

Персональный проект

Создание повести

Вопрос исследования: Как анорексия влияет на формирование личности?

Исматова Ясмина

2019-2020

Критерий А: Исследование

Цель:

Посредством исследования нервной анорексии написать повесть о ее влиянии на больного и его окружение, улучшив свои навыки писательства (именно: использования кольцевого сюжета и психологического параллелизма), и опубликовать его на платформе Wattpad для того, чтобы повысить уровень глобальной осведомленности о разрушительных последствиях анорексии и представить мое собственное видение этой психической болезни и мои пути решения.

Ранее я собиралась написать книгу о Родине, следом – сборник рассказов на тему взросления, однако я решила остановиться на одной повести. Во-первых, у меня не хватило бы времени на написание большого произведения вроде книги и идей для рассказов, так как я сама прохожу через стадию взросления и не до конца понимаю, что со мной происходит (это помешает коммуникации, ведь я не смогу передать четкую идею). В написании книги о Родине я преследовала цель поднятие духа патриотизма, однако следом, опираясь на собственные наблюдения среди моих ровесников (которые являлись моей целевой аудиторией), я поняла, что литературные произведения не так эффективны для этой цели, как видео. Своим продуктом я четко видела именно литературное произведение, поэтому и сменила цель.

Уровень сложности:

Свою цель я считаю очень сложной, потому что она требует использования и развития множества навыков. Во-первых, так как зоной моего исследования является психическая болезнь, я не смогу просто прочитать статью о ней, ведь она даст неполное представление. У каждого пациента был свой опыт, поэтому мне придется найти подход к каждому (коммуникативные и социальные навыки), а также проводить множество интервью (навыки исследования). Также, я должна буду развить навыки писательства посредством навыка креативного мышления (художественно-выразительные средства и т.д. должны быть оригинальными). Помимо этого мне предстоит создавать самой обложку для моей повести (навыки владения фотошопом), а также продвигать его в других социальных сетях, чтобы улучшить глобальную осведомленность об этой болезни (коммуникативные навыки, так как мне придется делать постер для этого).

Глобальный контекст:

В качестве глобального контекста я выбрала «Личности и отношения», а именно стренд «формирование личности, самооценка, статус, роли и ролевые модели» по некоторым причинам. Во-первых, в своей повести я буду стремиться показать то, как нервная анорексия способствовала формированию личности не только самого пациента, но и его окружения, то, как они изменились. Во-вторых, я покажу

то, в какой мере *отношения* внутри окружения моего персонажа повлияли на *формирование* анорексии, чтобы люди поняли причины появления болезни, а также стали относиться к другим бережнее. В-третьих, причиной исследуемой мной психической болезнью может являться *самооценка*: зачастую пациенты чувствуют себя «неполноценными». Так как все действия моего рассказа происходят в рамках школы, а именно в подростковом мире с ее собственной *социальной иерархией* (у каждого подростка есть своя роль), важной ролью в рассказе будут играть *статусы* персонажей (главный персонаж прислушается к более популярным детям и т.д.), и на формирование их видения мира будут напрямую влиять ролевые модели (глядя на главную героиню, другие персонажи так же захотят заболеть анорексией и т.д.). Помимо этого, в ходе своего персонального проекта я буду использовать опыт других *личностей*.

Выбор темы:

Два года назад я сама болела нервной анорексией, поэтому, как никто другой, знаю о ее разрушительных последствиях и что способствует ее развитию. Я не хотела, чтобы кто-то другой испытал то, чточувствовала я, поэтому своим долгом я посчитала рассказать историю о подростке-анорексичке. Казахстанское общество, в котором многие не понимают, что на самом деле означает анорексия, должно было знать об этом, чтобы люди восприняли эту болезнь всерьез и помогли самым больным. Также, я хотела, чтобы они прекратили романтизацию психических болезней.

Помимо этого, я увлекаюсь писательством на протяжении 10 лет. Литература для меня является не просто набором слов, а искусством и моей страстью, поэтому этот персональный проект помог бы мне отточить свои навыки письма. Также, художественные произведения являются отличным способом выразить себя, свои мысли и передать определенную идею аудитории, поэтому написание рассказа было идеальным вариантом для того, чтобы улучшить глобальную осведомленность общества об анорексии.

