

**“Как научиться сдавать  
экзамены или  
психологическая подготовка  
учащихся к ГИА (ЕГЭ)”**

**Беседа для учащихся 9-х, 11-х классов**

# Что оценивается?

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



# Возможность исправить ошибку

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен (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?

<p>Традиционный экзамен</p>	<p>Единый государственный экзамен (ЕГЭ)</p>
<p>Знакомые ученику люди</p>	<p>Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты</p>



# Когда можно узнать результаты?

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

# Содержание экзамена

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен (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	Единый государственный экзамен (ЕГЭ)
<p>На письменном экзамене - на том же листе, на котором выполняются задания.</p> <p>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 (ЕГЭ)**

# 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

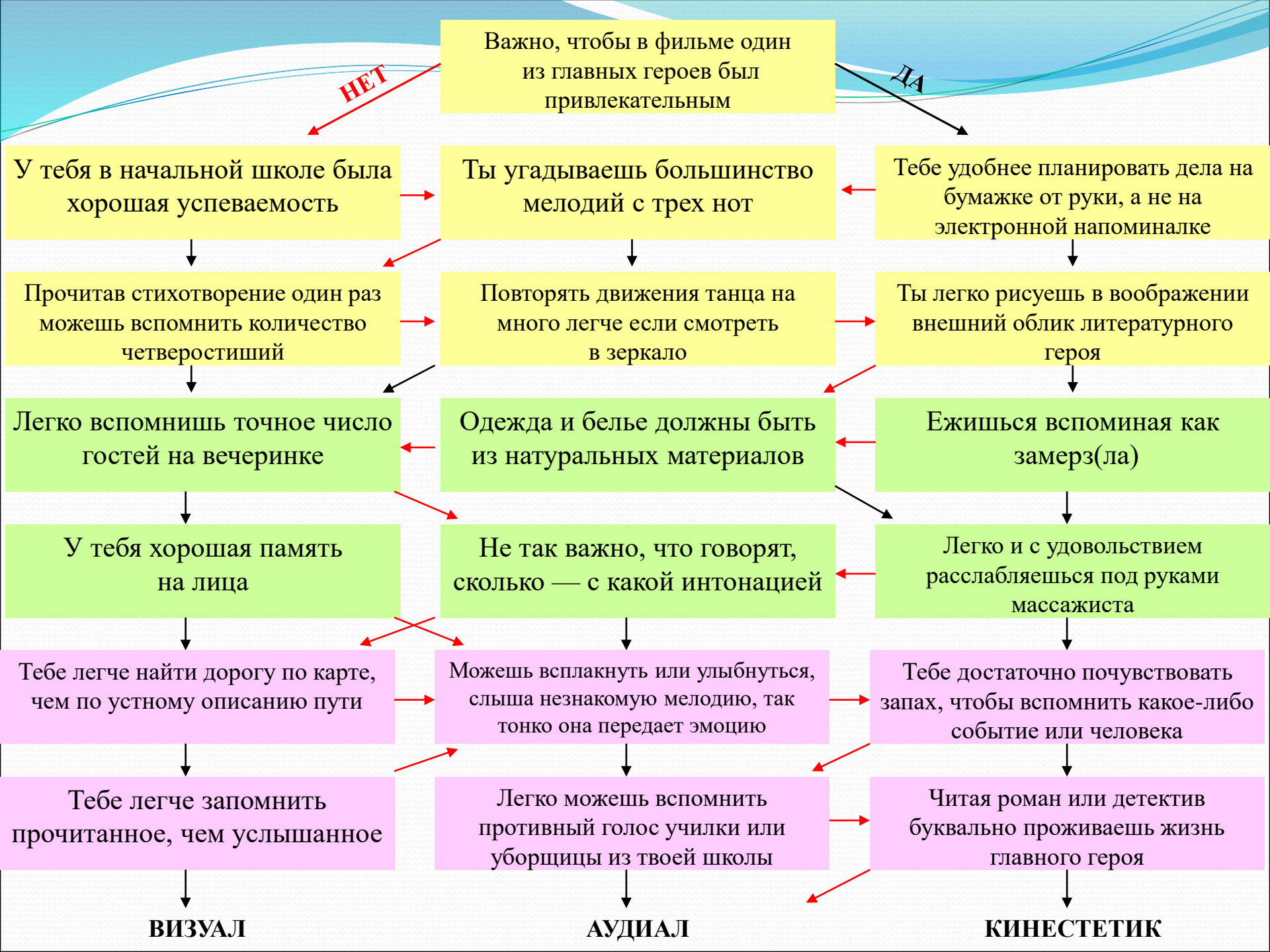
6. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету, который ты будешь сдавать в форме ЕГЭ.
7. Тренируйся с часами в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем должно уходить по 2 минуты на задание).



# 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.





Важно, чтобы в фильме один из главных героев был привлекательным

НЕТ

ДА

У тебя в начальной школе была хорошая успеваемость

Ты угадываешь большинство мелодий с трех нот

Тебе удобнее планировать дела на бумажке от руки, а не на электронной напоминалке

Прочитав стихотворение один раз можешь вспомнить количество четверостиший

Повторять движения танца на много легче если смотреть в зеркало

Ты легко рисуешь в воображении внешний облик литературного героя

Легко вспомнишь точное число гостей на вечеринке

Одежда и белье должны быть из натуральных материалов

Ежишься вспоминая как замерз(ла)

У тебя хорошая память на лица

Не так важно, что говорят, сколько — с какой интонацией

Легко и с удовольствием расслабляешься под руками массажиста

Тебе легче найти дорогу по карте, чем по устному описанию пути

Можешь всплакнуть или улыбнуться, слыша незнакомую мелодию, так тонко она передает эмоцию

Тебе достаточно почувствовать запах, чтобы вспомнить какое-либо событие или человека

Тебе легче запомнить прочитанное, чем услышанное

Легко можешь вспомнить противный голос училки или уборщицы из твоей школы

Читая роман или детектив буквально проживаешь жизнь главного героя

**ВИЗУАЛ**

**АУДИАЛ**

**КИНЕСТЕТИК**

## *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 :

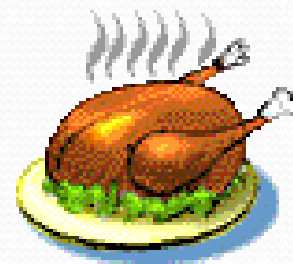
- Морковь
- Ананас
- Авакадо

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.

## **ТЕЛЕФОНЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ (бесплатно)**

**Школьный педагог –психолог**

**Телефон: 89227-887-008**

**Skype: Елена Бабарыкина**

**Почта: babarikinaeelena@yandex.ru**

**БУ Сургутский центр социальной помощи семье и детям**

**Телефоны:**

**7 3462 34-10-30, 7 3462 34-88-89**

**7 3462 34-04-61, 7 3462 34-88-87**

**Время работы**

**пн-пт 8:00–20:00**

**Адрес**

**[ул. Лермонтова, 9, Сургут](#)**

**Сургутская клиническая психоневрологическая больница,  
детское диспансерное психиатрическое отделение**

**[Взлётный пр., 11, Сургут](#)**

**Телефон**

**+7 3462 94-02-16**



**Удачи на экзаменах!**

