МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГАЗ – САЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ПРОГРАММА ПРЕДМЕТНОЙ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЕГЭ,ГИА)

Цель программы:

1.Создание оптимальных условий для качественной подготовки учащихся к участию в едином государственном экзамене.

2. Создание и развитие организационно-методической системы подготовки учащихся 5–11 классов школы к итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ГИА

Задачи программы:

- сформировать, необходимые для сдачи ЕГЭ, ГИА теоретические и практические знания, умения и навыки учащихся по образовательным предметам;
- обеспечить нормативно – правовую подготовку учащихся по процедуре проведения ЕГЭ, ГИА;
- разработать систему психологической подготовки учащихся к ЕГЭ, ГИА;

Участники реализации программы:

заместители директора по учебной и воспитательной работе;

учителя-предметники 9-11 классов;

классные руководители 9-11 классов;

родители учащихся 9-11 классов;

учащиеся 9-11 классов.

Механизм реализации программы:

программа реализуется через организацию работы школьного координационного центра по подготовке к ЕГЭ, ГИА.

Основные формы работы:

1. Проведение семинаров с учащимися с целью:

разъяснения «Положения о проведении единого государственного экзамена», инструктивных документов;

ознакомления с экзаменационными материалами и правилами заполнения бланков; разъяснения прав и обязанностей учащихся;

ознакомления со структурами контрольного измерительного материала и методическими документами: кодификаторами содержания, спецификациями работ;

информационной работы по теме «Специфика проведения вступительных испытаний в вузы и ссузы»;

изучения особенностей шкалирования результатов ЕГЭ (оценивание заданий с развёрнутым ответом, первичный и тестовый балл, математическая модель зависимости первичного и тестового баллов).

2. Психологическая подготовка к участию в ЕГЭ групповая и индивидуальная по темам:

построение режима дня во время подготовки к экзамену с учётом индивидуальных особенностей;

планирование повторения учебного материала к экзамену;

эффективные способы запоминания большого объёма учебного материала;

способы поддержки работоспособности;

способы саморегуляции в стрессовой ситуации;

организация своего труда во время тестирования, особенности работы с тестами по разным предметам.

3. Использование Интернет-технологий и предоставление возможности выпускникам работать с образовательными сайтами: ege.edu.ru, ed.gov.ru, rustest.ru, (выпускник может получить полную информацию о проведении ЕГЭ и протестировать себя, воспользовавшись интерактивным тестом).

4. Приобретение сборников с тренировочными КИМами.

5. Изменение в методах преподавания:

переход на блочно-модульную систему подготовки;

раннее начало подготовки к ЕГЭ,ГИА: с 7-8 класса;

регулярный внутренний контроль знаний (в том числе сдача зачётов в форме ЕГЭ, ГИА);

организация помощи сильных учеников слабым;

8. Использование дополнительных возможностей: кружки, факультативы, спецкурсы.

Программа включает 2 направления:

Предметная подготовка:

1. Методическая помощь учителям-предметникам, работающим в выпускных классах и персональный контроль за их деятельностью в связи с необходимостью эффективной подготовки к ЕГЭ и ГИА.

2. Отработать обязательный перечень содержательных элементов государственного образовательного стандарта, необходимого для успешного выполнения тестовых заданий ЕГЭ и ГИА.

3. Сориентировать учителей-предметников на выбор оптимальных современных подходов в обучении, способствующих успешной сдачи ЕГЭ и ГИА.

4. Обмен опытом между учителями-предметниками, работающими в выпускных 9, 11 классах.

5. Организация помощи выпускникам в подготовке к ЕГЭ и ГИА

- организовать работу школьного консультационного компьютерного пункта для отработки навыка работы в формате ЕГЭ и ГИА-9

- ознакомить выпускников с критериями оценивания ответов ,в том числе на задание части С (ЕГЭ)

- научить выпускников работать в формате ЕГЭ, ГИА ,познакомить с процедурой ЕГЭ, ГИА.

