

**ФИЛИАЛ ГБОУ СОШ «ОЦ» ИМ. 81 ГВАРДЕЙСКОГО
МОТОСТРЕЛКОВОГО ПОЛКА П.Г.Т. РОЩИНСКИЙИ
М.Р. ВОЛЖСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «ЦВР»**

СЕМИНАР - ПРАКТИКУМ

**Использование инновационных технологий в системе работы
дополнительного образования**

**Разработала:
Ю.М. Вагина, методист**

Стройкерамика, 2020

Форма проведения: семинар-практикум

Задачи:

1. Познакомить с основами и классификацией активных методов обучения, рекомендуемых Е.В.Зарукиной, Н.А.Логиновой, М.М. Новик.
2. Определить, какие активные методы обучения, чаще всего применяют педагоги в практической деятельности.
3. Провести мастер-класс по использованию кейс - метода.

Материалы и оборудование: экран, проектор, ноутбук, маркеры, бумага, фотографии, памятки, таблица калорийности продуктов.

План проведения:

1. Теоретическая часть

-Актуальность использования активных форм и методов обучения.
-Особенности использования инновационных технологий.

2. Практическая часть

Ход мероприятия:

*Слово - «технология» происходит от греческих *techno* - это значит искусство, мастерство, умение и *logos* - наука, закон. Дословно «технология» - наука о мастерстве.*

Понятие «педагогическая технология» наиболее часто трактуется следующим образом:

1. Педагогическая технология означает системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей (М.В. Кларин).

2. Педагогическая технология - это продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся и учителя (В.М. Монахов).

3. Педагогическая технология - это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

Педагогические технологии в дополнительном образовании - это способ самовыражения людей, самореализации их интеллектуальных качеств, что соответствует главному основанию образовательной деятельности, - свободный, целевой выбор детьми и педагогами путей, способов, содержания и результата совместного общения. И одновременно, технология - это выбор наиболее рациональных, эффективных способов, приемов, методик образовательной деятельности, продуманности каждого шага в реализации программы, ориентации на новейшие достижения в области науки о человеке.

Опыт практического освоения современных технологий в дополнительном образовании нельзя охарактеризовать полностью как опыт активного творчества. Скорее всего - это опыт обучения, трансформации эталонов в новые условия, это практика экспериментальной деятельности, порой основанной только на интуиции, личном опыте и убеждениях.

Наиболее типичными для практики дополнительного образования детей стали технологии, ориентирующиеся на различные модели образовательных систем, которые квалифицируются в соответствии с педагогическими целями и задачами.

Опыт практического освоения современных технологий в дополнительном образовании нельзя охарактеризовать полностью как опыт активного

творчества. Скорее всего - это опыт обучения, трансформации эталонов в новые условия, это практика экспериментальной деятельности, порой основанной только на интуиции, личном опыте и убеждениях.

Наиболее типичными для практики дополнительного образования детей стали технологии, ориентирующиеся на различные модели образовательных систем, которые квалифицируются в соответствии с педагогическими целями и задачами. Активизация познавательной деятельности, развития самостоятельности и творчества обучающихся остается одной из актуальных задач педагога, которая предполагает создание дидактических и психологических условий. В них обучающийся может проявить не только интеллектуальную и познавательную активность, но и личностную социальную позицию, свою индивидуальность, выразить себя как субъект обучения.

В зависимости от уровня познавательной активности обучающихся в образовательном процессе различают пассивное и активное обучение, которое реализуется с помощью методов обучения. Каждый из методов имеет свои особенности.

Методы обучения – это совокупность приемов и подходов, отражающих форму взаимодействия обучающихся и педагога в процессе обучения. В современном понимании процесс обучения рассматривается как процесс взаимодействия между педагогом и детьми с целью приобщения обучающихся к определенным знаниям, навыкам, умениям и ценностям.

При **пассивном обучении** обучающийся выступает в роли объекта образовательной деятельности: он должен усвоить и воспроизвести материал, который передается ему педагогом или другим источником знаний. Связь педагога с обучающимися при пассивном обучении осуществляется посредством опросов, самостоятельных работ, тестов, при использовании лекции, рассказа-монолога, чтении литературы, демонстрации и т. д. Обучающиеся при этом, как правило, не сотрудничают друг с другом и не выполняют каких-либо проблемных, поисковых заданий.

