя детей к дальнейшему изучению языка.

Начинать изучение английского языка рекомендуется с ранних лет, в период дошкольного и начального школьного возраста. Это время считается оптимальным для формирования языковых навыков и развития лингвистической гибкости у детей. Вот несколько рекомендаций:

№ п/п	Параметр	Особенности	Рекомендации
1.	ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3-6 ЛЕТ):	Дети в этом возрасте легко воспринимают новый язык и обучаются игровым методом.	Используйте визуальные пособия, песни, рассказы, и игры для формирования базовых словарных запасов.
2.	НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА (6-10 ЛЕТ):	Ребенок начинает осознавать структуру языка, развивается грамматическое понимание.	Вводите структурированные уроки, используйте методы чтения и письма, а также интерактивные занятия.
3.	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ:	Индивидуальные особенности ребенка, его интересы и уровень готовности к обучению.	Следите за проявлением интереса к языку, учитывайте темп и стиль обучения каждого ребенка.
4.	РАННИЙ ДОСТУП К ЯЗЫКУ	Ранний доступ к иностранному языку благоприятно влияет на развитие мозга.	Включайте английский язык в повседневную обстановку, используйте мультфильмы, песни и простые фразы.
5.	РЕГУЛЯРНАЯ ПРАКТИКА	Регулярная практика способствует устойчивому усвоению языковых навыков.	Стимулируйте ежедневную практику, создавайте атмосферу, в которой английский язык воспринимается естественным образом.
6.	МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ РЕСУРСЫ	Мультимедийные ресурсы могут быть эффективным средством обучения.	Воспользуйтесь обучающими приложениями, мультфильмами и интерактивными онлайн-ресурсами.

Лучше всего начинать с легких, игровых методов, постепенно увеличивая уровень сложности по мере роста языковых навыков ребенка. Основной акцент следует делать на

создание позитивной ассоциации с английским языком, делая процесс изучения интересным и веселым.

Начало изучения английского языка у детей – важный этап, который лучше всего планировать с учетом психологических и медицинских аспектов. Вот некоторые рекомендации:

№ п/п	Параметр	Психологический аспект:	Медицинский аспект:
1.	РАННЕЕ НАЧАЛО	Дети обладают высокой пластичностью ума в раннем возрасте, что способствует легкости восприятия и усвоения нового языка.	Мозг детей в период дошкольного возраста активно формируется, что способствует легкости в овладении языком.
2.	ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ В ДЕТСКОМ САДУ	Обучение через игры стимулирует интерес ребенка, формирует положительное отношение к языку и способствует развитию социальных навыков.	Физическая активность в играх сопровождается психической активностью, что положительно влияет на общее развитие мозга.
3.	ОБУЧЕНИЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	В возрасте 6-7 лет дети начинают осознавать структуру языка, что делает их способными к систематическому изучению	Оптимальный момент для формирования навыков письма и чтения, важных в изучении языка.
4.	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ:	Учитывайте индивидуальные особенности детей. Некоторые могут быть готовы к изучению языка раньше или позже сверстников.	В случае каких-либо особенностей, таких как нарушения слуха или речи, важно проконсультироваться с врачом.
5.	СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ПОДХОД	Сбалансированный подход, включающий игры, интерактивные методы и структурированные уроки, помогает поддерживать интерес и эффективность обучения	Регулярные перерывы и разнообразие методов обучения снижают риск переутомления и стресса.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и подход к началу изучения английского языка должен учитывать его индивидуальные потребности и особенности. Постоянное внимание к психологическим и медицинским аспектам обеспечивает успешное и полноценное языковое развитие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования можно уверенно заявить, что поставленные цели данной работы успешно достигнуты, а задачи выполнены с высокой степенью эффективности.

Анализ различных методов запоминания английских слов позволил выделить оптимальные подходы, которые успешно применимы в контексте обучения школьников.

Визуальные методы, такие как использование цветowych кодов и создание ассоциаций с картинками, оказались не только эффективными, но и придали урокам игровой и интересный характер.

Контекстное обучение подтвердило свою важность, предоставляя учащимся возможность не только запомнить слова, но и успешно применять их в повседневной речи. Интерактивные методы, включая обучающие игры и совместные занятия, активно стимулировали вовлеченность учащихся и способствовали более глубокому усвоению материала.

Таким образом, результаты исследования предоставляют весомую базу для разработки эффективных стратегий обучения английскому языку для школьников. Практические рекомендации, вытекающие из наших выводов, могут быть внедрены в учебный процесс с целью повышения качества и результативности обучения английскому языку у школьников.

В заключении данной работы о методах запоминания английских слов для школьников можно отметить важность интегрированного подхода к обучению, учитывающего разнообразные потребности и стили обучения учащихся. Результаты эмпирических исследований подтверждают, что визуальные методы, такие как использование цветowych кодов и картинок, эффективны в создании ярких ассоциаций, способствующих более глубокому усвоению материала.

Контекстное обучение оказалось высокоэффективным в контексте повседневной практики, предоставляя школьникам возможность применять новые слова в реальных ситуациях. Интерактивные методы, такие как обучающие игры и совместные занятия, способствуют не только усвоению лексики, но и развитию общения на английском языке.

Однако, следует отметить, что мнемонические приемы, вроде ассоциаций и рифм, могут оказаться менее универсальными и эффективными для всех учащихся. Важным фактором успеха является также мотивация и поддержка со стороны учителей, создающих стимулирующую обучающую среду.

Наш анализ позволяет сделать вывод о том, что оптимальный результат достигается при комбинации различных методов, учитывающих индивидуальные особенности каждого ученика. Практические рекомендации для учителей включают в себя использование визуальных элементов, контекстного обучения, интерактивных методов и поддержку мотивации, что способствует эффективному усвоению английских слов и обеспечивает более глубокое понимание языка у школьников.

Список информационных источников:

1. Артамонова Л.Н. Игры на уроках английского языка и во внеклассной работе / Л.Н.Артамонова // English.- 2008.- № 4.- С.36
2. Баранников А.В. Об обучении иностранным языкам в III классе общеобразовательных учреждений России / А.В.Баранников // Иностр. яз. в shk.- 2003.- № 4.- С.3-6.
3. Виноградова Н.Ф. О соотношении предметных, общеучебных и универсальных умений в содержании начального образования / Н.Ф.Виноградова // Иностр. яз. в shk.- 2008.- № 4.- С.11-15.
4. Гальскова Н.Д. Раннее обучение иностранным языкам: проблемы и перспективы/ Н.Д. Гальскова//Иностр. яз. в shk.-2020.-№11.-С.4-12.
5. Жарова А. М. Методы и приемы формирования учебно – познавательной компетенции при обучении иностранному языку младших школьников / А. М. Жарова // Иностр. яз. в shk.–2013.-№2. –С. 60-64.
6. Задорожная Е.И. Факультативное виртуальное обучение иностранному языку в начальной школе/Е.И. Задорожная// Иностр. яз. в shk.-2015.-№11.-С.62-64.

ГИПОДИНАМИЯ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

*Степанчук София Витальевна,
специальность «Дошкольное образование»*

Руководитель: Соколик Е.Ю.,
преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

- 1 Гиподинамия - опасное явление
- 2 Факторы риска развития гиподинамии
- 3 Выявление отношения обучающихся БПК к собственному здоровью и необходимости поддержания двигательной активности
- 4 Пути преодоления гиподинамии и поддержания ЗОЖ

Заключение

Список информационных источников

Приложение

ВВЕДЕНИЕ

На долю человека 21 века выпала проблема - в условиях всемирной пандемии, очень многие взрослые и дети стали жертвами малоподвижного образа жизни. А ведь наукой доказано, что нехватка движения вызывает преждевременное старение организма и ухудшение общего здоровья. Понимая эти простые истины, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. К проблемам гиподинамии присоединяется и другая проблема - неправильное питание, излишество в еде, с неизбежным в этих случаях развитием ожирения. Надо еще отметить, что многие просто не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Еще некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Для решения вышеперечисленных проблем, а главное.

Гиподинамия, являясь следствием нарушения образа жизни, оказывает пагубное влияние на состояние здоровья человека. Каждый год от недостаточной физической активности умирают 1,9 млн. человек, а от гиподинамии - 2 млн. С целью сохранения и укрепления здоровья современного человека, необходимы срочные действия. При этом надо четко понимать, что человек сам должен совершать действия по сохранению своего здоровья, в чем и определена **актуальность** выбранной нами темы.

Цель работы – изучение явления гиподинамии и поиск путей повышения двигательной активности обучающихся ГОУ СПО «БПК», с целью поддержания ЗОЖ и сохранения здоровья.

Объект исследования – гиподинамия.

Предмет исследования – двигательная активность обучающихся ГОУ СПО «БПК».

Гипотеза данной работы - предполагается, что достаточная двигательная активность и систематические занятия физическими упражнениями - должны стать ценностными мотивами, сохраняющие здоровье обучающихся ГОУ СПО «БПК».

В ходе работы были поставлены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать понятия «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Двигательная активность», «Гиподинамия».
2. Провести анкетирование с целью выявления отношения обучающихся к собственному здоровью и необходимости поддержания двигательной активности.
3. Дать рекомендации для поддержания оптимального двигательного режима обучающихся педагогического колледжа, систематизировать полученные знания.

В ходе работы применялись следующие методы: анализ литературных источников по проблеме исследования; анкетирование; обобщение результатов исследования.

1. Гиподинамия - опасное явление

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

О здоровье говорят очень много, т.к. здоровье главная ценность человека. Уильям Шекспир сказал – «Здоровье дороже золота». Годами доказано, что здоровье является основным ресурсом, от степени обладания, которым зависит удовлетворенность практически всех потребностей человека. Чтобы сохранить здоровье необходимо придерживаться ЗОЖ.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путём контроля над поведенческими факторами риска. Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья. Еще античный философ Катон Дионисий отметил, чтобы иметь крепкое здоровье, будь умерен: немногое подобает давать наслаждению, многое — здоровью. А Сократ отметил – «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

Двигательная активность, физическая культура и спорт - эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.

1. Укрепление мышц

- Регулярные тренировки улучшают мышечную тонус и силу, способствуя превращению тела.

2. Поддержка здоровья сердца

- Физическое упражнение помогает укрепить сердечно-сосудистую систему и снизить риск заболеваний.

3. Улучшение настроения

- Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, которые улучшают настроение и помогают бороться со стрессом.

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Медиками давно установлено, что недостаточная физическая активность – гиподинамия, вызывает преждевременное старение и приводит к развитию различных заболеваний. При малоподвижном образе жизни симптомы приближающейся старости возникают гораздо раньше и усиливаются с каждым днем. Это проявляется упадком физических сил и истощением интеллектуальных возможностей.

Итак, гиподинамия – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса.

Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Сильно влияет гиподинамия на сердечно – сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на метаболизм (обмен веществ и энергии), уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров

кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

Недостаток физической активности может привести к потере мышечной силы и общему снижению физической выносливости, слабости и недомогания.

Недостаток движения приводит к плохому настроению, а также вызывает ухудшение психологического состояния, стресс и депрессию.

Менее активные люди имеют больший риск развития высокого артериального давления без движения сжигается меньше калорий. Это увеличивает вероятность набора веса гиподинамия приводит к снижению мышечной силы и выносливости снижается метаболизм, организму сложнее расщеплять жиры и сахара может развиваться гормональный дисбаланс недостаток физической активности может усилить чувство тревоги и депрессии отсутствие активности может увеличить риск некоторых видов рака, в числе которых рак кишечника, матки и груди сидячий образ жизни - фактор риска преждевременной смерти.

Гиподинамия особенно опасна в детском возрасте. Часто она наблюдается у школьников, слишком перегруженных учебными программами и не имеющих времени на спортивные мероприятия. Именно у них гиподинамия отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, эндокринной и других систем. Она задерживает формирование организма. Продолжительная гиподинамия вызывает снижение иммунной реактивности организма. Существенно снижается сопротивляемость к инфекции: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение.

2. Факторы риска развития гиподинамии

Гиподинамия может быть вызвана объективными причинами, например, инвалидностью, тяжелым и продолжительным заболеванием. Но в большинстве случаев она связана с неправильной организацией образа жизни или сидячей работой. К основным факторам риска развития гиподинамии относятся:

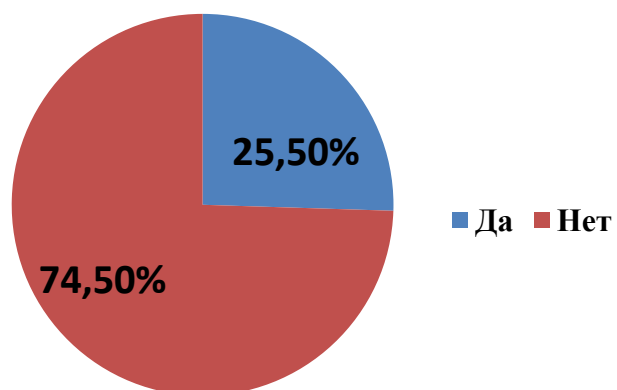
- недостаточные физические нагрузки (многие люди проводят большую часть дня за компьютером или на диване, что приводит к неактивности; удобство автомобилей и общественного транспорта уменьшает необходимость ходить пешком или кататься на велосипеде; современные гаджеты и развлечения удерживают людей в замкнутом пространстве и отрываю от активных видов отдыха);
- избыточная масса тела;
- психологические расстройства;
- соматические заболевания;
- генетические факторы;
- внутриутробная гипоксия плода;
- родовые травмы;
- вредные привычки.

В медицине существует достаточно близкое понятие гипокинезия, которое подразумевает снижение или полное отсутствие двигательной активности, вызванное обычно достаточно объективными причинами. Симптомы недуга проявляются постепенно и выявить их наличие не составляет труда, так как по мере прогрессирования патологии они становятся более выраженными.

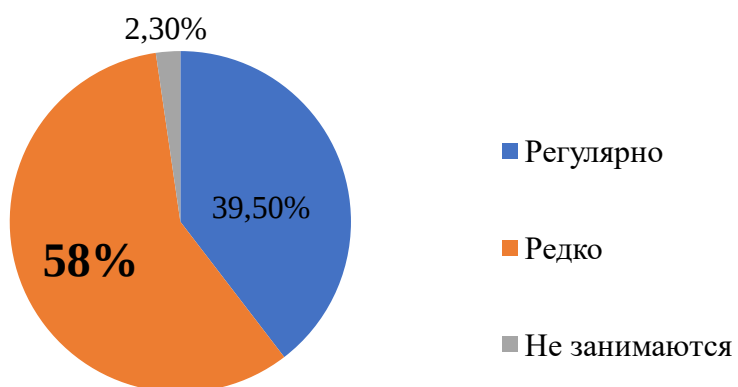
3. Выявление отношения обучающихся БПК к собственному здоровью и необходимости поддержания двигательной активности

С целью выявления отношения обучающихся ГОУ СПО «БПК» к собственному здоровью и необходимости поддержания двигательной активности мы провели анкетирование. В опросе приняли участие студенты первого курса 11 и 17 групп. Вопросы касались как ценностного отношения к собственному здоровью, так и вопросы, определяющие степень их двигательной активности.

Знаете ли вы что такое гиподинамия?



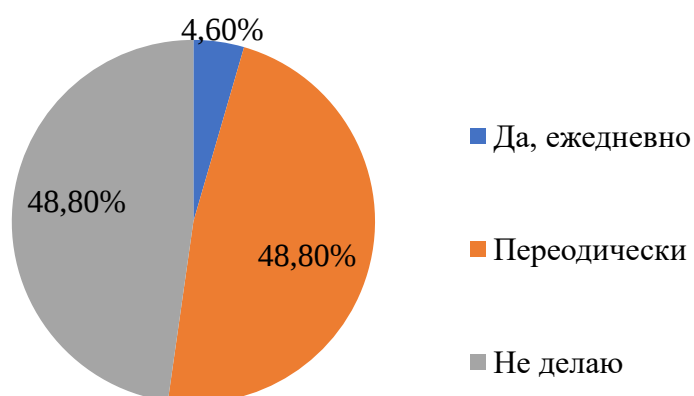
Занимаетесь ли вы спортом?



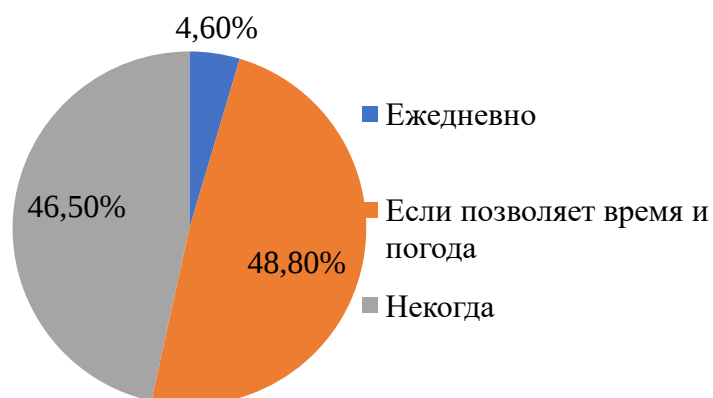
Проводите время в движении или в сидячем образе жизни?



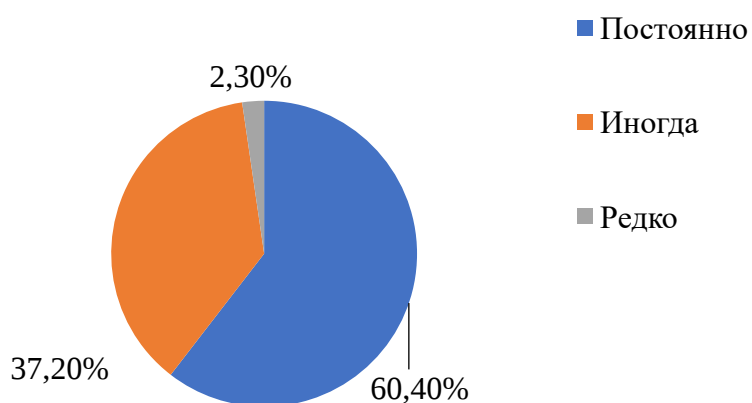
Делаете ли вы утреннюю зарядку?



Как часто совершаете пешие прогулки?



Часто ли пользуетесь транспортом?



