

Подготовка к экзаменам

Экзамен - это итоговое испытание.

Наша задача - разобраться, что такое
психологическая подготовка и
подготовиться.

Психологическая подготовка к экзаменам:

ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ?

- 1 - человек организовал процесс подготовки (умеет планировать время и адекватно себя нагружает)
- 2 - знает и пользуется подходящими техниками структурирования учебного материала
- 3 - знает процедуру экзамена, а так же знает, как вести себя, если что - то пошло не так, понимает все тонкие места процедуры и знает, как с ними справляться
- 4 - знает, как вести себя в предэкзаменационный период
- 5 - знает свои личностные особенности и управляет своим состоянием и поведением

Как адекватно себя нагружать и все успеть, пошаговая инструкция

1. Выбери учебный предмет подготовки.
2. Реши сразу, на сколько баллов ты рассчитываешь, чтобы ты понимал, сколько заданий тебе нужно выполнить.
3. Заходи на сайт Решу ЕГЭ/ Решу ОГЭ <https://oge.sdangia.ru/>, осмотришь и зарегистрируйся
4. Вверху страницы ты видишь варианты (они обновляются каждый месяц), сделай пять из них, отведи на выполнение каждого варианта ровно 45 минут. Не переживай, что не сделал все. Это твоё входное тестирование.

Как адекватно себя нагружать и все успеть, пошаговая инструкция

5. Сделай таблицу, в которой будешь отмечать «+/-», с какими заданиями ты справляешься всегда, с какими – через раз, а с какими – не справляешься. Занеси в таблицу результаты входного тестирования. Это ключевой момент!
6. Выдели номера тех заданий, в которых ты ни разу не ошибся. Посчитай, сколько это в баллах на экзамене. Молодец! Это твой минимум, который ты гарантированно возьмешь на экзамене
7. Выбери три номера заданий, с которыми ты справлялся через раз. Теперь они - твоя цель.

Как адекватно себя нагружать и все успеть, пошаговая инструкция

8. В течение недели ты работаешь каждый день по 45 минут только с вариантами, которые состоят **только из этих трех** заданий.

(На сайте <https://oge.sdangia.ru/> создай самостоятельно вариант, который содержит девять заданий, по три каждого типа).

9. Проверь результаты. Если не получилось, разбери решение, оно там же.

10. Закрой решение и выполни аналогичный вариант (который составил сам) еще раз. Молодец!

Как адекватно себя нагружать и все успеть, пошаговая инструкция

11. В субботу и в воскресенье ты снова делаешь тестовый вариант («стандартный вариант») и **не решай те задания**, которые в предыдущие пять раз получались без ошибок, чтобы не тратить время на отработанный материал.

12. Возвращайся к п.5 и действуй далее по этой программе.

Посмотри эти материалы

- Что, если
http://ege.edu.ru/ru/news/News/index.php?id_4=26928
- Поступление в вуз после колледжа
<https://www.ucheba.ru/article/6299>

Приёмы структурирования материала

Структурирование – это установление связей между элементами изучаемого материала, объединение в группы/классы, схематичное описание события или процесса. Если ты научишься этим пользоваться, то можешь не бояться за свою память на экзамене.

