

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.sdamgia.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 твое 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 Общественное	- биосоциальное существо	- творчество, труд и др.	- творчество, труд и др.	- творчество, труд и др.	- творчество, труд и др.	- творчество, труд и др.	- творчество, труд и др.
1.2. Мировоззрение	- совокупность взглядов, целостная система взглядов на мир и место в нем	Функциональная	Ученая направленность/эстетическая	знания, умения, чувства, навыки, привычки	Мировосознание, религия, быт, наука	Мировосознание, религия, быт, наука	внутренний ср. познавательный потенциал
1.3. Виды знаний, Познания	- процесс познания мира, осмысления, приобретения с ним	Познавательная	Аксиоматическая - по лог. основаниям	1. Сущностное 2. Факт. 3. Знание 4. Фигура	Научное, религиозное, искусство, философия, религия, юриспруденция, медицина	Научное, религиозное, искусство, философия, религия, юриспруденция, медицина	эпистемологические, гносеологические, методологические
1.4. Понятие истины. Критерии	- знание, соответствующее объекту познания	- функции: трансляция, регуляция, социализация	И - ПРАКТИКА	УП + ПП = И (истина)	АИ	ОИ - обе конкретны и объективны	Тестирование объективности
1.5. Мышление и Деятельность	Факты бытия, процессы, ср. объект, мир в нем, бытие, сущ. и явление, др. целенаправленная активность др. направленная на познание мира	- бытие, сущ. и явление, др. способность познания мира	I Практическая - ум, интуиция, интуиция II Фигурная - практическая деятельность	Сущностное Фигура Цель Рефлексия	Игра, умение, творчество, искусство, философия, религия, юриспруденция, медицина	Мировосознание, религиозное, искусство, философия, религия, юриспруденция, медицина	Мировосознание, религиозное, искусство, философия, религия, юриспруденция, медицина
1.6. Потребности и интересы			индивидуальная, групповые				
1.7. Свобода и др.	- возможность принимать решения и действовать по своим воле		- ограниченность волеизъявления			Абсолютная, относительная	
1.8. Сущностное ср. об. об.	- особая форма ср. об. об. с ней связана такая же сущностная форма ср. об. об.	- динамика, открытость, системность			Жизнь, бытие, сущ.	Абсолютная, относительная	
1.9. Основные типы культуры		Субкультура - общ. познание, Концептуальная - мировоззрение	Арт, коммерция, спорт, интеллект, философия, философия, философия, философия			Массовая, народная, элитарная	
1.10. Понятие культуры		Попа в бассейн - Прогностическая - Социальная - Функциональная	Объективность, доказательность, проверяемость, точность, системность		Эмпирия, эмпиризм, эмпиризм, эмпиризм	Естественные науки, социальные гуманитарные	
1.11. Наука	- форма познавательной деятельности, направленная на объективное познание мира, природы, общества	Познавательная, воспитательная, профориентационная			Эмпирия, эмпиризм, эмпиризм, эмпиризм	Естественные науки, социальные гуманитарные	
1.12. Образование	- целенаправленный процесс по личностному и учебному знанию	Познавательная, воспитательная, профориентационная			Эмпирия, эмпиризм, эмпиризм, эмпиризм	Естественные науки, социальные гуманитарные	
1.13. Религия	- форма духовно-нравственной деятельности, направленная на познание мира	Регуляционная, воспитательная, социализационная	- отвлеченность, идеальность, идеальность, идеальность	Верования, культы, ритуалы	Мифология, религия, философия, искусство	Религиозные формы Р.	Религиозные формы Р.
1.14. Искусство	- отражение мира в художественной форме	Познание + Развитие + Воспитание + Эстетика + Творчество	- объективность, историчность, историчность, историчность				
1.15. Мораль	- правила поведения др. на 3-й и 4-й ступени	Оценочная + Мотивационная + Регуляционная + Воспитательная	Историчность, идеальность, идеальность, идеальность				
1.16. ПОП	Революция, эволюция, мутация, регрессия	Прогностическая ОП - Акция, Оценочная ОП - Визуальная, Оценочная гуманизация ОП - ба					
1.17. Типы обществ	См. д.с.		Сельскохозяйственное, промышленное, индустриальное, постиндустриальное, информационное				
1.18. Угрозы XXI в.	- совокупность проблем человечества, от решения которых зависит существование цивилизации	Глобализация - процессы сближения мирового цивилизации	Сельскохозяйственное, промышленное, индустриальное, постиндустриальное, информационное				