Итак, анкетирование показало, что ценности здорового образа жизни признаются большинством (более 75%) опрошенных. Еще данные анкетирования позволили нам сделать вывод, что большинство обучающихся оценивают свою двигательную активность удовлетворительно. Досуг большинства обучающихся составляет прослушивание музыки, просмотр телепередач, а также игра на компьютере – 65,7%.

Занятия физическими упражнениями и спортом находятся среди менее привычных форм досуга: всего 42,3% обучающихся занимаются самостоятельно. Многие достаточно пассивно относятся к занятиям физической культуры. В данном случае можно говорить о результате неправильного отношения самого обучающегося к своему здоровью, или отсутствия простых знаний о разрушающем действии на здоровье человека гиподинамии.

Относительно соблюдения режима дня результаты оказались не удовлетворительными. Вероятно, для большинства обучающихся соблюдение всех правил здорового образа жизни или большей части из них, является не привычной ситуацией. Также анализ данных проведенного нами анкетирования показывает, что большинство обучающихся колледжа не испытывают дефицита информации о здоровом образе жизни (отмечен средний уровень знаний, обучающихся о средствах и методах ЗОЖ). В подавляющем большинстве, обучающиеся отмечают собственную лень или неорганизованность в поддержании оптимальной двигательной активности.

Согласно полученным теоретическим сведениям, и результатам проведенного нами анкетирования мы можем предположить, что неблагоприятное влияние гиподинамии есть результат неправильного поведения самого человека, недостаточной самоорганизованности, отсутствия у него простых и ясных знаний о разрушающем действии на здоровье человека гиподинамии. И если наше предположение верно, то нам необходимо дать рекомендации, важные и нужные, для поддержания оптимального двигательного режима обучающихся педагогического колледжа, с целью сохранения их здоровья.

Важным моментом в данной работе являться привлечение обучающихся к активному образу жизни, через систематические занятия физической культурой, спортом.

4. Пути преодоления гиподинамии и поддержания ЗОЖ

Двигательная активность, физическая культура и спорт - эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, профилактики гиподинамии.

Преодолеть проблему гиподинамии можно следующим образом - есть то, что вы не любите, пить то, что вам не нравится, и делать то, что вы не хотите (Эван Эсар), а именно:

- ✓ Следует выбирать ежедневные прогулки пешком вместо поездок на общественном транспорте или велосипед вместо автомобиля.
- ✓ Необходимо планировать активный отдых - поездки на природу, походы или просто активное времяпрепровождение на свежем воздухе.
- ✓ Увеличьте потребление фруктов, овощей и белка, а также уменьшите количество сахара и жирных продуктов, придерживайтесь здорового питания.
- ✓ Ежедневно и регулярно выполнять физические упражнения, включая зарядку или йогу. Изучите и практикуйте методы медитации или йоги для снятия напряжения и улучшения общего состояния.
- ✓ Занимайтесь систематически физическими упражнениями (по возможности на открытом воздухе). При этом отводите 5-10 минут на разминку, чтобы подготовить мышцы к упражнениям. Выполняйте упражнения с собственным весом или используйте простое оборудование, например, резиновые петли. Заканчивайте тренировку расслабляющей растяжкой для восстановления мышц.
- ✓ Отличным мотиватором для более активного образа жизни будет использование фитнес-трекера.

Гиподинамия имеет серьезные последствия для здоровья, но мы можем преодолеть эту проблему, приняв более активный образ жизни. Каждому необходимо создать свой индивидуальный образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечит ему достижение физического, душевного и социального благополучия. С этой целью мы предлагаем взять за основу «Пирамиду физической активности».

В содержании данной пирамиды четко даны рекомендации по организации своего двигательного режима. На наш взгляд это будет способствовать самому главному – сохранению и укреплению здоровья (приложение 2).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги проведенной работы, хочется сказать, что можно придумать тысячу причин для того, чтобы отказаться от движения, однако научно доказано, что двигательная активность жизненно необходима, а физические упражнения полезны всем, независимо от возраста. Ведь движение есть естественная потребность организма человека. Именно движения повышают возможности организма, улучшают самочувствие человека, являются важным фактором профилактики гиподинамии.

Гиподинамия имеет серьезные последствия для здоровья, но мы можем преодолеть эту проблему, приняв более активный образ жизни. Каждому необходимо создать свой индивидуальный образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечит ему достижение физического, душевного и социального благополучия. И колледж активно помогает обучающимся в поддержании здорового образа жизни.

Не забывайте о важности физической активности и выбирайте здоровье!

Список информационных источников:

1. Амосов Н.М. Преодоление старости. М., «Будь здоров», 1996.
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - Киев: Здоровье, 2014.
3. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. - М.: ФиС, 1991.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 2013.
5. Борисенко, Н. Ф. Современные принципы разработки моделей здорового образа жизни/ Н. Ф. Борисенко, Т. М. Бородюк, Ю. И. Саенко. — М: Академия, 2004.
6. Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
7. Васильева В.В. Обмен веществ и энергии. - В кн.: Физиология человека. - М.: ФиС, 2014.
8. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. - В. кн.: Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2014.
9. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. - М.: 1999.
10. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.
11. Физическая культура: Учеб. Для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, Л.Е. Любомирский и др.; Под ред. В.И. Ляха и др.-4-е изд.- М.: Просвещение, 2001.
12. <http://www.justlady.ru/articles-125441-gipodinamiya-bolezn-21-veka>
13. <http://okeydoc.ru/gipodinamiya-profilaktika-prichiny-i-posledstviya/>
14. <http://sosudinfo.ru/arterii-i-veny/gipodinamiya>
15. <https://simptomer.ru/bolezni/sustavy-kosti/1416-gipodinamiya-simptomy>
16. <https://www.neboleem.net/gipodinamija.php>

Исследование с целью выявления отношения обучающихся БПК к здоровью и необходимости поддержания двигательной активности

Вопрос	Варианты ответов	Ответы в%
1. Ваш пол:	а) мужской б) женский	
2. Ваш возраст:	а) 0-24; б) 25-44	
3. Знаете ли вы, что такое гиподинамия?	а) да б) нет	
4. Отдых для вас — это	а) Активное проведение времени: ролики коньки, лыжи, плавание, игры; б) Я стараюсь чередовать активный отдых и посиделки с друзьями; в) Я слишком устаю. Мой выходной — это диван телевизор, любимые книги и компьютерные игры.	
5. Вы больше проводите время в движении, или вам ближе сидячий образ жизни?	а) В движении; б) Сидячий образ жизни.	
6. Занимаетесь ли вы спортом?	а) Регулярно; б) Редко; в) Не занимаюсь.	
7. Делаете ли вы утреннюю зарядку?	а) да, ежедневно; б) Периодически; в) Не делаю.	
8. Как часто вы совершаете пешие прогулки?	а) я ежедневно хожу не менее двух-трех километров; б) если есть время и позволяет погода, я всегда предпочту пешие прогулки транспорту; в) Мне некогда ходить пешком.	
9. Часто ли вы пользуетесь транспортом?	а) Постоянно; б) Иногда; в) Редко.	
10. Как вы думаете, на что влияет гиподинамия?	а) ССС б) Опорно-двигательный аппарат в) Дыхательная система г) ЖКТ д) Нервная система	

ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ



ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



СОЦИАЛЬНАЯ ПРИРОДА АГРЕССИИ

*Квасницки Александра Андреевна,
специальность «Дошкольное образование»*

Руководитель: Гальцевич Н.В.,
преподаватель истории и обществознания

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

- 1 Агрессия как поведенческий феномен
- 1.1 Агрессивное поведение в обществе
- 2 Типы агрессии
- 2.1 Доброкачественная агрессия
- 2.2 Злокачественная агрессия
- 2.3 Конфликты
- 3 Объяснение феномена агрессии
- 4 Исследование уровня агрессии студентов Бендерского педагогического колледжа
- Заключение
- Список информационных источников
- Приложение

ВВЕДЕНИЕ

Интерес к проблеме человеческой агрессии носит всеобщий характер. К феномену агрессии человечество проявило интерес уже издревле, и в наше время она является предметом активных споров.

В этой интересной области все еще остается множество нерешенных проблем. Является ли агрессия исключительно поведенческой характеристикой, и, следовательно, в качестве агрессии можно и должно рассматриваться внешне выраженное действие, либо же агрессией могут быть мотивы, установки, эмоции. Следует ли говорить об агрессии только применительно к ситуациям взаимодействия живых существ? Всегда ли агрессия зло, или она может носить конструктивный характер? Ответы на данные вопросы противоречивы.

Из-за сложившейся нестабильной ситуации в обществе жизнь некороких людей меняется не в лучшую сторону. Это отражается на взаимоотношениях внутри населения. Люди становятся раздражительными, агрессивными. Из-за неприятностей они «срывают зло» на своих близких, что приводит к серьезным конфликтам.

Мир сегодня стал крайне опасным во многих отношениях. На первом месте в ряду дестабилизирующих факторов стоит эскалация агрессии в разнообразных формах. Невозможно представить себе такую газету, журнал или программу новостей, где не было бы ни одного сообщения о каком-либо акте агрессии или насилия. Статистика свидетельствует о том, с какой частотой люди ранят, убивают друг друга, причиняют боль и страдание ближним. Насилие в мире процветает. С каждым годом увеличивается число террористов во всем мире. В различных странах вспыхивают войны. В настоящее время некоторые государства имеют возможность смести с лица Земли все живое, благодаря применению современных мощных видов вооружения. Все это может привести к глобальной катастрофе.

В свете этих тенденций невозможно не признать, что агрессия относится к числу наиболее серьезных проблем, перед которыми сегодня оказалось человечество.

В связи с этим следует разобраться, почему же люди действуют агрессивно, и какие меры необходимо принять для того, чтобы предотвратить или взять под контроль подобное деструктивное поведение.

Проблему агрессии также рассматривают многие специалисты, некоторые дают подробное описание агрессии, различных теорий, связанных с ней, а также исследуют ряд

факторов, провоцирующих агрессию при взаимодействии человека с окружающим миром, описывают условия, которые ведут к катарсису – ослаблению агрессии.

Однако несмотря на многочисленные исследования эта проблема недостаточно изучена.

Цель: изучить понятия агрессии. Выявить уровень владения агрессии среди студентов Бендерского педагогического колледжа

Актуальность моей работы определяется тем, что в настоящее время агрессия очень распространена среди подрастающего поколения. Агрессивность как феномен, затрагивает общество в целом, вызывает научно-практический интерес специалистов разных областей, так как это явление имеет весьма противоречивые толкования. Сегодня проблема агрессии является одной из самых актуальных, потому что агрессия может привести к серьезным последствиям, как на уровне личных отношений, так и в обществе в целом. Важно искать способы её преодоления и стремиться к конструктивным методам разрешения конфликтов. Все это создает актуальность анализа проблемы человеческой агрессии.

Объект: человек

Предмет исследования: агрессия человека в социальной среде

Задачи:

1. Узнать, что такое агрессия, ее виды
2. Когда и какими действиями агрессия может проявляться, истинные мотивы и цели
3. Влияние на человека и общество
4. Провести опрос среди обучающихся колледжа

Гипотеза: Мы предполагаем, что мы предполагаем, что в нашем колледже небольшое количество агрессивно настроенных обучающихся, и причины их агрессии являются личные проблемы, не касающиеся учебного заведения.

Данная работа будет полезна и интересна обучающимся, их родителям, классным руководителям, а также членам администрации Бендерского педагогического колледжа, потому что все, кто сталкивается с агрессивными людьми, должны знать, как с ними общаться, как можно помочь, как правильно вести себя с ними.

1. Агрессия как поведенческий феномен

В норме агрессия носит оборонительный характер и служит выживанию. Она также выступает источником активности человека, его творческого потенциала и стремления к достижениям. Личность может и должна распознавать различные проявления агрессии, выражать ее в социально приемлемых формах, а также уходить от насилия над другими и над собой. В механизированном индустриальном мире, человек стал вещью, он со страхом, равнодушием и даже ненавистью противостоит жизни.

Агрессивное поведение – это личный выбор человека. Повышенная агрессивность человека связана не с его биологической природой, а с условиями ее проявления. Научить человека владеть своим поведением – одна из труднейших психологических задач. Агрессия как поведенческий феномен и психологическая реальность в различных своих проявлениях является объектом изучения многих научных дисциплин. На мой взгляд, еще недостаточно исследований, посвященных изучению агрессивного поведения в студенческой среде, особенно это является актуальным по отношению к личностным качествам будущих педагогов.

Можно установить, что постепенно происходит переоценка, отход от старого однообразного понятия агрессивности не только как негативного поведенческого акта, почти с обязательным повреждением или причинением ущерба себе или другим, но и как выражение ее в социально приемлемых формах.

Агрессия в поведении людей существовала всегда, во многие эпохи она естественным образом была включена в жизнь людей.

1.1 Агрессивное поведение в обществе

Существуют различные представления о природе агрессивности - одни исследователи считают, что агрессивность имеет исключительно биологическое происхождение, другие убеждены в том, что агрессивность связана главным образом с проблемами воспитания и культурой. С одной стороны, имеются биологические данные о существовании нервных механизмов, участвующих в агрессивном поведении; а с другой стороны, результаты исследований, проведенных в последние 20 лет, говорят о первостепенной роли социальных факторов в развитии агрессивности

Различные виды агрессии, представляет опасность для жизни человека. Только человек получает удовольствие от убийства, «только человек бывает деструктивным независимо от наличия угрозы самосохранению и вне связи с удовлетворением потребностей». Жизнь, которая нацелена исключительно на собственное самосохранение, не является человеческой. Объяснение жестокости и деструктивности человека следует искать не в животном разрушительном инстинкте, а в тех факторах, которые отличают человека от животного. «Главная проблема состоит в том, чтобы выяснить, насколько специфические условия существования человека ответственны за возникновение у него жажды мучить и убивать, а также от чего зависит характер и интенсивность удовольствия от этого» Агрессивное поведение в обществе находится под определенным контролем, но значение, которое придается агрессии в разных культурах, и степень ее ограничения сильно различаются.

С одной стороны, в современном мире сложилось неоднозначное отношение к агрессивности. Несмотря на то, что насилие часто считается несовместимым с духовными ценностями культуры, его часто высоко ценят и преподносят как средство достижения целей. В телевизионных программах, которые являются для подрастающего поколения мощным источником информации, физическое насилие показывают в среднем 5 или 6 раз в час. Агрессия телевизионных и кинематографических персонажей часто вознаграждается, а герои часто бывают такими же агрессивными, как настоящие преступники. С другой стороны, во многих семьях также возрос уровень взаимной агрессии: обретение свободы сопровождается высвобождением агрессии, а агрессивное поведение, в свою очередь, воспринимается его носителем как обретение свободы. Возможно, это связано с тем, что агрессия в данном случае является выражением напористости, которая включает защиту имущества или прав или упорство в своих желаниях и стремлениях.

Жестокие дети – это, как правило, дети, которых родители не любят и мало интересуются их делами. Этих детей легко увлекают агрессивные фантазии, заимствованные, в частности, из фильмов со сценами насилия. Что касается родителей таких детей, то это большей частью тоже люди, весьма склонные к агрессивности, применяющие к детям телесные наказания (в 96 % случаев) и постоянно выражающие неудовольствие по поводу их социального поведения. Они любят насилие, которое выискивают в телефильмах, и осмеивают любое проявление сострадания своих детей к жертвам в этих фильмах. Чем моложе и малограмотнее отец, тем больше у его сына шансы стать агрессивным. Что касается агрессивности девочек, то она коррелирует с заработком отца: чем меньше отец получает, тем чаще проявляется агрессивность в характере дочери.

Таким образом, агрессия – агрессия- мотивированное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт

2. Типы агрессии

Выделяют следующие виды агрессии:

- физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица или объекта;
- вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание вербальных реакций (угроза, проклятья, ругань);

- прямая агрессия – непосредственно направленная против какого-либо объекта или субъекта;
- косвенная агрессия – действия, которые окольным путем направлены на другое лицо (злые сплетни, шутки и т.п.) и действия, характеризующиеся ненаправленностью и неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топании ногами, битье кулаками по столу и т.п.);
- инструментальная агрессия, являющаяся средством достижения какой-либо цели;
- враждебная агрессия – выражается в действиях, целью которых является причинение вреда объекту агрессии;
- аутоагрессия – проявляющаяся в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений вплоть до самоубийства

Основатель психоанализа З. Фрейд впервые сформулировал понимание агрессии в работе "По ту сторону принципа удовольствия". В ней он рассматривал агрессию как соединение Эроса (либидо, созидющего начала) и Танатоса (олицетворение смерти в греческой мифологии), с преобладанием последнего, т.е. как слияние сексуального инстинкта и инстинкта смерти при доминировании последнего. Фрейд считал, что агрессия в человеке это - проявление и доказательство биологического инстинкта смерти. Танатос косвенно способствует тому, что агрессия выводится наружу и направляется на других. Уменьшить вероятность появления опасных действий может внешнее проявление эмоций, сопровождающих агрессию.

Фромм, развивший в своих трудах теорию психоанализа, различает два вида агрессии. Первый вид является общим как для человека, так и для животных – это филогенетически заложенный импульс к атаке или бегству в зависимости от ситуации, когда возникает угроза жизни. Эта оборонительная, "доброкачественная" агрессия служит для выживания индивида или рода; она имеет биологические формы проявления и затухает, как только исчезает опасность. Другой вид агрессии "злокачественная" – деструктивностью или жестокостью, свойственными только человеку и практически отсутствующими у других млекопитающих; она не имеет филогенетической программы, не служит биологическому приспособлению и не имеет таким образом никакой конкретной цели.

Первый вид, общий для человека и животного, представляет собой генетически заложенный импульс к атаке (или к бегству) в ситуации, когда возникает угроза жизни. «Эта оборонительная “доброкачественная” агрессия служит делу выживания индивида и рода; она имеет биологические формы проявления и затухает, как только исчезает опасность.

Второй вид проявляет себя в деструктивности, что свойственно только человеку и отсутствует у животных. Злокачественная агрессия не является защитой от нападения или угрозы; приносит биологический вред и социальные разрушения. Главное ее проявление – убийство. Эти действия приносят вред не только жертве, но и самому агрессору. В основе злокачественной агрессии лежит не инстинкт, а условия существования человека. Злокачественная агрессия не порождена инстинктами, не нужна для физиологического выживания человека и в то же время составляет важную часть его психики; она может доминировать в отдельных культурах или индивидов, а у других отсутствовать.

