

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559f6b9e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Лингвистический факультет
Кафедра индоевропейских языков

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от «28» апреля 2023 г., №10

Зав. кафедрой



Харитонов Е.Ю.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине Систематизирующий курс грамматики первого иностранного языка
(английский язык)

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль: Иностранный язык, второй иностранный язык (английский язык+китайский язык)

Мытищи
2023

Содержание

1.	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2.	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3
3.	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	7
4.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	14
5.	ПРИЛОЖЕНИЕ	17

1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-10. Способен использовать систему лингвистических знаний, включающую в себя знание основных фонетических, лексических, грамматических, словообразовательных явлений и закономерностей функционирования изучаемого иностранного языка, его функциональных разновидностей	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ПК-11. Способен свободно выражать свои мысли, адекватно используя разнообразные языковые средства с целью выделения релевантной информации	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ПК-10	пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: основные грамматические явления и закономерности функционирования изучаемого иностранного языка, его функциональные разновидности; основные законы строения, развития и функционирования языка; Уметь: осуществлять устную коммуникацию на иностранном языке, основываясь на системе грамматических знаний; использовать	Тест Доклад	Шкала оценивания теста Шкала оценивания доклада

			полученные знания в ходе последующего изучения профессиональных дисциплин;		
	продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	<p>Знать: основные грамматические явления и закономерности функционирования изучаемого иностранного языка, его функциональные разновидности; основные законы строения, развития и функционирования языка;</p> <p>Уметь: осуществлять устную коммуникацию на иностранном языке, основываясь на системе грамматических знаний; использовать полученные знания в ходе последующего изучения профессиональных дисциплин;</p> <p>Владеть: системой грамматических знаний; всеми видами речевой деятельности на иностранном языке в объеме, необходимом для обеспечения основной профессиональной деятельности</p>	Тест Доклад Устный ответ	<p>Шкала оценивания теста</p> <p>Шкала оценивания доклада</p> <p>Шкала оценивания устного ответа по теме</p>

ПК-11	пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: грамматические нормы изучаемого языка; Уметь: применять имеющиеся знания в ходе устного общения на иностранном языке	Тест Доклад	Шкала оценивания теста Шкала оценивания доклада
	продвинутой	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: грамматические нормы изучаемого языка; Уметь: применять имеющиеся знания в ходе устного общения на иностранном языке Владеть: разнообразными грамматическими средствами для построения высказываний на иностранном языке	Тест Доклад Устный ответ	Шкала оценивания теста Шкала оценивания доклада Шкала оценивания устного ответа по теме

Шкала оценивания теста

Критерии оценивания	Баллы
Выполнено правильно как минимум 80% заданий	10 баллов
Выполнено правильно как минимум 60% заданий	9 баллов
Выполнено правильно как минимум 40% заданий	7 баллов
Выполнено правильно менее 40% заданий	4 балла

Шкала оценивания доклада

Критерии оценивания	Баллы
Представленные доклад и презентация свидетельствуют о проведенном самостоятельном исследовании с привлечением различных источников информации; во время выступления продемонстрированы коммуникативные и рефлексивные умения.	30 баллов
Представленные доклад и презентация свидетельствуют о проведенном исследовании с привлечением различных источников информации, однако исследование выполнено не самостоятельно, допущены ошибки в изложении материала	25 баллов
Представленные доклад и презентация свидетельствуют о проведенном исследовании, однако слабо отражает знакомство с предметом/не соответствует теме исследования, исследование выполнено не	20 баллов

самостоятельно, допущены ошибки в изложении материала	
Представленные доклад и презентация не отражают знакомство с предметом/не соответствует теме исследования, исследование выполнено не самостоятельно, допущены ошибки в изложении материала	15 баллов

