

**Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Министерство образования и науки Кыргызской Республики
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Кыргызско-Российский Славянский университет имени первого
президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина
Гуманитарный Факультет
Кафедра ПСИХОЛОГИИ**

Фонд

**оценочных средств
по дисциплине «*Психология отдыха как ресурс сохранения
здоровья*»**

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 – РФ; 530300 – КР Психология

(код и наименование направления подготовки)

Квалификация

бакалавр

2025 год

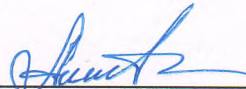
Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки (специальности) 37.03.01 – РФ; 530300 – КР Психология; по дисциплине «Психология отдыха как ресурс сохранения здоровья».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры ПСИХОЛОГИИ:
наименование кафедры

протокол № 1 от "30" сентября 2025г.

Заведующий кафедрой психологии

наименование кафедры



подпись

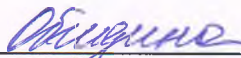
Адыкулов А.А.

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент

должность



подпись

Обидина О.К.

расшифровка подписи

ФИО

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. декана



личная подпись

Баудинова Н.А.

расшифровка подписи

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины/практики

Формулируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств/ шифр раздела в данном документе
<p>ОПК-8: Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры</p>	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ключевые понятия психологии отдыха; 2) модели восстановления ресурсов; 3) психофизиологические основы утомления и отдыха; 4) факторы нарушений восстановительных процессов; 5) современную классификацию видов отдыха. 	<p>Блок А – Фронтальный опрос</p> <p>Тест</p>
	<p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) анализировать усталость и ресурсное состояние; 2) выявлять признаки эмоционального и профессионального выгорания; 3) подбирать типы отдыха с учётом индивидуальных особенностей; 4) использовать техники осознанного восстановления; 5) разрабатывать индивидуальные и групповые программы отдыха. <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) навыками диагностики ресурсности (опросники, дневники, карты отдыха); 2) практиками саморегуляции (дыхательные, телесные, когнитивные техники); 3) методами разработки рекреационных программ. 	<p>Блок В – Фронтальный опрос</p> <p>Тест</p> <p>Презентация</p>

Раздел 2. Технологическая карта дисциплины

«ПСИХОЛОГИЯ ОТДЫХА КАК РЕСУРС СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Направление: Психология

Курс: 4, семестр 7, кредитов 2

Кафедра: Психологии (8 корпус 430 аудитория)

Преподаватель: к.м.н., доцент Обидина Ольга Константиновна.

В процессе освоения дисциплины студенты должны пройти две контрольные точки:

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	зачетный максимум	график контроля
Модуль 1					
1. Понятие отдыха в контексте здоровья человека	<i>Текущий контроль</i>	самостоятельная работа студента, посещаемость и активность на занятиях	10	15	9
	<i>Рубежный контроль</i>	Презентации	10	15	
Модуль 2					
2. Психологические особенности отдыхающих. Средства и методы оптимизации функционального состояния организма.	<i>Текущий контроль</i>	самостоятельная работа студента, посещаемость и активность на занятиях.	10	20	15
	<i>Рубежный контроль</i>	Контрольная работа или Тестирование	10	20	
<i>Всего за семестр</i>			<i>40</i>	<i>70</i>	
<i>Промежуточный контроль (зачет с оценкой)</i>		Теоретические вопросы	<i>20</i>	<i>30</i>	
<i>Семестровый рейтинг по дисциплине</i>			<i>60</i>	<i>100</i>	

Модуль

Текущий контроль

Рубежный контроль

Промежуточный контроль

логически завершенная часть дисциплины

самостоятельная работа обучающегося, посещаемость и активность на занятиях

проверка полноты знаний и умений по материалу модуля в целом
завершенная задокументированная часть учебной дисциплины –
совокупность тесно связанных между собой модулей дисциплины

Раздел 3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине / практике (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

Блок А

А.0 Фонд примерных тестовых заданий по дисциплине

1. Что является основной функцией отдыха с точки зрения психологии?