2.1 Доброкачественная агрессия

Есть две разновидности доброкачественной агрессии: псевдоагрессия и оборонительная агрессия. Псевдоагрессия – это действия, в результате которых может быть нанесен ущерб, но которым не предшествовали злые намерения. К псевдоагрессии относятся: непреднамеренная агрессия, игровая агрессия и агрессия как самоутверждение. Пример непреднамеренной агрессии – случайное ранение человека. Агрессия самоутверждения повышает способность человека к достижению целей, а потому она значительно снижает потребность в подавлении другого человека.

2.2 Злокачественная агрессия

В виде двух форм деструктивности: спонтанной и связанной со структурой личности. Спонтанная деструктивность проявляется при чрезвычайных обстоятельствах, активизирующих деструктивные импульсы, спящие в нормальной обстановке. При второй форме деструктивность всегда активна, но проявляет себя в либо в скрытой, либо в явной форме. К спонтанной деструктивности относятся разного рода социальные конфликты.

2.3 Конфликты

Как правило, в порыве агрессии, в большинстве случаев появляются конфликты между индивидуумами, которые имеют разные последствия и причины возникновения самого конфликта. Я приведу несколько видов конфликтов, которые распространены в студенческой и повседневной жизни:

- Семейные разногласия: Агрессия в семье может проявляться в форме ссор, физического или вербального насилия между членами семьи из-за разногласий, стресса или неудовлетворенности.
- Конфликты на учебе: Столкновения между студентами, либо между студентом и преподавателем могут возникнуть из-за разногласий, несправедливости и других причин.
- Спортивные ссоры: Во время соревнований или просто в повседневной жизни люди могут столкнуться с агрессивным поведением других участников, тренеров или болельщиков.
- Конфликты в общественных местах: Агрессия может проявиться в общественных местах, таких как бары, рестораны, магазины или на улице, из-за разногласий, алкогольного воздействия или даже случайных столкновений.
- Кибербуллинг: Агрессия в онлайн-среде может проявляться через социальные сети, форумы или мессенджеры в форме угроз, оскорблений, распространения ложной информации и других форм.
- Дискриминация и ненависть: Проявления агрессии могут быть вызваны дискриминацией по расовому, гендерному, религиозному или другому признаку, а также ненавистью или предвзятостью к определенной группе людей.

Эти примеры демонстрируют, что агрессия может проявляться в различных ситуациях в повседневной жизни и может иметь разные формы и причины.

3. Объяснение феномена агрессии

Обращаясь к высказываниям современных психологов, агрессия берет начало, прежде всего, из врожденного инстинкта борьбы за выживание, который присутствует у людей так же, как и у других живых существ-животных. Агрессивная энергия, имеющая своим источником инстинкт борьбы за выживание, генерируется в организме спонтанно, непрерывно, в постоянном темпе, регулярно накапливаясь с течением времени. Таким образом, развертывание явно агрессивных действий является совместной функцией количества накопленной агрессивной энергии и наличия стимулов, облегчающих разрядку агрессии.

Чем большее количество агрессивной энергии имеется в данный момент, тем меньший стимул нужен для того, чтобы агрессия выплеснулась вовне, т.е. агрессивное поведение может выплеснуться спонтанно.

Одной из теорий, претендующих на объяснение феномена агрессии, является фрустрационная теория, которая утверждает, что агрессивное поведение возникает как реакция на фрустрацию (сильное ожидание чего-либо), и, следовательно, фрустрация всегда сопровождается агрессивностью.

Чем в большей степени человек предвкушает удовольствие, чем сильнее препятствие и чем большее количество реакций блокируется, тем сильнее будет толчок к агрессивному поведению. Если фрустрации следуют одна за другой, то их сила может быть совокупной и это может вызвать агрессивную реакцию большей силы. Было доказано, что поведение родителей может выступать в качестве модели агрессии и, что у агрессивных

родителей обычно бывают агрессивные дети. Можно сказать, что агрессивное поведение является одной из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и т.п. состояния. Психологически агрессивное поведение выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также с сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением.

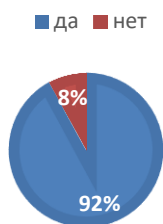
Агрессивные действия могут выполнять следующие функции:

- являются средством достижения какой-либо значимой цели;
- служат способом психологической разрядки;
- быть способом удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

4. Исследование уровня агрессии студентов Бендерского педагогического колледжа

Так как необходимо подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу мы провели опрос среди студентов Бендерского педагогического колледжа, попутно мы узнаем, как часто студенты педагогических профессий проявляют агрессивное поведение по отношению к другим людям, умеют ли они себя сдерживать. В опросе участвовало 76 респондентов из первого, третьего и четвертого курсов.

1. СТАЛКИВАЛСЯ ЛИ ТЫ КОГДА НИБУДЬ С АГРЕССИЕЙ?



Исходя из опроса, 92% из опрошенных сталкивались с агрессией, 8% не сталкивались. Вывод, большинство сталкивались с агрессией

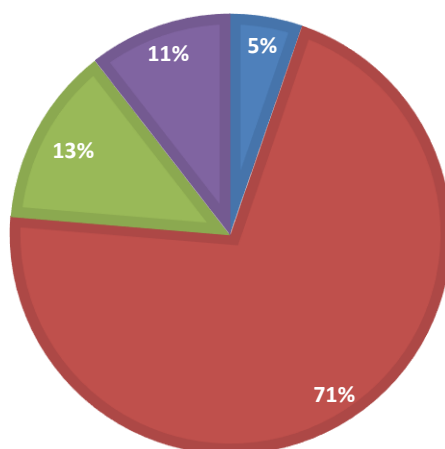
2. ГДЕ ЧАЩЕ ВСЕГО СТАЛКИВАЕШЬСЯ С АГРЕССИЕЙ?



Исходя из опроса, 50% опрошенных сталкиваются с агрессией дома, 34% сталкиваются на улице, 11% сталкиваются с агрессией в кругу друзей и 5% опрошенных сталкиваются с агрессией в учебном заведении. Вывод: большинство студентов встречаются с агрессией дома.

3. КАК ЧАСТО ТЫ ПРОЯВЛЯЕШЬ АГРЕССИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ?

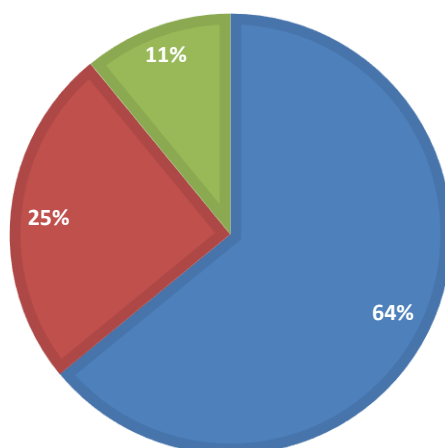
■ всегда ■ иногда ■ часто ■ не проявляю



Исходя из опроса, 77% из респондентов ответили, что иногда проявляют агрессию к другим людям, 14% ответили, что проявляют часто, 6% ответили, что всегда проявляют и 3% не проявляют агрессивное поведение к другим людям. Вывод: большинство студентов иногда проявляют агрессивное поведение к другим людям, и всего лишь 3% не проявляют его.

4. УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ СЕБЯ УСПОКАИВАТЬ В МОМЕНТЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ?

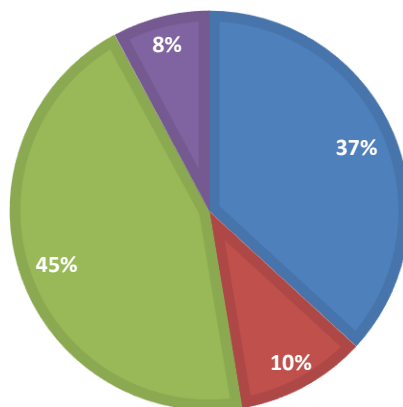
■ умею ■ не умею ■ учусь справляться



Исходя из опроса, 64% опрошенных умеют себя успокаивать в моменте проявления агрессии, 25 % ответили, что не умеют себя успокаивать, 11% учатся справляться. Вывод: 64% респондентов ответили, что умеют себя успокаивать в моменте проявления агрессии, что очень хорошо для будущих педагогов.

5. ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ КОГДА НАЧИНАЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ АГРЕССИЮ?

■ срываюсь на других ■ закрываюсь в себе
■ стараюсь отвлечься ■ выпускаю ее экологичным способом



По результатам данного опроса, 47% опрошенных студентов стараются отвлечься от чувства агрессии, 39% срывается на других, 11% закрываются в себе, и 3% выпускают накопившуюся агрессию экологичным способом. Вывод: 39% респондентов срываются на других, когда чувствуют агрессию, что очень плохо для качеств будущего педагога. 39 % это довольно большой процент, поэтому, для данной категории опрошенных, а также в качестве профилактических упражнений для наших слушателей, мы подготовили ряд рекомендательных упражнений. Они же и будут являться продуктом нашей работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе подготовки данного проекта мы пришли к следующим выводам:

- проявление агрессии объясняют биологические и социальные факторы;
- агрессивность может быть не только жестокой, но и нормальной реакцией индивидуума в ходе борьбы за выживание;
- агрессивные действия могут быть ослаблены или направлены в социально приемлемые рамки с помощью положительного подкрепления неагрессивного поведения, ориентации человека на позитивную модель поведения, изменение условий, способствующих проявлению агрессии.
- большинство людей, чаще всего сталкиваются с агрессией в стенах своего дома, в рамках своего ближнего круга общения.

Учитывая все вышеперечисленные выводы, мы можем указать на то, что наша гипотеза подтвердилась.

Список информационных источников:

1. Выготский, Л. С. «Психология развития человека». М., 1994
2. Гришина, Н. В. «Психология конфликта». М., 1992
3. Краснов, А. Н. «Общая психология». М., 1994
4. Лоренц, К. Агрессия (так называемое зло), 2009.
5. Немов, Р. С. «Психология». М., 2009.
6. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 1994
7. Фромм Э. Душа человека // Фромм Э. Душа человека. М., 1992 Годфруа, Ж. Что такое психология: в 2 т. / Ж. Годфруа. – М., 2009.
8. <http://www.psychology.ru/>

Как самостоятельно справиться с агрессией!

Упражнение «Повторное дыхание»

Сделайте вдох на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, сделайте выдох на 4 счета. Это один цикл. Повторите: на 4 счета вдох, на 4 счета пауза, на 4 счета выдох. Достаточно сделать 10 циклов этого дыхательного упражнения, и вы почувствуете, что ваше состояние стало более спокойным и уравновешенным.

Упражнение «Разрядка»

Сильно сожмите руки в кулаки, еще сильнее, максимально сильно, а теперь расслабьтесь. Потянитесь вверх постарайтесь пальцами достать потолок, выше, выше еще выше и опустите руки, а теперь потрите ладони, сильнее потрите и прижмите ладони к щекам.

Сознательные действия способные перевести энергию агрессивной реакции в мирное русло:

- 1) Сделайте генеральную уборку в доме;
- 2) Побейте подушку;
- 3) Помойте посуду;
- 4) Займитесь своим любимым делом;

- 5) поплачьте;
- 6) займитесь спортом или любыми физическими упражнениями;
- 7) напишите гневное письмо и порвите его;
- 8) поговорите с близкими людьми.

Помните: эти техники и упражнения помогут временно снять агрессию и избавиться от гнева, но не устранят изначальную причину их возникновения. Берегите себя!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГАХ

*Псковская Глафира Андреевна,
специальность «Преподавание в начальных
классах»*

**Руководитель: Осецкая Л.В.,
преподаватель ОБЖ**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1 Основная часть

1.1 Анкетирование

1.2 Дорога – опасное место!

1.3 История возникновения ПДД

1.4 История светофора

2 Анализ своих возможностей по формированию у участников дорожного движения навыков безопасного поведения на улицах и автомобильных дорогах

Заключение

Список информационных источников

Приложение

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проекта. Ежегодно на дорогах нашей страны происходят сотни ДТП, в которых, к сожалению, люди гибнут, получают травмы. Именно поэтому приоритетной задачей общества остается профилактика дорожно-транспортного травматизма. И эта задача требует особого внимания и неуклонного решения при всеобщем участии и детей, и взрослых, и самыми эффективными методами.

Ежедневно мы являемся участниками дорожного движения, выступая в качестве пешехода, пассажира или водителя. Быть пешеходом – это очень ответственно. Безопасность на дороге зависит в совокупности и от пешеходов, и от водителей. И риски также присутствуют у обеих сторон. Потому что довольно часто виновными в ДТП являются именно пешеходы, переходящие улицу на красный свет или в неположенном месте. Некоторые даже банально забывают, что если переходишь дорогу, нужно смотреть по сторонам, потому что из-за поворота может неожиданно появиться машина. И тогда уже поздно будет смотреть в ее сторону. Поэтому и водителям, и пешеходам необходимо соблюдать основные правила, при которых риск дорожно-транспортных происшествий уменьшится. Именно поэтому с самого раннего возраста обязательно нужно знакомить человека с поведением на улицах, дорогах, в транспорте, а также правилам дорожного движения.

Проблема исследования.

Проблема соблюдения правил дорожного движения приобрела особую остроту и многоплановость в связи с большим приростом числа автомобилей и других транспортных средств на дорогах нашей страны и очень слабым привитием культуры безопасности и дисциплины участников дорожного движения.

В совершенствовании и закреплении знаний особая роль отводится организации игровой деятельности детей, беседы и лекции сотрудников ГАИ, моделирование ситуаций на дорогах и т.д.

Цель: Предупреждение опасного поведения участников дорожного движения

Объектом исследования являются правила дорожного движения.

Предметом исследования является формирование навыков безопасного поведения на улице людей любого возраста.

Гипотеза: Обучение Правилам дорожного движения должно начинаться с раннего возраста, изучение основ безопасности дорожного движения будет эффективным только

при поддержке всего общества и эту проблему нельзя разрешить без активного участия самих участников дорожного движения. Положительная эффективность у людей разного возраста по формированию навыков безопасного поведения на улице может быть достигнута, если в разных видах деятельности (самостоятельной, совместной, непосредственно образовательной) будет включена информация по безопасности движения, о правилах дорожного движения, о возможных ситуациях на дороге и вариантах избегания подобных ситуаций.

Для доказательства гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

1. доказательство актуальности и важности поднятой в работе проблемы.
2. изучить историю возникновения ПДД;
3. анкетирование студентов группы Бендерского педагогического колледжа.
4. ознакомление со статистическими данными по ДТП в республике.
5. проанализировать свои возможности по формированию у участников дорожного движения навыков безопасного поведения на улицах и автомобильных дорогах.
6. создать электронные презентации и проведение тематических занятий.

Продуктом работы является выпуск листовок, классный час для учеников начальной школы.

1. Основная часть.

1.1 Анкетирование

Мы решили составить вопросы для проведения анкетирования с целью изучения отношения к ПДД студентов БПК. Проанализировать, какие опасности, по их мнению, подстерегают их самих в современной жизни.

1. Можете ли вы представить современный мир без машин?
2. Знаете ли Вы правила дорожного движения?
3. Всегда ли Вы переходите улицу в положенном месте?
4. Уступают ли Вам дорогу водители машин?
5. Вы сами нарушаете правила дорожного движения?
6. В каком возрасте родители Вам рассказали о правилах дорожного движения?
7. Наиболее распространенные опасности на дороге, на ваш взгляд.

В анкетировании участвовали 17 человек 11 группы БПК. Анализ результатов, проведённого нами опроса учащихся студентов свидетельствует:

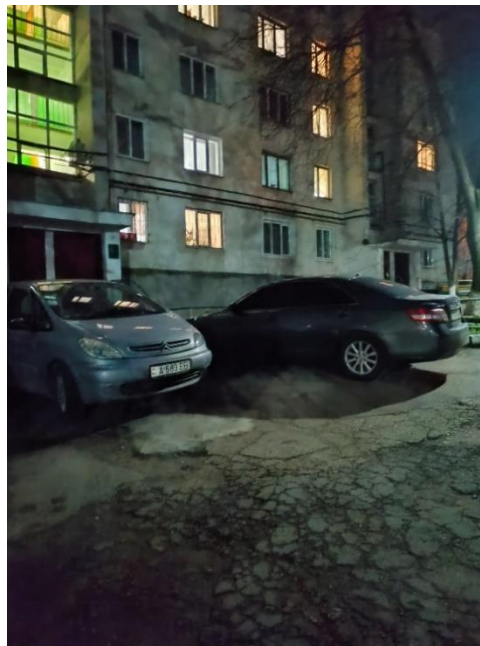
- 88% участников опроса не представляют себе жизнь без машин
- уверенны, что знают правила дорожного движения 94%
- знают правила перехода через проезжую часть, но не всегда соблюдают – 65%
- признаются, что водители всегда уступают дорогу-76% опрошиваемых
- 24% участников опроса сами являются нарушителями ПДД
- 100% участников опроса знакомы с ПДД с раннего детства
- 88% студентов считаю, что самая распространённая опасность на дороге – это несоблюдение ПДД пешеходами и водителями, которые приводят к ДТП.

Таким образом, результаты анкетного опроса показали, что:

- значительная часть людей имеет знания в ПДД, но не всегда соблюдают их.

Для определения актуальности выбранной темы мы провели рейд по улицам города.





Данные фотографии говорят сами за себя. Многие пешеходы переходят улицу в неположенном месте, хотя до пешеходного перехода несколько метров. Не останавливают даже внушительные ограждения. А парковка машин — это отдельная история!

1.2 Дорога – опасное место!

Когда-то люди ездили на лошадях и ходили пешком, но вот появились автомобили. И вот уже более 50-ти лет на автодорогах всего мира с каждым днем машин становится все больше. И, чем больше машин, тем больше аварий случается на дорогах. Ужасно, что в ДТП, страдают не только водители и машины, но и пешеходы. Ведь есть у человека автомобиль или нет, он все равно является участником дорожного движения.

Анализируя статистические данные, выяснилось, что эта проблема до сих пор не решена.