Шкала оценивания устного ответа

Критерии оценивания	Баллы
Ответ отражает тему структурно и систематизировано, при этом в полной мере раскрывает как основные, так и дополнительные аспекты темы, а также внутренние связи и закономерности; раскрыты необходимые понятия, упомянуты термины, имена персоналий, связанных с темой	30 баллов
Ответ отражает тему достаточно структурно, однако некоторые аспекты темы / внутренние связи / закономерности / необходимые понятия / термины / имена персоналий, связанных с темой не представлены	27 баллов
Ответ отражает тему недостаточно структурно и систематизировано, отсутствуют важные аспекты темы / внутренние связи / закономерности / необходимые понятия / термины / имена персоналий, связанных с темой	22 баллов
Ответ не отражает тему в систематизированном виде, отсутствуют структурное представление необходимых аспектов темы / внутренних связей / закономерностей / понятий / терминов / имен персоналий, связанных с темой	17 баллов

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Текущий контроль

ПК-10 Способен использовать систему лингвистических знаний, включающую в себя знание основных фонетических, лексических, грамматических, словообразовательных явлений и закономерностей функционирования изучаемого иностранного языка, его функциональных разновидностей

Знает: основные грамматические явления и закономерности функционирования изучаемого иностранного языка, его функциональные разновидности; основные законы строения, развития и функционирования языка;

Задания, необходимые для оценивания сформированности компетенции ПК-10 на пороговом и продвинутом уровнях:

Тест 1

Task 1 Choose the correct item for each gap.

- 1 Dan by the news of the stock market crash.
A has shocked B was shocked C have been shocked
- 2 Now Susan and Moira similar taste in clothes.
A are having B Have been having C have
- 3 She tennis since she was four years old.
A has been playing B played C has played
- 4 I waiting for you for two hours!
A have been B has been C had been
- 5 Jim is tall with hair, a broad nose and glasses.
A spoke B spiky C spiking
- 6 Billy with musicians every day.
A is practiced B practices C is practicing
- 7 My mother's younger daughter last year.
A has been born B was born C had been born
- 8 Look at Sara. She is being very nervous today.
A had been B has being C is being
- 9 Tolkien is as the author of The Hobbit.
A knowing B known C knowed
- 10 Dr Dawson is a very person in our town.
A influential B influencing C influencing

Умеет осуществлять устную коммуникацию на иностранном языке, основываясь на системе грамматических знаний; использовать полученные знания в ходе последующего изучения профессиональных дисциплин

Задания, необходимые для оценивания сформированности компетенции ПК-10 на пороговом и продвинутом уровнях:

Task 2. Устный ответ с листа у доски.

Complete the second sentence using the word in bold. Use two to five words including the word given. Do not change the word given.

- 1 Visitors without a pass aren't allowed to enter the building.

forbidden

Entrance to the building don't have a pass.

- 2 Everyone thinks that the famous couple is married.

thought

The famous couple married.

3 The player didn't stop running even though the referee blew the whistle.

kept

The referee blew the whistle but the player running.

4 Dan was the only student who failed the exam.

passed

Everyone Dan.

5 I liked the film so much that I saw it twice.

such

It that I saw it twice.

Task 3. Устный ответ с листа у доски.

Fill in the missing words. Write only one word in each gap.

1 Margaret was under the that you wouldn't be coming in today.

2 Milk, butter and cheese are all products.

3 Can you buy me a of ketchup, please?

4 They up their fridge with all kinds of food so that their guests would not have to shop for anything.

5 The police after the criminals.

6 Thanks his sisters help, he managed to move into his new flat in a week.

7 Can I have a more coffee?

8 I will not put up with that kind of behaviour from now

9 Talking to someone or listening to the radio helps you alert when you're driving at night.

10 There's no sugar I'm afraid we need to buy some.

Владеет системой грамматических знаний; всеми видами речевой деятельности на иностранном языке в объеме, необходимом для обеспечения основной профессиональной деятельности

Задания, необходимые для оценивания сформированности компетенции ПК-10 на пороговом и продвинутом уровнях:

Перечень теоретических тем для устного опроса (ответа обучающегося)

1. Главные и служебные части речи.
2. Имя существительное.
3. Классификация существительных. Категория числа имени существительного.
4. Категория падежа.
5. Существительные, сохранившие категорию рода.