3.Информирование родителей выпускников о ЕГЭ, ГИА

-об условиях проведения ЕГЭ и ГИА.

-о процедуре проведения ЕГЭ и ГИА.

-о трудностях, возникающих у выпускников при подготовке к ЕГЭ и ГИА, путях преодоления их.

Мониторинг качества должен включает следующие параметры: контроль текущих оценок по предметам, выбираемым учащимися в форме ЕГЭ, ГИА оценок по контрольным работам, оценок по самостоятельным работам, результаты пробного внутришкольного ЕГЭ, ГИА. Такую работу проводит заместитель директора, ответственный за вопросы ЕГЭ,ГИА. анализирует их, выносит на обсуждение на административные и производственные совещания, доводит до сведения родителей. Мониторинг обеспечивает возможность

прогнозирования оценок на выпускном ЕГЭ. Так же на этапе подготовки мониторинг результатов позволяет выявить целевые аудитории:

- Первая группа- учащиеся, которые поставили перед собой цель-преодоление нижнего рубежа;
- Вторая группа – учащиеся, которые поставили перед собой цель – получить не очень высокие баллы , но достаточные для поступления в ВУЗы(50-60 баллов)
- Третья группа – учащиеся, которые поставили перед собой цель, получить высокие баллы (больше 60 баллов)

Принципы организации работы с группами:

1 группа

Сентябрь – тренировочная работа для выявления сильных или слабых сторон, работать с сильными сторонами. Число выбранных заданий больше нижнего рубежа;

Каждый месяц - зачетная работа;

Апрель - заканчивается рассмотрение всех выбранных позиций.

ЦЕЛЬ: отработать решение выбранных заданий и вселить уверенность , что нижний рубеж им по силам.

2 группа

Сентябрь – тренировочная работа для выявления сильных или слабых сторон (А-В задания), работать со слабыми сторонами, постоянно держа под контролем сильные стороны(добиваться того что не получается);

Каждый месяц - зачетная работа и тренировочные тесты.

ЦЕЛЬ: сформировать навыки самопроверки и добиваться устойчивого результата

3 группа:

Сентябрь – тренировочная работа для выявления сильных или слабых сторон (А,В ,С задания), работать со слабыми сторонами, постоянно держа под контролем сильные стороны.(А - устно, В -систематически повторять, работать над С заданиями)Каждый месяц - зачетная работа и тренировочные тесты.

Апрель-май –С задания

Регулярно решать задания развивающие творческие способности.

2 направление

Психолого-педагогическая подготовка

Рассмотрим пути формирования психолого-педагогической готовности к государственной итоговой аттестации с учетом нижеприведенной схемы "Модель психолого-педагогической подготовки к ЕГЭ, ГИА" [рис. 1].

Рис. 1 Модель психолого-педагогической подготовки к ЕГЭ.

Основные направления психолого-педагогической подготовки к ЕГЭ,ГИА:

1. **Психолого-педагогическое просвещение** всех участников ЕГЭ, ГИА состоит в предоставлении информации о цели, задачах, принципах, требованиях, правилах и сроках проведения и т.д.
2. **Психолого-педагогическая подготовка** всех участников ЕГЭ, ГИА заключающаяся в работе с учителями, учениками и их родителями, состоящей из формирования положительного отношения всех участников ЕГЭ, ГИА разрешения прогнозируемых трудностей, формирования и развития определенных знаний, умений и навыков, необходимых для ЕГЭ, ГИА
3. **Подготовка учащихся к тестированию** связана с развитием у учащихся умения работать с различными видами тестовых заданий, а у педагогов умения разрабатывать и использовать тесты школьных достижений в учебном процессе.

Исходя из вышесказанного, можно выделить также следующие направления работы по психолого-педагогической подготовке в процессе предметной подготовки учащихся к ЕГЭ, ГИА формирование умения решать задания разного уровня; развитие мотивации и целеполагания; формирование положительного отношения; становление определенной жизненной позиции; формирование роли участника экзамена; формирование самоконтроля, самооценки и уверенности.