В 2021 году в Приднестровье было зарегистрировано 135 дорожно-транспортных происшествий, в результате которых погибли 18 человек и 170 получили травмы различной степени тяжести. Результаты оперативно-служебной деятельности подразделения озвучил сегодня начальник управления ГАИ МВД ПМР Андрей Байзан.

По его словам, основными видами аварий стали: наезд на пешеходов (52 случая), столкновение автомобилей (35), наезд на препятствие (18). В числе причин дорожно-транспортных происшествий: нарушение правил маневрирования, выезд на полосу встречного движения и езда в нетрезвом состоянии.

За 12 месяцев 2022 года в республике произошло 133 дорожно-транспортных происшествия, в результате которых 17 человек погибли и 172 получили травмы различной степени тяжести.

Основные виды аварий: наезд на пешеходов – 48 случаев (36%), столкновение транспортных средств – 41 ДТП (или 31%) и наезд на препятствие – 23 аварии (17%). Большинство ДТП (88%) произошли по вине водителей. Основные причины дорожно-транспортных происшествий: нарушение правил маневрирования, проезда пешеходных переходов и управление авто в состоянии опьянения.

Как доложил в ходе коллегии МВД глава ведомства Виталий Нягу, в 2023 году в республике зарегистрировано 126 ДТП, в которых погибли 13 человек и 134 получили травмы. Наиболее распространённым видом дорожно-транспортных происшествий является наезд на пешехода (40 случаев и пятеро погибших). На втором месте –

столкновение транспортных средств (39 аварий, один погибший). Абсолютное большинство аварий (111 из 126-ти) произошло по вине водителей.

	2021 год	2022 год	2023 год
Всего происшествий	135	133	126
Погибли	18	17	13
Получили травмы	170	172	134
Наезд на пешеходов	52	48	40, 5 погибших
Столкновение автомобилей	35	41	39, 1 погибший
Наезд на препятствие	18	23	18

Это не просто цифры. Это чьи-то невосполнимые потери, чьи-то страдания, боль, крушение чьих-то надежд.

1.3 История возникновения ПДД.

Правила дорожного движения (ПДД) - свод правил, регулирующих обязанности участников дорожного движения, а также технические требования, предъявляемые к транспортным средствам, для обеспечения безопасности дорожного движения.

Правила дорожного движения появились давно. Иногда они принимали достаточно курьезные формы, например, было такое требование, чтобы впереди автомобиля должен был бежать мальчик, громкими криками извещающий о приближении экипажа, дабы добропорядочные горожане не падали в обмороки от ужаса при появлении на дороге движущегося с кошмарной скоростью в 12 верст в час зловонного чудовища. Первые известные попытки упорядочить городское движение были предприняты ещё в Древнем Риме Гаем Юлием Цезарем. По его указу в 50-х годах до н. э. на некоторых улицах города было введено одностороннее движение. С восхода солнца и до конца «рабочего дня» (примерно за два часа до его захода), был запрещён проезд частных повозок, колесниц и экипажей. Приезжие были обязаны оставлять свой транспорт за чертой города и передвигаться по Риму пешком, либо наняв паланкин. На дорогах империи было принято левостороннее движение, позволяющее оставлять правую (вооруженную) руку свободной. Тогда же была учреждена специальная служба надзора за соблюдением этих правил, в неё набирали в основном бывших пожарных из числа вольноотпущенников. Основные обязанности таких регулировщиков заключались в предотвращении конфликтов и драк между владельцами транспортных средств.

С течением времени функции контроля за безопасностью дорожного движения государство было вынуждено взять на себя. Во времена правления на Руси Ивана III (XV век) были известны общие правила пользования почтовыми трактами, что позволяло на перекладных лошадях довольно быстро преодолевать большие расстояния. Петр I в начале своего царствования издал прямое указание о соблюдении безопасности дорожного движения, в котором запретил ездить без возниц на невзнузданных лошадях. С созданием в 1718 г. полицейских органов контроль за соблюдением правил движения в Санкт-Петербурге был возложен на полицию. Следует заметить, что государство устанавливало не только правила, но и кару за их нарушение. Анна Иоанновна предписывала ездить только на взнузданных лошадях «со всяким опасением и осторожностью, смирно», ослушников же «бить кнутом и ссылать на каторгу». Со временем правила дорожного движения были несколько детализированы. В распоряжениях администраций разных городов в конце XVIII века находим такие указания:

-«когда случится подъехать к перекрестку, тогда ехать еще тише и осматриваться во все стороны, дабы кому повреждение не учинить или с кем не съехаться»;

-«на мостах через реки карет не обгонять, а ехать, напротив, порядочно и нескоро».

Конкретизация правил продолжалась и в XIX веке. Обеспечение безопасности движения, как свидетельствуют документы, постепенно становилось одной из основных функций полиции. Изданная в 1883 г. «Инструкция городовой Московской полиции» вручалась каждому городовому, который обязан был всегда иметь ее при себе и руководствоваться в своих действиях. Обязанностям городских «по соблюдению порядка и безопасности на

тротуарах, дорогах и бульварах» посвящены в Инструкции 30 параграфов из 144-х. Из краткого экскурса в прошлое становится понятным, что передвижение людей, с помощью каких бы средств оно ни осуществлялось, нуждается в определенных правилах. А раз есть правила, то необходим и тот, кто следил бы за их соблюдением.

14 августа 1893 года во Франции приняли первые правила движения для автомобилей.

Прототипами современных дорожных знаков можно считать таблички, на которых указывалось направление движения к населённому пункту и расстояние до него. Решение о создании единых европейских правил дорожного движения было принято в 1909 году на всемирной конференции в Париже, ввиду увеличения числа автомобилей, роста скоростей и интенсивности движения на городских улицах. На ней были определены дорожные знаки, близкие современным — «Железнодорожный переезд со шлагбаумом», «Пересечение равнозначных дорог», «Неровная дорога» и «Опасный поворот».

Количество автомобильного и гужевого транспорта продолжало расти. Градоначальники распорядились об ограничении скорости езды сначала до 12 верст в час, а в 1907 г. - до 20. Первыми в России и в Украине, кто с появлением автотранспорта почувствовал сложности в передвижении, были жители больших городов: Москвы, Петрограда и Киева. Автомобили и мотоциклы в этих городах уже не являлись редкостью и заметно снизили пропускную способность транспортных артерий и безопасность движения. Первый официальный документ Декрет СНК РСФСР от 10 июня 1920 г. «Об автодвижении по г. Москве и ее окрестностям (правила)» стал первым нормативным документом, специально посвященным безопасности автодорожного движения.

Следующим важным шагом стало принятие «Конвенции о введении единообразия в сигнализацию на дорогах» в 1931 году в Женеве, на Конференции по дорожному движению, в которой среди прочих стран принял участие и Советский Союз (СССР). На ней была принята единая европейская система дорожных знаков, основанная преимущественно на символах, разработали и утвердили 26 знаков, классифицированных по трем группам: указательные, предупреждающие и предписывающие. В наши дни эта система действует во всем мире, а до окончания Второй мировой войны в ряде стран использовалась основанная на надписях вместо символов англо-американская система.

Следующим серьезным вкладом в мировую безопасность дорожного движения стали «Конвенция о дорожном движении» и «Протокол о дорожных знаках и сигналах», принятые на международной конференции в Женеве в 1949 году, на основе которых все страны начали разрабатывать свои правила дорожного движения.

В 1953 году появилась первая дорожная разметка для обозначения пешеходного перехода, известная нам сейчас как «Зебра».

Но самым важным днем в истории правил дорожного движения стало 8 ноября 1968 года, когда на конференции ООН по дорожному движению в Вене была принята «Конвенция о дорожном движении», подписанная представителями 68 стран мира, в том числе СССР, и с небольшими изменениями и дополнениями, действующая до сих пор.

За много тысячелетий существования человеческая жизнь изменилась. Но вместе с течением эволюции и расцветом цивилизации жизнь не стала безопаснее. Место мамонтов и саблезубых тигров заняли автомобили, и выходит так, что машина не только роскошь, средство передвижения, но и предмет повышенной опасности. За годы прогресса количество машин выросло в несколько раз. Человек, часто, двигаясь по улице, пользуясь транспортом, подвергает себя опасности, рискуя жизнью и здоровьем.

1.4 История светофора

Оказывается, регулировать движение с помощью механического прибора начали уже 140 лет назад, в Лондоне. Первый светофор стоял в центре города на столбе высотой 6 метров. Управлял им специально приставленный человек. С помощью системы ремней он поднимал и опускал стрелку прибора. Потом стрелку заменил фонарь, работавший на светильном газе. В фонаре были зелёные и красные стёкла, а жёлтые ещё не придумали.

Первый электрический светофор появился в США, в городе Кливленде, в 1914 году. Он тоже имел лишь два сигнала — красный и зелёный — и управлялся вручную. Жёлтый сигнал заменял предупреждающий свисток полицейского. Но уже через 4 года в Нью-Йорке появились трёхцветные электрические светофоры с автоматическим управлением.

Интересно, что в первых светофорах зелёный сигнал находился наверху, но потом решили, что лучше поместить сверху красный сигнал. И теперь во всех странах мира сигналы светофора располагаются по единому правилу: сверху—красный, посередине — жёлтый, внизу — зелёный.

В России первый светофор появился в 1929 году в Москве. Он был похож на круглые часы с тремя секторами — красным, жёлтым и зелёным. А регулировщик вручную поворачивал стрелку, устанавливая её на нужный цвет.

Потом в Москве и Ленинграде появились электрические светофоры с тремя секциями современного типа. А в 1937 году в Ленинграде на улице Желябова (ныне Большой Конюшенной улице), около универсама, появился первый пешеходный светофор.

2. Анализ своих возможностей по формированию у участников дорожного движения навыков безопасного поведения на улицах и автомобильных дорогах

С сентября 2023 года я обучаюсь в БПК. Добираясь в колледж, мне каждый день приходится пользоваться общественным транспортом, переходить дорогу по регулируемому и нерегулируемому переходу. Я сталкиваюсь с тем, что некоторые водители автотранспортных средств пренебрегают правилами дорожного движения: не пропускают пешеходов, которые уже начали движение по пешеходному переходу, водители троллейбусов часто отвлекаются на разговоры во время движения транспорта. За свою жизнь становится страшно. Хочется напомнить водителям транспортных средств: у каждого участника дорожного движения есть свои обязанности:

«14. Пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств

14.1. Водитель транспортного средства, приближающегося к нерегулируемому пешеходному переходу, обязан уступить дорогу пешеходам, переходящим дорогу или вступившим на проезжую часть (трамвайные пути) для осуществления перехода.

14.2. Если перед нерегулируемым пешеходным переходом остановилось или снизило скорость транспортное средство, то водители других транспортных средств, движущихся в том же направлении, также обязаны остановиться или снизить скорость. Продолжать движение разрешено с учетом требований пункта 14.1 Правил.

14.3. На регулируемых пешеходных переходах при включении разрешающего сигнала светофора водитель должен дать возможность пешеходам и лицам, использующим для передвижения средства индивидуальной мобильности, закончить пересечение проезжей части (трамвайных путей) соответствующего направления.

14.4. Запрещается въезжать на пешеходный переход, если за ним образовался затор, который вынудит водителя остановиться на пешеходном переходе.

14.5. Во всех случаях, в том числе и вне пешеходных переходов, водитель обязан пропустить слепых пешеходов, подающих сигнал белой тростью.

14.6. Водитель должен уступить дорогу пешеходам, идущим к стоящему в месте остановки маршрутному транспортному средству или от него (со стороны дверей), если посадка и высадка производятся с проезжей части или с посадочной площадки, расположенной на ней.

14.7. Приближаясь к остановившемуся транспортному средству с включенной аварийной сигнализацией, имеющему опознавательные знаки «Перевозка детей», водитель должен снизить скорость, при необходимости остановиться и пропустить детей.» - гласят ПДД ПМР.

Пешеходы – одна из самых уязвимых категорий участников дорожного движения. По сравнению с водителями, они физически не защищены, и дорожно-транспортные происшествия с их участием зачастую становятся трагедией – как правило, пешеход

получает тяжелые травмы, в том числе несовместимые с жизнью. Нередко из-за незнания Правил дорожного движения или пренебрежения ими виновником ДТП становится сам пешеход.

И пешеходам необходимо соблюдать основные правила, при которых риск дорожно-транспортных происшествий уменьшится:

- пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам;
- при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств;
- пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин;
- на нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

Обратимся к задачам, которые были нами поставлены. Поскольку мы говорим об участниках дорожного движения разного возраста, я решила создать листовку для водителей и для пешеходов разного возраста. (Приложение 1) Но так как обучаюсь в БПК на отделении «Учитель начальных классов», хочу предложить сценарий классного часа для учеников начальной школы. (Приложение 2)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования выяснилось, что:

- Проблеме изучения ПДД уделяется внимание, но его недостаточно.
- Даже если человек знает ПДД, он все равно теряется в экстремальной ситуации, часто не может применить свои знания, не готов к безопасному поведению на улицах и дорогах в современных условиях.
- Доказана важность и необходимость изучения ПДД с людьми любого возраста.

ПДД необходимо соблюдать всем участникам дорожного движения!

Мы сами должны позаботиться о своей безопасности!

Список информационных источников:

1. <https://novostipmr.com>
2. <https://www.mvdpmr.org>
3. <https://liktv.org>
4. <https://sport1979.68edu.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Классный час "По дороге в школу"

Цель: формировать представления учащихся о безопасности дорожного движения;

Задачи:

- 1) *повторить* правила движения пешеходов по улице и дороге;
- 2) *развивать* у детей умение находить наиболее безопасный путь от дома до школы;
- 3) *воспитывать* уважительное отношение ко всем участникам дорожного движения.

Оборудование: карточки с правилами, «светофор», рисунки детей, кроссворд.

Ход классного часа

I. Орг. момент

Везде и всюду правила,
Их надо знать всегда:
Без них не выйдут в плаванье
Из гавани суда.
Выходят в рейс по правилам
Полярник и пилот,
Свои имеют правила
Шофер и пешеход.
По городу, по улице
Не ходят просто так:
Когда не знаешь правила,
Легко попасть впросак.
Все время будь внимателен
И помни наперед:
Свои имеют правила
Шофер и пешеход.

II. Сообщение темы и целей

- Почти каждое утро вы выходите из дома и идёте в школу. Сегодня на уроке мы с вами повторим правила движения школьников по улице и дороге, выясним, какой путь от дома до школы наиболее безопасный.

- Для чего нам надо знать правила дорожного движения? (чтобы не попасть под машину, не погибнуть)

Работа по теме

1. Повторение правил дорожного движения

- Все люди, как только выходят на улицу, становятся пешеходами. Настоящий пешеход ведёт себя на улице уверенно, и шофёры относятся к нему с уважением. Машины ездят по строгим правилам. Для пешеходов тоже есть правила. Если их не знать, ни за что не стать хорошим пешеходом.

- Сегодня каждый школьник должен знать, что улица очень опасна для того, кто не умеет правильно ходить по ней. Но тот, кто твёрдо знает и точно выполняет строгие правила дорожного движения, может не опасаться самой быстрой машины. Давайте повторим эти правила.

- Правило 1: пешеходы должны ходить только по ...тротуару. И идти по нему нужно, придерживаясь правой стороны, чтобы не сталкиваться со встречными людьми.

- Правило 2: если дорога небольшая, пешеходы по обочинам идут ...навстречу транспорту.

- Правило 3: при переходе улицы обязательно надо посмотреть сначала ...налево, а потом направо.

- Правило 4: где попало и как попало дорогу переходить нельзя! А где можно переходить улицу?... по пешеходным переходам.

- Правило 5: правильно переходить дорогу на перекрёстке помогает «трёхглазый командир улицы» ...светофор.

IV. Физкультминутка

- Мы повторили основные правила дорожного движения, а теперь отдохнём. Я буду вам показывать разные сигналы светофора, а вы должны выполнять следующее:

красный – стоять на месте

жёлтый – хлопать в ладоши

зелёный – шагать на месте.

2. Безопасный путь от дома до школы.

- Расскажите об особенностях месторасположения нашей школы.

- Дома вы выполняли рисунки «Мой безопасный путь до школы», расскажите нам о самом безопасном маршруте.

(рассказы детей о безопасном пути до школы)

Игра «Доскажи словечко»

Учитель: Вы знаете правила дорожного движения.

Используйте свои знания, договаривая стихи.

Бурлит в движеньи мостовая-

Бегут авто, спешат трамваи,

Все будьте правилу верны-

Держитесь ... стороны.

Ученики: Правой.

Учитель:

Объяснить надо запросто,

Будь ты юн или стар:

Мостовая –для ... (транспорта),

Для тебя - ... (тротуар).

Иди через улицу там, пешеход,

Где знаком указан тебе... (переход).

Дорога не тропинка,

Дорога не канава...

Сперва смотри ... (налево),

Потом смотри ... (направо).

Игры на проезжей части

Могут привести к несчастью.

Скажет каждый постовой:

«Не играй на ... (мостовой)».

Когда переходите площадь,

Представьте: трамвай –это лошадь

Его обойди впереди,

А сзади не ... (обходи).

Учитель: Какие вы все молодцы!

Физкультминутка.

Ты налево повернись –

Что нет автомобиля - убедись.

А теперь направо поворот –

Будь внимательней пешеход!

Переходим дорогу скоро,

Соблюдая знаки или сигнал светофора.

Игра в мяч «Правила дорожного движения».

Я буду вам бросать мяч по очереди и одновременно задавать вопрос. Вы должны ответить на вопрос и кинуть мяч мне назад.

Учитель: По дороге кто идёт?

Ученик: Пешеход.

Учитель: Кто машину ведёт?

Ученик: Водитель.

Учитель: Сколько глаз у светофора?

Ученик: Три глаза.

Учитель: Если красный «глаз» горит, то о чём он говорит?

Ученик: Стой и жди.

Учитель: Если жёлтый «глаз» горит, то о чём он говорит?

Ученик: Подожди.

Учитель: Если зелёный «глаз» горит, то о чём он говорит?

Ученик: Можете идти.

Учитель: Идут наши ножки по пешеходной...

Ученик: Дорожке.

Учитель: Где мы автобус ждём?

Ученик: На остановке.

Учитель: Где играем в прятки?

Ученик: На детской площадке.

Учитель: Молодцы!

