

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ВЫСШАЯ  
ШКОЛА ПСИХОЛОГИИ И СНОВИДЕНИЙ»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 17.10.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Генеральный директор  
Иванов А.Н.  
Приказ №1 от 17.10.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности  
«Секреты освобождения от депрессии»**

**Срок реализации программы: 2 недели.**

**Возраст обучающихся: от 18 лет**

**Автор-составитель:  
Гер Анна Нийматовна**

Москва, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ) .....	4
1.1. Нормативно-правовые основания разработки дополнительной общеразвивающей программы.....	4
1.2. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.....	5
1.3. Адресат дополнительной общеразвивающей программы .....	5
1.4. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы.....	5
1.5. Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы .....	5
1.6. Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы. ....	6
1.7. Объем и срок освоения дополнительной общеразвивающей программы. ....	6
1.8. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы .....	6
1.9. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	7
РАЗДЕЛ 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ) .....	8
2.1 Язык реализации.....	8
2.2. Форма обучения.....	8
2.3. Особенности реализации. ....	8
2.4. Условия набора и формирования групп.....	9
2.5. Формы организации и проведения занятий.....	9
2.6. Материально-техническое оснащение. ....	10
2.7. Кадровое обеспечение реализации образовательной программы.....	10
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	12
РАЗДЕЛ 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	13
РАЗДЕЛ 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	14

5.1. Задачи. ....	14
5.2. Содержание обучения .....	14
5.3. Ожидаемые результаты, .....	18
5.4. Календарно-тематическое планирование .....	19
<b>РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....</b>	<b>20</b>
6.1. Используемые практики, технологии и методы. ....	20
6.2. Дидактические средства. ....	20
6.3. Информационные источники. ....	21
6.4. Оценочные материалы .....	21

## **РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)**

### **1.1. Нормативно-правовые основания разработки дополнительной общеразвивающей программы.**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последующей редакции Федеральных законов);

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- распоряжение Комитета по образованию правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

## **1.2. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.**

Настоящая образовательная программа имеет социально-гуманитарную направленность (профиль).

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном развитии.

## **1.3. Адресат дополнительной общеразвивающей программы**

К освоению данной образовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, так как это не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы. Наличие базовых знаний по определенным предметам, а также специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Возраст обучающихся – от 18 лет.

## **1.4. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы**

Актуальность образовательной программы заключается в том, что депрессия является одним из наиболее распространенных и серьезных психических заболеваний в мире. Она оказывает значительное влияние на индивидуальное благополучие, качество жизни и социальную функционирование. Образовательная программа помогает повысить осведомленность об этом состоянии и предлагает техники и средства для преодоления депрессии.

## **1.5. Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы**

1. Комплексный подход, включающий различные аспекты психотерапии, физической активности и здорового образа жизни.

2. Практическая направленность программы – участники получают не только теоретические знания, но и конкретные инструменты и методики для преодоления депрессии.

3. Возможность общения и обмена опытом с другими участниками программы, что помогает преодолевать чувство изоляции и поддерживает мотивацию.

4. Ориентация на самоускорение и самоэффективность – приобретенные знания и навыки позволяют участникам стать активными участниками в преодолении депрессии и предотвращении ее рецидивов.

### **1.6. Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы.**

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы – общекультурный (стартовый). Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

### **1.7. Объем и срок освоения дополнительной общеразвивающей программы.**

**Объем и срок освоения программы** составляет 10 академических часов, из них:

Срок освоения настоящей дополнительной общеразвивающей программы: 2 недели.

### **1.8. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы**

**Цель** – обучение участников различным методам диагностики и самоанализа депрессии.

#### **Задачи.**

##### ***обучающие:***

- знакомство с основными причинами и симптомами депрессии;
- предоставление информации о различных методах и стратегиях лечения депрессии;

##### ***развивающие:***

– развитие навыков управления эмоциями и стрессом;

**воспитательные:**

– развитие здорового образа и жизни и укрепление позитивного мышления.