В связи с тем, что технология и методика оценки учебных достижений, используемые ЕГЭ, ГИА имеет форму тестирования, в основе которой лежат три типа тестовых заданий: задания с выбором правильного ответа из нескольких предложенных (часть А); задания, требующие краткого ответа (часть В); задания с развернутым ответом (часть С), возникает необходимость развития у учащихся умения работать с такими тестами.

Своевременная психолого-педагогическая и предметная подготовка к государственной итоговой аттестации будет способствовать успешному решению заданий, предлагаемых ЕГЭ, ГИА

Каждому учителю важно помнить, что на результаты ЕГЭ влияют:

- уровень предметной подготовки;
- уровень тестовой культуры выпускника;
- психологическая готовность демонстрировать сформированные знания и умения в непривычной обстановке.

Задачами учителя являются:

- адекватная оценка в течение учебного периода знаний, умений и навыков учащихся в соответствии с их индивидуальными особенностями и возможностями;
- не «натаскивание» старшеклассников на выполнение заданий различного уровня сложности, а организация системной продуманной работы в течение всех лет обучения предмету (должна быть преемственность между учителями-предметниками и периодом обучения);
- индивидуальное выполнение самими учителями экзаменационных работ ЕГЭ, ГИА по предмету с последующей фиксацией возникающих при выполнении заданий трудностей;
- проведение анализа собственных затруднений при выполнении тестовых заданий и наметить пути их устранения, используя таблицу 1;

Таблица 1.

Мои затруднения при выполнении заданий	**Пути устранения возникших трудностей**
По содержанию	
Другие	

- составление плана собственной работы по подготовке обучащихся к итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ГИА в процессе преподавания предмета;
- проведение обсуждения этих планов со всеми участниками образовательного процесса;
- проведение практикумов, целью которых является прогнозирование и

предупреждение возможных ошибок учащихся, определение методических приемов по предупреждению этих ошибок (групповая работа учащихся);
- анализ результатов собственных, муниципальных, региональных, федеральных тестирований, пробного тестирования и др.

Рекомендуемый алгоритм работы учащихся в группе:

- индивидуальный анализ заданий и их выполнение;
- представление своих наработок в группе (опыта);
- подготовка выступления от группы и собственно выступление.

Что дает такой алгоритм?

- Расширение опыта.
- Обогащение его наиболее эффективными способами преодоления трудностей.
- Самостоятельное учащимися выполнение заданий.
- Знакомство их с электронными вариантами ЕГЭ с использованием компьютера.

Что дает анализ результатов ЕГЭ, ГИА (собственных, муниципальных, региональных, федеральных)?

- Выявляет уровень и качество предметной подготовки.
- Выявляет уровень тестовой культуры выпускника.
- Выявляет психологическую готовность учащихся демонстрировать сформированные знания и умения в непривычной обстановке (в условиях ЕГЭ, ГИА)
- Способствует совместному планированию выступлений педагогов и психолога школы.
- Способствует презентации имеющегося у педагогов-предметников опыта.

Знакомство с процедурой ЕГЭ, ГИА

Успешность сдачи экзамена намного зависит от того, насколько знакомы учащиеся со специфической процедурой экзамена.

Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена, повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку.

Возможные формы работы для ознакомления учащихся с процедурой ЕГЭ,ГИА:

1. Просмотр видеозаписи процедуры экзамена (постановочный вариант) с последующим обсуждением общей ситуации экзамена:

1) обстановки в школе и классе, процесс регистрации учеников, предъявление паспорта, размещение учеников за партами и т.д.;

2) начало экзамена: чтение инструкции, запись на доске времени начала и окончания экзамена и т.д.;

3) раздача конвертов с материалами экзамена;

4) начало работы: заполнение бланков и т.д.

Видеозаписи могут демонстрироваться как ученикам, таки родителям, (например, во время родительского собрания). Просмотр сопровождается обсуждением возможных трудностей и ресурсов процедуры.