1. Таблица
2. Кластер
3. Схема
4. Синквейн

Приёмы структурирования материала: таблица, пример

| Тема | Определение | Функции | признаки | структура | виды | формы | Общ. черт. |
|--------------------------------------|--|---|--|--|--|-------|---|
| 1.1. Природное и общество в человеке | - биосоциальное существо | - творчество, спонтанность, свобода выбора | спонтанность, инстинкты | | | | внутренние сп. потребности |
| 1.2. Мировоззрение | - совокупность взглядов человека на мир и на место в нем | - познавательная, регулятивная | ценностно-ориентированность | знания, умения, ценности, установки, принципы | идеологич., религ., бытов., наука | | |
| 1.3. Виды знаний: Познания | - процесс познания мира объективной действительности с миром | Познавательная | Аксиоматизация - логическая организация | 1. Знание 2. Опыт 3. Умение 4. Друзья | Научное, Религиозное, Бытовое, Литературное, Педагогическое, Политическое, Юридическое | | эпистемологич., гносеологич., методологич., социологич. |
| 1.4. Понятие истины. Критерии | - знание, соответствующее объекту познания | - формирует личность, ориентирует, формирует | И - ПРАКТИКА | ЧП + РП = И (ОЦЕНКА) | АИ, ОИ - обе конкретны и объективны | | теоретически объективны |
| 1.5. Мышление и деятельность | - процесс преобразования мира в познании, в деятельности, в творчестве | - творчество, сознание, интуиция, спонтанность | I Практическая - ум, интуиция, творчество II Аксиоматическая - логика, математика | Вуз, школа, семинар, конференция, диспут, семинар, лекция | Игра, учебно-познавательная, М - аналитическая | | М - субъективно, объективно, объективизирующее |
| 1.6. Потребности и интересы | | | индивидуальные, групповые | | | | - биологические - сон, еда - социальные - общение, труд - духовные - саморазвитие, творчество |
| 1.7. Свобода и ответственность | - возможность принимать решения и действовать по своим волям | | - ограниченность, законность | | | | Абсолютная, относительная |
| 1.8. Спонтанное и осознанное | | | Анализ, интуиция, открытость, спонтанность | | | | Анализ (традиционный), интуитивность, спонтанность (интерактив) |
| 1.9. Основные типы культуры | | | Субкультуры - стиль поведения, нормы, ценности | | | | Массовая, народная, элитарная |
| 1.10. Понятие культуры | | | Культура - это поведение, нормы, ценности | | | | |
| 1.11. Наука | - форма познавательной деятельности человека на основе объективной реальности с целью получения новых знаний о мире, природе | Познавательная, регулятивная, коммуникативная | Объективность, доказательность, проверяемость, точность, системность | Эмпирическое, теоретическое, экспериментальное, прикладное | Естественные, точные, социально-гуманитарные | | |
| 1.12. Образование | - целенаправленный процесс воспитания и обучения | Познавательная, воспитательная, профориентационная | | | | | Дошкольное, начальное, среднее, высшее |
| 1.13. Религия | - форма духовной деятельности человека, связанная с верой в сверхъестественное | Регулятивная, воспитательная, коммуникативная | - идеологичность, идеологичность, идеологичность | Верования, культы, ритуалы | Мифологич., религ., философия | | Религиозные формы Р. I Религиозные II Тотемизм III Анимизм ДРЕВНОСТЬ + ТВОРЧЕСТВО |
| 1.14. Искусство | - отражение мира в художественной форме | Познательная, регулятивная, коммуникативная | - субъективность, эмоциональность, историчность | | | | |
| 1.15. Мораль | - правила поведения в обществе | Познательная, регулятивная, коммуникативная | - субъективность, эмоциональность, историчность | | | | |
| 1.16. ПОП | Революция, эволюция, модернизация | Познавательная, регулятивная, коммуникативная | | | | | Научно-тех. трансформация, социально-экономические трансформации, культурные трансформации |
| 1.17. Типы обществ | | | | | | | Традиционное, индустриальное, информационное |
| 1.18. УГРОЗЫ XXI в. | - совокупность проблем человека, от решения которых зависит его существование цивилизации | Глобализация - процессы сближения миров цивилизаций | сельскохозяйственные, промышленные, экологические, информационные, демографические, политические, социальные | | | | Политика, экономика, социология, демография, экология, информатика, право, философия |