Предварительные навыки и знания:

Ранее я практиковала свое писательское мастерство исключительно на коротких произведениях, многие из которых были без четкого сюжета. Они все фокусировались на чувствах человека и передавали их эмоции, поэтому перед началом персонального проекта я знала о том, как описывать чувства и эмоции персонажей, что поможет мне в дальнейшем передать состояние главного героя моего рассказа. Данные знания были добыты благодаря моей собственной практике (при написании я опиралась на то, что чувствовала обычно я, первичный ресурс) и чтению художественной литературы (вторичный ресурс: я обращала внимание на описание душевного состояния героя). Помимо этого, я читала книгу «Писать, как Толстой», (вторичный ресурс), поэтому знаю о том, как следует начинать рассказы, строить диалоги между персонажами и использовать иронию. Также, я ранее публиковала свои произведения на Wattpad, поэтому знаю процедуру публикации рассказов на этой платформе (первичный ресурс), а также сама делала обложки для них в приложении Canva (вторичный ресурс, так как там

я сравнивала шаблоны обложек). Следовательно, я знаю, что на обложке должны быть имя автора, название произведения и короткий отрывок из произведения/отзыв критика.

Так как я болела анорексией и во время своего восстановления общалась с другими пациентами (первичный ресурс), я знаю, что анорексия является плодом чувства собственного недостатка. Она может появиться из-за низкой самооценки (когда человек считает, что тело у других лучше), недостатка внимания и любви от родителей (ребенок начинает думать, что в нем что-то не так) и пережитой травмы.

Предварительные навыки и знания (МYP):

В школе особо полезными были курсы, как и освоения языка, так и языка и литературы (русский, английский, казахский). На уроках английского и казахского языка (вторичный ресурс) я узнала о композициях рассказов, которые помогают построить логичное повествование. Как минимум одна суммативная работа в году была направлена на создание рассказа. Также, на уроках всех языков мы учились анализировать рассказы, благодаря чему я понимаю, что особую выразительность языку придают художественно выразительные средства (которые мы так же учились и создавать сами), а также для передачи чувств героя самым главным является показать детали (его мимику, позу и т.д.), а не напрямую указать на это.

Словом, уроки языков помогли приобрести общее представление о литературе, а другие помогли мне развить мою креативность. Уроки физики и биологии, как бы это не связано это не звучало, помогли мне придумывать собственные метафоры. Навыки критического мышления, улучшенные за уроки всемирной истории, способствовали тому, что я научилась проводить параллель между человеком и теми явлениями, которые мы проходили на уроках. Например, во время описания чувств я опираюсь на органы человека и физические явления (электрический ток впился в его клетки, разрывая их). Уроки драмы и визуального искусства научили меня тому, что самым главным в любом произведении искусства являются детали. В каждой истории должна быть одна маленькая деталь, которая сделает ее запоминающейся.

Во время дизайна я смогла освоить базовые навыки фотошопа, которые помогут мне создавать свои обложки для рассказов, в то время, как знания о теории цветового круга, композиции картин/фотографий помогут мне правильно расположить объекты на обложке, чтобы она смогла привлечь внимание аудитории и запомниться.

Навыки исследования до персонального проекта:

До начала персонального проекта мои навыки исследования были развиты довольно хорошо, так как я была способна правильно запрашивать информацию в интернете, находить различные источники для того, чтобы взять информацию, анализировать ценности и лимиты источников, их достоверность, находить связь между различными источниками, чтобы прийти к определенным выводам,

синтезировать и анализировать саму информацию и правильно ее документировать благодаря четырем годам MYP, но следом я поняла, что все эти навыки были связаны с работой со вторичными источниками, и во время своего персонального проекта я решила фокусироваться больше на первичных ресурсов. Еще одной причиной являлось то, что, как я и говорила ранее, у каждого больного нервной анорексией был свой опыт, который я должна была разузнать, чтобы сделать правильные выводы.

Развитые во время персонального проекта навыки:

Во время этапа исследования я была способна развить, как навыки информационной грамотности, так и медиа грамотности благодаря использованию первичных и вторичных источников.

Так как мой персональный проект рассматривался через глобальный контекст «Личности и отношения», по большей части я нуждалась в голосе каждого и в их опыте. Именно поэтому важную информацию, касающуюся анорексии, я собирала с помощью интервью и опросов.

Во время опроса бывших и нынешних пациентов я развита навыки проверки данных, так как мне приходилось проверять, действительно ли они болели с помощью интервью (Приложение 4). Также, мне приходилось спрашивать, не допустили ли они ошибки при прохождении опроса, чтобы мои результаты были точными (при допущении ошибки я собирала их данные отдельно).