Использование такой формы работы (просмотр видеороликов) оказывает коррекционное воздействие и способствует снижению тревоги. Пугающая и незнакомая процедура оказывается понятной и логичной.

2. Игра-драматизация – проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном). Такая игра позволяет в эмоционально комфортной и безопасной форме освоить основные элементы процедуры экзамена, поскольку знакомое и /или юмористически окрашенное содержание создает благоприятную атмосферу и позволяет сконцентрироваться именно на процессуальных сторонах экзамена. Игра максимально точно воспроизводит основные процедурные моменты экзамена (задания вложены в конверты и т.д.) Например, можно использовать настоящие экзаменационные бланки. В качестве профилактики возможных трудностей на экзамене при проведении этой игры можно рекомендовать смоделировать ситуации, совладение с которыми может представлять определенные сложности для учащегося. Например, в некоторые конверты кладется неполный комплект заданий. Для повышения мотивирующего потенциала игры она завершается игровым «поступлением» в учебные заведения (которые могут быть как реальными, так и фантастическими на основе количества набранных баллов).

3. Игры с заданиями о процедуре и правилах ЕГЭ, отражающих общую структуру заданий, например:

Задание группы А:

Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Гелевой черной ручкой.
2. Тестовым материалом (КИМ).
3. Мобильным телефоном.

Задание группы В:

Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записи в виде формул).
3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

Задание группы С:

Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.

Обозначение распределения ответственности по проблеме подготовки к экзамену

Проблема распределения ответственности между родителями и школой по поводу трудностей ребенка – одна из острейших проблем в психолого-педагогической практике. Можно встретить две крайности этого явления: с одной стороны попытку возложить ответственность за ребенка на школу («Я вам отдал, вы и воспитывайте»), с другой стороны – стремление школы сделать ответственным родителя («Займитесь вашим ребенком»). Ситуация экзамена, безусловно, обостряет подобные противоречия.

Важна позиция, которая декларируется и предъявляется школой: «Мы

вместе помогаем нашим детям подготовиться к экзамену». Для достижения этой цели возможно проведение тематического родительского собрания, на котором родители знакомятся с информацией о содержании и структуре подготовки к экзамену, реализуемой в школе, которое позволяет осмыслить свою долю ответственности в этом сложном процессе.

Для проведения собрания необходимо привлекать специалистов, занятых подготовкой выпускников: завуча, учителей-предметников и т.д. Такая форма позволяет высветить два компонента: информационный, во время которого сотрудники школы предоставляют данные о сути экзамена и организации подготовки к нему (расписание консультаций и т.д.), и интерактивный, обеспечивающий родителям возможность в дискуссионном формате обсудить собственный вклад в процесс подготовки ребёнка к экзамену.

Родителям можно предложить следующую инструкцию: «У каждого из нас есть собственные идеи и предложения о том, как помогать детям готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и, в конечном счете, научит нас, как лучше помочь детям».

Родителей нужно разделить на группы по 5-6 человек. Каждой группе дать лист бумаги и ручку и объяснить задание: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать, записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помогать своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача – просто «накидать» их как можно больше».

Формирование адекватного реалистичного мнения родителей о ЕГЭ, ГИА работа с «мифами»

Основная цель проработки – осознание существующего предубеждения и обсудить их в группе, что позволяет сформировать более позитивное отношение к ЕГЭ.

Оптимальный метод, позволяющий достичь этой цели – групповая дискуссия, в которой главным становится не достижение единой позиции, а свободное обсуждение мнений по обозначенному ведущим вопросу. Важно помнить о формировании предельно позитивного отношения. Такое обсуждение позволяет выразить собственные страхи и тревоги и поделиться своими соображениями с другими членами группы и в конечном счете найти ресурсные моменты в данной форме экзамена. Для ведущего также необходимо владеть фактической информацией, с помощью которой он может проиллюстрировать обсуждение темы.