Перечень тем докладов

1. Особенности употребления множественного числа английских существительных.
2. Классификация и особенности использования определителей существительных в английском языке.
3. Категория падежа имени существительного в английском и русском языках

ПК-11 Способен свободно выражать свои мысли, адекватно используя разнообразные языковые средства с целью выделения релевантной информации

Знает грамматические нормы изучаемого языка;

Задания, необходимые для оценивания сформированности компетенции ПК-11 на пороговом и продвинутом уровнях:

Task 4. Задание для устного ответа с листа.

Divide the text into 4 paragraphs

On Habits Nature

The word habit often has a negative connotation because people tend to associate the word with negative behaviors. The word in and of itself isn't a good or bad thing. It relates to a brain process that can produce positive or negative results, depending on the outcomes. A habit is simply a behavior that has become automatic. You do it without thinking about it. Sometimes, you set about to create a habit, but frequently they develop without you even knowing it. You get through every day by utilizing countless habits, many of which you might not be aware of. Think about your day so far. Try to retrace your steps from the moment you became consciously aware this morning. How many of the behaviors did you engage in did you have to think about, and how many were automatic? You may be in the habit of eating a Poptart every morning, fastening your seatbelt when you get in the car, or going to the gym three days a week after work. All of these behaviors can be deeply ingrained in your brain's neurological wiring, which means that even though they aren't natural responses, people often have a difficult time changing them. Habits allow people to move through modern-day life efficiently, but habit formation is rooted in ancient evolutionary mechanisms in the brain. This ancient section of the brain is responsible for basic survival instincts and learning processes. When humans were first wandering around on this earth, they were primarily concerned about one thing: survival. To live, they had to find food and avoid danger. Their brains worked for them. When they were hungry, they'd see something that looked appealing, so they'd eat it. If it gave them energy and made their stomachs feel

better, they stored the memory away of what the source was and where it was located so they could return to it the next time their stomachs growled. If it made them feel sick, they also stored the memory away and learned not to eat it again. Through repeating the behavior, it becomes ingrained to such an extent that early humans didn't have to think about which foods were good to eat and which ones they needed to avoid. Humans evolved the ability to be creative problem-solvers. People still use this old brain in modern times, but they often add another creative element to it. This newer component of the brain can work in conjunction with the older part of the brain to create habits around behaviors that may seem unrelated. When a habit is formed, the brain doesn't have to work hard. You move into autopilot. You learn to connect the trigger, behavior and reward, but you don't necessarily make the connection with long-term consequences. You may learn that smoking a cigarette alleviates your feeling of stress, so you continue to do it until it becomes an automatic response. If you want to break a bad habit, you need to rewire your brain. You can utilize your brain's rewards system to change your response to stimuli from behaviors that have negative consequences to those that have good ones. There are three steps that you can take that are effective in breaking a bad habit: Become aware of your triggers, behaviors and rewards: Take some time to step away from yourself and think about your habit loop. What are the triggers that cause you to engage in the habit? There may be more than one trigger, so see if you can uncover all of them. Take note of how you feel and what your environment is.

Умеет применять имеющиеся знания в ходе устного общения на иностранном языке

Задания, необходимые для оценивания сформированности компетенции ПК-11 на пороговом и продвинутом уровнях:

Task 5 - Тест

Choose the correct item for each gap

1 We will visit AustraliaNew Zealand during our next vacation.

a) and b) but c) so

2 My teeth were hurting.....I made an appointment to go the dentist.

a) or b) so c) but

3 Have you seen.....heard the latest musical by Andrew Lloyd Webber?

a) but b) so c) or

4 I wanted to go to the rock concert..... all the tickets were already sold out.

a) so b) but c) and

5 I wanted to eat sushi for dinner.....I went to a Japanese restaurant.

a) but b) so c) or

6 I wanted to eat fish for lunch.....the fish and chip shop had closed for the day.

a) or b) but c) so

7 I am going to do my homework..... take a shower when I get home from school.

a) and b) but c) so

8 My father wanted to watch a soccer match on television.....my mother was already watching another program.

a) but b) so c) or

9 My brother wanted to buy a novelhe went to the book store after he finished work.

a) so b) or c) but

10 I wanted to visit my grandmother last week.....she had an accident and had to be taken to hospital.

a) but b) or c) so

Владеет разнообразными грамматическими средствами для построения высказываний на иностранном языке

Задания, необходимые для оценивания сформированности компетенции ПК-11 на пороговом и продвинутом уровнях:

Task 6. Устный ответ

Put the parts of the text in the correct order

C ‘At the back,’ he said, ‘there are fowls and rabbits. I have also got my own little vegetable garden, and I grow cucumbers. Wait until supper and you’ll see for yourself what kind of salad I can make. If the Castle is ever attacked, I will be able to hold out for quite a while,’ he said with a smile, but at the same time seriously.