## **1.9. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы.**

### **Личностные результаты.**

- Развитие самодисциплины и усидчивости в изучении предмета
- Укрепление уверенности в своих знаниях и способностях в предметной области
- Повышение мотивации и интереса к изучению предмета

### **Метапредметные результаты.**

- Развитие навыков критического мышления и анализа информации
- Улучшение способности к самоорганизации и планированию
- Развитие навыков самообучения и постоянного развития
- Развитие навыков самоконтроля и умения принимать ответственность за свои действия
- Развитие навыков работы с информацией и использования различных источников знаний
- Улучшение способности к анализу и решению проблем.

### **Предметные результаты.**

- Увеличение осознанности и понимания своих возможностей и потенциала
- Улучшение самоанализа и способности к саморефлексии
- Повышение уровня самоуверенности и самооценки
- Развитие креативности и инновационного мышления
- Повышение уровня мотивации и достижение поставленных целей

## **РАЗДЕЛ 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ)**

### **2.1 Язык реализации.**

Реализация образовательной программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

### **2.2. Форма обучения.**

Реализация образовательной программы осуществляется в заочной форме обучения, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

В ходе реализации образовательной программы организация образовательной деятельности обучающихся осуществляется полностью с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе с использованием системы дистанционного обучения «Бизон 365», представленной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

### **2.3. Особенности реализации.**

Реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Данная образовательная программа может быть реализована в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

В ходе реализации образовательной программы организация образовательной деятельности обучающихся осуществляется полностью с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе



с использованием системы дистанционного обучения «Бизон 365», представленной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

#### **2.4. Условия набора и формирования групп.**

Условия набора: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: одновозрастные, разновозрастные, а также индивидуально.

Обучающиеся могут осваивать как всю дополнительную образовательную программу в целом, так и отдельные ее части, то есть обучаться по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой образовательной программы. Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой настоящей дополнительной общеразвивающей программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

Количество обучающихся в группе не ограничено.

#### **2.5. Формы организации и проведения занятий**

Формы организации занятий: занятия проводятся всем составом.

Применение исключительно дистанционных образовательных технологий при реализации образовательной программы предполагает полную замену непосредственного контакта с педагогом на опосредованное взаимодействие через сеть Интернет.

Занятия, проводимые с применением исключительно дистанционных образовательных технологий, являются аудиторной нагрузкой, независимо от места нахождения педагога и обучающихся.

Формы проведения занятий: основной формой организации деятельности является учебное занятие в форме лекции (видеоурока).

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (объяснение).

## **2.6. Материально-техническое оснащение.**

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

В условиях реализации образовательной программы в дистанционном формате с использованием дистанционных образовательных технологий обучающиеся сами обеспечивают создание необходимых материально-технических условий для осуществления учебной деятельности.

## **2.7. Кадровое обеспечение реализации образовательной программы.**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеразвивающей программы, и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761н (в отношении должности «педагог дополнительного образования»), а также в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденном приказом министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления

требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Организация вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью по данной дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности настоящей образовательной программы, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Все педагогические работники осваивают дополнительные профессиональные программы – программы повышения квалификации по профилю педагогической деятельности не реже одного раза в три года.

Педагогические работники, работающие в СДО имеют документы о повышении квалификации по одной из программ, которые направлены на изучение методов организации электронного обучения и реализации различных видов ДОТ или создания ЭОР

Педагогические работники, участвующие в организации электронного обучения, проходят повышение квалификации в области информационных и образовательных технологий не реже чем 1 раз в 5 лет. В целях непрерывной актуализации навыков и умений всех педагогических работников, участвующих в организации электронного обучения, проводятся на постоянной основе соответствующие практические семинары и конференции.

