

Психологическая подготовка учащихся к ГИА и ЕГЭ

Беседа для учащихся 9-х, 11-х классов



СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ традиционного экзамена (ГИА и ЕГЭ)

Что оценивается?

Традиционный экзамен	ГИА, ЕГЭ
<p>Важны не просто фактические знания, а также умение их преподнести.</p>	<p>Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, организованность.</p>

Что влияет на оценку?

Традиционный экзамен	ГИА, ЕГЭ
Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна

Возможность исправить ошибку

Традиционный экзамен	ГИА, ЕГЭ
На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы	Практически отсутствует

Кто оценивает?

Традиционный экзамен	ГИА, ЕГЭ
Знакомые ученику люди	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты

Когда можно узнать результаты?

Традиционный экзамен	ГИА, ЕГЭ
На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней	Через сравнительно более длительное время

Содержание экзамена

Традиционный экзамен	ГИА, ЕГЭ
Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала

Как происходит фиксация результатов?

Традиционный экзамен	ГИА, ЕГЭ
<p>На письменном экзамене - на том же листе, на котором выполняются задания. На устном - на черновике.</p>	<p>Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов</p>

**Наиболее значимые
психологические качества,
которые требуются в
процессе сдачи ГИА**

Познавательный компонент:

- Знания по предмету и общеучебные навыки.
- Высокая мобильность, переключаемость (способность быстро перестраиваться с одного задания на другое).
- Высокий уровень организации деятельности (организованность).
- Высокая и устойчивая работоспособность.
- Высокий уровень концентрации внимания, произвольности (внимательность).
- Четкость и структурированность мышления (логическое мышление).
- Сформированность внутреннего плана действий.

Личностный компонент:

- Наличие значимых целей экзамена, высокий уровень учебной мотивации.
- Наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ.
- Адекватная самооценка – умение адекватно оценивать свои знания, умения, способности.
- Самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению.
- Оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

Процессуальный компонент:

- Знакомство с процедурой экзамена.
- Навыки работы с тестовыми материалами.
- Умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми.
- Владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация).

**Стратегия подготовки
к экзаменам.**

С чего начать?

Стратегия подготовки к экзаменам

1. Сначала подготовь место для занятий:

Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.

Стратегия подготовки к экзаменам

2. Составь план подготовки.

Для начала хорошо определить, кто ты – «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», И в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

Стратегия подготовки к экзаменам

Учти, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Стратегия подготовки к экзаменам

3. Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь меньше всего.

Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь. Возможно, постепенно вработаешься и дело пойдет.

Стратегия подготовки к экзаменам

4. Чередуй занятия и отдых.

40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

5. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д. Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Стратегия подготовки к экзаменам

6. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету, который ты будешь сдавать в форме ЕГЭ.
7. Тренируйся с часами в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем должно уходить по 2 минуты на задание).

Стратегия подготовки к экзаменам

8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
9. Оставь один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах.

Если ты визуал:

Основное количество информации представители этого типа получают через зрение. При подготовке к экзаменам тебе могут помочь всевозможные таблицы и графики или сделанный тобой конспект билета. Ты можешь неплохо заниматься самостоятельно с учебником поскольку легко запоминаешь информацию «с листа», тебе достаточно прочитывать ее несколько раз. Главное разложи «по полочкам» запоминаемую информацию и сделай подробный план билета. Читая текст рисуй в своем воображении картинку, поясняющие сказанное или прочитанное, именно они помогут тебе на экзамене вспомнить суть вопроса.

Если ты аудиал:

Представители этого типа самые благодарные слушатели уроков. Ты хорошо усваиваешь информацию на слух, поэтому тебе бывает легко сразу же после урока воспроизвести прослушанный материал. Для того чтобы лучше подготовиться к экзаменам попроси кого-нибудь из родственников или знакомых помочь тебе. Пусть они несколько раз прочитают тебе параграфы учебника, а ты старайся запомнить всю услышанную информацию. Если же тебе приходится заниматься самостоятельно, прочитай все билеты вслух одновременно записывая их на диктофон. При подготовке к экзаменам прослушивай несколько раз записанную тобой информацию.

Если ты кинестетик:

Учебную информацию ты предпочитаешь пропустить через себя: для тебя эффективнее один раз попробовать нечто сделать самому, чем много раз смотреть, как делают другие или слушать об этом. Запоминание материала лучше всего происходит записывая. При подготовке к экзамену старайся чертить общую схему того, что нужно запомнить: обводи важную информацию в рамки, рисуй на полях. Можешь ходить по комнате, чтобы ритм движения совпадал с ритмом заучиваемого текста. А еще люди твоего типа подвержена перемене настроения — тебе бесполезно что-то начинать учить, если чувствуешь, что день не задался.

Смешанные типы:

Визуал-аудиал: читаешь и одновременно прослушиваешь текст учебника записанный на диктофон.

Визуал-кинестетик: читаешь и одновременно конспектируешь текст учебника, выделяешь в рамки главные мысли.

Аудиал-кинестетик: прослушиваешь текст учебника записанный на диктофон и одновременно конспектируешь его.

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

Улучшить память :

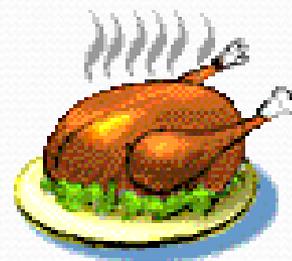
- Морковь
- Ананас
- Авакадо

Сконцентрировать внимание:

- Креветки
- Репчатый лук
- Орехи

Достичь творческого озарения:

- Инжир
- Тмин



Успешно грызть гранит науки:

- Капуста
- Лимон
- Черника

Для души, для счастья:

- Паприка
- Клубника
- Бананы

Не забывайте часто пить.

Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете

Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.





**Приметы, часто дают
положительный психологический
настрой и дополнительную
уверенность.**

- В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что так материал запоминается ночью, пока спишь.
- Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье "на счастье" "Узелок на память"
- Класть в туфлю под пятку пятикопеечную монету.
- Непосредственно перед своим заходом на экзамен прикоснуться к уже получившему отличную оценку.

Стратегия деятельности на экзамене

Как вести себя во время
тестирования?

Стратегия деятельности на экзамене

- ***Будь внимателен!*** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!!!

Стратегия деятельности на экзамене

- *Соблюдай правила поведения на экзамене!*
Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

Стратегия деятельности на экзамене

- *Сосредоточься!* После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Стратегия деятельности на экзамене

- *Не бойся!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Стратегия деятельности на экзамене

- *Читай задание до конца!* Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Стратегия деятельности на экзамене

- *Начни с легкого!* Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Стратегия деятельности на экзамене

- *Пропускай!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Стратегия деятельности на экзамене

- *Думай только о текущем задании!* Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

Стратегия деятельности на экзамене

- *Исключай!* Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти - семи (что гораздо труднее).

Стратегия деятельности на экзамене

- *Запланируй два круга!* Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким (доступным для тебя) заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Стратегия деятельности на экзамене

- *Проверяй!* Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Стратегия деятельности на экзамене

- *Угадывай!* Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Стратегия деятельности на экзамене

- *Не огорчайся!* Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи на экзаменах!