Также, я анализировала свои ресурсы, так как основываясь на этом опросе, я должна была создать психологический параллелизм в своей книге. Так, посредством сравнения времен года и душевным состоянием больных, я пришла к выводу о том, что наиболее подходящим временем будет зима.

Помимо этого, я устанавливала связь между источниками информации.

Например, во время интервью с психологом она поделилась с тем, что во многих случаях больные РПП ходят уставшими, что я связала с информацией, взятой со вторичного ресурса, о том, что это связано с недостатком энергии. Так, я так же проверяла данные и обрабатывала их.

Помимо этого, я так же занималась поиском источников. Я не имела права зайти в психиатрический центр или узнать имена пациентов, поэтому решила найти больных нервной анорексией с помощью социальных сетей, а именно в группах, связанных с анорексией. Также, в моем окружении уже были люди с подобной болезнью, поэтому я так же попросила пройти опрос и их.

Мне кажется, что одним из высоко развитых во время проекта навыков являлась моя способность поиска разных точек зрения в разных источниках. Так, чтобы понять, как можно начать свой рассказ, я воспользовалась прологами трех разных книг, и анализировала то, что делает их такими интересными и что их различает.

Это и был навык, которым я делилась со своими сверстниками. Я помогала им находить не прямой ответ в интернете, а наблюдать за окружающими, чтобы сделать необходимые выводы самому. Так формируются, как и навыки

исследования, так и собственное мнение с навыками критического мышления. Помимо этого, я так же помогала им оценить надежность источников.

Критерий В: Планирование

Критерии продукта:

Для того, чтобы создать критерии для своего продукта, я решила сперва определить аспекты, с помощью которых будет возможно оценивать мой продукт.

Язык (грамматика, синтаксис)	В моем рассказе допускаются как максимум 5 ошибок. Аудитории будет затруднительно читать текст с ошибками, поэтому они не захотят его читать, в результате чего о проблеме, поднимаемой в рассказе, никто не узнает.
Персонажи	Мой рассказ должен показать влияние нервной анорексии на жизнь как минимум четырех персонажей.* С помощью этого я покажу, что анорексия – это разрушительная болезнь, которую нужно лечить и вовремя замечать.
Просмотр	Мой рассказ должен достигнуть 40 просмотров Это покажет мое писательское мастерство, а именно то, насколько я смогла заинтересовать читателя. Также, это покажет количество человек, знающих о проблеме анорексии, и мои навыки продвижения.
Психологический параллелизм	Психологический параллелизм должен встречаться в моем рассказе 4 раза**
Композиция	Композиция моего рассказа должна быть кольцевой**
Эстетика	Фокус на обложке моего рассказа должен быть на названии Эстетика нужна для того, чтобы читатели смогли запомнить обложку моего рассказа, а также она была визуально привлекательна для них.
Симптомы анорексии	В моем рассказе должны прослеживаться как минимум 4 симптома анорексии*
Художественно выразительные средства	В моем рассказе должны быть как минимум 2 метафоры и 2 сравнения Художественно выразительные средства добавляют языку автора чувствительности и эмоциональности, и с помощью них я смогу описать чувства главных персонажей.

* Я хочу, чтобы люди вовремя заметили симптомы анорексии и поняли разрушительные действия этой болезни.

** Психологический параллелизм и композиция нужны для того, чтобы я смогла оценить развитие навыка писательства.

Далее я создала более подробную таблицу с уровнем достижения и стрендами (приложение 6)

План:

Для того, чтобы установить себе временные ограничения, улучшить навыки самоорганизации и составить представление о том, что нужно сделать, для

начала я решила воспользоваться диаграммой Грантта, которую я освоила в ходе курса MYP [Приложение 7].

Разобравшись с шагами, которые я должна буду сделать, я перешла к более детальному объяснению каждого шага для того, чтобы при создании продукта, иметь точное представление о том, что я должна сделать [Приложение 8]. Таким образом, я смогу сохранить свое время.

К сожалению, во время выполнения проекта я не смогла точно следовать своему плану по многим причинам. Во-первых, у меня не хватало времени из-за большого количества домашнего задания, суммативных проектов и проектов, в результате чего мне постоянно приходилось передвигать дату написание повести. Во-вторых, написание повести было творческим процессом, который требовал вдохновения, которого у меня не было в связи с тем, что я сильно уставала на учебе. В-третьих, я долго сомневалась в том, стоит ли мне писать на тему анорексии или нет, ведь боялась осуждения со стороны казахстанского общества. Из-за этого мне пришлось перенести написание повести на 27 декабря.

