

ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ ПРИ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

- ✓ Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
- ✓ Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста и бланк с заданием.
- ✓ Пробеги глазами по всему тесту, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- ✓ Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание, по первым словам, а концовку придумаешь сам.
- ✓ Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
- ✓ Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- ✓ Если не знаешь ответа на вопрос, или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- ✓ Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- ✓ Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
- ✓ Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ✓ Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!

Советы психолога.

Мысленные стратегии преодоления страха при подготовке к экзаменам.

<i>Вызывающие страх мысли</i>	<i>Рациональные спасительные мысли</i>
Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне просто не хватит времени для основательной подготовки.	Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день занятий я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я пойду на экзамен с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы в знаниях, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и уже это будет полезнее для дела, чем мои переживания.
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал.	Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне нужно немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страницу за страницей.
В мою голову ничего больше не может войти.	Мой мозг может усвоить очень много информации. Если я в данный момент ничего больше не могу усвоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. Поэтому я сделаю теперь перерыв и отдохну или займусь чем-нибудь другим. Если я себе внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.
Я обязательно провалюсь на экзамене.	Сколько людей сдавали экзамены – и мои родители, и мои учителя, и все взрослые, кого я знаю. И все прошли через это испытание благополучно. Не я первый, не я последний. Неотвратимо настанет день, когда все будет позади.

Сравнение особенностей ОГЭ (ЕГЭ) и традиционного экзамена.

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	ОГЭ (ЕГЭ)
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить "скрыть" пробелы в знаниях.	Оцениваются знания и умение рассуждать, решать, удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, планировать и организовывать свою деятельность.
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна.
Возможность исправить собственную ошибку.	На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи от экзаменатора и можно ее исправить во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы.	Можно заметить и исправить ошибки при самостоятельной проверке.
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди.	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты.
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней.	В течение нескольких дней.
Содержание экзамена.	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?	В письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике.	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов.
Стратегия деятельности во время экзамена.	Унифицированная.	Индивидуальная.

Главное условие успешной сдачи ОГЭ и ЕГЭ – это разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена.

ТЕХНИКА СДАЧИ ТЕСТА

- ✚ Просмотреть текст от начала до конца, отметить задание, которые кажутся учащемуся простыми и легкими (выполнить их первыми).
- ✚ Просмотреть раздел В и отметить 2 – 3 задания, которые поняли сразу.
- ✚ Отметить пример из раздела С, который можете решить.
- ✚ Затем вернуться к разделу В. Повторить все заново.
- ✚ Не тратить на «застывшее задание» более 3-х минут, лучше вернуться к нему позже.

Распределение времени на выполнение аттестации - это постоянный жесткий контроль времени.

Выбор стратегии (примерный вариант):

Ученик претендует на «5»:

7 – 8 заданий из раздела В за 1 час;
1 – 2 задания из раздела С за 1 – 1,5 часа.

Ученик претендует на «4»:

ПЕРВЫЙ час – все, что удастся из раздела В.

ВТОРОЙ час – посвятить разделу С.

ТРЕТИЙ час – вернуться к разделу В.

Ученик претендует на «3»:

Тренироваться в выполнении базовых заданий (только раздел В). Следует попытаться решить, как можно больше.

Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка

Психологи рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше

Советы абитуриентам:



1
Начинать учить
с самого трудного раздела
или с того, который кажется
интереснее



2
3
Делать перерывы
(10 – 20 мин.)
каждые 40 мин

4
5
6
Гулять
на свежем воздухе,
ходить пешком



4
Не заниматься «до потери сознания»
(лучше учить частями
и повторять выученное вечером)



5
Хорошо выспаться
перед экзаменом



6
Утром
позавтракать



7
Непосредственно перед
экзаменом «зубрежку» лучше
не повторять
(в памяти остается лишь материал,
отработанный в последние минуты)



8
Не спешить по дороге на экзамен
(спешка – это отрицательное
возбуждение)

9
Перед экзаменом не употреблять
транквилизаторов и успокоительных
средств (эффект в такой напряженной
ситуации может оказаться прямо
противоположным ожидаемому)

