

### **Задание 1. «Инфографический конспект»**

**Прочитайте внимательно фрагмент текста, посвященный эмоциональному стрессу, из учебника «Общая психология» под ред. А.Г. Маклакова.**

**Составьте конспект, используя средства инфографики. Вам необходимо кратко и схематично отразить смысл и содержание текста, информацию о представленном понятии. Для наглядности используйте цветные карандаши, фломастеры, маркеры.**

**Разбейте содержание на смысловые блоки, выделите главное и второстепенное, структурируйте информацию, которую считаете наиболее важной для передачи с помощью средств инфографики.**

**Ответ занесите в ЛИСТ ОТВЕТОВ.**

*Инфографика – это способ передать информацию с использованием зрительных образов, минимально подкреплённых текстом.*

Понятие об эмоциональном стрессе (Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008. — 583)

Являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях — в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.

Что же такое стресс? Под стрессом понимают неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования. Данное понятие было предложено Г. Селье. Ему удалось установить, что на неблагоприятные воздействия разного рода, например холод, усталость, страх, унижение, боль и многое другое, организм отвечает не только конкретной для каждого воздействия защитной реакцией, но и общим, однотипным комплексным реагированием вне зависимости от того, какой раздражитель действует на организм. При этом в промежутке между воздействием и ответом организма разворачиваются определенные процессы. Эти процессы были описаны в классических исследованиях Г. Селье, доказывающих, что стадии стресса характерны для любого адаптационного процесса. В частности, они включают непосредственную реакцию на воздействие, требующее адаптационной перестройки (так называемая фаза тревоги и мобилизации), период максимально эффективной адаптации (фаза резистенции) и нарушение адаптационного процесса в случае неблагоприятного исхода (срыв адаптации).

В первой фазе — фазе тревоги — осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на данном этапе он еще справляется с нагрузкой с помощью поверхностной, или функциональной, мобилизации резервов, без глубинных структурных перестроек. Физиологически первичная мобилизация проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т. д. У большинства людей к концу первой фазы отмечается некоторое повышение работоспособности.

Вслед за первой фазой наступает вторая. Ее обычно называют фазой резистенции (стабилизации), или максимально эффективной адаптации. На данном этапе отмечается сбалансированность расходования адаптационных резервов организма. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом

обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование организма на воздействующие факторы среды. Но если стресс продолжается долго или воздействующие стрессоры чрезвычайно интенсивны, то неизбежно наступает третья фаза — фаза истощения. Поскольку функциональные резервы исчерпаны на первой и второй фазах, в организме происходят структурные перестройки, но когда для нормального функционирования не хватает и их, дальнейшее приспособление к изменившимся условиям среды и деятельности осуществляется за счет невозполнимых энергетических ресурсов организма, что рано или поздно заканчивается истощением.

Следует отметить, что не всякое воздействие вызывает стресс. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора (непривычного для человека объекта, явления или каких-либо других факторов внешней среды) превосходит обычные приспособительные возможности индивида. При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны. Под их влиянием изменяется режим работы органов и систем организма. Например, учащается ритм сердца, повышается свертываемость крови, изменяются защитные свойства организма.

Таким образом, стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т. е. стресс неотделим от процесса адаптации.

Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению. Следовательно, мы вправе полагать, что стресс всегда предшествует значительной трате энергетических ресурсов организма, а затем и сопровождается ею, что само по себе может приводить к истощению функциональных резервов. При этом стресс ни в коей мере не может рассматриваться как отрицательное явление, поскольку лишь благодаря ему возможна адаптация. Кроме этого, умеренно выраженный стресс оказывает положительное влияние как на общее состояние организма, так и на психические характеристики личности. Например, при умеренном стрессе отмечается позитивное изменение таких психических характеристик, как показатели, внимания, памяти, мышления и др. Таким образом, стресс, как целостное явление, должен рассматриваться в качестве позитивной адаптивной реакции, вызывающей мобилизацию организма. Тем не менее существуют стрессовые реакции, которые, наоборот, приводят к демобилизации систем организма. Это крайне отрицательное проявление стресса в научной литературе получило название дистресса. Именно дистресс несет в себе факторы, разрушительно действующие на организм. Трансформация стресса в дистресс происходит при чрезмерно интенсивном воздействии факторов среды и условий жизнедеятельности, при которых очень быстро истощаются функциональные резервы организма или нарушается деятельность механизмов психической регуляции.

