Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «Профилактика предэкзаменационного стресса.

Факторы успешной подготовки к ЕГЭ»

Автор: Лозенко Ева, 10 «Ф» класс

Научный руководитель: Похилая Олеся Павловна,

учитель математики

.

г.Таганрог

2023г

Оглавление

Введение………………………………………………………………………………3

Основная часть....................................................................................................................4-5

Заключение..............................................................................................................................6

Список литературы................................................................................................................6

Приложение 1. Анкетирование.......................................................................................… 7

Приложение 2. Карточки ……………................................................................................7

Введение

**Актуальность темы**

В процессе обучения перед старшеклассниками ставятся задачи не только изучения школьных дисциплин, но и подготовка к ЕГЭ. Разумеется, каждый ученик испытывает желание как можно лучше сдать ЕГЭ и продолжать путь освоения информации уже в ВУЗе. Но очень часто учеников охватывает стресс, что делает их результаты хуже.

**Цель**

Проанализировать процесс подготовки к ЕГЭ по математике и выделить факторы преодоления стресса.

**Задачи**

1. Изучить структуру КИМ ЕГЭ по математике различных уровней.
2. Узнать, что такое стресс.
3. Показать техники для выхода из стресса.
4. Ознакомить одноклассников с результатами проекта, представить их в виде буклета.

**Объект** проектирования: процесс подготовки к ЕГЭ по математике.

**Предмет** проектирования: предэкзаменационный стресс, пути выхода из состояния стресса.

**Методы проектирования**

1. Анализ
2. Синтез.
3. Интервьюирование.
4. Тестирование.

**Материалы проектирования**

Единый Государственный Экзамен (ЕГЭ) является единственной формой выпускных экзаменов в школе и основной формой вступительных экзаменов во многие ВУЗы. На выполнение всех заданий дается 3 часа 55 минут.

Выпускники школ сдают ЕГЭ один раз в год. Время проведения ЕГЭ – это конец мая – начало июня. Для отдельных категорий школьников возможна сдача ЕГЭ досрочно. Если выпускник не сдал ЕГЭ, у него есть возможность повторной сдачи экзамена через некоторое время.

На наш взгляд ЕГЭ хорош тем, что дает возможность любому школьнику, где бы он ни жил, сдавать экзамен непосредственно в своем городе. Выпускнику не нужно специально ехать в столицу, чтобы поступить в ВУЗ. При проверке работ ЕГЭ исключена возможность выставления «нужной оценки» по предварительной договоренности.

Сейчас основная волна школьников сдает ЕГЭ один раз в год. Если результат не устраивает – пересдать ЕГЭ можно только через год. Получается, что выпускник теряет год.

**Основная часть**

В процессе выполнения проектной работы мы более детально ознакомились со структурой КИМа по математике, узнали из каких заданий он состоит, где искать открытый банк заданий, какие электронные ресурсы сети Интернет можно использовать для наиболее эффективной подготовки к сдаче ЕГЭ по математике. Мы попытались выявить «проблемные» темы, составить дидактический материал в форме карточек для постоянной тренировки. Также, изучая что такое стресс и чем он обусловлен, мы поняли, что необходимо овладевать информацией о процедуре проведения экзамена, решать проблему «дефицита» времени, отведённого на повторение.

Мы провели тестирование по вопросам, указанным в приложении №1. В тестировании участвовали обучающиеся 10 Ф, 10 У и одиннадцатых классов. Всего участвовало 46 респондентов. Мы выяснили, что не все обучающиеся одиннадцатых классов приступили к систематической интенсивной подготовке к ЕГЭ. А обучающиеся десятых классов разделились примерно пополам на тех, кто уже решает тесты и тех, кто думает, что времени ещё много и он успеет. Периодически предлагая карточки универсальных заданий тренировки ЕГЭ, мы пока не обнаружили динамики в оценке результатов. Полагаем, что это обусловлено рядом субъективных и объективных факторов.

1. Структура теста ЕГЭ базового и профильного уровней**.**

В ЕГЭ по математике базового уровня предусмотрено 21 задание. Ответы на вопросы — числовые, либо в форме теста, где нужно выбрать правильный ответ. Заданий с развернутым ответом здесь нет. Экзамен оценивается по пятибалльной шкале, как в школе. Для того, чтобы этот ЕГЭ считался сданным, достаточно правильно выполнить любые семь заданий теста.