Навык самоорганизации:

Перед тем, как начать персональный проект, я знала, что за 4 года MYP я так и не смогла развить навыки самоорганизации, так как для выполнения определенной работы мне нужно долго настраиваться и найти вдохновение. Несмотря на это, я все же предпринимала попытки использования этого навыка посредством использования техники «Pomodoro», согласно которой я работала 25 минут, отдыхала 5 минут, и так 4 раза. Такой способ был очень удобным для меня, так как 25 минут казались маленьким промежутком времени, и я сразу же садилась за работу, а в дальнейшем не могла бросать ее до конца, поэтому и доделывала все сразу. Помимо этого, я писала список дел на стикерах и клеила их на самом видном месте, и большое количество стикеров мотивировало меня работать.

Именно моя склонность к импульсивной работе, а также тот факт, что мой продукт являлся продуктом творчества, и являлось ограничением для эффективной работы над управлением собственным временем. Если бы моим продуктом было создание мудбордов или же улучшения навыков математики, то я смогла бы тут же сесть за работу, ведь такой продукт нуждается лишь в настойчивости, в то время как мой продукт нуждался так же и во вдохновении, иначе мой рассказ получился бы «сухим», в случае чего никто не понял бы, насколько анорексия является серьезной болезнью. Помимо этого, я и сама раньше болела этой болезнью, и это было одно из самых сложных времен в моей жизни. Писать об этом было больно, поэтому я неосознанно не хотела создавать этот рассказ, но знала, что должна, поэтому и приступила к использованию аффективных навыков.

Сперва я решила снять стресс и беспокойство, ведь мое нежелание писать уходило глубоко в мои страхи. Тогда я решила попробовать медитировать под спокойную музыку, полностью отказываясь мыслить на десять минут по утрам и перед сном. Помимо этого, я посещала школьного психолога, разговаривая с ней о том тяжелом времени, и мы разбирали каждый из моих страхов и пути его

начала я решила воспользоваться диаграммой Грантта, которую я освоила в ходе курса MYP [Приложение 7].

Разобравшись с шагами, которые я должна буду сделать, я перешла к более детальному объяснению каждого шага для того, чтобы при создании продукта, иметь точное представление о том, что я должна сделать [Приложение 8]. Таким образом, я смогу сохранить свое время.

К сожалению, во время выполнения проекта я не смогла точно следовать своему плану по многим причинам. Во-первых, у меня не хватало времени из-за большого количества домашнего задания, суммативных проектов и проектов, в результате чего мне постоянно приходилось передвигать дату написание повести. Во-вторых, написание повести было творческим процессом, который требовал вдохновения, которого у меня не было в связи с тем, что я сильно уставала на учебе. В-третьих, я долго сомневалась в том, стоит ли мне писать на тему анорексии или нет, ведь боялась осуждения со стороны казахстанского общества. Из-за этого мне пришлось перенести написание повести на 27 декабря.

Навык самоорганизации:

Перед тем, как начать персональный проект, я знала, что за 4 года MYP я так и не смогла развить навыки самоорганизации, так как для выполнения определенной работы мне нужно долго настраиваться и найти вдохновение. Несмотря на это, я все же предпринимала попытки использования этого навыка посредством использования техники «Pomodoro», согласно которой я работала 25 минут, отдыхала 5 минут, и так 4 раза. Такой способ был очень удобным для меня, так как 25 минут казались маленьким промежутком времени, и я сразу же садилась за работу, а в дальнейшем не могла бросать ее до конца, поэтому и доделывала все сразу. Помимо этого, я писала список дел на стикерах и клеила их на самом видном месте, и большое количество стикеров мотивировало меня работать.

Именно моя склонность к импульсивной работе, а также тот факт, что мой продукт являлся продуктом творчества, и являлось ограничением для эффективной работы над управлением собственным временем. Если бы моим продуктом было создание мудбордов или же улучшения навыков математики, то я смогла бы тут же сесть за работу, ведь такой продукт нуждается лишь в настойчивости, в то время как мой продукт нуждался так же и во вдохновении, иначе мой рассказ получился бы «сухим», в случае чего никто не понял бы, насколько анорексия является серьезной болезнью. Помимо этого, я и сама раньше болела этой болезнью, и это было одно из самых сложных времен в моей жизни. Писать об этом было больно, поэтому я неосознанно не хотела создавать этот рассказ, но знала, что должна, поэтому и приступила к использованию аффективных навыков.