## **Задание 2. «Логические ряды»**

**Дополните логический ряд и найдите ключевой признак, объединяющий понятия каждого ряда. В столбец 2 впишите одно понятие, которое наиболее подходит по смыслу к понятиям из первого столбца. В столбец 3 впишите один ключевой признак, объединяющий понятия 1 и 2 столбцов. См. пример ниже.**

**Ответы занесите в таблице в ЛИСТ ОТВЕТОВ.**

**Пример выполнения задания:**

|   | Ряд понятий/терминов    | Пример | Ключевой признак    |
|---|-------------------------|--------|---------------------|
|   | 1                       | 2      | 3                   |
| 1 | Идти, бежать, ползти... | ехать  | Способ передвижения |
| 2 |                         |        |                     |

### Задание 3. «Эссе»

**Используя несколько терминов из приведенного ниже списка, напишите развернутое эссе на основе содержания художественного фильма «Хористы» (режиссер Кристоф Барратье, 2004) по одной из тем на ваш выбор. Ориентируйтесь на количество знаков с пробелами: от 1000 до 2000.**

*Список терминов:* профессионально важные качества, профессионально важные качества учителя/педагога, индивидуальный стиль педагогической деятельности, педагогическое общение, стиль педагогического общения, диалогическое общение, профессиональная деформация, гуманистический подход в педагогике, педагогика ненасилия, педагогическая поддержка, социализация, психологическая безопасность, психологическое насилие, буллинг, одаренность, способности, отклоняющееся (девиантное) поведение.

#### Темы для эссе:

1. Эффективность педагогических приемов, используемых в работе учителей в интернате «Дно пруда».
2. Психологическое насилие в школе - есть ли выход?
3. Авторитет педагога: врожденная способность или развиваемый профессиональный навык?
4. Одаренность как средство преодоления сложных жизненных ситуаций.

В первой части эссе необходимо сформулировать проблемный вопрос вашего эссе и высказать свое мнение по данному вопросу.

Во второй части эссе необходимо аргументировать ваше мнение (используя материал фильма).

В третьей части сформулировать свои идеи по поводу возможного решения проблемной ситуации.

При написании эссе необходимо использовать не менее 3-4 научных понятий, терминов, приведенных в списке терминов, предваряющем задание.

**Текст эссе напишите в ЛИСТЕ ОТВЕТОВ.**

### Задание 4. «Вариативное задание»

**Выполните задание по одному из школьных предметов: биология, история, математика, русский язык, обществознание, физика, химия.**

**БИОЛОГИЯ.** В зоологическом музее на экспозиции, посвященной редким и исчезающим видам животных, были перепутаны экспонаты.

1. Выберите изображения животных, относящихся к данной экспозиции.
2. Каким животным принадлежат эти изображения: определите класс, отряд, род и вид животного?
3. Составьте фрагмент экскурсии для одноклассников по тематике полученной вами экспозиционной витрины.

**В ЛИСТ ОТВЕТОВ** занесите: номер изображения, класс, отряд, род и вид животного (для каждого, выбранного изображения), текст фрагмента экскурсии.



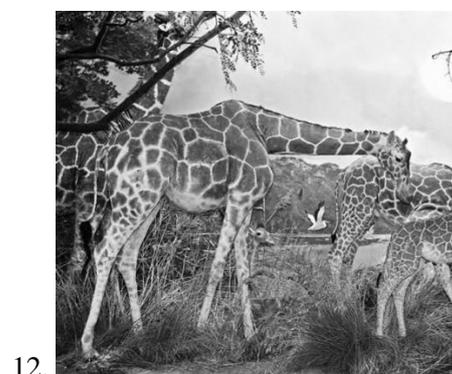
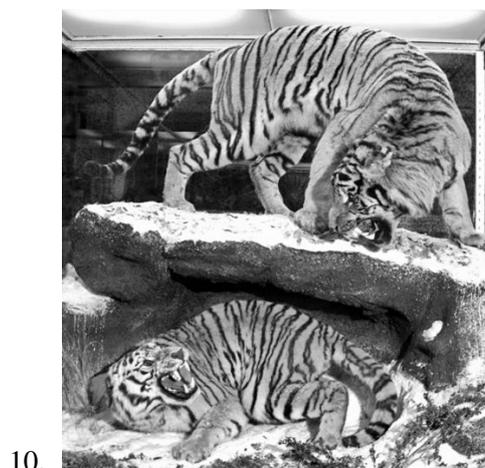
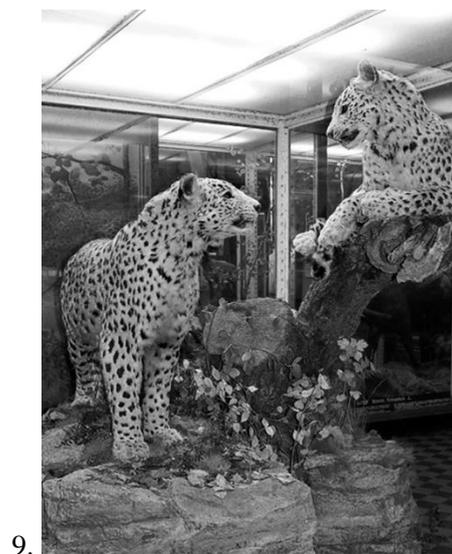
1.