- А) Повышение производительности
- В) Восстановление ресурсов организма
- С) Социальная активность
- Д) Формирование привычек

Ответ: В

2. Кто впервые ввел понятие «психогигиена отдыха»?

- А) А. Маслоу
- В) И.П. Павлов
- С) К.Д. Ушинский
- Д) В.М. Бехтерев

Ответ: D

3. К какому виду отдыха относится медитация?

- А) Активный
- В) Пассивный
- С) Творческий
- Д) Социальный

Ответ: В

4. Какой психологический процесс наиболее активно восстанавливается во время отдыха?

- А) Память
- В) Мышление
- С) Внимание
- Д) Логика

Ответ: С

5. Какое утверждение наиболее точно описывает психологический аспект отдыха?

- А) Отдых — это бездействие.
- В) Отдых — это изменение деятельности.
- С) Отдых — это прерывание работы.
- Д) Отдых — это режим сна.

Ответ: В

6. Что отличает психологический отдых от физиологического?

- А) Он длится дольше
- В) Он требует физической активности
- С) Он направлен на восстановление психоэмоционального состояния

D) Он возможен только во сне

Ответ: С

7. Какой из этих факторов НЕ относится к условиям эффективного отдыха?

A) Безопасная среда

B) Постоянная стимуляция нервной системы

C) Отсутствие стресса

D) Комфортная обстановка

Ответ: B

8. Какое утверждение о синдроме хронической усталости верно?

A) Он возникает только у спортсменов

B) Он не связан с отдыхом

C) Он может быть следствием некачественного отдыха

D) Он лечится исключительно медикаментозно

Ответ: C

9. Теория смены деятельности в психологии отдыха подразумевает:

A) Переход от работы к отпуску

B) Смену профессии

C) Переход от одного типа активности к другому

D) Прекращение любой деятельности

Ответ: C

10. Кто из ученых подчеркивал роль мотивации в организации отдыха?

A) В. Франкл

B) Л. С. Выготский

C) А. Н. Леонтьев

D) С. Л. Рубинштейн

Ответ: C

11. Какое из следующих определений лучше всего отражает понятие "психологический ресурс"?

A) Финансовые и материальные возможности

B) Способность человека к восстановлению и адаптации

C) Объем информации, доступный в сети

D) Количество социальных контактов

Ответ: B

12. Какой вид отдыха чаще всего способствует творческому вдохновению?

A) Просмотр телевизора

B) Сон

C) Рисование, музыка

D) Чтение инструкций

Ответ: C

13. Какая эмоция чаще всего ассоциируется с эффективным отдыхом?

A) Страх

- В) Радость
 - С) Грусть
 - Д) Зависть
- Ответ: В

14. Отдых в одиночестве особенно полезен для людей с:
- А) Высокой тревожностью
 - В) Низким уровнем самоконтроля
 - С) Высокой потребностью в общении
 - Д) Хронической депрессией
- Ответ: А

15. Какой фактор НЕ относится к барьерам качественного отдыха?
- А) Переработка
 - В) Высокая осознанность
 - С) Информационная перегрузка
 - Д) Тревожность
- Ответ: В

А.2 Вопросы для фронтального опроса

I. Текущий контроль (30 вопросов)

Теоретические вопросы (15 вопросов)

1. Дайте определение понятия «психология отдыха».
2. Назовите основные функции отдыха.
3. Как сон влияет на когнитивные функции?
4. Влияние стресса на эмоциональное состояние.
5. Психотипы студентов и особенности их отдыха.
6. Какие современные факторы ухудшают качество отдыха?
7. Отличие активного и пассивного отдыха.
8. Какие психофизиологические эффекты дает активный отдых?
9. Роль медитации и дыхательных практик.
10. Влияние цифровизации на качество сна.
11. Как физическая активность способствует восстановлению психофизиологических ресурсов?
12. Этапы восстановления после интенсивной учебной нагрузки.
13. Психологические признаки эмоционального выгорания.
14. Разница между стрессом и усталостью.
15. Значение саморегуляции для студента.

Практические вопросы (10 вопросов)

16. Приведите примеры активного отдыха для студентов.
17. Приведите примеры пассивного отдыха для студентов.
18. Как составить дневник саморегуляции?