Сперва я решила снять стресс и беспокойство, ведь мое нежелание писать уходило глубоко в мои страхи. Тогда я решила попробовать медитировать под спокойную музыку, полностью отказываясь мыслить на десять минут по утрам и перед сном. Помимо этого, я посещала школьного психолога, разговаривая с ней о том тяжелом времени, и мы разбирали каждый из моих страхов и пути его

преодоления. Именно с помощью такого подхода я смогла подготовиться к тому, чтобы написать рассказ.

Также, я начала поиск вдохновения. Я осознала, что больше всего я вдохновляюсь тогда, когда кто-то хвалит мою работу, потому и начала публиковать в историях «Instagram» отрывки из своих произведений. Таким образом, я получала много позитивной обратной связи, с помощью которой я смогла наполниться желанием заново писать. Обратная связь не всегда была позитивной. В моменты, когда-то критиковал мою работу в неуважительном тоне, я выделяла из подобных комментариев ключевые слова и составляла из них отзывы, только более вежливые. Таким образом, негативная обратная связь казалась мне не оскорблением, а добрым дружеским советом, и мне заново хотелось писать. Это помогало не только бороться с отсутствием вдохновения, но так же и с восприятием критики.

В поисках вдохновения особенна была полезна техника «free writing»'а, согласно которой я писала то, что приходило мне в голову. Из подобных выдержек мыслей или порой из самих мыслей дальше и рождались абзацы.

Написание повести заняло бы намного больше времени, если бы я не воспользовалась полезным сайтом и одновременно с этим приложением «The Novel Factory». В сайте я распечатала шаблоны для создания сюжета, персонажа, конфликта и пр, а в приложении я была способна записывать свои идеи и корректировать их. Таким образом, планируя элементы своего рассказа, я заранее экономила свое время.

Своих сверстников я бы могла научить использованию аффективных навыков, так как именно от настроя на работу зависит то, как она пойдет. Например, я бы могла научить их технике «free writing»'а или же создавать мудборды (как комбинировать цвета, чувствовать эстетику и др.).

		университете.	строку предложений, чтобы снова же доказать значимость ритма.	ритм в прозе будет играть важную роль всегда. Помимо этого, он так же ссылается к древнегреческим философам, чтобы доказать актуальность ритма.
2	Первичный (интервью) Интервью со школьным психологом – Айсулу Жуманбаевой.	Мисс Айсулу является сертифицированным психологом, так же проходившим практику в психиатрии и имевшим опыт с пациентами с расстройством пищевого поведения. Помимо этого, так как она работает в школе, у нее есть опыт работы с подростками.	Информация, выданная мне мисс Айсулу, соответствует моему опыту (у меня были такие же симптомы), а также другим вторичным источникам, которые я прочитала после интервью.	Свои знания мисс Айсулу черпала из прошлогоднего опыта (не раскрывая имя студента), поэтому информация является актуальной.
3	Вторичный (статья) Eating Disorders Club – организация	В организацию EDH, в кои входят психотерапевты и бывшие пациенты, сумевшие успешно пройти лечение расстройств пищевого поведения. Миссией этой организации является распространение информации о РПП и о путях лечения, и эта организация широко известна в США. Следовательно, они не могут публиковать недостоверный материал. Помимо этого, автором этой статьи являются	В своей статье авторы ссылаются на статистику смерти от анорексии, используя при этом сведения о разных болезнях из научных исследований и делая к ним отсылку. На протяжении всей статьи авторы используют медицинские термины и обосновывают опасность, которую представляет анорексия.	Согласно информации на сайте, эта статья постоянно обновляется, и последнее обновление произошло 8 февраля 2018 года, поэтому информацию можно считать вполне актуальной.