ЕГЭ по математике профильного уровня устроен иначе. Он делится на две части. Из части первой были исключены вопросы базового уровня. В ней представлены одиннадцать заданий с кратким ответом. Задания второй части требуют развернутого решения. Это вопросы повышенной сложности, в том числе олимпиадного уровня. Задания профильного уровня оценивается по стобалльной шкале. Чтобы сдать экзамен, нужно перешагнуть порог в 27 баллов. Но чтобы участвовать в конкурсе в ВУЗах, зачастую требуется куда более высокий результат.

1.1 Изменения 2023г

Изменения ЕГЭ 2023 по математике (базовый уровень)

В структуру КИМ внесены изменения, позволяющие участнику экзамена более эффективно организовать работу над заданиями за счет перегруппировки заданий по тематическим блокам. В начале работы собраны практико-ориентированные задания, позволяющие продемонстрировать умение применять полученные знания из различных разделов математики при решении практических задач, затем следуют блоки заданий по геометрии и по алгебре.

Изменения ЕГЭ 2023 по математике (профильный уровень)

В структуру части 1 КИМ внесены изменения, позволяющие участнику экзамена более эффективно организовать работу над заданиями за счет перегруппировки заданий по тематическим блокам. Работа начинается с заданий по геометрии, затем следует блок заданий по элементам комбинаторики, статистике и теории вероятностей, а затем идут задания по алгебре (включая уравнения и неравенства, функции и началам анализа).

1.2 Структура ЕГЭ

ЕГЭ базового уровня включает 6 разделов:

— реальная математика;

— вычисления и преобразования;

— уравнения и неравенства;

— геометрия (планиметрия и стереометрия);

— графики функций;

— вероятность.

1. Стресс, его факторы

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления. Простыми словами – какие-то изменения внешней среды требуют от нас адаптации. Если происходит адаптация — значит, есть стресс. Его не всегда можно определить и диагностировать. Но он может обладать большой силой, широко охватывать жизненные проявления. Следует отметить, что факторы, вызывающие состояние стресса, принято называть «стрессорами», а совокупность изменений, происходящих в организме под действием стрессов, – общим адаптационным синдромом. Существуют различные классификации стрессов, мы рассмотрим те виды стрессов, которые, как нам показалось, испытывают старшеклассники в процессе подготовки к ЕГЭ.

* 1. Виды стрессов

Эустресс

Понятие «[эустресс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81" \o "Эустресс)» имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм». В этом состоянии легче сконцентрироваться на выполнении поставленных задач.

Дистресс

Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжёлым заболеваниям. От стресса страдает [иммунная система](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0" \o "Иммунная система). В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами [инфекции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F" \o "Инфекция), поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса. Работоспособность падает, снижается умственная активность.

2.2 Реакция подростка на стресс:

* постоянные перепады настроения;
* нарушения сна и его продолжительности;
* головные боли и диспепсия;
* снижение успеваемости в школе из-за нарушений внимания;
* замкнутость;

2.3 Поверхностная память

- это запоминание информации, с помощью, «заучивания», на краткий срок времени.

Это так же влияет на стресс, ведь всю информацию нужно постепенно разбирать и усваивать у себя в голове, а не за пару дней до самого экзамена.

2.4 Техника для выхода из стресса:

*Создай образ экзамена.* Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день Х

*Пиши пробные экзамены.* Это отличная тренировка.

***Переключайте внимание на что-нибудь приятное.*** Поймайте удручающую мысль, отстранитесь от нее и быстро переключитесь на что-нибудь положительное или нейтральное.

***Используйте силу дыхания.*** Регулируя частоту и глубину дыхания, можно смягчить реакцию на стресс и быстрее восстановиться. Если вы здоровы, постарайтесь замедлить частоту дыхания в течение 15 минут примерно до 6–7 вдохов в минуту.

Итак, мы полагаем, что для того чтобы отлично сдать ЕГЭ, нужны прежде всего знания, богатый опыт решения многих задач. Также требуется умение отлично формулировать свои мысли – это важно для решения сложных заданий части 2. Важно уметь правильно оформлять работу, рассчитывать время на экзамене, проверять свои ответы с точки зрения здравого смысла.