V. Закрепление изученного

Разгадаем кроссворд и вспомним основные понятия дорожной азбуки:

1) Полосатая лошадка,

Её зеброю зовут.

Но не та, что в зоопарке –

По ней люди все идут. (*ПЕРЕХОД*)

2) По дорожке во дворе

Мчится Коля на коне.

Не машина, не мопед,

А простой. (*ВЕЛОСИПЕД*)

3) Из края города в другой

Ходит домик под дугой. (*ТРАМВАЙ*)

4) Неживая, а идёт.

Неподвижна, а ведёт. (*ДОРОГА*)

5) В дороге всем ребятам

Мы светим с давних пор,

Мы три родные брата

Наш домик - (*СВЕТОФОР*)

6) Дом по улице идёт,

На работу нас везёт.

Не на курьих ножках,

А в резиновых сапожках. (*АВТОБУС*)

7) Чтоб дорогу перешёл ты

на зелёный свет,

Слушай наш совет:

- Жди! И увидишь перед ним ты

.....свет. (*ЖЁЛТЫЙ*)

8) По обочине дороги

Как солдатики, стоят.

Все мы с вами выполняем

Всё, что они нам велят. (*ЗНАКИ*)

9) Мчат по улицам машины,

Там хозяйничают шины.

Мы спустились в переход,

Там хозяин... (*ПЕШЕХОД*)

10) Чтоб тебе помочь

Путь пройти опасный.

Горит день и ночь

Зелёный, жёлтый, ... (*КРАСНЫЙ*)

11) Ожидаешь ты посадки

На отведённой площадке,

Не нужна тебе сноровка,
Это место ... (*ОСТАНОВКА*)
12) Не летает, не жужжит -
Жук по улице бежит.
И горят в глазах жука
Два блестящих огонька.
Это дал завод ему:
И огни глядеть во тьму,
И колёса, и мотор,
Мчатся чтоб во весь опор. (*АВТОМОБИЛЬ*)

VI. Подведение итогов, рефлексия

- Какое ключевое слово разгадали? ОСТОРОЖНОСТЬ
- Как это слово связано с темой урока?
- Какой должен быть ваш путь от дома к школе?

ТРАДИЦИИЛЕ ШИ ОБИЧЕЮРИЛЕ НЯМУЛУЙ МОЛДОВЕНЕСК

Сандуца Иоана,
специальность «Дошкольное образование», I курс,
Руководитель: Петко А.М.,
преподаватель официального(молдавского) языка

КОНЦИНУТУЛ

Интродучере

- 1 Ноциунь де традициие ши обичей. Диференца динтре еле
- 1.1 Традицииле ши обичеюриле де ла ынкрештинаре
- 1.2 Традицииле ши обичеюриле де ла нунта молдовеняскэ
- 1.3 Традицииле ши обичеюриле де ла сэрбэториле молдовенешть

Конклузий

Листа литературий

Анексе

ИНТРОДУЧЕРЕ

*Куноскынд история ши традиция, не фачем май сочиабиль, май алтруиить, май
юбиторь де ом ши де вяцэ.
Николае Йорга*

Актуалитатя темей.

Тезаурул спиритуал ал попурулуй се регэсеште ын традиций ши обичеюрь популаре. Пе ан че трече дисчиполул се инклубе тот май мулт ын системул комплекс ал релациилор сочиале. Ачестей конексиунь ый кореспунде комплетаря деприндерилов симпле ку челе де ун град май комплекс ши май дифичил. Обичеюриле ши традицииле лесынд ын умбрэ легэтура динтре акциунь ши калитэць афирмате ши формате алтоеск трептат ануите трэсэтурь але конштиинцей спиритуале. Ын ачасть партикуларитате а обичеюрилор се аскунде о маре форць едукативэ. Оамений афлындусе ын кадрул ачестор обичеюрь се едукэ ын кореспундере ку черинцеле индикате фэрэ а се сесиза ын мод симплу ши фиреск. Копилул формат ын атаре мод ынсушеште практика фаптелор морале ынаинте де а ынчепе сэ ынцелягэ концинутул ачестей ноциунь. Ын аша антураж ну се обсервэ, ну се сесизязэ кэ ей сунт едукать де чинева. Астфел, диспаре старя де алармэ креатэ де едукация вербалэ, ситуация кынд персоналитатя манифестэ сау револтэ. Де ачея, нивелул културый морале ал пэринцилов, куноаштеря идеилор етиче ау о семнификация импортантэ ын едукация дисчиполулуй.

Традицииле популаре конституе уна дин компонентеле едукацией ефичиенте минорилор ын фамилие ши ынтряга сочиетате. Традицииле фрумоасе ну се пьерд атыта тимп кыт май рэмын оамень каре ши ле аминтеск, ле дук дорул ши не повестеск деспре еле. Еле оферэ ун васт ши диверс материал пентру а ымбогэци шы ынфрумусеца вяца копиилор.

Скопул: студияря обичеюрилор ши традицилов нямудуй молдовенеск.

Сарчиниле:

1. Селектаря литературий привинд традицииле ши обичеюриле нямудуй молдовенеск.
2. Фамилиаризаря ку импортанца традицилов ши обичеюрилор популаре ын едукация копиулуй.
3. Женерализаря ши скриеря конклузилов привинд тема датэ.

Объектул: Ыл конституе прочесул де фамилиаризаре ку традицииле ши обичеюриле молдовенешть.

1. Ноциунь де традициие ши обичей. Диференца динтре еле

Ноциуня традициие есте де провиниенцэ латинэ (traditio = transmit), десемнынд трансмитере, ынвэцэминте. Деспре ачасть не денотэ практик тоате дикционареле

експликативе ши енциклопедииле унде ачасть дефиницие есте елучидатэ: „fran. Tradition – традиции, ger. Tradition - <lat. traditio – а трансмите, лежендэ, де ла традере – а трансмите, а комуника, де ла trans – прин, принтре ши dare – а да”.

Традицие – ынсеамнэ трансмитеря континуэ а унуй концинут културал де-а лунгул историей де ла ун евенимент женератор сау ун трекут имеморабил.

Обичей – мод традиционал де компортаре карактеристик унуй попор сай унуй груп сочиал.

Диференца ынтре обичей ши традиции констэ ын форма манифестэрий сале ын форма са де трансмитере ын нумэрул де оамень.

Ые ачест сенс обичеюл есте асочиаат ку о рутинэ зилникэ сау ку ун обичей индивидуал.

Традиция се ымбинэ ку рэдэчинь сочиокултурале, ынтылните ла ун груп каре де асемения се индентификэ ын ачест фел. Традиция се трансмите дин женерацие ын женерацие.

Сунт доуэ концепте каре пот пэря симиларе, дар сунт диферите ын чей че привеште дезволтаря лор културалэ ын фиекаре царэ. Ын континуаре, вом дескопери диференца динтре обичей ши традиции.

Уна дин принципалеле диференце динтре челе доуэ концептаре есте тимпул асочиаат ку ачестя.

Че есте традиция?

Традиция дезвэлуе ун мод де а гынди, де а се компорта сау де а фаче чева каре ку мулць ань, оамений динтро анумитэ комунитате, ынтрун мод симилар. Ачасть крединцэ сау идее есте атыт де импортантэ, пентру ачест груп де оамень ынкыт се моштенеште де ла женерацие ла аста.

О традиции поате фи легатэ де о анумитэ релижие сау културэ. Ын май мулте субъекте фамилиаре ворбим деспре сэрбэтория унуй евенимент де фамилие ын фиекаре ан о традиции пе каре ын фиекаре ан шь-о аминтескт ши о сэрбэтореск дин ноу.

Традицииле пот сау ну пот фи облигаторий ын ачест груп де оамень. Депинде де фаптул кэ пот скимба унеле деталей деспре челебраря лор. Де екземплу, ын времуриле стрэтрэвекь помий де Кэчун ерау ымподобичь ку нучь ши мере, дар акум сунт ымподобичь ку фигурь ши луминице.

Ексемплу традиции **Мэртишорул**

Мэртишорул есте ун обичей традиционал молдовенеск сэрбэторит пе дата де 1 Мартие.

Де мэртишор сунт легате ши доуэ интересанте леженде:

- Уна дин ачестя спуне кэ ун змеу а рэпит соареле пентру трей аотимпурь, пынэ ярна. Атунць ун витяз л-а ынфрунтат пе змеу ши а редат аструл черулуй ши оаменилор. Ын луптэ ел а фост ынсэ рэнит, яр сынжеле с-а скурс пе зэпадэ. Ын ачел лок крескынд гиочей, каре ау девенит астфел веститорий примэверий.
- А доуа лежендэ аратэ кэ Примэвара се плимба ынтр-о поянэ кынд а обсерват ун гиочел рэсэрит, пе каре а врут сэ ыл ажуте сэ кряскэ ындепэртынд зэпада дин журул луй. Ну се куноаште екзакт кынд а апэрут традиция мэртишорулуй, дар се естимязэ кэ есте веке де мий де ань.

Че есте обичеюл?

Обичеюл есте о регулэ де кондуитэ че се формязэ спонтан ка урмаре а апликэрий ей репетате ынтр-о периодэ де тимп релатив ынделунгатэ, ынтр-о колективитате уманэ. Есте о модалитате де а се компорта сау де а фаче чева пе каре сочиетатя ыл веде дрепт ши корект. Ка традиций, обичеюриле пот авя орижина ын фамилие. Унеорь, унеле акте, кувинте сау компортаменте пот девени обичеюрь. Кынд ачест тип де акциуне есте трекут да ла о женерацие ла алта, девине о традиции.

Традицие ши обичей, диференца ынтре обичей ши традиции

Причинялеле диференце:

- Традиция инклубе атитудинь морале ши униче ын кадрул унуй групп. Пе алтэ парте обичеюл поате фи атыт бун ши рэу ын окий группурилор этниче ши сочиале.
- Традицииле апарцин де обичей уней комунитэць медий сай марь, ын тимп че обичеюриле фак парте дин группурь май мичь.
- Обичеюриле се пот скимба ын тимп ши пот суфери ануите модификэрь, дар традицииле ну.
- Обичеюриле моштените, адеся ачестя фиинд стабилите де сочиетате сау де релижие.
- Ун обичей поате фи реглементат де гуверне, о традиции поате фи фамилиарэ ши поате дура пентру тотдеауна.

Екземпле де обичей ши традиций

Ун обичей, де екземплу, дакэ луэм ын консидераре афирмация: «прынзул ла уна дупэ амязэ». Поате фи трансмис де женерации ын женерации. Ын плус, персоана ар требуи сэ пречиесе кэ иа ынтотдяуна прынзул ла пупэ-амязэ сау ытр-о зи специалэ.

Традиция менцине мемория антечедентелор историче вий прин комемораря унор дате. Де асемения, локурь сау оамень импортанць ын моменте спечифиче, прекум ши фиинд плинэ де елементе сочио-културале ушор де индентификат

Фолклорул есте чя май фиабилэ експресиe а традицией, деоарече группазэ тоате элементеле каре о компун. Фолклорул експримэ тоате элементеле културале моштените де ла женерацииле anteriore. Пэстрязэ идентитатя културалэ а уней комунитэць ын обичеюриле ши ритуриле сале.

Карактеристичиле традицийлор:

Принчипала характеристикэ а терменулуй «традиции» есте сетул де валорь, крединце ши обичеюрь але уней комунитэць сау зоне географиче. Ын унеле казурь традиция есте конфундатэ ку терменул «културэ».

Дар култура купринде ун домениу май ларг ши май вариат декыт традицииле унде ачестя дин урмэ фак парте дин примице.

Традицииле ну се скимбэ апроапе ничодатэ, деоарече персоанеле персоанеле каре ле дещин о протежязэ ку суспициуне ымпотрива орькэруй инчендиу де скимбаре сау модификаре. Дещи поате добынди ной експресий сау нуанце фэрэ аш-ь пьерде есенца пурэ ши орижиналэ.

Карактеристичиле обичеюрилор

Унул динтре чей май дистинктивь факторь ай обичеюрилор сунт типареле де компортамент але комунитэций сау але группулуй сочиал, каре се трансмит дин женерации ын женерации ку скопул де а консерва ын тимп.

Требуе менционат кэ терменул «обичей» евокэ сэ ын принчипал акциунь пактиче, идентитатя унуй групп каре се манифестэ прин жестуриле, кувинтеле ши модул лор де вяцэ.

Ку тоате ачестя пот екзиста «обичеюрь инкоректе дин пункт де ведере морал» сау неапробате де рестул популацией, каре ынгреуныэ тратаря ку о миноритате сочиалэ каре ле практикэ ши ку алта каре ну.

2. Традицииле ши обичеюриле де ла ынкрештинаре

Ботезул есте ун атыт импортант евенимент де фамилие, кыт ши унул богат ын обичеюрь – лукрурь мэрунте поате липсите дн ынсемнэтате пентру уний оамень, дар семнификативе пентру бисерикэ. (*Анекса 1*)

Прегэтиря пентру ботез:

Пэринций микуцулуй алег нашый де ботез/ нашый де кунуние. Пентру служба де ботез пэринций требуе сэ адукэ ла бисерикэ вин, унт де лемн пентру унжере ши дулчурь пентру а серба евениментул. Тот пэринций сунт респонсабиль, де хэйнуца копицулуй. Се спуне кэ е бине дакэ хэйнуца де ботез есте уна де фамилие, адикэ мама, буника, стрэбуника а фост ымбрэкатэ ын ачешь рокицэ. Атыт фетеле, кыт ши бэеций требуе сэ поарте ун фел де рокицэ албэ лунгэ. Ачаста ынсямнэ иноченца – курэциря. Мама ши тата требуе сэ май айбэ ла ей о кутие унде вор пэстра бусуьокул ши фиреле де пэр тэате але бебелушулуй. Чей

май принчипаль сунт нашый копиулуй. Наша чя май маре требуе сэ плэтыскэ служба де ботез, сэ кумпере лумынаря де ботез пентру копил. Лумынаря требуе сэ фие ымподобитэ ку флорь вий ши сэ айбэ фундэ роз пентру фетицэ ши албастрэ пентру бэят. Еа симболизязэ вяца копиулуй. Ын афарэ де ачастэ пынзэ, наша требуе сэ кумпере ун просоп ши сэпун алб пентру ка преотул сэ се спеле пе мынь. Нашул ши наша кумпэрэ фицулуй ун турсоу комплет де хэйнуге – де ла скутече пынэ ла скуртэ де ярнэ. Тот нашый адук ла бисерикэ о иконицэ пе каре й-о дау преотулуй сэ о сфинцэскэ, дупэ каре о яу акасэ. Ши чел май импортант - нашый кумпэрэ кручулица.

3. Традициле ши обичеюриле де ла нунта молдовеняскэ

1. Пецитул

Тынэрул импреунэ ку татэл сэу сау ку кыцьва приетень мерже со чярэ пе аляса луй директ де ла пэринции ей. Пентру ачест евенимент фамилия миресей се прегэтеште ку ун оспэц. (*Анекса 2*)

2. Бэрбиеритул мирелуй

Ымпреунэ ку лэутарий кавалерий де оноаре ау мениря прин ачест обичей сэ дя де ынцелес трансформаря бэятулуй ын бэрбат. Ачеста урмат де кавалерий де оноаре ши алай мерг ла каса нашилор пентру а-й луа ши а континуа спре мирясэ.

3. Ымбрэкаря миресей

Наша, мама миресей ши домнишоареле де оноаре о ажутэ пе мирясэ сэ се гэтыскэ. Ла сфэршит наша ый лягэ воалул ши короница. Се десфэшоарэ ын ачелашь тимп ку биерберитул мирелуй ши симболизязэ прегэтиря фетей пентру нунтэ. Миреле вине сэ йа миряса дэруинду-й букетулу де мирясэ. Миряса ле ва принде кокарделе нашулуй нашей ши мирелуй, яр домнишоареле де оноаре вор фи челе каре вор континуа ку ымпэрицулу кокарделор.

4. Униря мыйнелор дрепте

Ачастэ датинэ стрэвеке симболизязэ путере, ресурсе ши скоп. Униря мыйнилор дрепте а мирилор, инсямнэ кэ чей дой се пот база унул пе челэлалт ши пе русурселе пе каре фиекаре ле-а адус ын кэсэторие.

5. Колакул миресей

Колакул миресей есте ун обичей девенит симбол ла нунциле молдовенешть. Мирий траг де колак рупынду-л ын доуэ.

6. Фуракул миресей

Миреле есте датор сэ о кауте сау сэ о рэскумпере. Ын унеле зоне рэпиторий ау датория де а ну лэса миряса пе жос, еа требуе пуртатэ нумай ын браце.

7. Арункакул букетулуй

А девенит о традиция ындрэжитэ ла нунциле ноастре ка миряса сэ кеме пе рынд тоате фетеле немэритате урмынд ка стынд ку спателе кэтре ачестя сэ ле арунче букетулу песте кап. Чя каре ыл ва принде се спуне кэ се ва мэрита ын курынд.

8. Дезбрэкаря миресей

Скоатеря воалулуй каде ын ындароририле нашей каре ва ынлокуи воалул ку о ешарфэ, батик сау басма ачеста семнификынд тречеря миресей де ла фатэ ла фемейе мэритатэ. Воалул ва фи принс ын пэрул уней фете немэритате, дар де мулте орь чя каре а принс букетулу.

9. Тортул миресей

Молдовений авяу обичеюл ка ла сфыршитул черемонией де кэсэторие сэ рупэ о пыне деасупра капулуй миресей, яр нумэрул фиримитурилор индика кыць копий ва авя куплу.

Ку тимпул прин рафинамент пыня а фост ынлокуитэ ку прэжитурь ши май тырзиу ку тортул миресей.

4. Традициле ши обичеюриле де ла сэрбэториле молдовенешть

1 януарие

Се сэрбэтореште прима зи дин Анул Ноу.