		доктора в Penn State Hershey Medical Center.		
4	Первичный (опрос)	Опрашиваемая мной группа состоит из больных и болевших анорексией, способных ответить на мой вопрос.	В своих ответах респонденты ссылаются на собственный опыт, поэтому этот источник я оценила, как достоверный наполовину.	Этот источник я так же оценила бы актуальным лишь наполовину, так как в опрашиваемой группе присутствовали так же и переболевшие эту болезнь. Со временем представления об анорексии могли меняться: с началом романтизации этой болезни пациенты могли ощущать себя намного лучше.
5	Вторичный (книги) Исследование и сравнение прологов книг «Год, когда мы встретились», Сесилия Ахерн «Подозрительные пассажиры твоих ночных поездов», Эко Тавада «Если однажды зимней ночью путник», Итalo Кальвино	Книги, которые я выбрала, являются всемирно признанными произведениями, которые, согласно опросам Google, понравились больше 75% читателей, поэтому авторов можно назвать экспертами в области написания прологов (они смогли заставить аудиторию прочитать их книги до конца).	По моему мнению, надежность данного источника можно проверить по статистике оценок книг (то есть, если начало книги понравилось больше 75% читателей, значит, можно сравнивать их прологи и делать выводы для себя).	Произведение Ахерн было написано в 2015 году, Тавада – в 2010, а Кальвино в 1979 году, поэтому я не могу назвать третий источник полностью актуальным. С того времени вкусы аудитории могли измениться.
6	Вторичный ресурс (статья) «26 способов придумать название для книги»,	Справочник писателя – это портал для писателей, который так же совмещает в себе интернет-магазин/онлайн-	В своей статье автор делает ссылки на известные произведения и приводит их названия в	Дата публикации не указана, поэтому считать этот источник актуальным полностью является

	Справочник писателя	школу для писателей. Владелицей сайта является современная писательница – Эльвира Барякина, поэтому автор является достоверным.	качестве примера. Она ограничивается не одним примером, а двумя-тремя сразу же.	невозможным.
7	Первичный ресурс (интервью) Интервью с учителем искусства – Казбековой Дарией	Казбекова Дария является не только учителем искусства, но также и дизайнером, поэтому она, как никто другой, знает о дизайне обложек и о том, как стоит создавать акцент	В нашем интервью она ссылалась на свой опыт в качестве дизайнера, а также на лекции, которые она проходила в университете	Так как интервью было взято недавно, а мисс Дария закончила университет два года назад, я вполне могу считать, что информация является актуальной.

Приложение 2

Обзор литературы

	Вопрос исследования	Заметки	Аспект проекта
1	Как создается ритм повествования?	<ul style="list-style-type: none"> • Повторы и вариации в произведении способствуют созданию непринужденного стиля повествования • Антитеза помогает сбалансировать повествование за счет «симметричного расположения идей» (Коэн, 2016, стр. 216). Также, она помогает читателю запомнить рассказ за счет контраста • Порядок слов – важная часть ритма. Согласно Коэну (2016), самые сильны слова должны стоять в самых важных местах, чтобы не допустить путаницу и указать на главную идею предложения. 	<p>Благодаря этому вопросу я смогу понять, как можно создать медленный ритм повествования, который и нужен для моего рассказа.</p> <p>Медленный ритм будет способствовать тому, что у читателей будет время для того, чтобы проанализировать поведение героев и сделать собственные выводы насчет моего послания в рассказе</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Акценты не должны постоянно стоять на одном месте. Нужно их чередовать. 	
2	Каковы первичные внешние признаки анорексии?	<ul style="list-style-type: none"> • Первыми признаками анорексии являются стабильное снижение массы тела, заметное всем, зацикленность на приеме пищи, новые пищевые привычки (сортировка еды и т.п.), увлечение темами, связанными с едой, выпадение волос и слабость. 	Свой рассказ я планирую вести от лица другого персонажа, не больного анорексией, и данная информация будет нужна мне для того, чтобы рассказать о ее наблюдениях над одноклассницей с этой болезнью. С помощью нее я смогу показать людям, на что стоит обращать внимание в своем окружении (чтобы они смогли вовремя обратиться за помощью).
3	Как анорексия ведет к летальному исходу?	<ul style="list-style-type: none"> • В здоровом теле минералы калия, кальция и магнезия растворяются в жидкости тела, однако во время голодания и обезвоживания происходит Электролитный дисбаланс. Кальций и калий являются важными электролитами для производства электрического тока, в котором нуждается тело для того, чтобы сохранять нормальное биение сердца. • Во время голодания уменьшается кровяное давление, а также размер сердечной мышцы. Когда больной начинает питаться 	Для того, чтобы показать опасность анорексии, в своем рассказе я планирую убить героиню, болеющую анорексией. Данная информация понадобится для того, чтобы обосновать ее смерть.