Пример таблицы

		ПОЛИТИКА			
		РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ОБЪЕКТ ОСНОВАНИЯ	ПРЕДМЕТ	ПОСЛЕДСТВИЯ
		ЧЕЛОВЕК ОТНОШЕНИЯ СРЕДСТВА ИНФОРМАЦИЯ	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ) ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ	ПРЕДМЕТ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА	ПОСЛЕДСТВИЯ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА
4.1. ПОЛИТИКА И ВЛАСТЬ	Политика - это деятельность по осуществлению власти. Власть - это способность распоряжаться кем-либо или чем-либо.				
4.2. ГОСУДАРСТВО И ЕГО ФУНКЦИИ	Государство - это политическая организация общества, призванная осуществлять власть.				
4.2.1. ФОРМА ГОСУДАРСТВА (ФОРМА ПРАВЛЕНИЯ)	Способ организации государства, который определяет форму правления, то есть верховство и полит. режим.		МОНАРХИЯ ИТ - НАСЛАВА ПАРЛАМЕНТИЗМ НЕПРЕДВЗЯТОСТЬ	РЕСПУБЛИКА ИТ - ПРЕЗИДЕНТ ИТ - НАСЛАВА ПАРЛАМЕНТИЗМ НЕПРЕДВЗЯТОСТЬ	МОНАРХИЯ ИТ - НАСЛАВА ПАРЛАМЕНТИЗМ НЕПРЕДВЗЯТОСТЬ
4.2.2. ФОРМА ГОСУДАРСТВА ЧЕЛОВЕКА	Деление гос-ва на составные части и распределение полномочий между центром и регионом.				
4.3. ПОЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА	Совокупность различных форм, институтов, учреждений, членской и взаимоотношений.				
4.4. ТИПОЛОГИЯ ПОЛИТ. РЕЖИМОВ	Совокупность способов осуществления власти.				
4.5. ДЕМОКРАТИЯ	Режим, при котором единственно законным властью является народ.				
4.6. ГРАЖДАНСКОЕ ОБЩЕСТВО	Совокупность свободных самоуправляющихся организаций и отдельных индивидов.				
4.7. ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЭЛИТА	Часть населения, которая занимается управлением в гос-ве и вела. гос. делами.				
4.8. ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПАРТИИ И ДВИЖЕНИЯ	Организация граждан, целью которой является осуществление власти.				
4.9. СМИ В ПОЛИТ. СИСТЕМЕ	Канал передачи информации в обществе.				
4.10. ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КАМПАНИЯ В РОССИИ	Совокупность действий, определяющих процесс выбора кандидата на высшие посты.				
4.11. ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ	Функциональные полит. системы, осуществляющие полит. режим.				
4.12. ПОЛИТИЧЕСКОЕ УЧАСТИЕ	Вовлечение граждан в политику.				
4.13. ПОЛИТИЧЕСКОЕ АНДЕРГОВ	Движение, направленное на изменение полит. системы.				
4.14. ОРГАНЫ ГОСУДАРСТВА И ВЛАСТИ РФ	Президент РФ, Правительство РФ, Федеральное Собрание РФ, Суды РФ.				
4.15. ФЕДЕРАТИВНОЕ ЧЕЛОВЕКА	Формы организации власти в федеративном государстве.				

Приемы структурирования материала: таблица

Пример таблицы

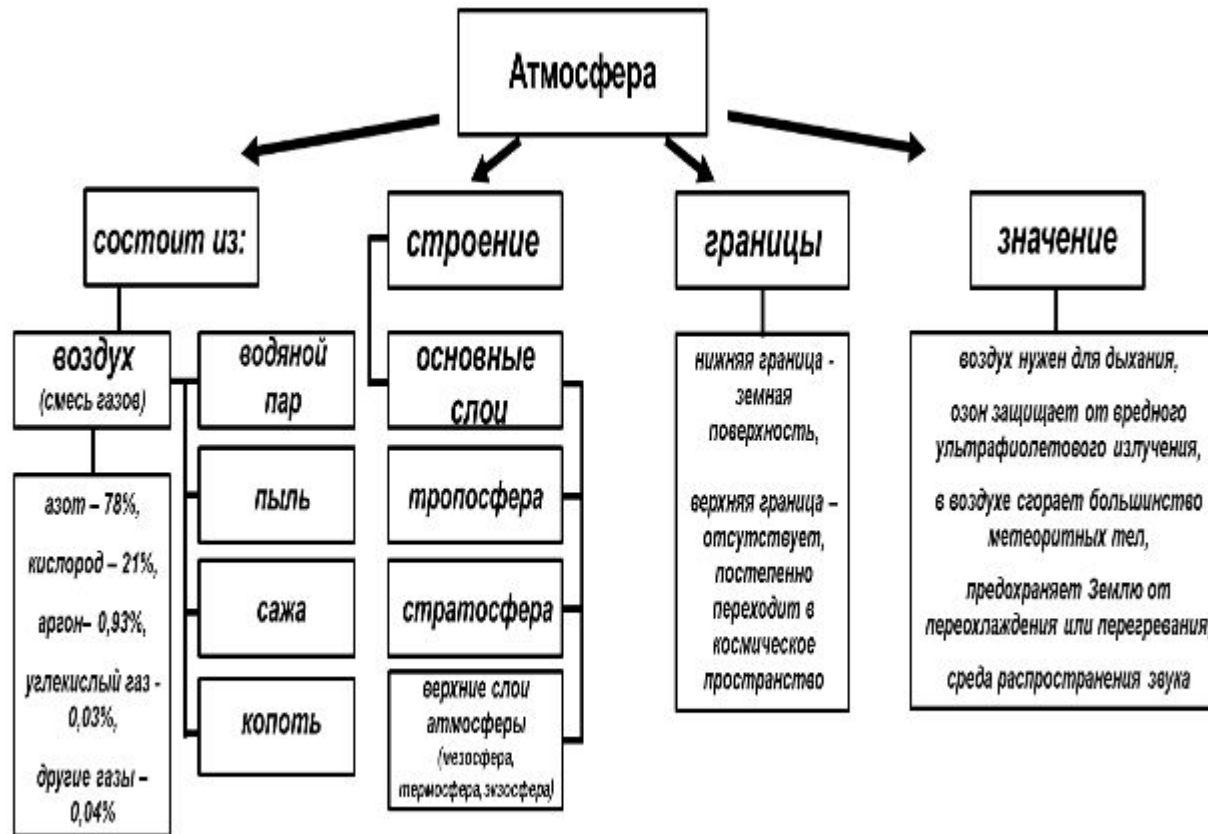
Заполнение сравнительно-обобщающей таблицы