7 януарие Крэчунул (не стил векь)

Мажоритатя крештинилов ортодокшь сэрбэтореск 7 януарие Крэчунул пе стил векь-чя май маре ши аштептатэ сэрбэтоаре де ярнэ. Принтре стателе каре май сэрбэтореск азь Крэчунул пе лынгэ Р. Молдова се нумэрэ: Федерация Русэ, Жеоржия, Мунтенегру, Булгария, Мачедония, Сербия, Етиопия ши Гречия. О маре парте а лумий сербязэ Крэчунул пе дата де 25 дечембрие. *(Анекса 3)*

Де Крэчун ын режиуниле молдовенешть есте примит ка копия сэ мяргэ де ла касэ ла касэ ши сэ вестяскэ тутурор деспре Наштеря Домнулуй Иисус Христос, астфел колиндынд. Ын дар копия примеск дулчурь, коврижь ши бэнуць.

8 мартие (зиуа интернационалэ а фемейлор)

Зиуа фемей есте сэрбэторитэ пе 8 мартие. Зиуа интернационалэ а фемей а фост адоптатэ ын 1977 принтр-о революции а Адунэрий Женерале а ОНУ. Зиуа фемей а фост пентру прима датэ сэрбэторитэ ла 28 мартие 1909 ын урма дечизией Партидулуй Социалист Американ. Ын дата де 8 мартие Зиуа Интернационалэ а Фемей есте сэрбэторитэ ын тоатэ лумя ын унеле цэрь ачастэ зи есте декларатэ зи либерэ. Ын Кина фемеиле дупэ-амязэ либерэ де 8 мартие ку оказия ачестей сэрбэторь.

Ын режиуниле Нистренией, ын зиуа ачаста, путем ведя пе стрэзь мулць бэець ши бэрбаць кум прокурэ букете де флорь пентру доамне ши домнишоаре. *(Анекса 4)*

Думиника флорилов

Думиника Флорилов сау (Флорииле) есте о сэрбэтоаре крештинэ фэрэ датэ екзактэ комеморатэ ынтотдяуна ын ултима думиникэ динаинтя Паштилов. Тот одатэ Флорииле дескид сэптэмына чя май импортантэ пентру прегэтириле де Пашть куноскутэ суб нумеле де «Сэптэмына Марэ» дупэ челе 40 де zile де пост. Де Флорий се мэнынкэ пеште фиинд а доуа дезлегаре дин Постул Паштелуй, дупэ чя дин Буней Вестирь. Думиника Флорилов есте пречедатэ де сымбэта луй Лазэр. Ын ачастэ зи Иисус Христос ышь аратэ дин ноу минуниле ынвииду-л пе Лазэр ла патру zile де ла моарте.

ПАШТЕЛЕ

Ын фиеларе ан милиоане де крештинь ортодокшь дин тоатэ лумя сэрбэтореск Паштеле. Чел май куноскут обичей де Паште есте чел ал вопсирь оуэлорын кулоаря рошие. Ачест лукру се фаче ын Жоя Марэ. Маса де паште каре але лок думиникэ есте ун момент фоарте импортант. Пе лынгэ оуэ се препарэ ши алте букате спечифиче прекум дробул козонакул сау паска. Ун алт момент импортант дин кадрул масей есте чиокниря оуэлор де Паште. Се спуне кэ примул оу чёкнит ла масэ требуе сэ мэнынче тоатэ лумя пентру кэ фамилия са сэ фие унитэ. *(Анекса 5)*

ПАШТЕЛЕ БЛАЖИНИЛОВ

Традиционал, Паштеле Блажинилов се сэрбэтореште ын луния де дупэ Думиника Томии ла о сэптэмынэ де ла Ынвиеря Домнулуй. Ын локалитэциле рурале май марь ши ын орашеле ын каре сунт май мулте чимитире сэрбэтоаря аре лок тимп де май мулте zile ынчепынд де сымбэтэ. Цара унде сэрбэтоаря йа май мултэ амплоаре есть Република Молдова, унде зиуа де лунь де дупэ думиника Паштелор Бложинилов есте декларатэ зи либерэ. *(Анекса 6)*

КОНКЛУЗИЙ

Ашадар, традицииле експримэ моштениря де обичеюрь, датиень, крединце, норме де компортамент, каре се трансмит дин женерации ын женерации конституинд трэсэтуриле спечифиче але унуй попор. Фиинд ун систем де ануимите идей, лежь нескрисе, норме де компортаре о тоталитате де концепций че с-ау кристализат ын мод историк. Традицииле концин трэсэтуриле спечифиче але меморией ши психоложией национале але формациунилов етниче. Еле се манифестэ ка о парте а комунитэций ын дезволтаре а легэтурий диалектиче динтре трекут ши презент, яр прин ел ку вииторул. Традицииле сунт

о компонентэ есенциалэ а куноштинцей де сине а унуй попор, биография са интеллектуалэ о карте де визитэ пентру интрая ын историе ши ын виитор.

Ашадар, егзистэ мултипле модурь де тратаре а традициилор: традицие ка компонентэ а куноштинцей сочиале, ка формэ де трансмитере а експериенцей сочиале, ка аномите релаций сочиале.

Листа литературий:

1. Бочете де нунтэ – ауторул: Лилия Каланчя , едитура ARC , анул 2019
2. Арта традиционалэ – ауторул : Варвара Бузилэ , едитура CARTIER едиция 1 анул 2019
3. Кишинэул ностру некуноскут – ауторул : Юрри Колесник едитура CARTIER едиция 3 анул 2020
4. Фолклор ромын дин Басарабия – ауторул : Татьяна Галушка , Иоан Никола , едитура Stiinta анул 1999
5. Сэрбэторь ши обичеюрь –едитура Etnologica анул 2011
6. Сэрбэториле ла ромын – ауторул : Симён Флоря Мариан , едитура Saeculum анул 2011
7. Обичеюрь де наштере Молдова – ауторул : Адина Хулубаш едитура Университэций : «Александру Иоан Куза» анулл 2012
8. Календарул сэрбэторилор нционале ши интернационале – ауторул : Жеоржета Тома , едитура : Паралела 45 , анул 2012
9. Нунта ши алте обичеюрь молдовенешть – ауторул : Симион Гимпу , едитура : Карта молдовеняскэ , анул 1990
10. Миорица – ауторул : Виктор Равини , едитура : Алкор Едимпекс анул 2017
11. Молдова сэрбэторь ши обичеюрь – ауторий : Юрие Рэилянэ , Думитру Погоря, анул 2013

АНЕКСА 1









ПЛАНЕТЫ ЗЕМНОЙ ГРУППЫ

Сыну Олеся Ивановна,
специальность «Дошкольное образование»
Руководитель: Бенделык Т.Я.,
преподаватель математики и физики

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1 Основная характеристика земных планет

1.1 Планета Меркурий

1.2 Планета Венера

1.3 Планета Земля

1.4 Планета Марс

Заключение

Список информационных источников

Приложение

ВВЕДЕНИЕ

Среди многочисленных небесных светил, изучаемых современной астрономией, особое место занимает планеты земной группы. Казалось бы, из-за близкого расположения таких планет как Марс, Меркурий, Венера – изучение этих планет должно происходить очень легко и быстро, однако это совсем не так. К тому же кажется зачем изучать планеты, которые так или иначе похожи на нашу родную Землю, но и тут есть огромное количество нюансов. Буквально несколько веков назад наши предки и представить себе не могли, что кто-то в будущем будет способен приземлиться на другие планеты, однако наука постоянно развивается и то, что только могло казаться нашим предкам, теперь становится обычным делом. Таким образом, мы получили огромное количество знаний благодаря изучению лишь одной планеты, однако, чтобы прогресс шёл дальше, нужно больше знаний и сведений, именно поэтому людям было очень важно начать изучение планет земной группы.

Планеты земных групп – это группа планет в нашей солнечной системе, которые имеют сходные характеристики с Землей. Эти планеты включают Меркурий, Венеру, Землю и Марс. Они обладают твёрдой поверхностью, атмосферой и магнитным полем, что делает их особенно интересными для изучения и сравнения с нашей планетой. Изучение планет земных групп помогает ученым лучше понять происхождение и эволюцию нашей собственной планеты, а также возможные условия для жизни на других планетах. Планеты земных групп также имеют сходные размеры и плотность с Землей, что также делает их интересными для изучения. Например, Венера имеет атмосферу, состоящую в основном из углекислого газа, что делает его похожим на условия на Земле. Изучение этих планет помогает ученым лучше понять возможные условия для жизни во Вселенной и поискать следы жизни за пределами семьи. Планеты земных групп также могут предоставить информацию о процессах, происходящих на Земле. Например, изучение вулканизма на Венере и Марсе может помочь ученым лучше понять вулканическую активность на Земле и её влияние на климат и окружающую среду. Также изучение геологических процессов на этих планетах может помочь ученым лучше понять геологическую историю земли и её развитие.

Цель проекта: обосновать важность и необходимость научного и практического значения изучения планет земной группы.

Задача проекта:

1. ознакомиться с информацией о планетах земной группы;
2. проанализировать найденный материал;
3. выяснить значение изучения планет земной группы.

1. Основные характеристики

Планеты земной группы — четыре планеты Солнечной системы: Меркурий, Венера, Земля, Марс. Их ещё называют внутренними планетами, в отличие от внешних планет — планет-гигантов. По строению и составу к планетам земной группы близки некоторые каменные астероиды, например, Веста.

Планеты земной группы обладают высокой плотностью и состоят преимущественно из силикатов и металлического железа. Наибольшая планета земной группы — Земля — более чем 14 раз уступает по массе наименее массивной газовой планете — Урану, но при этом примерно в 400 раз массивнее наибольшего известного объекта пояса Койпера.

Планеты земной группы состоят главным образом из кислорода, кремния, железа, магния, алюминия и других тяжёлых элементов.

Все планеты земной группы имеют следующее строение:

- В центре ядро из железа с примесью никеля
- Мантия состоит из силикатов
- Кора, образовавшаяся в результате частичного плавления мантии

1.1 ПЛАНЕТА МЕРКУРИЙ

Меркурий — наименьшая планета Солнечной системы и самая близкая к Солнцу (приложение 1). Названа в честь древнеримского бога торговли — быстрого Меркурия, поскольку она движется по небу быстрее других планет. Её период обращения вокруг Солнца составляет всего 87,97 земных суток — самый короткий среди всех планет Солнечной системы.

Возникновение Меркурия

Согласно современным теориям формирования планет, Меркурий образовался примерно 4,5 миллиарда лет назад из диска материала, оставшегося после формирования Солнца. Этот процесс начался с гравитационного коллапса небольшой части солнечной туманности, которая стала сжиматься и нагреваться. Более тяжелые элементы, такие как железо, опускались к центру, образуя протосолнце. Вокруг него оставался диск из более легких элементов, таких как кремний и магний, которые впоследствии и стали материалом для формирования планеты. По мере своего формирования, небесное тело подвергалось интенсивной бомбардировке от метеоритов и астероидов. В результате этого процесса, поверхность Меркурия оказалась покрыта множеством кратеров. В отличие от других планет, у Меркурия нет массивного газового гиганта, который мог бы служить “планетозималем” (предпланетным телом) и повлиять на его формирование. Вместо этого, его состав и структура, вероятно, сформировались в результате столкновений между малыми телами, такими как планетезимали и астероиды. Меркурий находится ближе всего к Солнцу и испытывает самые сильные приливные воздействия со стороны звезды. Эти приливные силы вызывают заметное замедление вращения планеты вокруг своей оси. В итоге это может привести к синхронизации ее вращения с обращением вокруг Солнца, когда одна сторона планеты всегда обращена к Солнцу. Видимое расстояние Меркурия от Солнца, если смотреть с Земли, никогда не превышает 28°. Эта близость к Солнцу означает, что планету можно увидеть только в течение небольшого времени после захода или до восхода солнца, обычно в сумерках. В телескоп у Меркурия можно увидеть фазы, изменяющиеся от тонкого серпа до почти полного диска, как у Венеры и Луны, а иногда он проходит по диску Солнца. Период изменения фаз Меркурия равен синодическому периоду его обращения — примерно 116 дней.

Внутреннее строение

Внутреннее строение Меркурия до сих пор остается предметом исследований и дебатов, поскольку нет возможности напрямую изучить его ядро. Однако на основе данных, полученных от космических миссий и теоретических моделей, можно предложить следующую гипотетическую модель внутреннего строения Меркурия:

Кора. Толщина коры Меркурия оценивается в 100-150 километров. Она состоит из базальтовых пород и покрыта кратерами и трещинами, образовавшимися в результате ударов метеоритов и тектонической активности.

Мантия. Мантия Меркурия занимает около 80% его объема и состоит из силикатных пород, таких как перидотит и пироксен. Она разделяется на верхнюю и нижнюю мантию.

Ядро. Ядро Меркурия считается железным и состоит примерно из 60% железа и 40% никеля. Оно имеет радиус около 1800-2000 километров и составляет около 42% объема планеты. Температура в центре ядра может достигать 7000 Кельвинов (6726,85 градусов Цельсия).

Поверхность

Поверхность Меркурия во многом напоминает лунную - она сильно кратерирована. Плотность кратеров на поверхности различна на разных участках. Самый большой кратер на Меркурии - бассейн равнины Жары. Кратеры на Меркурии варьируют от маленьких впадин, имеющих форму чаши, до многокольцевых ударных кратеров, имеющих в поперечнике сотни километров. Они находятся на разных стадиях разрушения. Есть относительно хорошо сохранившиеся кратеры с длинными лучами вокруг них, которые образовались в результате выброса вещества в момент удара. Некоторые кратеры разрушены очень сильно. Меркурианские кратеры отличаются от лунных меньшим размером окружающего ореола выбросов, из-за большей силы тяжести на Меркурии. Самый яркий участок поверхности Меркурии - 60-километровый кратер Койпер.

Химический состав

Химический состав грунта Меркурия включает следующие основные элементы:

- Кислород (O): Содержание кислорода в грунте Меркурия составляет около 39% по массе. Это связано с тем, что в составе породы присутствуют окислы кремния, железа и магния.
- Кремний (Si): В грунте Меркурия содержится около 22% по массе, что делает его вторым по распространенности элементом. Он входит в состав силикатов и кварца.
- Железо (Fe): Грунт Меркурия содержит около 16% железа по массе. Оно присутствует в виде оксидов железа, таких как гематит (Fe_2O_3) и магнетит (Fe_3O_4).

Атмосфера

Атмосфера Меркурия крайне тонкая и разреженная, она составляет всего лишь 10-6 земного атмосферного давления на поверхности. Она состоит в основном из гелия, полученного в результате солнечного ветра, который сталкивается с поверхностью планеты и ионизирует и нагревает частицы. В результате этого процесса гелий может подниматься в атмосферу и образовывать очень тонкий слой. Атмосфера планеты также содержит следы кислорода, водорода и калия, которые были обнаружены с помощью космических аппаратов. Эти элементы могут быть результатом взаимодействия поверхности планеты с солнечным ветром или вулканической активности. Температура атмосферы Меркурия изменяется в зависимости от расстояния до Солнца и времени суток. Днем температура может достигать 427°C, а ночью опускаться до -183°C. Это связано с тем, что у планеты нет внутреннего источника тепла, такого как ядро или тектоника плит, которые могли бы поддерживать стабильную температуру.

Магнитное поле

Меркурий обладает магнитным полем, напряжённость которого, примерно в 100 раз меньше земного и составляет ~300 нТл. Магнитное поле Меркурия имеет дипольную структуру и в высшей степени симметрично, а его ось всего на 10 градусов отклоняется от оси вращения планеты, что налагает существенное ограничение на круг теорий, объясняющих его происхождение. Магнитное поле Меркурия, возможно, образуется в результате эффекта динамо, то есть так же, как и на Земле. Этот эффект является результатом циркуляции вещества в жидком ядре планеты. Из-за выраженного эксцентриситета орбиты планеты и близости к Солнцу возникает чрезвычайно сильный приливный эффект. Он поддерживает ядро в жидком состоянии, что необходимо для проявления «эффекта динамо»

Орбита и вращение

Орбита Меркурия представляет собой эллипс, по которому планета вращается вокруг Солнца. Среднее расстояние от Солнца до планеты составляет 57,9 млн км (0,387 а.е.). Орбитальный период равен 87,969 земных суток. Орбита Меркурия имеет эксцентриситет, равный 0,206, что означает, что она не является идеально круговой. Эксцентриситет влияет на расстояние между Меркурием и Солнцем: в перигелии (ближайшая точка к Солнцу) планета находится на расстоянии 46 млн км от Солнца, а в афелии (наиболее удаленная точка от Солнца) - на расстоянии 69 млн км. Вращение Меркурия вокруг своей оси происходит в том же направлении, что и его вращение вокруг Солнца, т.е. против часовой стрелки, если смотреть со стороны северного полюса эклиптики. Угловая скорость вращения Меркурия равна 0,00241 рад/день.

Перспективы освоения Меркурия

Освоение Меркурия открывает перед человечеством множество перспектив, включая научные исследования, добычу полезных ископаемых, а также использование его в качестве транзитного пункта для межпланетной колонизации. Меркурий представляет собой уникальный объект для научных исследований. Его близость к Солнцу обеспечивает возможность изучения процессов, происходящих на поверхности звезды, а также исследования влияния солнечной радиации на различные материалы. В отличие от других планет солнечной системы, на Меркурии существуют большие залежи полезных ископаемых. В частности, здесь могут быть найдены металлы, такие как золото, платина и медь, а также редкие земли. Добыча этих ресурсов может стать важным источником доходов для будущих поселений на Меркурии. Освоение Меркурия остается перспективным направлением для человечества. Развитие технологий и научные открытия могут сделать его доступным для заселения уже в ближайшем будущем. Однако для этого необходимо решить ряд проблем и провести дополнительные исследования.

1.2 ПЛАНЕТА ВЕНЕРА

Венера — вторая по удалённости от Солнца и шестая по размеру планета Солнечной системы (приложение 2), наряду с Меркурием, Землёй и Марсом принадлежащая к семейству планет земной группы. Венерианский год составляет 224,7 земных суток. Она имеет самый длинный период вращения вокруг своей оси (около 243 земных суток) среди всех планет Солнечной системы и вращается в направлении, противоположном направлению вращения большинства планет. Среднее расстояние Венеры от Солнца — 108 млн км (0,723 а. е.). Расстояние от Венеры до Земли меняется в пределах от 38 до 261 млн км. Её орбита очень близка к круговой — эксцентриситет составляет всего 0,0067. Период обращения вокруг Солнца равен 224,7 земных суток; средняя орбитальная скорость — 35 км/с. Наклон орбиты к плоскости эклиптики равен 3,4°. По размерам Венера довольно близка к Земле. Радиус планеты равен 6051,8 км (95 % земного), масса — 4,87·10²⁴ кг (81,5 % земной), средняя плотность — 5,24 г/см³. Ускорение свободного падения равно 8,87 м/с², вторая космическая скорость — 10,36 км/с.