		<p>вновь, кровяное давление повышается, но сердечная мышца остается такой же маленькой и в результате не выдерживает огромного давления. Это и ведет к отказу сердца.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Костный мозг способен резко сбросить производство кровяных клеток, то есть, привести к панцитопении. Имея дефицит кровяных телец в организме, иммунитет пациента снижается, в результате чего повышается риск летального исхода от опасной инфекции или же болезни. • На самой последней стадии анорексии органы перестают работать из-за высокого уровня крови в энзимах печени. 	
4	Что чаще всего чувствуют больные анорексией?	<ul style="list-style-type: none"> • Согласно проведенному мной опросу, первое, что чувствуют больные анорексией – это ненависть к себе и то, что они являются неполноценными, в результате чего они и хотят изменить свое тело. • Во-вторых, зацикленность исключительно на еде ведет к внутреннему опустошению. Большой теряет интерес к жизни, а ненависть к самому себе ведет к потере чувств. • В-третьих, они чувствуют холод. Из-за недостатка энергии тела неспособно прогреть 	Так как цель моего персонального проекта предполагает освоение психологического параллелизма, для того, чтобы провести параллель между ощущениями героя и природой, я должна была понять, что на самом деле чувствуют больные анорексией.

		себя.	
5	Как начать свой рассказ?	<p>Есть 3 возможных способа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сесилия Ахерн начинает свою книгу следующим образом: «В пять лет я узнала, что мне придется умереть». Используя контраст между пятилетним ребенком и смертью (разве в таком возрасте над этим задумываются?), писательница сразу же захватывает внимание читателя, заставляя хотеть узнать, как же главная героиня узнала об этом и что из этого вышло. • «Подозрительные пассажиры твоих ночных поездов» начинается с того, что автор как бы приглашает читателя в свой книжный мир. Книга начинается с описания станции, а дальнейшие события развиваются медленно. • Кальвино же начинает свое произведение с прямого обращения к самому читателю, что, конечно же, увлекает. Он использует императивные глаголы, тем самым устанавливая коммуникацию с читателем, чтобы в дальнейшем передать свою идею. Особенностью этого начала является то, что сам читатель становится его главным героем. 	<p>Данная информация нужна мне для того, чтобы решить, как же начать свой рассказ так, чтобы он сразу же захватил читателя. Сравнивая три разных произведения, я приду к выводу о том, какой же вид пролога лучше всего использовать.</p> <p>Свой выбор я остановила именно на книгах, повествование в которых идет от второго лица, так как свой рассказ я собираюсь написать так же от второго лица.</p>
6	Как подобрать правильное название	Существует 26 различных способов назвать свое	Название играет огромную роль,

	для произведения?	произведение, согласно Справочнику Писателя (2018). Вот топ-10: <ol style="list-style-type: none"> 1. Суть произведения 2. Прямая речь 3. Имя героя 4. Место действия 5. Время действия 6. Неожиданные/контрастные названия 7. Цитаты 8. Действие 9. Образ 10. Непонятное слово 	так как именно от него зависит, возьмет ли читатель книгу или рассказ в руки или нет. Чем больше оригинальным и захватывающим будет название моего рассказа, тем больше будет читателей. Следовательно, тогда я смогу улучшить глобальную осведомленность о проблеме, которую я поднимаю в рассказе.
7	С помощью чего возможно сделать фокус на названии произведения на обложке рассказа?	Фокус можно сделать благодаря: <ol style="list-style-type: none"> 1. Контрасту между цветами (холодные цвета/теплые цвета, ахроматические цвета/хроматические цвета) 2. Контрасту между размерами объектов на обложке 3. Контрасту между стилями (все может быть минималистичным, кроме одной детали) 	Данная информация понадобится мне для того, чтобы создать собственную обложку, ведь именно благодаря ей и названию произведения запоминают непосредственно само творение.



Приложение 3

Интервью со школьным психологом Айсулу Жуманбаевой

Вопрос 1:

Приходилось ли Вам работать с больными нервной анорексией?

Да. Три года назад я работала в психиатрии, а также у меня был опыт работы с больными нервной анорексией в этой школе.

Вопрос 2:

Поняли ли Вы, что они чем-то больны по их внешнему виду?

По ребенку сразу понятно, что он истощен. Усталость – это первое, что бросается в глаза.

Вопрос 3:

Что свойственно больным анорексией в самом начале? Каковые первые признаки этой болезни?

Первыми признаками анорексии являются стабильное снижение массы тела, заметное всем, зацикленность на приеме пищи, новые пищевые привычки (сортировка еды и т.п.), увлечение темами, связанными с едой, выпадение волос и слабость.