С точки зрения современных педагогических технологий и эффективности усвоения обучающимися учебного материала пассивный метод считается самым неэффективным, но, несмотря на это, он имеет и некоторые плюсы. Это относительно легкая подготовка к занятию со стороны педагога и возможность преподнести сравнительно большее количество учебного материала в ограниченных временных рамках занятия. В некоторых случаях этот подход успешно работает в руках опытного педагога, особенно если обучающиеся имеют четкие цели, направленные на основательное изучение предмета.

При **активном обучении** обучающийся в большей степени становится субъектом образовательной деятельности, вступает в диалог с педагогом, активно участвует в познавательном процессе, выполняя творческие, поисковые, проблемные задания. Здесь педагог и обучающиеся находятся на равных правах.

Интерактивный метод («inter» - это взаимный, «act» - действовать) – означает взаимодействовать, находится в режиме беседы, диалога с кем-либо. Многие считают, что активные и интерактивные методы это одно и то же, однако, несмотря на общность, они имеют некоторые отличия. Интерактивные методы можно рассматривать как наиболее современную форму активных методов. Другими словами, в отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие обучающегося не только с педагогом, но и друг с другом и на доминирование активности обучающихся в процессе обучения.

Педагог лишь направляет деятельность обучающихся на достижение цели занятия. Педагог разрабатывает интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых обучающиеся изучают материал. Важное отличие интерактивных упражнений и заданий от обычных в том, что выполняя их обучающиеся не только и не столько закрепляют уже изученный материал, сколько изучают новый.

Сравнение классических (пассивных) и интерактивных методов обучения

<i>Критерий сравнения</i>	<i>Классические методы</i>	<i>Интерактивные методы</i>
Ориентированность	На формирование знаний, умений и навыков	На формирование компетенций
Логика образовательного процесса	От теории к практике	От формирования нового опыта к его теоретическому осмыслению
Роль педагога	Источник информации	Организатор процесса обучения, лидер группы, создатель условий для инициативы обучающихся
Задачи обучающихся	Усвоение определенной суммы знаний	Развитие личности, познавательных и созидательных способностей

Из таблицы вы видите, что использование интерактивных методов обучения позволяет сделать обучающегося активным участником образовательного процесса, формировать и развивать его познавательную активность. Применение интерактивных методов содействует формированию творческой, активной личности, способной меняться в меняющемся мире.

Сегодня ваше внимание мы хотим обратить на активные методы обучения.

Отличительной особенностью этих методов является:

- *целенаправленная активизация мышления, когда обучающийся вынужден быть активным независимо от его желания;*
- *устойчивая и длительная активность;*
- *самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации и эмоциональности обучающихся;*
- *интерактивный характер взаимодействия, т.е. постоянное взаимодействие субъектов деятельности (обучающийся - педагог), по средствам прямых и обратных связей, свободный обмен мнениями о путях решения той или иной проблемы.*

Работа с раздаточным материалом

Задание: рассмотрите таблицу "Активные методы" (автор Е.В. Зарукин, Н.А. Логинова, М.М. Новик), поставьте галочку рядом с теми методами обучения, которые Вы применяете в вашей практической деятельности чаще всего. (Время – 2 минуты).

Итак, какие группы методов вы используете чаще всего? Охарактеризуйте выбранные методы, на чем они основываются?

(Примерные ответы педагогов: в неимитационных методах активизация обучения реализуется в результате использования прямых и обратных связей между педагогом и обучающимися).

В имитационных игровых методах обучающиеся проигрывают определенные роли, позволяющие достичь наибольший эффект в усвоении материала).

Имитационные неигровые методы

Имитационные неигровые	
<i>индивидуальный тренинг – эффективная форма взаимодействия обеспечивающая обучающимся моменты новизны, которые заставляют обучающихся нестандартно подходить к решению проблем, используя новые техники и тактики поведения, предлагаемые педагогом</i>	<i>индивидуальный тренаж – проводится с помощью специально сконструированных тренажеров или компьютера для отработки определенных навыков.</i>

Все перечисленные методы активного обучения имеют свои характерные особенности, назначение и область применения. Сегодня мы рассмотрим ситуационный метод Case study относящийся к имитационным неигровым методам.