Пример таблицы

| | | ПОЛИТИКА | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | РЕСУРСЫ ВЛАСТИ | ОБЪЕКТ ОСНОВАНИЯ | ПРЕДМЕТ | ПОСРЕДСТВА |
| | | ЧЕЛОВЕК ОСНОВАНИЕ ОСНОВАНИЕ | РЕСУРСЫ ВЛАСТИ ОСНОВАНИЕ ОСНОВАНИЕ | ПРЕДМЕТ ПРЕДМЕТ ПРЕДМЕТ | ПОСРЕДСТВА ПОСРЕДСТВА ПОСРЕДСТВА |
| 4.1. ПОЛИТИКА И ВЛАСТЬ | Политика - это деятельность по осуществлению власти. Власть - это способность распоряжаться кем-либо или чем-либо. | Человек Основа Основа | Основа Основа Основа | Основа Основа Основа | Основа Основа Основа |
| 4.2. ГОСУДАРСТВО И ЕГО ФУНКЦИИ | Государство - это политическая организация общества, осуществляющая управление им. | Политическая организация общества | Политическая организация общества | Политическая организация общества | Политическая организация общества |
| 4.2.1. ФОРМА ГОСУДАРСТВА (ФОРМА ПРАВЛЕНИЯ) | Способ организации государства, который определяет форму правления, то есть верховство и полит. режим. | Способ организации государства | Способ организации государства | Способ организации государства | Способ организации государства |
| 4.2.2. ФОРМА ГОСУДАРСТВА ЧЕЛОВЕКА | Деление гос-ва на составные части и распределение полномочий между центром и регионом. | Деление гос-ва на составные части | Деление гос-ва на составные части | Деление гос-ва на составные части | Деление гос-ва на составные части |
| 4.3. ПОЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА | Совокупность различных форм, институтов, учреждений, субъектов и взаимоотношений. | Совокупность различных форм | Совокупность различных форм | Совокупность различных форм | Совокупность различных форм |
| 4.4. ТИПОЛОГИЯ ПОЛИТ. РЕЖИМОВ | Совокупность способов осуществления власти. | Совокупность способов осуществления власти | Совокупность способов осуществления власти | Совокупность способов осуществления власти | Совокупность способов осуществления власти |
| 4.5. ДЕМОКРАТИЯ | Режим, при котором единственно легитимным источником власти является народ. | Режим, при котором единственно легитимным источником власти является народ | Режим, при котором единственно легитимным источником власти является народ | Режим, при котором единственно легитимным источником власти является народ | Режим, при котором единственно легитимным источником власти является народ |
| 4.6. ГРАЖДАНСКОЕ ОБЩЕСТВО | Совокупность свободных самоуправляющихся организаций и гражданских обществ. | Совокупность свободных самоуправляющихся организаций | Совокупность свободных самоуправляющихся организаций | Совокупность свободных самоуправляющихся организаций | Совокупность свободных самоуправляющихся организаций |
| 4.7. ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЭЛИТА | Часть населения, которая осуществляет власть в обществе. | Часть населения, которая осуществляет власть в обществе | Часть населения, которая осуществляет власть в обществе | Часть населения, которая осуществляет власть в обществе | Часть населения, которая осуществляет власть в обществе |
| 4.8. ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПАРТИИ И ДВИЖЕНИЯ | Организации, представляющие интересы граждан в политической системе. | Организации, представляющие интересы граждан | Организации, представляющие интересы граждан | Организации, представляющие интересы граждан | Организации, представляющие интересы граждан |
| 4.9. СМИ В ПОЛИТ. СИСТЕМЕ | Каналы передачи информации в обществе. | Каналы передачи информации в обществе | Каналы передачи информации в обществе | Каналы передачи информации в обществе | Каналы передачи информации в обществе |
| 4.10. ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КАМПАНИЯ | Процесс выбора представителей власти. | Процесс выбора представителей власти | Процесс выбора представителей власти | Процесс выбора представителей власти | Процесс выбора представителей власти |
| 4.11. ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ | Функциональные полит. системы, осуществляющие управление обществом. | Функциональные полит. системы, осуществляющие управление обществом | Функциональные полит. системы, осуществляющие управление обществом | Функциональные полит. системы, осуществляющие управление обществом | Функциональные полит. системы, осуществляющие управление обществом |
| 4.12. ПОЛИТИЧЕСКОЕ УЧАСТИЕ | Вовлечение граждан в политику. | Вовлечение граждан в политику | Вовлечение граждан в политику | Вовлечение граждан в политику | Вовлечение граждан в политику |
| 4.13. ПОЛИТИЧЕСКОЕ АНДЕРГОВ | Движения, выступающие на стороне народа. | Движения, выступающие на стороне народа | Движения, выступающие на стороне народа | Движения, выступающие на стороне народа | Движения, выступающие на стороне народа |
| 4.14. ОРГАНЫ ГОСУДАРСТВА И ВЛАСТИ РФ | Институты государственной власти. | Институты государственной власти | Институты государственной власти | Институты государственной власти | Институты государственной власти |
| 4.15. ФЕДЕРАТИВНОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО | Система разделения власти между центром и регионами. | Система разделения власти между центром и регионами | Система разделения власти между центром и регионами | Система разделения власти между центром и регионами | Система разделения власти между центром и регионами |