Приложение 4

Прошу вписать ответ на вопрос в "Другое..."

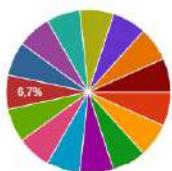
15 ответов



- Ненавижу себя. Бумажно за все. З...
- Я чувствую себя так, будто во мне ч...
- Проплыть. На протяжении всего этог...
- Я всегда думала только о еде. Я не...
- Мне постоянно было холодно
- Боль
- Холод. Я чувствовала его даже тогда...

Прошу вписать ответ на вопрос в "Другое..."

15 ответов



- Мне кажется, все чувствуют ненави...
- Мне не хочется об этом говорить, но...
- Отвращение к себе.
- Я была зла на то, что некоторые мн...
- Постоянно хотелось ходить в пакете...
- Ненавидела себя.
- Мне было страшно.
- Хотелось умереть.

▲ 2/2 ▼

Приложение 5

Интервью с учителем искусства и бывшим дизайнером Казбековой Дарией

Вопрос 1:

Насколько важно иметь фокус на обложке?

Фокус нужен для того, чтобы что-то подчеркнуть, выдвинуть что-то на передний план. Он полезен для того, чтобы передать главную суть продукта.

Вопрос 2:

Как можно добиться фокуса?

Фокус можно сделать благодаря:

1. Контрасту между цветами (холодные цвета/теплые цвета, ахроматические цвета/хроматические цвета)
2. Контрасту между размерами объектов на обложке
3. Контрасту между стилями (все может быть минималистичным, кроме одной детали)

Приложение 6

Уровень достижения	Критерии
0	Учащийся не достигнул ни единого уровня
1-2	<ul style="list-style-type: none">i. Пишет с 8 и больше грамматическими и стилистическими ошибкамиii. Показывает влияние нервной анорексии на жизнь персонажейiii. Нервная анорексия повлияла на жизнь 1 персонажаiv. Достигла 10 просмотров на Wattpadv. Использует психологический параллелизм 1 разvi. Фокусирует внимание на названии рассказа с помощью контраста цветовvii. Использует линейную композицию в рассказеviii. Показывает 1 первичный симптом анорексииix. Использует 1 метафору / 1 сравнение
3-4	<ul style="list-style-type: none">i. Пишет с 7 грамматическими и стилистическими ошибкамиii. Описывает влияние нервной анорексии на жизнь персонажейiii. Нервная анорексия повлияла на жизнь 2 персонажейiv. Достигла 20 просмотров на Wattpad

	<p>v. Использует психологический параллелизм 2 раза</p> <p>vi. Фокусирует внимание на названии рассказа с помощью контраста размеров объектов</p> <p>vii. Использует обратную композицию в рассказе</p> <p>viii. Показывает 2 первичных симптома анорексии</p> <p>ix. Использует 1 метафору и 1 сравнение</p>
5-6	<p>i. Пишет с 6 грамматическими и стилистическими ошибками</p> <p>ii. Объясняет влияние нервной анорексии на жизнь персонажей</p> <p>iii. Нервная анорексия повлияла на жизнь 3 персонажей</p> <p>iv. Достигла 30 просмотров на Wattpad</p> <p>v. Использует психологический параллелизм 3 раза</p> <p>vi. Фокусирует внимание на названии рассказа с помощью контраста цветов / контраста размеров объектов</p> <p>vii. Использует прием ретроспекции в рассказе</p> <p>viii. Показывает 3 первичных симптома анорексии</p> <p>ix. Использует 2 метафоры и 1 сравнение / 2 сравнения и 1 метафору</p>
7-8	<p>i. пишет с 5 и меньше стилистическими и грамматическими ошибками</p> <p>ii. Обосновывает влияние нервной анорексии на жизнь персонажей</p> <p>iii. Нервная анорексия повлияла на жизнь 4 и больше персонажей</p> <p>iv. Достигла 40 и больше просмотров на платформе Wattpad</p> <p>v. Использует психологический параллелизм 4 раза и больше</p> <p>vi. Фокусирует внимание на названии рассказа с помощью контраста между цветами и размерами объектов</p> <p>vii. Использует кольцевую композицию в рассказе</p> <p>viii. Показывает 4 первичных симптома анорексии</p> <p>ix. Использует 2 метафоры и 2 сравнения и больше</p>

Приложение 7