Упражнение «Шкала согласия»

Вариант 1. Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Затем предлагает участникам различные утверждения и просит занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с эти утверждением. Далее ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, а участников просят обозначить свою позицию в виде точку. В остальном, упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия и несогласия:
- *Я много знаю о процедуре проведения ЕГЭ.*
- *ЕГЭ предоставляет школьникам новые возможности.*
- *Сдать ЕГЭ моему ребенку по силам.*

Формирование конструктивной деятельности на экзамене

Опыт сдачи пробных или репетиционных экзаменов не позволяет ребенку сформулировать для себя наиболее продуктивную стратегию деятельности.

Достичь этой цели можно в различных формах.

Фронтальная форма (охвачены все выпускники). В этом случае подготовка может происходить в виде классных часов или психологических занятий. Достоинство такой формы – возможность охватить большое количество учащихся и экономия времени, недостаток – невозможность обеспечить индивидуальный подход.

Индивидуальная форма (консультации) максимально обеспечивает адресность рекомендаций, но она более трудоёмка.

Групповая форма предполагает, что с 8-10 учащимися работает психолог. Критерием для деления могут выступать схожие особенности учебной деятельности. Такая форма и экономична по времени и обеспечивает возможность дифференцированной работы по проблеме подготовки к экзамену.

Ниже представлены этапы формирования конструктивной деятельности на экзамене.

1. Анализ особенностей учебной деятельности: психолого-педагогическая диагностика (психолог), самоанализ ученика (анализ учеником особенностей своей учебной деятельности, выделение своих сильных и слабых сторон – ставит ученика в активную позицию, тем самым, повышая его ответственность); экспертные оценки педагогов (совместно с педагогом определяются сильные и слабые стороны выпускника).
2. Выделение «места наименьшего сопротивления». Например, для отличника таким местом может стать возможность выполнить минимально нужный объем заданий, отказавшись от других, или возможность пропустить задание, если он не может с ним справиться.
3. Разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности выпускника. Здесь можно использовать дифференцированный подход, когда эта схема применяется к группе учащихся, а не только к отдельному ученику.

Результат программы

По первому направлению - повышение методической компетенции учителей-предметников при подготовке учащихся к ЕГЭ и ГИА. Освоение новых методических приёмов приведёт к повышению эффективности подготовки к ЕГЭ и ГИА.

По второму направлению – организация всесторонней помощи выпускникам (функционирование школьного компьютерного пункта для отработки навыков работы в формате ЕГЭ и ГИА, использование дополнительных консультационных часов, групповая и индивидуальная работа во второй половине дня) должна способствовать повышению качества образования и как следствие получение

высоких результатов ЕГЭ и ГИА. Постоянная взаимосвязь родители – школа должна способствовать своевременному информированию о трудностях, возникающих у выпускников при подготовке к ЕГЭ и ГИА , поиску совместных путей преодоления их.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Психологическая поддержка подростка в семье, оказавшегося в трудной жизненной ситуации

Уважаемые родители!

Помните, что психологическая поддержка подростка в семье, оказавшегося в трудной жизненной ситуации заключается в следующем.