Кейс-метод (Case study) — это *техника обучения, использующая описание реальных ситуаций* (от англ. case — «случай»).

Кейс - это "кусочек" реальной жизни (в английской терминологии TRUE LIFE).

Кейс - это события, реально произошедшие в той или иной сфере деятельности и описанные авторами для того, чтобы спровоцировать дискуссию в учебной аудитории, "сподвигнуть" обучающихся к обсуждению и анализу ситуации, и принятию решения.

Кейс - это "моментальный снимок реальности", "фотография действительности".

Кейс - не просто правдивое описание событий, а единый информационный комплекс, позволяющей понять ситуацию (по Смоляниновой О.Г.).

Метод «кейс-стади» впервые был применен в Гарвардском университете в 1924 году, и до сих пор Гарвард является флагманом «кейс-индустрии» всего мира — его преподаватели пишут в год по 600 высококачественных «кейсов». Педагоги из Европы ездят в США перенимать специфику кейс-образования, а в начале 1990-х из России начали посылать стажеров в западные бизнес-школы для обучения преподаванию этого метода.

Под *ситуацией* (кейсом) понимается письменное описание какой-либо конкретной реальной ситуации. Обучающихся просят проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные варианты решения и выбрать лучший из них.

Кейс-метод — довольно сложная многоаспектная технология обучения, которая представляет собой специфическую разновидность исследовательской аналитической технологии, включает в себя операции исследовательского процесса, аналитические процедуры. Он выступает как способ коллективного обучения, важнейшими составляющими которого являются работа в группе и подгруппах, взаимный обмен информацией.

Суть кейс-метода (Case study) в том, что обучающимся предлагают осмыслить реальную жизненную ситуацию, описание которой одновременно отражает не только какую-либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы. Кейс провоцирует обучающихся на дискуссию, привязывая к реальным фактам, позволяет прожить реальную проблему, с которой в дальнейшем придется столкнуться на практике.

Преимущества кейс-метода

- *Разбор реальных ситуаций;*
- *накопление определенных практических навыков и знаний;*
- *повышение интереса и мотивации к обучению;*
- *развитие аналитических, творческих и коммуникативных навыков.*

Разновидности кейс методов

Обычно кейсы готовятся в пакете, включающем в себя:

1. *вводный кейс* (сведения о наличии проблемы, ситуации, явления; описание границ рассматриваемого явления);
2. *информационный кейс* (объем знаний по какой-либо теме (проблеме), изложенный с той или иной степенью детальности);
3. *стратегический кейс* (развитие умения анализировать среду в условиях неопределенности и решать комплексные проблемы со скрытыми детерминантами);
4. *исследовательский кейс* (аналогичен групповым или индивидуальным проектам — результаты анализа некоторой ситуации представляются в форме изложения);
5. *тренинговый кейс* (направлен на упрочение и более полное освоение уже использованных ранее инструментов и навыков - логических и т.п.).

Практическая часть

Предварительно педагоги разделены на 2 группы.

На столах у каждой группы имеются:

1. учебная ситуация;
2. дополнительный материал и оборудование (иллюстрации, выдержки из статей по тематике кейса, ноутбук, презентация и т.д.)
3. глоссарий;
4. задание.