2.



3.



**ИСТОРИЯ.** Вам необходимо объяснить однокласснику тему «Социально-экономическое устройство древнерусского общества»

1. Нарисуйте схему по теме «Социально-экономическое устройство древнерусского общества» (должно быть обозначено не менее семи категорий).
2. Дайте определения социальных категорий, представленных в схеме.
3. Используя схему подготовьте объяснение данной темы. В ходе объяснения:
  - 3.1. определите последовательность разбора рассматриваемых социальных категорий (первая, вторая, третья и т.д.) с учетом взаимосвязи между ними согласно схеме, и пояснить ее.
  - 3.2. Обозначьте место и функции представленных социальных категорий в древнерусском обществе.
  - 3.3. Используйте историческую терминологию по теме в доступной для школьника форме.

4. Составьте текст объяснения. Объяснение темы должно иметь четкий и логический характер.

**Ответ занесите в ЛИСТ ОТВЕТОВ.**

### **МАТЕМАТИКА.**

**Задача.** Юный зоолог Петя приехал на ферму, на которой разводят разных домашних животных. Хозяин фермы рассказал, что особое внимание он уделяет разведению фазанов и кроликов. Петя спросил: «Сколько на ферме фазанов и сколько кроликов?» Хозяин ответил: «Я помню, что всего фазанов и кроликов 60 голов и у всех фазанов и кроликов 168 лап. А сколько тех и других определи сам». Помогите Пете, не заходя на ферму, узнать, сколько на ферме фазанов и сколько кроликов.

**Задание:**

1. Решите задачу различными способами.
2. Опишите, как вы бы объяснили решение этой задачи ученику 3 класса, который еще не умеет составлять и решать уравнения. Для этого:
  - используйте один из методов решения;
  - используйте различные способы краткой записи условия задачи;
  - сформулируйте вопросы, которые вы зададите третьекласснику, чтобы помочь ему найти решение задачи.

**Ответ занесите в ЛИСТ ОТВЕТОВ.**

**ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ.** Вам необходимо объяснить однокласснику тему «Система образования Российской Федерации».

1. Составьте план темы «Система образования Российской Федерации»;
  2. Дайте определения не менее 3-х понятий, касающихся данной темы;
  3. Нарисуйте схему «Уровни общего и профессионального образования»;
  4. Перечислите не менее 2-х нормативно-правовых актов, к которым может обратиться одноклассник при изучении данной темы;
  5. Укажите не менее 3-х средств обучения и аргументируйте свой выбор (средства обучения - это все те материалы, с помощью которых учитель осуществляет учебный процесс);
  6. Сделайте вывод о роли образования в жизни человека.
- Объяснение нужно представить в развернутом виде.

**Ответ занесите в ЛИСТ ОТВЕТОВ.**

### **РУССКИЙ ЯЗЫК.**

1. Дайте строго научные определения предложенным терминам:
  - синоним
  - антоним
  - пароним
  - омоним
  - многозначное слово
2. Проиллюстрируйте каждое определение примером (или 2-3 примерами, если это необходимо).
3. Покажите взаимосвязь между понятиями, которые обозначаются данными терминами.
4. Дайте определения этих же терминов так, чтобы их содержание было понятно ученику начальных классов.
5. Если в этом случае необходимы другие примеры, приведите их и обязательно обоснуйте причины смены примеров или отсутствие такой необходимости.

**Ответ занесите в ЛИСТ ОТВЕТОВ.**

**ФИЗИКА.** Объясните ученику младших классов (4 – 6 классы) смысл физического понятия «Трение».

Из вашего объяснения ученик должен получить представление о следующем:

1. какие разновидности этого понятия изучает физика, в чем их особенности (с краткой характеристикой);
2. какие физические величины количественно характеризуют это понятие;
3. какие простейшие опыты позволяют, определить качественные и количественные характеристики этого понятия;
4. роль в природе (примеры);
5. значение в жизни человека (примеры);
6. как можно использовать знание об этом понятии в технике (примеры);
7. что полезного может дать знание об этом понятии самому ученику.

**Ответ занесите в ЛИСТ ОТВЕТОВ.**

**ХИМИЯ.** Вам предстоит объяснить ученику 8 класса смысл понятия «Окислительно-восстановительные реакции».

Для этого:

1. Дайте определение понятию.
2. Составьте три задания, которые следует обсудить с учеником при раскрытии понятия: «Окислительно-восстановительные реакции». Напишите решения заданий.
3. Приведите пример химического опыта, который можно показать ученику.
4. Составьте примеры двух уравнений окислительно-восстановительной реакции. Составьте алгоритм действий ученика по составлению электронного баланса окислительно-восстановительной реакции. Составьте предполагаемые записи на страничке тетради ученика.
5. Опишите роль окислительно-восстановительных реакций в жизни и технике.

**Ответ занесите в ЛИСТ ОТВЕТОВ.**