***ЗАДАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ***

***ПО ОФОРМЛЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ***

 ***ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ***

**Предмет**: Психология

**Раздел:** Психология общения

**Курс:** 2 **Семестр:** 4 **Группы:** 291-295, 211-212

**Преподаватель**: Любенкова Е.А.

Санкт-Петербург

2015 г.

**Задание для самостоятельной внеаудиторной работы по психологии:**

**Вам необходимо подготовить пятиминутный доклад.**

Доклад – это вид самостоятельной научно-практической работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а так же свою собственную.

**Общая структура доклада:**

1. Первое, что Вы должны сделать, это выбрать тему доклада. Тему можно выбрать из предложенных ниже или самостоятельно по направлению «Здоровый образ жизни». Отнеситесь серьезно к выбору темы, она должна быть интересной и оригинальной по содержанию, актуальной для аудитории, т.е. для студентов вашей группы. Актуальность работы – это почему вами выбрана эта тема, в чем ее важность.
2. Затем, вы должны провести сбор информации по теме - литературный обзор, рекомендуется использовать два - три источника.
3. Обработайте и систематизируйте материал. Подготовьте выводы и обобщения.
4. Запишите все, что собрали, следуя строго плану доклада.
5. Подготовьте публичное выступление.

 **Ваш доклад будет оцениваться по двум критериям:**

1. Структура доклада: соответствие и раскрытие темы, актуальность данной темы для вас и для ваших слушателей, соответствие плану и времени выступления.
2. Представление доклада: владение материалом, четкость дикции, отсутствие слов паразитов, контакт с аудиторией, ответы на дополнительные вопросы, наглядное сопровождение (презентация, рисунки, схемы).

**План доклада:**

1. Введение – 1 - 2 мин. Формулируется суть проблемы, обосновывается выбор темы, ее важность и актуальность, ссылки на законы, статистические данные, общие понятия, определения, историческая справка, использованная литература.
2. Основная часть – 3 мин: подробный анализ и оценка объекта исследования.
3. Заключение – 1 мин. Подводятся итоги, делается обобщенный вывод по теме доклада.

**Несколько советов о том, как успешно выступить перед аудиторией:**

1. Продолжительность выступления не должна превышать 5 – 6 минут. Поэтому при подготовке доклада, засеките время, если вы не укладываетесь или ваш доклад занимает гораздо более длительное время, то уберите лишнее или наоборот, добавьте то, чего не хватает.
2. Прочитайте свой доклад перед зеркалом или родными и друзьями.
3. Заучите значение всех терминов, которые употребляются в докладе.
4. Выступайте в полной готовности – владейте темой настолько хорошо, насколько это возможно.
5. Делайте паузы так часто, как считаете нужным. Не торопитесь и не растягивайте слова.
6. Подумайте, какие вопросы могут задать слушатели, и постарайтесь заранее сформулировать ответы.
7. Вам будет легче выступать при наличие заранее подготовленных рисунков, схем, фотографий, диаграмм.

***РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕМЫ ДОКЛАДОВ***

1. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
3. Питание человека. Основы потребления пищи.
4. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
5. Витамины, их роль в жизни человека.
6. Особенности питания современных студентов.
7. Влияние фастфуда на здоровье человека.
8. Модные диеты. Как они влияют на организм человека.
9. Физкультура и здоровье.
10. Фитнес, как фактор здорового образа жизни.
11. Факторы долголетия.
12. Режим дня, как фактор здоровья студентов.
13. Влияние стресса на здоровье человека.
14. Как противостоять стрессу.
15. Вредные привычки – угроза здоровью.
16. О вреде курения.
17. Как бросить курить?
18. Воздействие алкоголя на организм человека.
19. О вреде пива для подростков.
20. Интернет зависимость.
21. Проблема зависимости от социальной сети.
22. Здоровье студента.