План:

Группа 1 (педагоги художественной направленности по направлениям театр, хореография)	Группа 2 (педагоги художественной направленности по направлениям вокал, фольклор)
Тема: Новогоднее меню	Тема: Новогодняя витрина
1. Ситуация – кейс.	1. Ситуация – кейс.
2. Дискуссия (4 вопроса по теме ситуации)	2. Дискуссия (4 вопроса по теме ситуации)
3. Выявление проблемы: при очередном взвешивании обнаружили лишние килограммы. - какова причина проблемы? Причина: неправильное питание -Какие ресурсы нужны для нахождения решения? (интернет, диетолог) - Как можно решить ситуацию? - Что нужно сделать, чтобы решить ситуацию?	3. Выявление проблемы: новогодние праздники совпадают с сезоном распродаж. Нужна витрина привлекающая внимание покупателей, чтобы она была праздничной и коммерческой одновременно? - какова причина проблемы? Причина: Низкий бюджет - Что нужно сделать чтобы решить ситуацию? -Какие ресурсы и сотрудники нужны для выполнения решения?
4. Знакомство с материалами кейса (приложение: иллюстративный материал, памятки, глоссарий, словесные конструкции)	4. Знакомство с материалами кейса (приложение: иллюстративный материал, памятки, словесные конструкции, глоссарий)
5. Опрос по пониманию содержания кейса: -Как быстро сбросить вес в домашних условиях и без вреда для здоровья? Какой из методов будет более эффективным? .- Как рассчитать дневную норму калорий с учетом физических нагрузок? -Как составить новогоднее меню, чтобы оно было низкокалорийным и состояло из полезных продуктов? -Какие продукты необходимо включить в ежедневное сбалансированное меню с учетом необходимой нормы калорий? -Какие из сладостей могут присутствовать в новогоднем меню? Дополнение к вопросам: 1. активный образ жизни, потребление различных биодобавок, диеты, составление правильного режима дня, правильный режим питания.	5. Опрос по пониманию содержания кейса: - Что в праздничном оформлении сегодня в тренде? Какие материалы? - Существует ли разница в оформлении витрин уличного магазина и точки в ТЦ? - Может ли новогодняя витрина быть бюджетной? Как этого добиться? - Приведите пример самого удачного, на ваш взгляд, оформления. Чем привлекла вас эта витрина?
7. Практическое выполнение задания	7. Практическое выполнение задания
8. Защита -обоснование правильности выбранного способа.	8. Защита -обоснование правильности выбранного способа.

Приложение
Ситуация - кейс
Группа №1

В преддверии Рождественского выступления в г. Москва воспитанницы хореографического коллектива разучивали танцевальные партии нового балетного номера. Все очень волновались и готовились к поездке. Вечером после репетиции Катя пришла домой расстроенная и сказала маме, что при очередном взвешивании у неё обнаружили лишние килограммы. Руководитель коллектива предупредила, что если она не похудеет, то вместо неё поедет другая девочка, ведь балерины всегда должны быть в форме и не позволять себе набирать вес. Катя очень хотела поехать на конкурс, она так мечтала об этой поездке. Но впереди были новогодние праздники, когда стол ломится от обилия вкусной еды и сладостей. И как удержаться и не попробовать лишнего, а есть только одни овощные супчики совсем не хотелось. Мама девочки задумалась, как составить новогоднее меню, чтобы оно было разнообразным, полезным и вкусным.

Группа №2

Как известно канун Нового года это время сказки и волшебства, когда улицы городов преображаются с помощью новогоднего убранства и световых инсталляций. Когда в воздухе витает запах хвои и мандаринов, а большинство из нас озадачивается выбором подарков для друзей и близких. Главным «оружием» для завоевания публики, конечно же, становятся витрины магазинов. Именно они первыми напоминают потребителям о приближении Рождества и Нового года. Создают настроение и управляют потребительским поведением, вовлекая покупателей в общую праздничную атмосферу и провоцируя на импульсивные покупки. По мнению экспертов, оборот среднестатистического магазина розницы в декабре составляет порядка 200% от объема продаж предыдущего месяца. Какой торговый формат помещений, по вашему мнению, является самым прибыльным и охватывает поток потенциальных клиентов? Это стрит-ритейл магазины! Объекты этого типа создают подобие торговых коридоров. Проще говоря, стрит-ритейл – это определённый формат магазина, торговая точка, расположенная на первом этаже жилого дома.

Хозяева магазинов, расположенных на одной из оживлённых торговых улиц города в преддверии Рождественских и Новогодних праздников объявили конкурс на лучшее новогоднее оформление витрины и установили призовой фонд 50000 рублей. Покупательская способность в это время вырастает в несколько раз, а с ней увеличивается и конкуренция. Каждый хозяин магазина старался привлечь как можно больше покупателей к своим прилавкам, получить большее количество прибыли и выиграть конкурс. Представьте, что вы один из хозяев магазина на этой улице. Как выиграть конкурс, если бюджет магазина 15000 рублей.