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

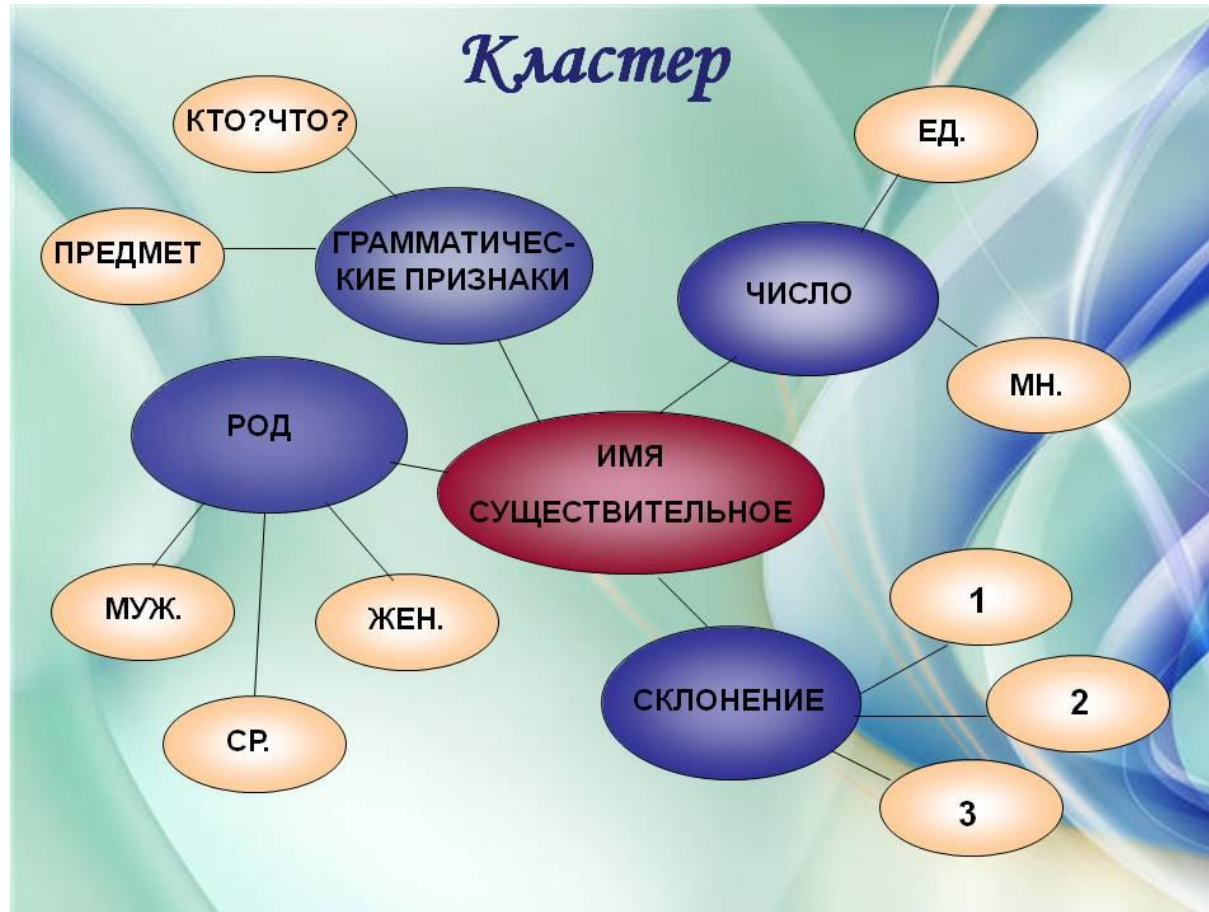
Самостоятельно выделить не менее трех вопросов для сравнения.

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