Приемы структурирования материала: таблица

Пример таблицы

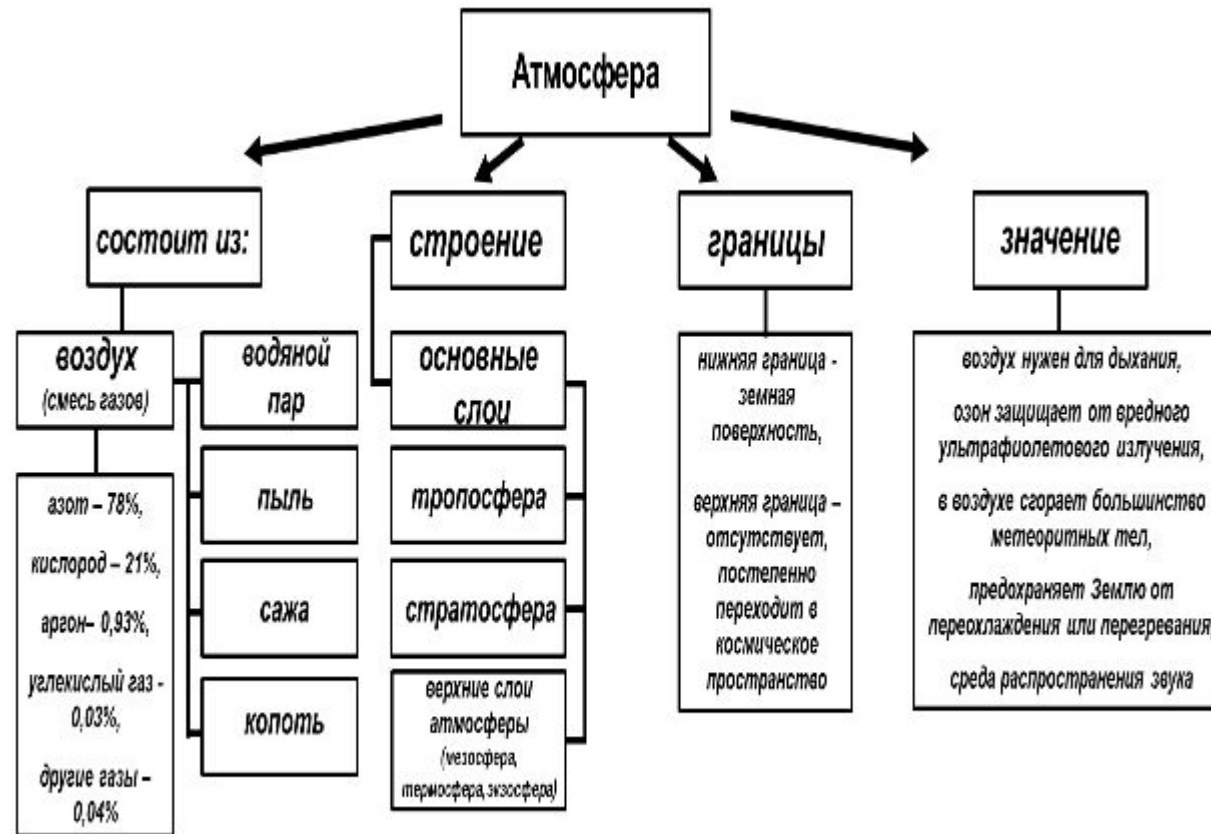
Заполнение сравнительно-обобщающей таблицы

На уроке всеобщей истории в 5 классе, предложить сравнить природно-географические условия.

