



Компетентность «Саморегуляция»

Задание № 1061

Завтра сложный экзамен

Вводная

Долго и тщательно ты готовился к важному и сложному экзамену... Три месяца пролетели как один день – книги, задания, учебные фильмы, работа с репетитором. И твоё усердие дало свои плоды – вчера твой репетитор сказал, что ты знаешь предмет блестяще! И вот настало время узнать, правда ли это, – экзамен состоится завтра рано утром. Но это тебя только радует – ты сам чувствуешь, что готов. Более того, тебе хочется блеснуть! И ты ходишь по квартире, повторяя наиболее сложные темы... Репетируешь перед зеркалом жесты, подчёркивающие наиболее важные тезисы... Придумываешь остроумные ответы на каверзные вопросы экзаменационной комиссии. . . На часах уже полночь, но ты никак не можешь остановиться. А в шесть утра уже вставать. Ты попробовал лечь спать, но уснуть не удалось – ты чувствуешь душевный подъём, тебе не хочется спать, тебе хочется действовать. Ты думаешь: “Ну почему этот экзамен не прямо сейчас?! Я бы точно сдал его на отлично!”. Прокрутившись в постели час, ты решаешь, что нужно что-то делать – иначе завтра ты придёшь на экзамен вялый, невыспавшийся, с больной головой и весь твой труд по подготовке пойдёт насмарку. Что же ты сделаешь?

Задание

Опиши по приведённой ниже форме действия, которые помогут тебе в данной ситуации.

1. В каком состоянии ты находишься в этот момент?
2. Какое состояние будет оптимальным для предстоящей деятельности?
3. Что ты сделаешь в этих условиях, чтобы оптимизировать своё состояние?
4. К чему это приведёт?

Сдай бланк ответа (оформленный по образцу) в Место приёма.

Оценка

Фиксируется судьей по итогу выполнения задания:

- 25 баллов – дан ответ на 1 вопрос.
- 50 баллов – даны ответы на 2 вопроса.
- 75 баллов – даны ответы на 3 вопроса.
- 100 баллов – даны ответы на все вопросы.



Компетентность «Саморегуляция»

Задание № 3062

Саморегуляция – что это?

Вводная

Бывает у тебя так, что предстоит что-то делать, а тебе не хочется, не можется, не верится в успех? А делать надо! И вот ты говоришь себе: «Ну ладно... Нужно собраться! Нужно настроиться!!!». И включаешь любимую музыку (выпиваешь чашечку кофе, бьёшь подушку, идёшь на прогулку, звонишь другу). . . И через какое-то время тебе становится лучше, и Ты готов начать запланированное дело (и даже с радостью, а не через силу!). Так вот, то, что ты делал для того, чтобы улучшить своё состояние, и называется саморегуляцией. По большому счёту, саморегуляция состоит из трёх действий:

1. Оценить своё текущее состояние.
2. Сравнить его с предстоящей деятельностью.
3. Если состояние не оптимально, сделать что-нибудь особенное, что изменит состояние в нужную сторону. Описывать свои состояния можно по-разному.

Задание

Опиши по приведённой ниже форме реальный случай из твоей жизни, когда твое состояние не соответствовало предстоящей деятельности, а ты смог его оптимизировать:

1. Как выглядела ситуация и что тебе предстояло сделать?
2. В каком состоянии ты находился в тот момент?
3. Какое состояние было оптимальным для предстоящей деятельности?
4. Что ты сделал, чтобы изменить своё состояние?
5. К чему это привело?

Сдай бланк ответа (оформленный по образцу) в Место приёма.

Оценка

Фиксируется судьей по итогу выполнения задания:

- 25 баллов – Описаны 2 пункта модели.
- 50 баллов – Описаны 3 пункта модели.
- 75 баллов – Описаны 4 пункта модели.
- 100 баллов – Описаны все пункты модели.



Компетентность «Саморегуляция»

Задание № 2063

Пингвины яйца

Вводная

Партнерское соглашение между Красноярским краем и Антарктическим альянсом предполагает отправку экспедиции на южный полюс. Обязательным условием для участников является спасение яиц пингвинов во время сильных штормов. Продемонстрируй, что даже в самых сложных обстоятельствах ты сохранишь бесценные пингвины жизни.

Задание

Посмотри на нижнюю часть твоего бейджа. Найди на нём символ под номером 5. Собери ещё четыре человек с таким же символом на бейдже. Найдите судью № 9006.

Будьте готовы, что каждому из вас предстоит ловить ложкой шарик, который к этой ложке привязан и делать шаг вперед, как только судья фиксирует, что вы поймали шарик. Ваша задача сделать как можно больше шагов по разрешению судьи за 2 минуты. При этом:

Запрещено допускать касания чего-либо к шарик или нитке (кроме ложки, к которой привязан этот шарик).

Запрещено наматывать нитку на ложку.

Запрещено пробовать ловить шарик на ложку перед стартом задания.

Оценка

Фиксируется судьей по итогу выполнения задания:

- 25 баллов – Участник сделал один шаг (один раз поймал шарик).
- 50 баллов – Участник сделал два шага (два раза поймал шарик).
- 75 баллов – Участник сделал 3 шага (3 раза поймал шарик).
- 100 баллов – Участник сделал более 3-х шагов (более 3-х раз поймал шарик)



Компетентность «Саморегуляция»

Задание № 4064

Сохранить лицо

Вводная

И вот, тот, кого ты любишь, обратил(а) на тебя внимание. И направляется к тебе на встречу! А если ты заржешь, как конь? Или засмуцаешься и отвернешься? То всё! Нет любви, нет счастья, нет уважения. . .

Задание

Посмотри на нижнюю часть твоего бейджа. Найди на нём символ под номером 5. Найди ещё одного человека с таким же символом на бейдже. Найдите судью № 9006.

Будьте готовы, что вам предстоит встать лицом друг к другу на расстоянии 10 приставных шагов и сложить руки по швам, а затем по команде судьи делать приставные шаги навстречу друг другу. При этом:

Запрещено смотреть куда-либо, кроме глаз второго участника.

Запрещено терять спокойное выражение лица (улыбаться, открывать рот, подмигивать и т. д.).

Запрещено двигать руками.

В случае нарушения участником любого из запретов, судья делает пометку, но выполнение задания продолжается. Если оба участника допустили нарушение запретов, то выполнение задания прекращается.

Оценка

Фиксируется судьей по итогу выполнения задания:

- 25 баллов – Участник сделал 1 шаг без нарушений.
- 50 баллов – Участник сделал 2 шага без нарушений.
- 75 баллов – Участник сделал 3 шага без нарушений.
- 100 баллов – Участник сделал без нарушений 4-5 шагов.