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Депрессия и выход из нее	2	0,3	1,7	-
2	Тема 2. Что такое стресс	2	0,2	1,8	-
3	Тема 3. Инструменты профилактики стресса	2	0,2	1,8	-
4	Тема 4. Как научиться не переживать?	2	0,2	1,8	-
5	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная аттестация / Эссе
<b>ИТОГО:</b>		<b>10</b>			-

**РАЗДЕЛ 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2	5	10	<p>Для всех видов образовательной (учебной) деятельности академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.</p> <p>Объем недельной учебной нагрузки обучающихся составляет не более 6 академических часов в неделю. Количество учебных дней по образовательной программе в неделю – 2-3. Объем учебной нагрузки в учебный день – 2 часа.</p> <p>Перерывы между занятиями в рамках учебного дня составляют не менее 15 минут.</p>

## РАЗДЕЛ 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 5.1. Задачи.

*обучающие:*

- знакомство с основными причинами и симптомами депрессии;
- предоставление информации о различных методах и стратегиях лечения депрессии;

*развивающие:*

- развитие навыков управления эмоциями и стрессом;

*воспитательные:*

- развитие здорового образа и жизни и укрепление позитивного мышления.

### 5.2. Содержание обучения

#### *Тема 1. Депрессия и выход из нее*

##### Теория (видеоурок)

Депрессия. Причины, по которым может появиться депрессия. По каким признакам можно определить, что у человека стресс? Симптомы депрессии. Девять шагов из депрессии. Советы: физические упражнения, питание, здоровый сон.

##### Практика

1. Представь, что ты можешь увидеть свою депрессию. Нарисуй ее с помощью линий, цветов, узоров и фигур
2. Посмотри на свою картинку и опиши, что там изображено. Расскажи, почему ты использовал именно такие линии, цвета, узоры и формы.
3. Опиши, что ты чувствуешь, когда смотришь на нее.
4. Что ты уже пробовал делать, чтобы снять депрессию? Расскажи, насколько хорошо это сработало
5. Подумай о том, что можно было бы освоить новые способы борьбы с депрессией. Что ты думаешь и чувствуешь по этому поводу?
6. Напиши обязательство научиться работать со своим состоянием и прими сознательное решение сдержать слово

## *Тема 2. Что такое стресс*

### Теория (видеоурок)

Физиология стресса. Реакция организма на изменения. Стресс как часть жизни. Негативные последствия стресса. Стресс и темперамент. Проживание состояния стресса разными людьми. Психологическая реакция на стресс. Как стресс ощущается изнутри. Внутренние и внешние причины стресса. Особенности личности как стрессогенный фактор. Влияние эмоционального интеллекта на переживание стресса. Стресс и синдром эмоционального выгорания. Причины эмоционального выгорания. Признаки эмоционального выгорания. Если вы почувствовали симптомы выгорания

### Практика

1. Вспомни, какое радостное событие у тебя было за последнюю неделю. Напиши позитивные мысли, которые у тебя тогда появились и вызвали ощущение счастья

2. Придумай две или несколько негативных мыслей по тому же поводу, которые могли бы испортить тебе настроение

3. А теперь вспомни какое-нибудь плохое событие за тот же период, вызывавшее у тебя депрессивное состояние. Запиши негативные мысли, которые крутились в твоей голове и вызывали подавленное настроение.

4. Теперь напиши пару позитивных мыслей по этому поводу, которые могли бы тебя порадовать.

5. Опиши три ситуации за последнюю неделю, когда что-то пошло не так, как ты надеялся, а также то, как ты их воспринимал. Расскажи, какие чувства у тебя вызвала выбранная точка зрения

6. Если какая-либо точка зрения вызвала у тебя депрессивные переживания, придумай другое восприятие той же ситуации — такое, благодаря которому тебе было бы радостнее

7. Как ты думаешь, какую точку зрения выбрать проще: ту, которая испортит тебе настроение, или ту, которая делает тебя счастливее?

8. Как ты думаешь, почему некоторым людям так трудно изменить свое восприятие?

9. Почему иногда стоит изменить свою точку зрения, даже если это нелегко?

10. Как ты думаешь, способствует ли выбранная точка зрения депрессивным переживаниям?