19. Какие методы снижения тревожности перед экзаменом вы знаете?
20. Как правильно чередовать учебу и отдых во время сессии?
21. Стратегии восстановления после цифровой перегрузки.
22. Как проводить микропаузы в учебной работе?
23. Пример дыхательного упражнения для снижения стресса.
24. Как восстановить когнитивные ресурсы после интенсивной подготовки?
25. Рекомендации интроверту по организации отдыха после социальных занятий.

Кейсы для анализа (5 вопросов)

26. Разберите кейс студента с хронической усталостью и предложите план восстановления.
27. Разберите кейс студентки с тревожностью перед экзаменом.
28. Разберите кейс цифровой перегрузки.
29. Проанализируйте кейс студента с многозадачностью.
30. Проанализируйте кейс эмоциональной перегрузки после интенсивной учебной работы.

II. Промежуточная аттестация (30 вопросов)

Теоретические вопросы (15 вопросов)

1. Сравните активный и пассивный отдых с примерами.
2. Роль осознанного отдыха в восстановлении психофизиологических ресурсов.
3. Психофизиологические механизмы влияния отдыха на когнитивные функции.
4. Современные вызовы для отдыха: цифровизация, урбанизация, перегрузка информацией.
5. Как стресс влияет на внимание, память и мотивацию?
6. Признаки эмоционального выгорания у студентов.
7. Влияние сна на эмоциональное состояние.
8. Роль физической активности в восстановлении ресурсов.
9. Психотипы студентов: экстраверты и интроверты.
10. Влияние социальных нагрузок на психофизиологическое состояние.
11. Разница между активным, пассивным и осознанным отдыхом.
12. Методы снижения цифровой перегрузки.
13. Как планировать учебную нагрузку с учетом отдыха?
14. Психофизиологические эффекты медитации и визуализации.
15. Значение дневника саморегуляции для контроля состояния.

Практические задания (10 вопросов)

16. Составьте план активного и пассивного отдыха на неделю.
17. Разработайте программу осознанного отдыха для студента.
18. Проведите анализ кейса студента с многозадачностью и дайте рекомендации.
19. Стратегия цифрового детокса.
20. План профилактики эмоционального выгорания.
21. Разработка плана микропауз во время интенсивного учебного дня.
22. Как восстановить когнитивные функции после экзаменов?
23. Пример использования дыхательных практик для снижения тревожности.

24. Организация отдыха для интроверта в период учебной нагрузки.
25. Создание баланса между учебой, социальной активностью и отдыхом.

Кейсы для анализа (5 вопросов)

26. Проанализируйте кейс студента с хронической усталостью.
27. Проанализируйте кейс студента с тревожностью перед презентацией.
28. Разберите кейс эмоциональной перегрузки после сессии.
29. Проанализируйте кейс цифровой перегрузки.
30. Составьте индивидуальный план отдыха для студента-интроверта с высокой учебной нагрузкой.

ТЕМЫ ПРЕЗЕНТАЦИЙ:

1. Риск и здоровье. Опасные виды отдыха
2. Лень, виды лени. Соотношение лени и отдыха
3. Внутренняя картина здоровья. Отношение здоровых к своему здоровью
4. Особенности и виды современного отдыха
5. Гендерные особенности предпочтения различных видов отдыха
6. Психофизиологические основы выбора экстремального вида отдыха
7. Понятие и характеристика «здорового образа жизни»
8. Игра как феномен истока отдыха
9. Отдых как проявление культуры
10. Отдых как система обеспечения успешного профессионального развития и сохранения здоровья
11. Трудоголизм. Классификация трудоголиков
12. Работа и отдых современного человека
13. Перфекционизм
14. Прокрастинация
15. Эмоциональное, профессиональное выгорание
16. Внутренняя картина болезни
17. Еда как способ снятия стресса
18. Возрастные особенности отдыха
19. Влияние темперамента на выбор типа отдыха
20. История развития видов отдыха в разные исторические эпохи
21. Этнический аспект выбора вида отдыха
22. Профессиональные предпочтения отдыха
23. Семья как ресурс отдыха
24. Домашние животные как ресурс отдыха
25. Возможности выбора различных видов отдыха жителей Кыргызстана
26. Психологические проблемы планирования и организации отдыха : проактивный и реактивный подходы.
27. Общественные развлечения (бани, курорты, игры, танцы, праздники и торжества, татр, свадебные обряды).
28. Фитнес - вид рекреационной деятельности человека.