He led me to a little leafy shelter which was only a few metres away, but the path that led to it was so winding that it took us quite a while to get there. It was here that our glasses were set out. Our drink of punch was cooling in an ornamental pond, on whose bank the shelter was built. The pond has a small ‘island’ in the middle, where Wemmick had built a fountain.

B I felt that I could only agree. Inside, we found a very old man in a flannel coat sitting by a fire. He was clean, cheerful and well cared for, but almost completely deaf. We paid our respects and made some small conversation. Then, Wemmick showed me his collection of curiosities. They were mostly to do with being on the wrong side of the law: a pen with which a famous forgery had been committed, a couple of

distinguished razors, some locks of hair, several manuscript confessions written from the prison. These were nicely spread out among small items of porcelain and glass and various things made by Wemmick himself. They were all in that room of the Castle that served not only as the sitting room, but judging from the saucepan on the hob, as the kitchen, too.

We returned to the garden to drink our punch. Wemmick told me that it had taken him many years to bring his property to this state of perfection.

G ‘Never seen it,’ said Wemmick, ‘never heard of it. No; the office is one thing, and private life is another. When I go to the office, I leave the Castle behind me, and when I come into the Castle, I live the office behind me. If you don’t mind, I’d like you to do the same. I don’t want to talk about my home in a professional manner.’

A Wemmick’s house was a little wooden cottage in the middle of a large garden. The top of the house had been built and painted like a battery loaded with guns. I said I really liked it.

I think Wemmick’s house was the tiniest I had ever seen. It had very few windows, and the door was almost too small to get in.

‘Look’, said Wemmick, ‘after I have crossed this bridge, I raise it so that nobody can enter the Castle.’

E ‘I am my own engineer, my own carpenter, my own plumber and my own gardener. I am my own Jack of all Trades,’ said Wemmick, acknowledging my compliments. ‘Well, it’s a good thing, you know. It pleases the Aged Parent. You would not mind being introduced to him, would you? It wouldn’t bother you?’

F ‘Is it your own, Mr. Wemmick?’

‘Oh yes, I have got a hold of it a bit at a time. I have absolute ownership now.’

‘Do you indeed? I hope Mr. Jaggers admires it?’

D The ‘bridge’ was a plank, and it crossed a gap about four feet wide and two deep. But I enjoyed seeing the smile on Wemmick’s face and the pride with which he hoisted his bridge. The gun on the roof of the house, he told me, was fired every night at nine o’clock. I later heard it. Admittedly, it made an impressive sound.

Перечень теоретических тем для устного ответа

1. Имя прилагательное.
2. Наречие.
3. Числительное.
4. Местоимение.

Перечень тем докладов

1. Конструкции сравнения английских прилагательных и наречий.

2. Английские прилагательные и наречия, совпадающие по форме.
3. Английское наречие. Две формы наречий с разными значениями.
4. Особые случаи употребления числительных в английском языке.
5. Английское предложение. Основные черты и особенности. Отличия в структуре английского и русского предложений.
6. Синтаксические особенности английского вопросительного предложения. Стилиевые особенности построения английского вопросительного предложения.
7. Безличное предложение в русском и английском языках. Виды формальных подлежащих.
8. Второстепенные члены предложения: обстоятельство, его виды и особенности использования в английском предложении.
9. Инверсия. Виды инверсии и случаи употребления в английском и русском языках.