История возникновения

По современным научным представлениям, планеты нашей Солнечной системы образовались около 4,6 миллиарда лет назад из протопланетного диска вокруг молодого Солнца. Венера, как и другие планеты, образовалась из материи, которая вращалась вокруг Солнца. Процесс формирования планеты Венеры занял миллионы лет и был сложным. В результате этого процесса образовалась планета с плотной атмосферой, густыми облаками серной кислоты и очень высокой температурой на поверхности. Современные исследования Венеры показывают, что она является одной из самых жарких планет в Солнечной системе из-за парникового эффекта, который удерживает тепло в атмосфере. Таким образом, история возникновения планеты Венера связана с её формированием в процессе эволюции Солнечной системы.

Строение

Строение Венеры, нашей соседки, аналогично другим планетам. Оно включает в себя кору, мантию и ядро. Радиус жидкого ядра, содержащего много железа, составляет примерно 3200 км. Структура мантия - расплавленное вещество – равно 2800 км, а толщина коры – 20 км. Атмосфера Венеры, доходит до 5500 км, верхние слои которой, почти полностью состоят из водорода.

Атмосфера

Атмосфера Венеры состоит, в основном, из углекислого газа (96,5 %) и азота (3,5 %). Содержание других газов очень мало: диоксида серы — 0,018 %, аргона — 0,007 %, водяного пара — 0,003 %, у остальных составляющих ещё меньше. В 2011 году учёные, работающие с аппаратом «Venus Express», обнаружили у Венеры озоновый слой, который располагается на высоте 100 километров. Для сравнения, озоновый слой Земли располагается на высоте 15-20 километров, а концентрация озона в нём на несколько порядков больше.

В структуре строения атмосферы Венеры выделяют следующие оболочки:

- экзосфера — верхняя граница атмосферы, внешняя оболочка планеты на высоте 220—350 км;
- термосфера — находится на границе между 120 и 220 км;
- мезопауза — находится между 95 и 120 км;
- верхняя мезосфера — на границе между 73—95 км;
- нижняя мезосфера — на границе между 62—73 км;
- тропопауза — расположена на границе чуть выше 50 и чуть ниже 65 км;
- тропосфера — наиболее плотная часть атмосферы Венеры.

Термосфера является разрежённой и сильно ионизированной оболочкой атмосферы. Как и для термосферы Земли, для термосферы Венеры характерны значительные перепады температур. Температура ночной стороны термосферы достигает 100 К (–173 °С).

Спутники

Венера, наряду с Меркурием, является планетой, не имеющей естественных спутников. В XIX веке существовала гипотеза, что в прошлом спутником Венеры являлся Меркурий, который впоследствии был ею «потерян». В прошлом было сделано много заявлений о наблюдении спутников Венеры, но они всегда оказывались основанными на ошибке. Первые такие заявления относятся к XVII веку. Всего за 120-летний период до 1770 года о наблюдении спутника сообщалось более 30 раз, как минимум 20 астрономами. К 1770 году поиски спутников Венеры были почти прекращены — в основном, из-за того, что не удавалось повторить результаты предыдущих наблюдений, а также в результате того, что никаких признаков наличия спутника не было обнаружено при наблюдении прохождения Венеры по диску Солнца в 1761 и 1769 году. У Венеры (как и у Марса и Земли) существует квазиспутник, астероид 2002 VE68, обращающийся вокруг Солнца таким образом, что между ним и Венерой существует орбитальный резонанс, в результате которого на протяжении многих периодов обращения он остаётся вблизи планеты.

Магнитное поле

Планета Венера не имеет сильного магнитного поля, как, например, Земля. Это связано с тем, что у планеты Венера отсутствует общепризнанное внутреннее ядро, которое играет ключевую роль в создании магнитного поля у планет, включая Землю. Учёные предполагают, что отсутствие магнитного поля у Венеры может быть связано с тем, что её внутреннее металлическое ядро не обладает достаточной активностью для генерации магнитного поля.

1.3 ПЛАНЕТА ЗЕМЛЯ

Земля — третья по удалённости от Солнца планета Солнечной системы. Самая плотная (приложение 3), пятая по диаметру и массе среди всех планет Солнечной системы и крупнейшая среди планет земной группы, в которую входят также Меркурий, Венера и

Марс. Единственное известное человеку в настоящее время тело во Вселенной, населённое живыми организмами.

История возникновения

Современной научной гипотезой формирования Земли и других планет Солнечной системы является гипотеза солнечной туманности, по которой Солнечная система образовалась из большого облака межзвёздной пыли и газа. Облако состояло главным образом из водорода и гелия, которые образовались после Большого взрыва, и более тяжёлых элементов, оставленных взрывами сверхновых. Примерно 4,5 млрд лет назад облако стало сжиматься, что, вероятно, произошло из-за воздействия ударной волны от вспыхнувшей на расстоянии нескольких световых лет сверхновой. Когда облако начало сокращаться, его угловой момент, гравитация и инерция сплюснули его в протопланетный диск перпендикулярно к его оси вращения.

После этого обломки в протопланетном диске под действием силы притяжения стали сталкиваться, и, сливаясь, образовывали первые планетоиды. В процессе аккреции планетоиды, пыль, газ и обломки, оставшиеся после формирования Солнечной системы, стали сливаться во всё более крупные объекты, формируя планеты. Примерная дата образования Земли — $4,54 \pm 0,04$ млрд лет назад. Весь процесс формирования планеты занял примерно 10—20 миллионов лет. Существует ряд теорий возникновения жизни на Земле. Около 3,5—3,9 млрд лет назад появился «последний универсальный общий предок», от которого впоследствии произошли все другие живые организмы. Развитие фотосинтеза позволило живым организмам использовать солнечную энергию напрямую.

Строение

Земля относится к планетам земной группы, и в отличие от газовых гигантов, таких как Юпитер, имеет твёрдую поверхность. Это крупнейшая из четырёх планет земной группы в Солнечной системе, как по размеру, так и по массе. Кроме того, Земля среди этих четырёх планет имеет наибольшие плотность, поверхностную гравитацию и магнитное поле. Это единственная известная планета с активной тектоникой плит. Недра Земли делятся на слои по химическим и физическим свойствам, но в отличие от других планет земной группы, Земля имеет ярко выраженное внешнее и внутреннее ядро. Наружный слой Земли представляет собой твёрдую оболочку, состоящую главным образом из силикатов. От мантии она отделена границей с резким увеличением скоростей продольных сейсмических волн — поверхностью Мохоровичича. Твёрдая кора и вязкая верхняя часть мантии составляют литосферу. Под литосферой находится астеносфера, слой относительно низкой вязкости, твёрдости и прочности в верхней мантии.

Химический состав

Масса Земли приблизительно равна $5,9736 \cdot 10^{24}$ кг. Общее число атомов, составляющих Землю, $\approx 1,3\text{--}1,4 \cdot 10^{50}$, в том числе кислорода $\approx 6,8 \cdot 10^{49}$ (51 %), железа $\approx 2,3 \cdot 10^{49}$ (17 %), магния и кремния по $\approx 1,9 \cdot 10^{49}$ (15 %). По массе Земля состоит в основном из железа (32,1 %), кислорода (30,1 %), кремния (15,1 %), магния (13,9 %), серы (2,9 %), никеля (1,8 %), кальция (1,5%) и алюминия (1,4 %); на остальные элементы приходится 1,2 %. Из-за сегрегации по массе область ядра, предположительно, состоит из железа (88,8%), небольшого количества никеля (5,8 %), серы (4,5 %) и около 1 % других элементов. Углерода, являющегося основой жизни, в земной коре всего 0,1 %.

Атмосфера

Состоит из азота и кислорода, со следовыми количествами водяного пара, диоксида углерода и других газов. С момента своего образования она значительно изменилась под влиянием биосферы. Появление окислительного фотосинтеза 2,4—2,5 млрд лет назад способствовало развитию аэробных организмов, а также насыщению атмосферы кислородом и формированию озонового слоя, который оберегает всё живое от вредных ультрафиолетовых лучей. Атмосфера определяет погоду на поверхности Земли, защищает планету от космических лучей, и частично — от метеоритных бомбардировок. Она также регулирует основные климатообразующие процессы: круговорот воды в природе,

циркуляцию воздушных масс, переносы тепла. Молекулы атмосферных газов могут захватывать тепловую энергию, мешая ей уйти в открытый космос, тем самым повышая температуру планеты. Это явление известно как парниковый эффект. Основными парниковыми газами считаются водяной пар, двуокись углерода, метан и озон. Без этого эффекта теплоизоляции средняя поверхностная температура Земли составила бы от -18 до -23 °C (при том, что в действительности она равна $14,8$ °C), и жизнь, скорее всего, не существовала бы.

Магнитное поле

Магнитное поле Земли в первом приближении представляет собой диполь, полюсы которого расположены рядом с географическими полюсами планеты. Поле формирует магнитосферу, которая отклоняет частицы солнечного ветра. Они накапливаются в радиационных поясах — двух концентрических областях в форме тора вокруг Земли. Около магнитных полюсов эти частицы могут «высыпаться» в атмосферу и приводить к появлению полярных сияний. На экваторе магнитное поле Земли имеет индукцию $3,05 \cdot 10^{-5}$ Тл и магнитный момент $7,91 \cdot 10^{15}$ Тл·м³. Согласно теории «магнитного динамо», поле генерируется в центральной области Земли, где тепло создаёт протекание электрического тока в жидком металлическом ядре. Это, в свою очередь, приводит к возникновению у Земли магнитного поля. Конвекционные движения в ядре являются хаотичными; магнитные полюсы дрейфуют и периодически меняют свою полярность. Это вызывает инверсии магнитного поля Земли, которые возникают в среднем несколько раз за каждые несколько миллионов лет. Последняя инверсия произошла приблизительно 700 000 лет назад.

Вращение

Земле требуется в среднем 23 часа 56 минут и 4,091 секунд (звёздные сутки), чтобы совершить один оборот вокруг своей оси. Скорость вращения планеты с запада на восток составляет примерно 15° в час (1° в 4 минуты, в минуту). Это эквивалентно угловому диаметру Солнца или Луны, около $0,5^\circ$, каждые 2 минуты. Вращение Земли нестабильно: скорость её вращения относительно небесной сферы меняется, ось вращения прецессирует и колеблется. В большом масштабе времени — замедляется. Продолжительность одного оборота Земли увеличивалась за последние 2000 лет в среднем на 0,0023 секунды в столетие. Из-за приливного ускорения каждые следующие сутки оказываются длиннее предыдущих в среднем на 29 наносекунд. Период вращения Земли относительно неподвижных звёзд, согласно Международной службе вращения Земли (IERS), равен 86164,098903691 секунд по UT1 или 23 ч 56 мин 4,098903691 с.

1.4 МАРС

Марс — четвёртая по удалённости от Солнца и седьмая по размеру планета Солнечной системы (приложение 4); масса планеты составляет 10,7 % массы Земли.

Происхождение

Гипотезы происхождения Марса можно разделить на две основные группы:

- Классическая модель формирования планет из протопланетного диска.
- Внешнее воздействие на Марс, такое как столкновение с другими космическими объектами или воздействие высокоэнергетических процессов.

В классической модели предполагается, что Марс сформировался из протопланетарного диска, окружающего молодое Солнце. Планета образовалась из пылевых частиц и льда, которые постепенно слипались друг с другом и формировали небесное тело. Также есть гипотезы, связанные с высокоэнергетическими процессами, такими как близкие вспышки сверхновых или гамма-всплески. Эти события могли бы привести к интенсивной бомбардировке Марса метеоритами и вызвать изменения в его атмосфере и поверхностных условиях.

Атмосфера и климат

Температура на планете колеблется от -153 °C на полюсах зимой и до $+20$ °C на экваторе летом (максимальная температура атмосферы, зафиксированная марсоходом «Спирит»,

составила +35 °C), средняя температура — около 210 К (−63 °C). В средних широтах температура колеблется от −50 °C зимней ночью до 0 °C летним днём, среднегодовая температура — −50 °C.

Атмосфера Марса, состоящая в основном из углекислого газа, очень разрежена. Давление у поверхности Марса в 160 раз меньше земного — 6,1 мбар на среднем уровне поверхности. Из-за большого перепада высот на Марсе давление у поверхности сильно изменяется. Примерная толщина атмосферы — 110 км. Атмосфера Марса состоит на 95,32 % из углекислого газа; также в ней содержится 2,7 % азота, 1,6 % аргона, 0,145 % кислорода, 210 ppm водяного пара, 0,08 % угарного газа, оксид азота (NO) — 100 ppm, неон (Ne) — 2,5 ppm, полутяжёлая вода водород-дейтерий-кислород (HDO) 0,85 ppm, криптон (Kr) 0,3 ppm, ксенон (Xe) — 0,08 ppm.

Поверхность

Две трети поверхности Марса занимают светлые области, получившие название материков, около трети — тёмные участки, называемые морями (см. Список деталей альбедо на Марсе). Моря сосредоточены главным образом в южном полушарии планеты, между 10 и 40° широты. В северном полушарии есть только два крупных моря — Ацидалийское и Большой Сирт. Характер тёмных участков до сих пор остаётся предметом споров. Они сохраняются несмотря на то, что на Марсе бушуют пылевые бури. В своё время это служило доводом в пользу предположения, что тёмные участки покрыты растительностью. Сейчас полагают, что это просто участки, с которых, в силу их рельефа, легко выдувается пыль. Крупномасштабные снимки показывают, что на самом деле тёмные участки состоят из групп тёмных полос и пятен, связанных с кратерами, холмами и другими препятствиями на пути ветров. Сезонные и долговременные изменения их размера и формы связаны, по-видимому, с изменением соотношения участков поверхности, покрытых светлым и тёмным веществом.

Внутреннее строение

Внутреннее строение Марса имеет несколько слоев, которые были определены учеными на основе сейсмических исследований и анализа данных, полученных космическими аппаратами. Ниже приводится подробное описание каждого слоя:

Кора

Кора Марса имеет толщину около 30-60 километров и состоит из базальта. Она разделяется на два типа: старая кора, которая покрывает большую часть планеты, и молодая кора, встречающаяся в районах крупных ударных кратеров и вулканических провинций.

Мантия

Мантия Марса составляет около 67% от объема планеты и разделена на две зоны - верхнюю и нижнюю мантию. Верхняя мантия имеет толщину около 200-400 километров и сложена из перидотита, в то время как нижняя мантия состоит из фаолита и имеет толщину около 1000 километров.

Ядро

Ядро Марса является предположительно твердым и разделено на внешнее ядро и внутреннее ядро. Внешнее ядро имеет радиус около 900 километров, и температура в нем может достигать 2500 градусов Цельсия. Внутреннее ядро, вероятно, имеет радиус около 400-500 километров и находится в жидком состоянии.

Химический состав

- Кислород: Марс имеет значительное количество кислорода в своем грунте, который образуется в результате окисления минералов, таких как силикаты.
- Кремний: это основной элемент марсианского грунта, составляющий около 20% его массы.
- Алюминий: Содержание алюминия в марсианском грунте составляет около 1,6% по массе.
- Железо: Марс содержит большое количество железа в своем грунте в виде оксидов и сульфидов. Это делает его красным в цвете.

- Кальций: Кальций присутствует в марсианской коре в количестве около 2% по массе, преимущественно в виде карбонатов и сульфатов.
- Магний: Магний составляет примерно 1% массы марсианской коры.

Магнитное поле

Магнитное поле является слабым и значительно отличается от магнитного поля Земли. Это поле создается благодаря движению расплавленного металла во внешнем ядре планеты. Планета обладает небольшим по сравнению с Землей радиусом (3390 км против 6371 км) и, соответственно, меньшей массой. Это означает, что Марс обладает меньшей плотностью и менее интенсивным движением расплавленных металлов, что в свою очередь приводит к более слабому магнитному полю. Магнитное поле слабее земного примерно в 100 раз. Это связано с тем, что ядро недостаточно разогрето для создания сильного магнитного динамо.

Орбита и вращение

Орбита Марса - это путь, по которому планета движется вокруг Солнца. Она имеет форму эллипса, что означает, что она немного вытянута. Среднее расстояние от Марса до Солнца составляет около 227 943 722 км. Планета вращается вокруг своей оси один раз каждые 24 часа и 39 минут, что делает его год примерно на 687 земных дней длиннее. Это означает, что марсианский день длится 24 земных часа 37 минут. Орбита Марса имеет эксцентриситет (вытянутость) около 0,093, что делает ее немного более вытянутой, чем у Земли (эксцентриситет орбиты Земли составляет около 0.017).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Планеты и другие небесные тела привлекали внимание простых людей, а также изучались учёными с древнейших времён. Однако данная область исследований, на наш взгляд, не может быть исчерпывающе изучена. Кроме того, тема изучения планет, в частности, планет земной группы, никогда не теряет свою актуальность. Ведь планеты существуют со времён основания мира. Тем более она важна, что мы с вами живём на планете Земля. С течением времени появляется всё больше и больше возможностей для открытия новых аспектов известных нам планет и для расширения знаний в области уже сделанных открытий. Ведь совершенствуется техника, появляются новые приборы, с развитием дискуссий появляются новые идеи.

Естественно изучается как в школах, так и в вузах. Астрономия – одна из наук, аспекты которой изучает данная дисциплина. Кроме того, знания о Вселенной необходимы любому человеку, независимо от профессии и рода занятий. Этим и объясняется практическая значимость.

Цель данного проекта – раскрыть основные аспекты изучения планет земной группы, найти общее и отличное, показать, что уже точно изучено, а что ещё предстоит исследовать современным учёным. В данном проекте мы обосновали важность и необходимость научного и практического значения изучения планет земной группы. Также мы ознакомились с информацией о планетах земной группы, проанализировали найденный материал и выяснили значение изучения планет земной группы.