Памятка "Как работать с кейсом"

- Прочитайте кейс два раза: один раз, чтобы ознакомиться, второй раз, чтобы хорошо разобраться в фактах.
- Выпишите главных персонажей ситуации и дайте характеристику каждому из них, отметив их положительные и отрицательные черты.
- Составьте список проблем, с которыми придется иметь дело.
- Внимательно прочтите и проанализируйте ту информацию, которую используют персонажи ситуации (то есть, отметьте, кто из персонажей говорит и поступает верно, или неверно).
- Примените уже имеющиеся у Вас знания и полученную информацию к обозначенным проблемам и проанализируйте имеющуюся ситуацию.
- Разработайте план выхода из сложившейся ситуации, пути решения проблем.

- Предложите свое решение членам группы.
- Обсудите в группе каждое решение.
- Определите критерии, по которым можно сделать вывод, что проблема решена
- Выберите наиболее приемлемое решение.
- Подготовьте аргументы в защиту вашей точки зрения.
- Проконтролируйте собственный план действий, чтобы проверить, действительно ли проблема рассмотрена со всех сторон.
- Если это необходимо, подготовьте иллюстративный материал: рисунки, схемы, таблицы и др.

Глоссарий

Группа №1

Правильное питание (здоровое питание) - это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма и идут ему на пользу.

Диетолог - подготовленный медицинский специалист, который компетентен в вопросах рационального, полезного питания для больных и здоровых людей.

Диетология — это отрасль науки, которая изучает правильное, рациональное питание как для здоровых людей, так и для больных. Следует отметить, что диетология направлена не просто на правильное питание. В первую очередь оно должно быть безопасным для человека.

Калория — единица измерения энергии, содержащейся в пище. Это количество энергии, необходимое для нагревания одного грамма воды на один градус Цельсия.

Пищевая калория — используется для измерения энергетической ценности продуктов питания. Пищевая калория - мера количества энергии в 1000 раз больше, чем калория в научном контексте, поэтому при указании калорийности в килокалориях приставку «кило» часто опускают, имея в виду «пищевую калорию». Одна пищевая калория равна 4,184 кДж.

Калорийность продуктов или их энергетическая ценность — это количество энергии, высвобождаемой в организме человека из продуктов питания в процессе пищеварения. Калорийность продукта показывает потенциально возможное количество энергии, которую может получить ваш организм при условии полного усвоения продукта. Реальное же количество энергии будет зависеть от множества факторов, в первую очередь от состава пищевого продукта.

Калорийность продуктов или их энергетическая ценность измеряется в килокалориях (в России - кКал, в Евросоюзе - kcal, в США - calories) или килоджоулях (кДж, kJ) в расчете на 100 г продукта.

Энергетический баланс – равновесное состояние между поступающей с пищей энергией и ее затратами на все виды физической активности, на поддержание основного обмена, роста, развития.

Группа 2 (бизнес термины)

Читая современные газеты и журналы, слушая новости, можно часто услышать новомодные слова иностранного происхождения. На деле значение этих бизнес-терминов вовсе не сложные для понимания, и с ними изо дня в день имеет дело едва ли не каждый человек.

Девелопер (с англ. Develop)- аналитик разрабатывающий стратегию развития (создания, совершенствования) компании, предприятия.

Мерчендайзер - специалист по продвижению продукции в розничной торговле.

Мерчендайзинг - (с англ. merchandising) - обозначает планирование и применение различных методов побуждения к потребительской аудитории. Искусство торговать.

Ритейл (с англ. retail) - реализация продукта конечному потребителю или розничная торговля.

Ритейлеры - это уличные магазины, базары и офисные помещения на первых этажах зданий.

Стрит ритейл (street retail)- уличная торговля.