Промежуточная аттестация

ПК-10 – Способен использовать систему лингвистических знаний, включающую в себя знание основных фонетических, лексических, грамматических, словообразовательных явлений и закономерностей функционирования изучаемого иностранного языка, его функциональных разновидностей

Знать: основные грамматические явления и закономерности функционирования изучаемого иностранного языка, его функциональные разновидности; основные законы строения, развития и функционирования языка;

Уметь: осуществлять устную коммуникацию на иностранном языке, основываясь на системе грамматических знаний; использовать полученные знания в ходе последующего изучения профессиональных дисциплин;

Владеть: системой грамматических знаний; всеми видами речевой деятельности на иностранном языке в объеме, необходимом для обеспечения основной профессиональной деятельности

ПК-11 – Способен свободно выражать свои мысли, адекватно используя разнообразные языковые средства с целью выделения релевантной информации **Знает** особенности композиционного членения текста

Знать: грамматические нормы изучаемого языка;

Уметь: применять имеющиеся знания в ходе устного общения на иностранном языке

Владеть: разнообразными грамматическими средствами для построения высказываний на иностранном языке

Перечень вопросов к зачёту с оценкой:

1. Предмет, содержание, задачи грамматики.
2. Грамматические категории в современном китайском языке.
3. Части речи. Знаменательные части речи. Основные понятия.
4. Имя существительное. Классификация имён существительных. Категория числа имени существительного.
5. Имя существительное. Падеж имени существительного. Существительные, сохранившие категорию рода.
6. Артикль. Виды артикля. Неопределённый артикль. Случаи и особенности его употребления.

7. Определённый артикль. Случаи и особенности употребления.
8. Имя прилагательное. Общая характеристика имени прилагательного. Порядок прилагательных в английском предложении. Степени сравнения прилагательных.
9. Наречие. Место наречий и их порядок в английском предложении. Виды наречий. Наречия с двумя формами. Степени сравнения наречий.
10. Числительное. Количественные числительные. Порядковые числительные. Особенности употребления числительных в английском языке.
11. Местоимение. Классификация местоимений.
12. Глагол. Категория лица и числа. Категория времени
13. Глагол. Категория вида: переходные и непереходные глаголы. Категория залога.
14. Модальные глаголы как способы выражения модальности.
15. Косвенная речь. Согласование времён.
16. Служебные части речи. Предлоги. Союзы. Частицы. Междометия.
17. Английское предложение. Типы предложений по цели высказывания и структуре.
18. Порядок слов в английском предложении. Инверсия. Виды инверсии: грамматическая и стилистическая инверсия.
19. Главные члены предложения. Способы выражения подлежащего в английском языке. Формальное подлежащее (it, there).
20. Виды сказуемого: простое и составное сказуемое. Составное именное и составное глагольное сказуемое. Согласование сказуемого с подлежащим.
21. Второстепенные члены предложения. Определение. Дополнение: прямое дополнение; косвенное беспредложное и предложное дополнение; формальное дополнение it. Виды обстоятельств.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В рамках освоения дисциплины предусмотрены следующие формы текущего контроля: доклад, тестирование, устный ответ.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за различные виды работ – 70 баллов.

Формой промежуточной аттестации является экзамен. Экзамен проходит в форме устного собеседования по вопросам. Максимальное число баллов, которые выставляются обучающемуся по итогам экзамена - 30 баллов.

Требования к ответу на экзамене

При оценке знаний на экзамене учитываются:

1. Понимание и степень усвоения теории курса.
2. Уровень знания фактического материала в объёме программы.
3. Правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практическим применением.
6. Умение ответить на дополнительные вопросы.

Шкала оценивания экзамена

Критерии оценивания	Баллы
<p>Выставляется студенту, если</p> <ul style="list-style-type: none"> • ответ полный, с привлечением знаний из разных разделов курса • даны четкие определения, продемонстрировано умение объяснить их и дополнить • продемонстрировано умение проиллюстрировать явление практическими примерами (5 и более) • даны полные ответы на дополнительные вопросы с приведением примеров и/или пояснений 	30-21
<p>Выставляется студенту, если</p> <ul style="list-style-type: none"> • ответ полный • определения даются без собственных объяснений и дополнений • продемонстрировано умение проиллюстрировать явление практическими примерами (3-4) • даны частично полные ответы на дополнительные вопросы 	20-16
<p>Выставляется студенту, если</p> <ul style="list-style-type: none"> • ответ неполный • определения даются с некоторыми неточностями • продемонстрировано умение проиллюстрировать явление практическими примерами (1-2) • даны ответы только на элементарные дополнительные вопросы 	15-11
<p>Выставляется студенту, если</p> <ul style="list-style-type: none"> • ответ не соответствует теоретическому вопросу • знание терминологии (практически) отсутствует • отсутствует умение проиллюстрировать явление практическими примерами, либо приведенные примеры некорректны • ответы на дополнительные вопросы отсутствуют или некорректны 	10-0