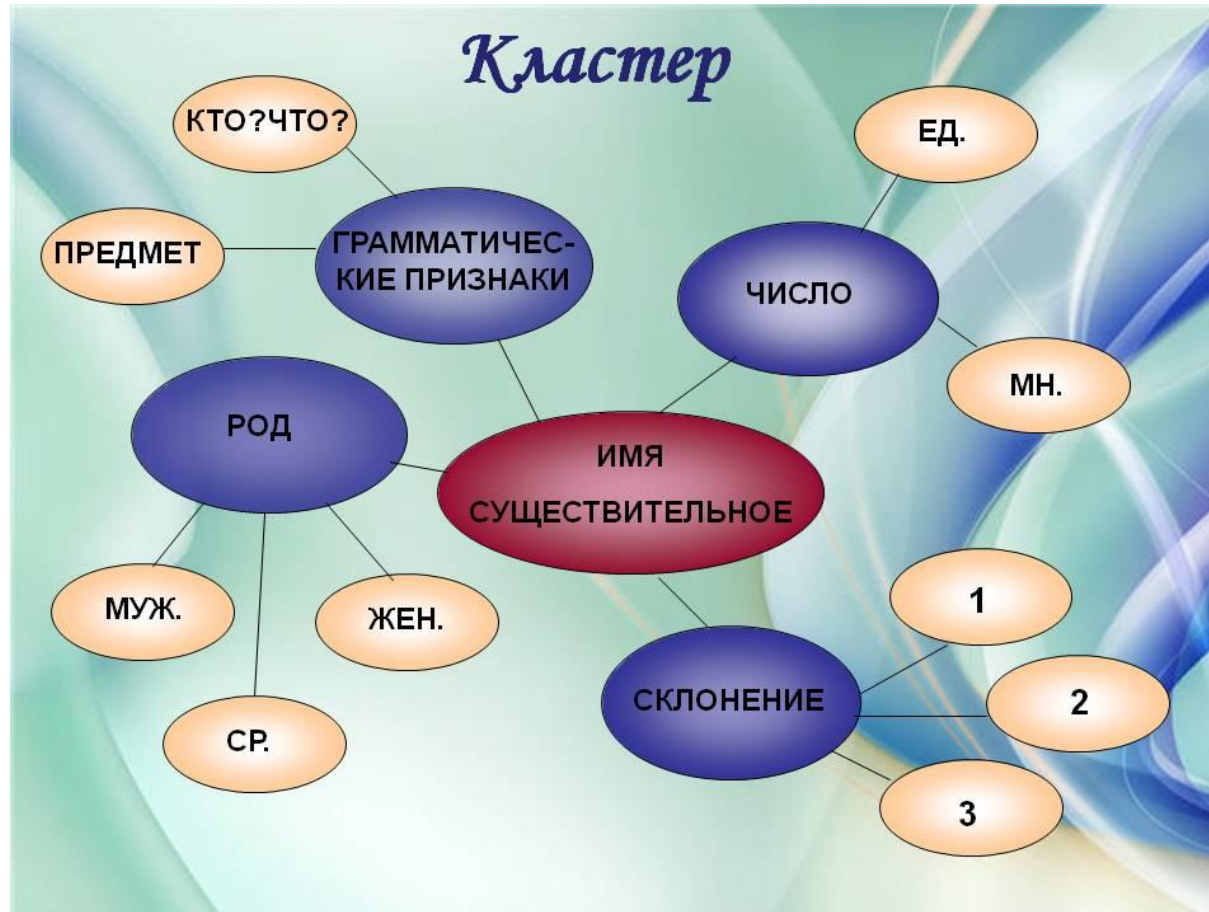
Самостоятельно выделить не менее трех вопросов для сравнения.

| Природно-географические условия | Древний Египет | Междуречье | Финикия |
|--|-----------------------|-------------------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Приемы структурирования материала: схема



Приемы структурирования материала: кластер



Приемы структурирования материала: синквейн

Синквейн

- 1 строка → существительное, обозначающее тему синквейна.
- 2 строка → два прилагательных, раскрывающих какие-то интересные, характерные признаки явления, предмета, заявленного в теме синквейна.
- 3 строка → три глагола, раскрывающие действия, воздействия, свойственные данному явлению, предмету.
- 4 строка → фраза, раскрывающая суть явления, предмета, усиливающая предыдущие две строки.
- 5 строка → существительное, выступающее как итог, вывод.

Понимание своих особенностей

1. Разберись, как ты реагируешь на ситуации препятствия и стресса (чтобы понимать свое состояние и выбирать подходящий способ самоподдержки)
<http://psyttests.org/psystate/spielberger.html>

Если у тебя «зеленый» результат, то ты хорошо справляешься со стрессовыми ситуациями.

Если у тебя «красный» результат, то тебе не очень легко справляться со стрессовыми ситуациями, поэтому нужно уделить внимание самонастрою и психологической подготовке, наставническая помощь будет кстати.

Понимание своих особенностей

2. Какими способами самоподдержки ты пользуешься (чтобы тренировать конструктивный способ)

<http://psyttests.org/coping/acs.html>

Посмотри на результаты. Твоя цель – это активация конструктивных способов самоподдержки: «зеленый» и «сине-зеленый».

Конструктивная самоподдержка: что делать.

1. Режим соблюдай строго.
2. Составляй расписание жизни на неделю. Следи за графиком самоподготовки.
3. Небольшие физнагрузки и релаксации
4. Обсуждай со сверстниками успешные модели самоподготовки, советуйся.
5. Отслеживай свое продвижение в подготовке в таблицах: они должны быть перед глазами, над рабочим столом.
6. Проси помощи в ситуациях затруднения, не трать времени.

Успехов!

Пшеничникова Лия Владимировна
+79104229145; vk: lipshen