Список информационных источников:

1. Астрономия (Воронцов-Вельяминов Б. А., Страут Е. К.), ОАО «Можайский полиграфический комбинат». 143200.
2. Физика (Мякишев Г.Я., Буховцев Б.Б., Чаругин В.М.), ОАО «Саратовский полиграфкомбинат», 410004, www.sarpk.ru
3. Закон Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 249-З-III «Об образовании» (САЗ 03-26).
4. Журнал «Всё о космосе» (каменные планеты), aboutspacejournal.net.
5. Электронная библиотека : elibrary.ru .
6. Общедоступная интернет-энциклопедия «Wikipedia» ru.wikipedia.org

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



Планета Меркурий

ПРИЛОЖЕНИЕ 2



Планета Венера



Планета Земля



Планета Марс

ПРОБЛЕМА БЕССОННИЦЫ У ПОДРОСТКОВ

Николаев Егор Александрович

Проблема бессонницы у подростков

Автор:

ученик 11 «А» класса
МОУ «БСОШ №2»

Николаев Егор

Руководитель - консультант:
Киливник Н.Н.

Актуальность

Подростки, страдающие бессонницей, впоследствии могут столкнуться со снижением иммунитета, работоспособностью, повышенной утомляемостью и даже депрессией.



Объект исследования

проблема бессонницы



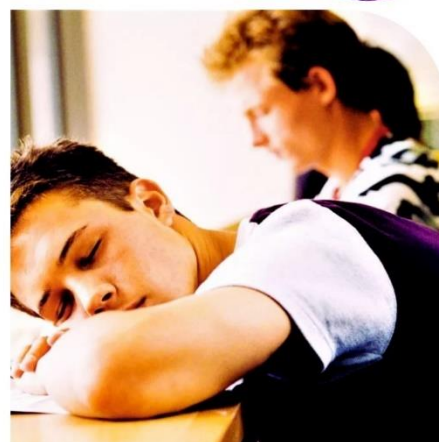
Предмет исследования

подростки



Цель проекта

раскрыть причины бессонницы и её
влияния на работоспособность
старшеклассников.





Задачи исследования

- ✓ Изучить и проанализировать литературу по данному вопросу;
- ✓ Определить причины появления бессонницы у старшеклассников;
- ✓ Выявить отношение одноклассников к данной проблеме;
- ✓ Определить наилучшее время для сна и его продолжительность;
- ✓ Составить рекомендации по борьбе с бессонницей.



Методы исследования

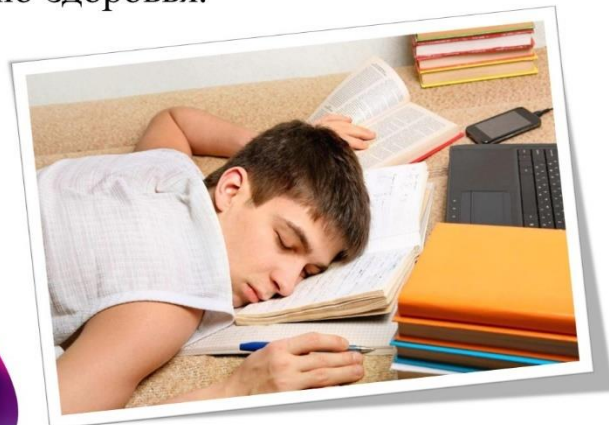


- ✓ Изучение Интернет-ресурсов;
- ✓ Анализ источников;
- ✓ Анкетирование учащихся с последующим исследовательским анализом полученных данных.



Практическая значимость

- ✓ Размещение работы в социальных сетях;
- ✓ Использование на классных часах для рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья.



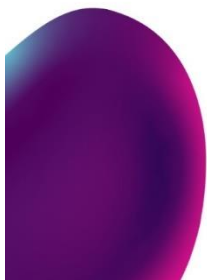
Так почему же подростки страдают бессонницей?

- ✓ Сбой биологических часов
- ✓ Расписание, школа и стрессы
- ✓ Стимуляторы



Вывод

Без сомнения, сон нужен нам, чтобы жить. Подросток не может прожить без сна и недели. Если же организм не отдыхает долгое время, то возможен разлад всего организма.

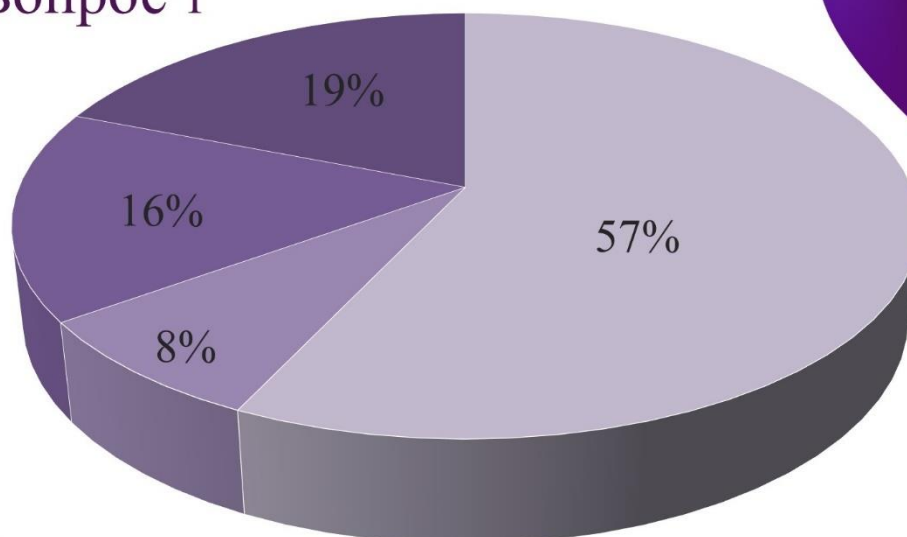


Анкетирование

1.	Страдаете ли вы бессонницей и по каким причинам?
2.	Какие средства в борьбе с бессонницей вы используете?
3.	Сколько часов в день вы отводите на сон?

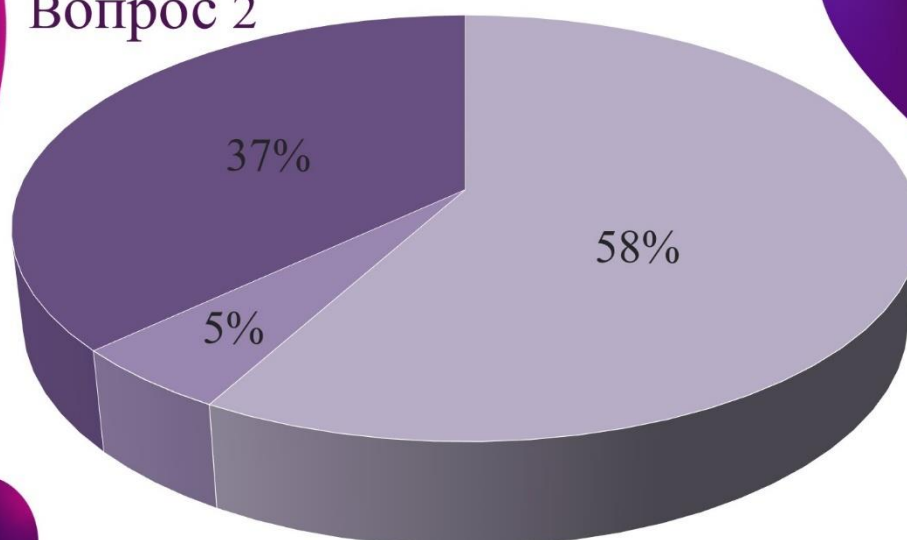


Вопрос 1



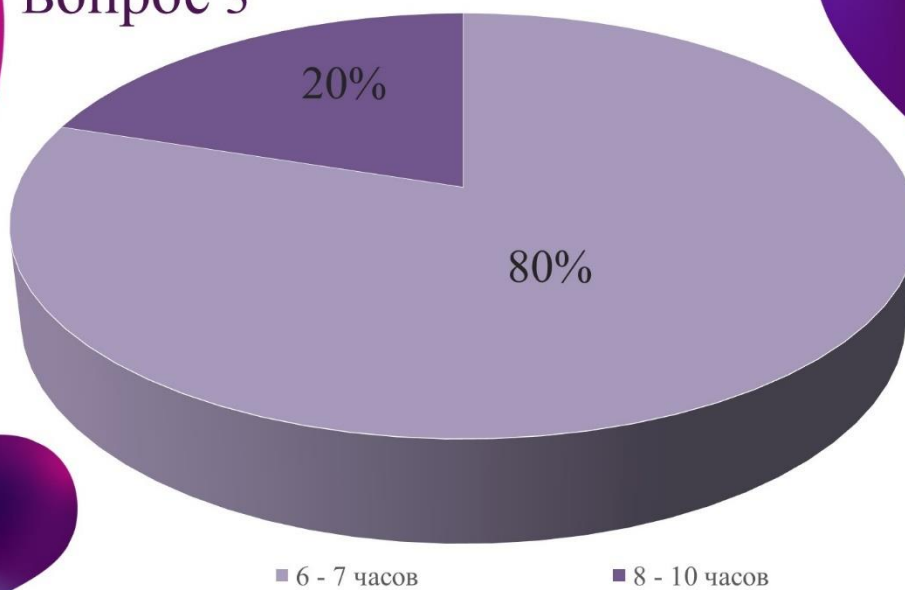
■ Бессонница из-за стресса ■ Бессонница по другим причинам
■ Редко подвержены бессоннице ■ Не подвержены бессоннице

Вопрос 2



■ Бессонница из-за стресса ■ Бессонница по другим причинам
■ Редко подвержены бессоннице ■ Не подвержены бессоннице

Вопрос 3



Заключение



В ходе выполнения индивидуального проекта мы успешно достигли поставленной цели - раскрыли причины бессонницы у подростков и ее влияние на работоспособность старшеклассников.





ВЛИЯНИЕ ЗВУКОВ И ШУМОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Зардаков Далер Рахмоналиевич

Влияние звуков и шумов на организм человека.

Автор:

ученик **II «А»** класса

МОУ «БСОШ №2»

Зардаков Далер

Научный руководитель:

Киливник Н.Н.

Бендеры

2024

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Шумы уровня 70–90 дБ при длительном воздействии приводят к заболеванию нервной системы, а более 100 дБ – к снижению слуха, вплоть до глухоты.





Цель проекта:

Узнать, как влияет шум на организм человека.



Задачи проекта:

- 1 Изучить характеристики звука и шума.
- 2 Изучить и проанализировать литературу по теме работы.
- 3 Узнать, как влияет шум на отдельные органы человека и организма в целом.



Предмет исследования:

Действие шумов и звуков на организм человека.

Объект исследования:

Шумы и звуки.





МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1: Изучение Интернет-ресурсов.
- 2: Анализ и систематизация информации.

Практическая значимость:
Практическая значимость моей исследовательской работы состоит в том, что она поможет людям лучше заботиться о своём здоровье.



ПРОЦЕССЫ СВЯЗАННЫЕ С ВОСПРИЯТИЕМ ЗВУКА





КЛАССИФИКАЦИЯ ШУМА И ПОСЛЕДСТВИЯ ЕГО ВЛИЯНИЯ

01

Промышленные шумы:
Возникают в результате
деятельности
промышленных
предприятий

03

Социальные шумы:
Включают в себя звуки,
создаваемые
человеческой
деятельностью

02

Транспортные шумы:
Связаны с движением
транспорта

04

Природные шумы:
Происходят из
природных источников,
таких как шум ветра, шум
волн, пение птиц.



ПРИБОРЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ УРОВНЯ ШУМА



Звукометры



Шумомеры



Анализаторы спектра



ШУМ И ЕГО СВЯЗЬ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Шум может вызывать серьезные проблемы со здоровьем, включая потерю слуха, стресс, усталость, снижение концентрации и повышение артериального давления. Поэтому важно контролировать уровень шума и использовать защитные средства.



ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

01

Используйте защиту от шума

02

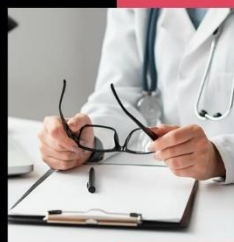
Соблюдайте режим отдыха

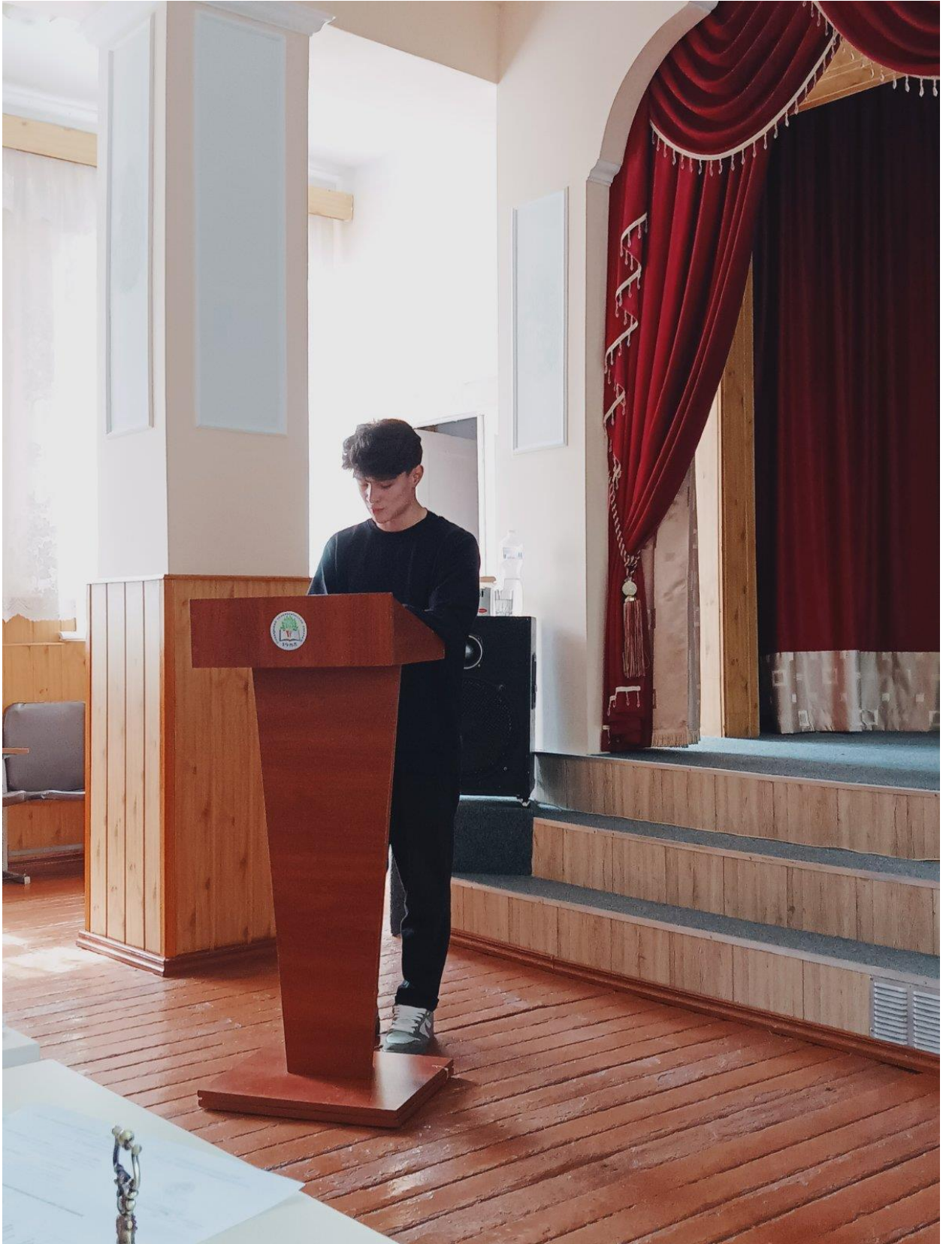
03

Заботьтесь о своем слухе

04

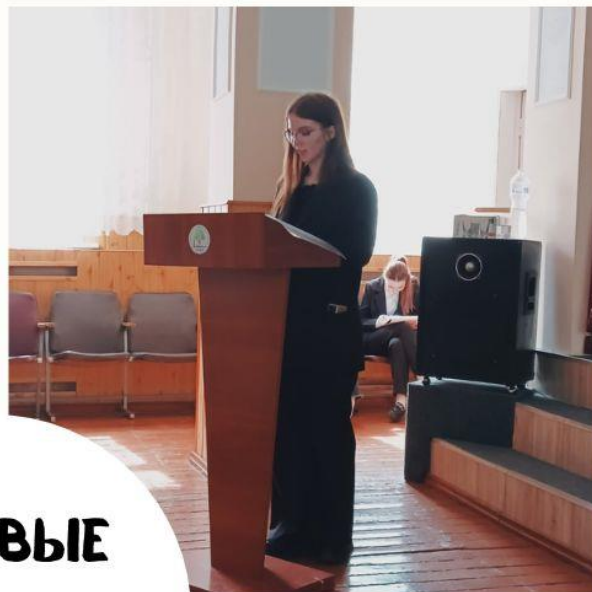
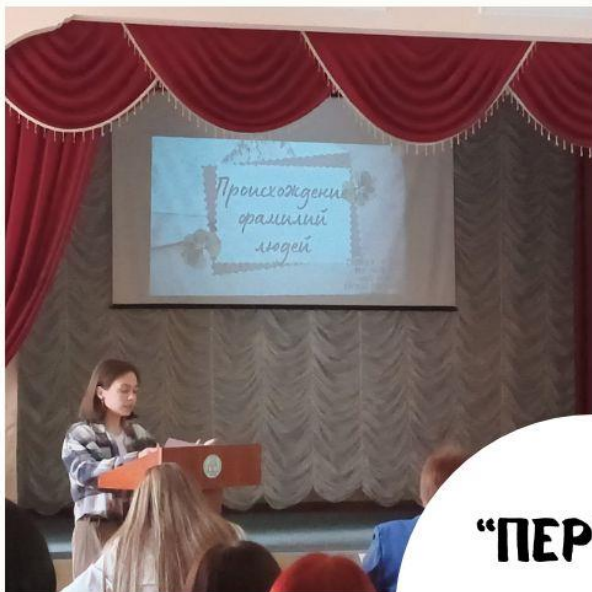
Поддерживайте здоровый образ жизни





СТУДЕНЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ “ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ”





**“ПЕРВЫЕ
ШАГИ В
НАУКУ”**