1. Спокойно проанализируйте и объясните ребенку то, что произошло с ним, в доступной для него форме.
2. Помогите ему высказать свои чувства, выслушивая ребенка без вынесения каких-либо своих суждений или оценок.
3. Дайте понять ребенку, что переживание и слезы по поводу чего-то неприятного являются нормальным явлением и свойственны всем людям.
4. Дайте время ребенку для того, чтобы он мог обдумать происшедшее и более четко определить свое отношение и высказать свои чувства. Домашняя обстановка, возвращение к привычной повседневной деятельности может помочь в преодолении стрессового состояния.
5. Если ребенок испытывает страх, покажите ему, что его любят и всегда готовы защитить; в этот период очень важно, чтобы вся семья была вместе. Если отход ко сну сопровождается какими-либо отклонениями от привычного поведения, позвольте ребенку, например, спать с включенным светом.
6. Объясните ребенку, в зависимости от характера проблемной ситуации, что происшедшее не является его виной или же в какой-то степени стало следствием его ошибки или заблуждения, которых следует избегать в дальнейшем.
7. Не критикуйте проявления регрессии, т. е. поведения, характерного для более ранних «детских» ступеней развития.
8. Позвольте ребенку выражать любые свои эмоции и не ждите от него, что он должен быть веселым и жизнерадостным.
9. Дайте возможность ребенку почувствовать, что он может сам управлять своей жизнью, — в частности, предоставьте ему возможность принимать самостоятельные решения по поводу своей одежды, еды и т. д.
10. Для того чтобы помочь ребенку справиться с ситуацией, будьте достаточно сдержанными в плане выражения своих эмоций и чувств по поводу происшедшего, какими бы отрицательными они ни были.

Памятка для учащихся по подготовке к единому государственному экзамену

1. **Старайтесь, как можно чаще использовать проверку своих знаний в тестовой форме.**

Помните, что тестовые задания могут быть разного типа: выбор правильного ответа, верно или неверно, закончите предложение, заполните пробелы, с использованием рисунков, графиков, диаграмм, восстановите последовательность и т.п.

Чем больше вы знаете о тестах, тем легче вам выявить свои слабые места и справиться с тестированием. Ваша цель обнаружить как раз эти слабые места и выработать соответствующую линию поведения.

2. Вам необходимо обладать некоторыми знаниями о построении теста.

Проанализируйте тест: для проверки какой области знаний он предназначен, сколько времени выделяется на работу с тестом, как необходимо работать с ним, какие типы заданий он включает, есть ли необходимость рисовать графики, писать формулы, составлять таблицы или схемы?

Данные знания помогут вам быстро сориентироваться в выполнении тестовых заданий, равномерно распределить время на его выполнение, определить стратегию выполнения, правильность оформления ответов – заполнения бланка ответов.

Выгоды такой подготовки заключаются в следующем: формируется уверенность при тестировании, то есть опыт обращения с тестами; опыт действий в стрессовых ситуациях и распределения времени; осведомленность о различных видах заданий и о соответствующих стратегиях их выполнения; обеспечивается тренированность в тестовых ситуациях, редко встречающихся в повседневной жизни; опыт преодоления неуверенности и страха перед тестами; вырабатывается поведение в ходе тестирования (умение остановиться вовремя, обращение с таблицами, навыки самопроверки).

Кроме того, помните, чем ближе учебные задания к реальной ситуации тестирования, тем выше будет эффективность подготовки.

3. Правильно формируйте свое поведение во время проведения единого государственного экзамена.

Правильное поведение дается не каждому. Помните, что могут возникнуть следующие проблемы: волнение, нервозность, страх, антипатия, цейтнот.

Вполне понятно, что перед тестом мы взволнованы, одни в меньшей степени, другие – в большей. Вы знаете, что от успешных результатов зависит ваша аттестация. Страх может быть от того, что мы чего-то подсознательно боимся, что не поймем задания, или неправильно истолкуем указания тестирования. Антипатия может возникнуть, когда тест для нас несимпатичен, поэтому переносим на него наш страх. Хотя вы и привыкли в процессе учебной деятельности укладываться в сжатые сроки контролирующих заданий (текущие контрольные работы, итоговые контрольные работы, переводные экзамены, зачеты и т.п.), однако строгие условия тестирования для вас чрезвычайно неприятны. Так как знаете, что малейшая ошибка может вызвать лавину ошибок, либо не успевание выполнить другие задания, если вы "засядете" с каким-нибудь заданием.

Советы по преодолению этих трудностей

1. Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии.

