

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.sdmgia.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

Пример таблицы

		ПОЛИТИКА			
		РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ОБЪЕКТ ОСНОВАНИЯ	ПРЕДМЕТ	ПОСРЕДСТВО
		ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.1. ПОЛИТИКА И ВЛАСТЬ	Политика - это деятельность по осуществлению власти. Власть - это способность распоряжаться кем-либо или чем-либо.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.2. ГОСУДАРСТВО И ЕГО ФУНКЦИИ	Государство - это совокупность органов власти, осуществляющих управление обществом.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.2.1. ФОРМА ГОСУДАРСТВА (ФОРМА ПРАВЛЕНИЯ)	Форма государства - это способ организации государственной власти.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.2.2. ФОРМА ГОСУДАРСТВА (ФОРМА ПРАВЛЕНИЯ)	Форма государства - это способ организации государственной власти.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.2.3. ФОРМА ГОСУДАРСТВА (ФОРМА ПРАВЛЕНИЯ)	Форма государства - это способ организации государственной власти.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.3. ПОЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА	Политическая система - это совокупность различных форм, институтов, субъектов и взаимодействий.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.4. ТИПОЛОГИЯ ПОЛИТ. РЕЖИМОВ	Типология политических режимов - это классификация режимов по различным критериям.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.5. ДЕМОКРАТИЯ	Демократия - это форма правления, при которой власть принадлежит гражданам.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.6. ГРАЖДАНСКОЕ ОБЩЕСТВО	Гражданское общество - это совокупность граждан, объединенных общими интересами.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.7. ПОЛИТИЧЕСКАЯ ЭЛИТА	Политическая элита - это группа людей, обладающих властью и влиянием.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.8. ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПАРТИИ И ДВИЖЕНИЯ	Политические партии и движения - это организации, стремящиеся к власти.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.9. СМИ В ПОЛИТ. СИСТЕМЕ	СМИ в политической системе - это средства массовой информации, влияющие на общественное мнение.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.10. ИЗБИРАТЕЛЬНАЯ КАМПАНИЯ В РОССИИ	Избирательная кампания - это процесс выдвижения кандидатов и голосования.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.11. ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ	Политические процессы - это различные явления в политике, такие как выборы, референдумы.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.12. ПОЛИТИЧЕСКОЕ УЧАСТИЕ	Политическое участие - это вовлечение граждан в политическую жизнь.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.13. ПОЛИТИЧЕСКОЕ АНДЕРГРУПП	Политическое андергрупп - это группа людей, не входящая в официальную политическую систему.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.14. ОРГАНЫ ГОСУДАРСТВА И ВЛАСТИ РФ	Органы государства и власти РФ - это государственные учреждения, осуществляющие управление.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО
4.15. ФЕДЕРАТИВНОЕ ЧЕРТОКОВО	Федеративное чертоково - это форма организации власти, при которой власть разделена между различными уровнями.	ЧЕЛОВЕК	ОСНОВАНИЕ (НАЗНАЧЕНИЕ, ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ)	РЕСУРСЫ ВЛАСТИ	ПОСРЕДСТВО

Приемы структурирования материала: таблица

Пример таблицы

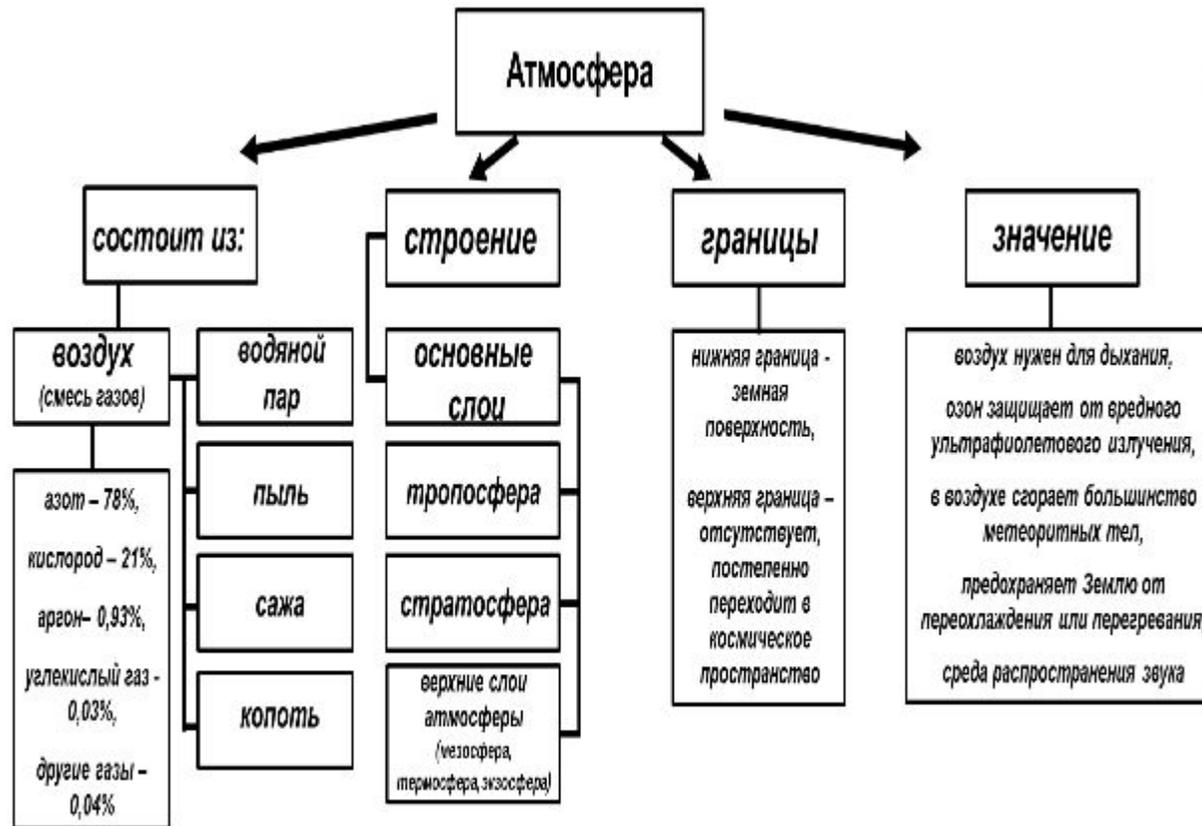
Заполнение сравнительно-обобщающей таблицы

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