Блок D (промежуточный контроль)

Необходимо привести перечень вопросов и заданий для промежуточной аттестации (зачет/экзамен) следующим образом:

Промежуточная аттестация

Предмет: Психология отдыха как ресурс сохранения здоровья

Форма: тест + практические задания + кейс-анализ

1. Вопросы на знание (теория)

Цель: проверить усвоение базовых понятий и теоретических основ.

1. Дайте определение понятия «отдых».
2. Назовите основные функции отдыха для психофизиологического здоровья.
3. Перечислите типы отдыха по длительности и характеру активности.
4. Объясните психофизиологические механизмы восстановления после умственного и эмоционального напряжения.
5. Какие индивидуальные и культурные факторы влияют на эффективность отдыха?
6. Опишите стадии профессионального выгорания и роль отдыха в их профилактике.
7. Перечислите основные методы саморегуляции и осознанного отдыха.

2. Задания на умение (практика анализа и применения знаний)

1. Ситуационная задача:

Студент испытывает хроническую усталость и снижение концентрации на работе. Составьте рекомендации по организации его отдыха с учетом психофизиологических принципов восстановления.

2. Анализ графика отдыха:

Получив пример недельного расписания, выявите ошибки в организации отдыха, предложите корректировки для повышения эффективности восстановления.

3. Сравнительная задача:

Сравните два типа отдыха (активный и пассивный) по их влиянию на когнитивные функции и эмоциональное состояние.

4. Мини-кейс:

Группа студентов жалуется на стресс перед экзаменом. Разработайте план осознанного отдыха на неделю, объясняя выбор методов и их психофизиологическое обоснование.

3. Задания на владение (компетенции)

1. Применение техники саморегуляции:

Продемонстрируйте умение использовать дыхательные, релаксационные или визуализационные техники для снижения стресса и восстановления работоспособности.

2. Разработка индивидуальной программы отдыха:

Составьте план на месяц, учитывая:

биоритмы и предпочтения,

баланс активного и пассивного отдыха,

профилактику профессионального выгорания.

3. Разбор кейса с реальной ситуацией:

Ситуация: сотрудник IT-компании испытывает эмоциональное выгорание. Необходимо: определить признаки перегрузки, проанализировать причины, предложить комплекс мер по организации отдыха и восстановлению здоровья.

4. Групповая работа:

Разработайте рекомендации для команды (5–7 человек) по организации совместного отдыха, учитывая психологические и физиологические потребности каждого.

Пример построения билета промежуточной аттестации (зачет с оценкой) из блока D:
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ № ____

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ № _1

Знать:

1. Дайте определение понятию «отдых».
2. Перечислите основные психофизиологические функции отдыха.

Уметь:

3. Проанализируйте ситуацию: студент после интенсивной учебной недели жалуется на усталость и снижение концентрации. Предложите эффективный способ восстановления.

Владеть:

4. Составьте план 1-дневного осознанного отдыха с практическими методами саморегуляции (дыхательные техники, релаксация, визуализация).

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ № _2

Знать:

1. Какие существуют типы отдыха? Дайте краткую характеристику каждого.
2. Объясните влияние активного и пассивного отдыха на когнитивные функции.

Уметь:

3. Проанализируйте недельный график активности студента и выявите ошибки в организации отдыха.

Владеть:

4. Разработайте рекомендации по осознанному отдыху для снижения стрессового состояния в период экзаменов.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ № _3

Знать:

1. Опишите стадии профессионального выгорания и роль отдыха в их профилактике.

2. Какие индивидуальные и культурные особенности влияют на эффективность отдыха?

Уметь:

3. Разберите кейс: группа сотрудников жалуется на снижение работоспособности после проекта. Определите причины и предложите стратегии восстановления.