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Отлично
61-80	Хорошо
41-60	Удовлетворительно
0-40	Неудовлетворительно

Ключи к тестовым заданиям

Task 1

- 1 B was shocked
- 2 C have
- 3 A has been playing
- 4 A have been
- 5 B spiky
- 6 B practices
- 7 B was born
- 8 C is being
- 9 B known
- 10 A influential

Task 2 Suggested answers

- 1 Entrance to the building ...is forbidden if visitors... don't have a pass.
- 2 The famous couple ...is thought.to be... married.
- 3 The referee blew the whistle but the player ...kept...running.
- 4 Everyone ...passed the exam except for... Dan.
- 5 It ...was such a good film ... that I saw it twice.

Task 3

- 1 1 impression
- 2 dairy
- 3 bottle
- 4 filled
- 5 are
- 6 to
- 7 little/bit
- 8 on
- 9 keep/stay
- 10 left

Task 4

On Habits Nature

1. The word habit often has a negative connotation because people tend to associate the word with negative behaviors. The word in and of itself isn't a good or bad thing. It relates to a brain process that can produce positive or negative results, depending on the outcomes. A habit is simply a behavior that has become automatic. You do it without thinking about it. Sometimes, you set about to create a habit, but frequently they develop without you even knowing it. You get through every day by utilizing countless habits, many of which you might not be aware of. Think about your day

so far. Try to retrace your steps from the moment you became consciously aware this morning. How many of the behaviors did you engage in did you have to think about, and how many were automatic? You may be in the habit of eating a Poptart every morning, fastening your seatbelt when you get in the car, or going to the gym three days a week after work. All of these behaviors can be deeply ingrained in your brain's neurological wiring, which means that even though they aren't natural responses, people often have a difficult time changing them.

2. Habits allow people to move through modern-day life efficiently, but habit formation is rooted in ancient evolutionary mechanisms in the brain. This ancient section of the brain is responsible for basic survival instincts and learning processes. When humans were first wandering around on this earth, they were primarily concerned about one thing: survival. To live, they had to find food and avoid danger. Their brains worked for them. When they were hungry, they'd see something that looked appealing, so they'd eat it. If it gave them energy and made their stomachs feel better, they stored the memory away of what the source was and where it was located so they could return to it the next time their stomachs growled. If it made them feel sick, they also stored the memory away and learned not to eat it again. Through repeating the behavior, it becomes ingrained to such an extent that early humans didn't have to think about which foods were good to eat and which ones they needed to avoid.
3. Humans evolved the ability to be creative problem-solvers. People still use this old brain in modern times, but they often add another creative element to it. This newer component of the brain can work in conjunction with the older part of the brain to create habits around behaviors that may seem unrelated. When a habit is formed, the brain doesn't have to work hard. You move into autopilot. You learn to connect the trigger, behavior and reward, but you don't necessarily make the connection with long-term consequences. You may learn that smoking a cigarette alleviates your feeling of stress, so you continue to do it until it becomes an automatic response.
4. If you want to break a bad habit, you need to rewire your brain. You can utilize your brain's rewards system to change your response to stimuli from behaviors that have negative consequences to those that have good ones. There are three steps that you can take that are effective in breaking a bad habit: Become aware of your triggers, behaviors and rewards: Take some time to step away from yourself and think about your habit loop. What are the triggers that cause you to engage in the habit? There may be more than one trigger, so see if you can uncover all of them. Take note of how you feel and what your environment is.

Task 5

1 c

2 a

3 d

4 b

5 c

6 a

7 b

8 d

9 c

10 b

Task 6

1 A

2 D

3 C

4 E

5 B

6 F

7 G