**Заключение**

В процессе нашей проектной работы мы провели серию тестирований обучающихся одиннадцатых и десятых классов ГБОУ РО «Таганрогский педагогический лицей – интернат». И выяснили, что более успешные обучающиеся (по предварительным результатам промежуточного мониторинга) стараются ежедневно выделять время для подготовки к ЕГЭ. Решая различные задачи базового и профильного уровня, мы обрели некоторую уверенность в своих силах и считаем, что это способствует освобождению от стресса и авторов проекта.

1. Многие лицеисты уделяют в среднем около 4-6 часов своего времени в неделю на подготовку к ЕГЭ.
2. Мы подготовили техники для выхода из стрессового состояния, если лицеисты будут их прислушиваться, то они им помогут.

**Список литературы**

1. Иванов, Фербер. [Электронный ресурс] [URL: https://biz.mann-ivanov-ferber.ru](URL:https/biz.mann-ivanov-ferber.ru)/

(дата обращения:01.10.22г)

1. Международный институт. [Электронный ресурс] [URL: https://miin.ru](URL:https/miin.ru) /

(дата обращения:11.10.22г)

1. Ларин, А.А. Решу ЕГЭ. [Электронный ресурс] [URL: https: //math-ege.sdamgia.ru](URL:https/math-ege.sdamgia.ru)/ (дата обращения:19.10.22г)
2. Траянович, Т. [Электронный ресурс] [URL: https://adukar.cjv](URL:https/adukar.cjv)/ (дата обращения:05.11.22г)
3. ЕГЭ студия. [Электронный ресурс] [URL:https: //ege-study.ru](URL:https/ege-study.ru)/ (дата обращения: 22.12.22г)

Приложение 1. Тестирование « Подготовка к ЕГЭ по математике. Факторы успеха»

|  |  |
| --- | --- |
| Психологический тест 10-11 классы | |
| Сколько времени вы уделяете ЕГЭ? | Не уделяю / 1 час/ 2 часа / 3 часа и более  ( большинство учащихся выбрало ответ: 3 часа и более. |
| Переживаете ли вы за свою подготовку? | Да/ нет / скорее нет/ скорее да  ( здесь мнения разошлись: многие учащиеся сильно переживают, а остальная часть не может понять, переживает или нет) |
| Из-за чего вы переживаете? | Ответ учащихся 10-11 классов  ( переживают, что забудут теорию и решения задач) |
| Считаете ли вы, что для подготовки хватит урочного времени? | Ответ учащихся 10-11 классов  (учащиеся считают, что не хватит) |
| Какой предмет для вас более сложен? (который вы сдаете в форме ЕГЭ) | Ответ учащихся 10-11 классов  (учащиеся в основном считают: математика, история, физика) |

Участвовали в опросе 46 человек - обучающиеся десятых и одиннадцатых классов.

Приложение 2. Карточки «Решения общих заданий ЕГЭ (база/профиль)»

|  |  |
| --- | --- |
| Общие задания с ЕГЭ база/профиль | |
| В треугольнике ABC угол C=90 градусам , CH-высота, AB=13, tgA=5.  Найдите BH | Ответ : 12,5. |
| В классе 26 учеников, среди них два друга- Андрей и Толик. Учащихся случайным образом разбивают на 2 равные группы. Найдите вероятность того, что Андрей и Толик окажутся в одной группе | Ответ: 0,48 |
| Налог на доходы составляет 13% от заработной платы. После удержания налога на доходы Мария Константиновна получила 9570 рублей. Сколько рублей составляет заработная плата Марии Константиновны? | Ответ: 11000 |
| Цена холодильника в магазине ежегодно уменьшается на одно и то же число процентов от предыдущей цены. Определите, на сколько процентов каждый год уменьшалась цена холодильника, если, выставленный на продажу за 20 000 рублей, через два года был продан за 15 842 рублей. | Ответ : 11 |
| Найдите наименьшее пятизначное число, кратное 55, произведение цифр которого больше 50, но меньше 75. | Ответ : 11275 |