### ***Тема 3. Инструменты профилактики стресса.***

Теория (видеоурок)

Зона комфорта и стресс. Психологические методы профилактики хронического стресса. Ведение дневника стресса. Работа с убеждениями. Преодоление перфекционизма. Работа с тревожностью для профилактики стресса. Развитие коммуникативной компетентности. Противостояние манипуляциям и снижение уровня стресса

Практика

1. Оцени свою самооценку по шкале от 1 до 10

2. В таблице слева перечисли свои внутренние качества, которые ты воспринимаешь как положительные, а справа — те, которые тебе кажутся отрицательными. Можешь написать все что хочешь: какой ты друг, честный ты или не очень, хорошее ли у тебя чувство юмора, считаешь ли ты себя неудачником

3. В левом столбце следующей таблицы перечисли, что ты умеешь делать хорошо, а в правом — то, что тебе надо улучшить. В списке может быть что угодно: умение играть в футбол, пунктуальная уборка комнаты, забота о домашних животных

4. Если в левых столбцах получилось меньше качеств, чем в правых, добавь еще что-нибудь положительное. Если в голову ничего не приходит, спроси друга или члена семьи. Не останавливайся, пока оба списка не сравняются.

5. Потом посмотри на получившиеся таблицы и еще раз определи, какая у тебя самооценка.

6. Почему на первой шкале ты поставил себе именно такую оценку?



7. Если между первой и второй оценкой есть разница, объясни, почему она возникла.

8. Расскажи, как сложилась твоя сегодняшняя самооценка. Где и у кого ты научился положительно или отрицательно себя воспринимать?

9. Как твоя самооценка влияет на чувство радости или недовольства собой?

10. Что можно было бы изменить в своем самовосприятии, чтобы самооценка стала лучше?

11. Каково было спрашивать других людей о своих сильных и слабых сторонах?

Некоторые считают, что сосредоточение на своих сильных сторонах — это проявление самодовольства. Однако самодовольство — это постоянно себя хвалить и неохотно признавать, что у тебя бывают провалы. Здоровая самооценка должна быть реалистичной: надо замечать, признавать и принимать как сильные, так и слабые стороны.

#### ***Тема 4. Как научиться не переживать?***

Теория (видеоурок)

Как пережить перемены. Действия, которые помогают пережить перемены. Как пережить отказ и попробовать снова. Как пережить потерю

Практика

1. Вспомни какую-нибудь жизненную ситуацию, которая вызывает у тебя сильное чувство грусти. Слева напиши негативные мысли, которые с ней связаны. Нарисуй соответствующее выражение лица. Справа напиши возможные положительные мысли, которые привели бы к хорошему самочувствию. Нарисуй лицо, чтобы показать эти новые эмоции.

2. Изменить мысли, чтобы изменить чувства, — простая идея, однако на практике сделать это бывает нелегко. О некоторых жизненных ситуациях очень сложно думать позитивно. Расскажи, трудно или легко было бы начать по-другому воспринимать ситуацию, которую ты вспомнил выше.

3. Для каждой из описанных ниже ситуаций напиши позитивное утверждение, которое вызвало бы у человека радость, а потом негативное, из-за которого можно испытать сильные депрессивные переживания:

- ты самый младший в семье;
- ты очень высокого роста;
- тебе предстоит пойти на вечеринку;
- у тебя появилось новое домашнее животное;
- ты единственный ребенок в семье;
- ты последний в очереди;
- ты переезжаешь в другой город;
- лето подходит к концу.

### **Итоговое занятие**

#### ***Промежуточная аттестация – 2 час.***

Напишите эссе на тему «Основные секреты освобождения от депрессии: влияние физической активности, позитивного мышления и социальной поддержки»

### **5.3. Ожидаемые результаты,**

#### **Личностные результаты.**

- Развитие самодисциплины и усидчивости в изучении предмета
- Укрепление уверенности в своих знаниях и способностях в предметной области
- Повышение мотивации и интереса к изучению предмета

#### **Метапредметные результаты.**

- Развитие навыков критического мышления и анализа информации
- Улучшение способности к самоорганизации и планированию
- Развитие навыков самообучения и постоянного развития

- Развитие навыков самоконтроля и умения принимать ответственность за свои действия

- Развитие навыков работы с информацией и использования различных источников знаний

- Улучшение способности к анализу и решению проблем.