Владеть:

4. Продемонстрируйте технику саморегуляции (дыхание, медитация, прогрессивная релаксация) для снижения усталости.

Раздел 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Шкала оценивания:

контрольных точек (рубежный контроль) оценивается преподавателем, ведущим семинарские занятия, и баллы заносятся в электронную ведомость, доступную для просмотра по адресу: iais.krsu.edu.kg

Максимальное количество баллов – 100.

По каждой контрольной точке студент должен набрать количество баллов, не менее зачетного минимума.

Шкала баллов для определения итоговых оценок:

≥ 85 – «отлично»

< 85 баллов – «хорошо»

< 70 баллов – «удовлетворительно»

< 60 баллов – «неудовлетворительно»

По каждой контрольной точке студент должен набрать количество баллов, не менее зачетного минимума.

Итоговая оценка определяется на основе суммирования семестровых и зачетных баллов.

«Зачтено» – средняя оценка $\geq 3,0$ и нет ни одной неудовлетворительной оценки за компоненты компетенций.

«Незачтено» – присутствует хотя бы одна неудовлетворительная оценка за компоненты компетенций.

Итоговая оценка по дисциплине – интегральная оценка результатов промежуточной аттестации. С целью успешного освоения и сдачи зачёта по дисциплине, студентам необходимо придерживаться следующих методических указаний.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ УСТНОГО ОПРОСА

При оценке устных ответов на проверку уровня обученности ЗНАТЬ учитываются следующие критерии:

1. Знание основных процессов изучаемой предметной области, глубина и полнота раскрытия вопроса.

2. Владение терминологическим аппаратом и использование его при ответе.

3. Умение объяснить сущность явлений, событий, процессов, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы.

4. Владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, умение отвечать на поставленные вопросы, выражать свое мнение по обсуждаемой проблеме.

Отметкой (85-100 %) оценивается ответ, который показывает:

- прочные знания основных процессов психологии, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы;
- владение терминологическим аппаратом;
- умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры;
- свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.

Отметкой (75-84 %) оценивается ответ, обнаруживающий:

- прочные знания основных процессов психологии, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы;
- владение терминологическим аппаратом;
- умение объяснять сущность явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры;
- свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.

Однако допускается одна – две неточности в ответе.

Отметкой (60-74 %) оценивается ответ, свидетельствующий в основном:

- о знании процессов психологии, отличающихся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы;
- знанием основных вопросов теории;
- слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры;
- недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа.

Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой (40-59 %) оценивается ответ, обнаруживающий:

- незнание процессов психологии, отличающийся неглубоким раскрытием темы;
- незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов;
- неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности.

Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

Отметкой (0 %) оценивается ответ, при котором студент демонстрирует непонимание проблемы или нет ответа.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРЕЗЕНТАЦИЙ:

<i>Параметры оценивания презентации ученика</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
Содержание	<ul style="list-style-type: none"> - Содержание раскрывает цель и задачи исследования. - Использование коротких слов и предложений. - Заголовки привлекают внимание. 	5
Оформление	<ul style="list-style-type: none"> - В презентации есть фотографии, рисунки или диаграммы. - Текст легко читается на фоне презентации. - Используются анимационные эффекты. - Все ссылки работают. 	5
Грамотность	<ul style="list-style-type: none"> - Нет орфографических и пунктуационных ошибок. - Используются научные понятия (термины). - Информация дается точная, полезная и интересная. - Есть ссылки на источники информации. 	5
15 баллов оценивается как «отличная работа» 12 – 13 баллов оценивается как «хорошая работа» 10 баллов «удовлетворительная работа»		

Промежуточный контроль (зачет с оценкой)

При оценке устных ответов на проверку уровня обученности ЗНАТЬ учитываются следующие критерии:

1. Факторы здоровья; понятие отдыха, рекреации; типологию отдыхающих.
2. Соотношение понятий отдыха и рекреации. Структуру социального времени программы и виды психопрофилактической работы разных возрастных групп;
3. Психические свойства и состояния отдыхающих при рекреационной деятельности. Способы психологического отдыха.
- 4.