Памятка "Правила ведения дискуссии"

(для обучающихся)

1. Во время дискуссии не нарушайте доброжелательную атмосферу!
2. Возражать лучше по формуле: «Да - но». Например: «Все это, конечно так, но...», «Вы правы, но если взглянуть с другой стороны...», «Хотелось бы принять Ваш довод, но...» и т.д.
3. Вопросы выступающим задавайте в корректной форме: «хотелось бы уточнить», «интересно узнать» и т.п.
4. Уважайте точку зрения другого человека, стремитесь понять ее.
5. Сосредоточьтесь на теме дискуссии, не перебивайте, следите за ходом мысли оппонента.
6. Не высмеивайте и не унижайте участника дискуссии, не торжествуйте, если победили.
7. Если проиграли, сохраняйте чувство собственного достоинства, поблагодарите оппонента за полезный разговор.

Словесные конструкции, используемые в дискуссии

(для педагога и обучающихся)

Спрашивая мнение.

Каково Ваше мнение о...?

Как вы относитесь к....?

Что вы думаете о....?

Какова ваша точка зрения на...?

Выражая мнение.

Моя точка зрения заключается в том, что...

Ну, насколько я могу судить...

Ну, если вы спросите меня...

Кажется\ видится мне, что...

Я думаю\ считаю...\ должна...\

На мой взгляд\ просмотр...

Мне...\ может\ может

С моей точки зрения...

Мне на ум/ мышление...

Насколько я обеспокоен...

Я категорически против...

Я (не) согласен, что \ с...

Я (полностью) согласен \ не согласен, что \ с...

Делая Предложения.

Если бы я был... я бы...

Возможно, они должны....

Почему не мы/ они...

Как/ а что насчет...?

Хорошая идея была бы...

Если они..., то...

Они могут/ должны...

Я думаю, что мы/ вы должны...

Вы могли бы всегда...

Давайте...

Задумывались ли вы о...

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПРОЕКТА
(Оцените себя и другую группу. Шкала оценивания - трехбалльная)

№ п/п	Наименование критерия	Количество набранных баллов	
		Группа №1	Группа №2
1.	Краткость и четкость изложения проблемы		
2.	Полнота характеристики персонажей ситуации		
3.	Точность критериев решения проблемы		
4.	Грамотность решения проблемы		
5.	Новизна и неординарность решения проблемы		
6.	Краткость и четкость презентации полученного результата		
7.	Качество графической части оформления решения проблемы		
8.	Активность работы всех членов группы		
9.	Этика ведения дискуссии		
10.	Нарушение правил ведения дискуссии, некорректность поведения членов группы		
	Итого:		

Литература:

1. Варданын М. Р. и др. Практическая педагогика: Учебно-методическое пособие на основе метода case-study //Тобольск: ТГСПА им. Д.И. Менделеева. – 2009.
2. Ступина С. Б. Технологии интерактивного обучения в высшей школе: Учебно-методическое пособие //Саратов: Издательский центр «Наука» – 2009.
3. Гущин Ю. В. Интерактивные методы обучения в высшей школе //Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна» – 2012. – №. 2. – С. 1-18.
4. Павельева Н. Кейс-метод в профессиональном образовании. — [Электронный ресурс] — http://www.znanie.org/jornal/n3_08/Pavel3.pdf
5. Долгоруков А.М. Метод case-study как современная технология профессионально-ориентированного обучения — [Электронный ресурс] — http://www.vshu.ru/lections.php?tab_id=3&a=info&id=2600
6. Основы кейс-метода — [Электронный ресурс] — <http://www.pprog.ru/Osnovi%20keis-metoda.doc>
7. Rebeiz K. S. An Insider Perspective on Implementing the Harvard Case Study Method in Business Teaching — [Электронный ресурс] — <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED527670.pdf>
8. Библиотека здоровья. Калории и калорийность продуктов — [Электронный ресурс] — http://oblepiha.com/tematicheskaya_statya/847-kalorii-i-kaloriynost-produktov.html
9. Правильное питание — [Электронный ресурс] — <https://4brain.ru/zozh/pitanie.php>
10. Секреты красоты и здоровья, эффективные диеты — [Электронный ресурс] — <http://krassotainfo.ru/словарь-правильного-питания.html>.