#### **Предметные результаты.**

- Увеличение осознанности и понимания своих возможностей и потенциала

- Улучшение самоанализа и способности к саморефлексии

- Повышение уровня самоуверенности и самооценки

- Развитие креативности и инновационного мышления

- Повышение уровня мотивации и достижение поставленных целей

#### **5.4. Календарно-тематическое планирование**

<b>Неделя</b>	<b>День</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Контроль</b>
1	пн	2	Тема 1. Депрессия и выход из нее	-
	ср	2	Тема 2. Что такое стресс	-
	пт	2	Тема 3. Инструменты профилактики стресса	-
	пн	2	Тема 4. Как научиться не переживать?	-
	ср	2	Итоговое занятие	Промежуточная аттестация / Эссе

## **РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **6.1. Используемые практики, технологии и методы.**

Используемые методы обучения

1. Словесные методы обучения: рассказ, объяснение, работа с информационным источником.
2. Наглядные методы обучения: иллюстрация.
3. Практические методы обучения: практическая работа.
4. Объяснительно-иллюстративный (информационно-рецептивный) метод, репродуктивный метод, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический) метод, исследовательский метод.
5. Методы контроля и самоконтроля.

Используются следующие педагогические технологии:

- технология объяснительно-иллюстративного обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология дистанционного обучения.

### **6.2. Дидактические средства.**

Педагогические работники в ходе организации образовательной деятельности по настоящей образовательной программе используют приведенные ниже средства обучения.

1. Изображения и отображения: иллюстративные материалы (презентации), экранно-звуковые средства (видеоуроки).
2. Описания предметов и явлений условными средствами: учебные книги из раздела информационные источники.

### 6.3. Информационные источники.

1. Астраханцева Е.Ю, Кучумов А.В, Печеная Л.Т., Цыганов А.А. Профессиональное выгорание: критерии оценки и способы своевременного предотвращения // Социально-трудовые исследования. 2023. №2 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-kriterii-otsenki-i-sposoby-svoevremennogo-predotvrascheniya>

2. Бручкус А.И. ДЕПРЕССИЯ, КАК ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ // Скиф. 2023. №1 (77). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/depressiya-kak-odna-iz-osnovnyh-problem-sredi-podrostkov>

3. Шилова И.М. Приемы саморегуляции психических состояний в экстремальных ситуациях // Омский психиатрический журнал. 2015. №4 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/priemy-samoregulyatsii-psihicheskikh-sostoyaniy-v-ekstremalnyhsituatsiyah>

### 6.4. Оценочные материалы

Освоение дополнительной общеразвивающей программы завершается промежуточной аттестацией в форме эссе.

#### *Критерии оценки:*

##### 1.1. Раскрытие смысла высказывания

Смысл высказывания раскрыт	4-5
Содержание эссе даёт представление о его понимании автором	1-3
Смысл высказывания не раскрыт, содержание эссе не даёт представления о его понимании	0

##### 1.2. Обозначение авторской позиции по выбранному высказыванию

Авторская позиция по выбранному высказыванию чётко обозначена	4-5
Содержание эссе даёт представление об авторской позиции	1-3
Смысл высказывания не обозначен, содержание ответа не даёт представления о его понимании	0

##### 1.3. Смысловая цельность, речевая связность и последовательность изложения

Работа характеризуется смысловой цельностью, речевой связностью и последовательностью изложения	4-5
---	-----

В работе смысловая цельность, связность и последовательность изложения мыслей автора просматриваются частично	1-3
В работе смысловая цельность, связность и последовательность изложения мыслей отсутствуют	0

#### **1.4. Оригинальность мышления автора**

Эссе даёт возможность увидеть в авторе личность эрудированную, с собственной позицией, свободно владеющую средствами речевой выразительности и другими приёмами создания уникального авторского текста	4-5
В эссе присутствуют элементы личного, неповторимого, уникального	1-3
Оригинальность в раскрытии темы (высказывания) отсутствует, содержание эссе не даёт представления о его понимании	0

#### **1.5. Объём эссе (300-350 слов)**

Работа соответствует рекомендованному объёму	2
Работа значительно превышает рекомендованный объём	1
Работа меньше рекомендованного объёма	0