Отметкой («85-100%» Отлично) оценивается ответ, который показывает прочные знания системы базовых понятий, актуальных проблем в области психологии отдыха. Хорошо знает составляющие психологического благополучия личности и признаки психического здоровья, виды, причины.

Отметкой («75-84%» Хорошо) оценивается ответ, который показывает хорошие знания системы базовых понятий, актуальных проблем в области психологии отдыха. Имеет представления о составляющих психологического благополучия личности и признаки психического здоровья, виды, причины.

Отметкой (1-3 баллов; «60-74%» Удовлетворительно) оценивается ответ, который показывает недостаточно хорошие знания системы базовых понятий, актуальных проблем в области психологии отдыха. Плохо знает составляющие психологического благополучия личности и признаки психического здоровья, виды, причины.

Отметкой (0 баллов; «менее 60%» Не удовлетворительно) оценивается ответ, который показывает очень слабые знания системы базовых понятий, актуальных проблем в области психологии отдыха. Плохо знает составляющие психологического благополучия личности и признаки психического здоровья, виды.

Раздел 5. Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины / практики и выполнению контрольных заданий

Методические рекомендации для студентов

1. Работа на лекциях

Цель: эффективное усвоение теоретического материала и подготовка к практическим занятиям.

Рекомендации:

1. Подготовка к лекции:

Ознакомьтесь с темой и ключевыми понятиями заранее.

Составьте список вопросов, которые вызывают трудности.

2. Во время лекции:

Делайте структурированный конспект (ключевые понятия, примеры, схемы).
Обращайте внимание на пояснения преподавателя, которые не включены в учебник.
Активно задавайте вопросы для уточнения непонятного.

3. После лекции:

Перепишите и дополните конспект.

Составьте краткую схему или таблицу по теме.

Сформулируйте 2–3 вопроса для самопроверки.

2. Подготовка к семинарским занятиям

Цель: применение теории на практике и развитие аналитических навыков.

Рекомендации:

1. Изучение темы семинара:

Ознакомьтесь с лекционным материалом и учебной литературой.

Выделите ключевые понятия, механизмы и примеры.

2. Анализ заданий и кейсов:

Прочитайте задания заранее.

Определите участников, причины конфликта или задачи кейса.

Продумайте возможные варианты решения.

3. Активное участие на семинаре:

Делитесь своими идеями, аргументируйте их.

Слушайте мнение коллег, учитесь сравнивать стратегии.

Делайте заметки по обсуждению, чтобы использовать их для закрепления знаний.

4. Рефлексия:

Проанализируйте свои действия и решения.

Определите, какие методы можно использовать в реальной жизни.

3. Работа с презентациями

Цель: визуальное закрепление материала и наглядное усвоение ключевых понятий.

Рекомендации:

1. Используйте презентации как вспомогательный инструмент, а не как основной конспект.

2. Отмечайте схемы, таблицы и модели, которые помогают понять структуру темы.

3. Делайте собственные заметки и комментарии к слайдам.

4. Активно участвуйте в интерактивных элементах презентации (вопросы, задания, графики).

4. Разбор кейсов

Цель: развитие практических навыков анализа и разрешения ситуаций.

Рекомендации:

1. Предварительный анализ кейса:

Определите участников, их интересы и цели.

Выявите причины конфликта или проблемы.
Продумайте возможные стратегии решения.

2. Обсуждение кейса на семинаре:

Предлагайте решения и аргументируйте их.

Сравнивайте предложенные стратегии с альтернативными.

Учитывайте психологические, социальные и культурные факторы.

3. Заключение и выводы:

Сформулируйте уроки, которые можно применить в реальной жизни.

Запишите рекомендации по профилактике и разрешению подобных ситуаций.

5. Общие советы для студентов

Ведите личный конспект, объединяя теорию, примеры и результаты семинаров.

Применяйте полученные знания в повседневной жизни для закрепления навыков.

Используйте самоконтроль и рефлекссию для оценки собственного прогресса.

Не бойтесь ошибаться — анализ ошибок помогает закрепить знания и навыки.