Для обозначения времени, которое вы тратите на тестирование в определенных ситуациях, используя часы и отмечая результаты в тетради для самоподготовки, проделайте следующее:

а) ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратьте времени столько, сколько вам потребуется для ответов;

б) введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, какое необходимо потратить в соответствии с требованиями, например 120 минут;

в) сократите время тестирования, например до 90 минут (тренировка в стрессовых условиях);

г) проанализируйте ситуации, отметьте, что с вами происходило, что вы чувствовали, как вели себя, как менялась ваша стратегия работы с тестовыми заданиями, что вам мешало, а что помогало справляться с заданиями.

Во время экзаменов используйте только свой положительный опыт.

2. В период подготовки к ЕГЭ, даже если у вас не возникает проблем, ведите дневник самоконтроля, в котором вы будете отмечать:

а) время подготовки, затраченное на упражнения на этапе ненормированного тестирования;

б) время проведения теста, необходимое вам при тестировании согласно требованиям теста;

в) состояние вашей подготовки, на какой стадии вы находитесь в настоящее время.

3. Составьте расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день), приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет вам сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне. Помните, что внешнее принуждение, либо надежда, что вы сможете выучить все сразу перед экзаменами, всего за несколько дней, менее эффективны, чем последовательный и упорядоченный процесс обучения. Подготовка под давлением необходимости, как правило, приводить к отторжению материала, который необходимо запомнить.

4. Использование успокаивающих средств на кануне или перед экзаменом не принесет вам успеха, так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося.

Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании. Главный прием работы с нервозностью и волнением является хорошая подготовленность, так как тот, кто знает, что его ждет, будет более спокоен, чем тот, кто находится в неопределенности и неизвестности.

Интенсивная подготовка к тестированию обеспечивает испытуемому значительную психологическую поддержку.

5. При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от тог, что вам удастся вспомнить.

А***) Для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоится.*** Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните что-нибудь приятное или смешное. Спокойно

подышите, обратите свое внимание на то, чтобы ваше дыхание стало спокойным, ровным Для этого вам не придется потратить много времени. И лишь после того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы ничего абсолютно не знали. Просто не бывает такого!

Б) Начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ. Это вам поможет почувствовать уверенность в себе, сэкономить время, которые вы можете уделить в последующем на работу с трудными заданиями. При работе над хорошо знаемым вопросом у вас подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы.

Помните, что самое первое состояние, с которым сталкивается экзаменуемый не зависимо от формы заданий это состояние, что вы вообще ничего не знаете. Если вами материал усвоен хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа. Обладая общими знаниями о предмете, до много можно додуматься самостоятельно.

В) Ищите смысловые и структурные связи.

Помните, что любой логически связанный текст, строится так, чтобы одна мысль логически предопределяла следующую за ней, поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания.

Г) Используйте ассоциации.

Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для ответа на задание. Это может быть и припоминание определенного урока, и того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т.п.

Как вести себя перед экзаменом

Прийти и занять место в аудитории, будучи в хорошем настроении, - первый шаг к тому, чтобы успешно справиться с заданиями.

1. За день до экзамена точно установите местонахождение, где будет проводиться ЕГЭ. Это важно в том случае, когда экзамен проводится в не знакомом вам здании. Вы избавляетесь при этом от необходимости тратить нервную энергию на поиск.
2. За день до экзамена дважды проверьте, когда он состоится. Почти, всегда находятся учащиеся, которые ошибаются и являются на экзамен с опозданием.
3. Накануне экзамена (а может быть и раньше) соберите все, что вам понадобиться (ручки, карандаши, калькулятор – проверьте состояние батареек, чертежные принадлежности и т.д., в зависимости от того, по какому предмету вам предстоит экзамен). Положите все это в папку или пенал. В день экзамена вам достаточно взять это и не тратить время и энергию на поиски мелочей.
4. Не перерабатывайте! Прозанимавшись всю ночь перед экзаменом, вы, конечно, будете знать больше, однако, в результате окажетесь слишком

утомленными для того, чтобы правильно отвечать на экзаменационные вопросы.

5. При повторении материала непосредственно перед экзаменом не травмируйте себя, отмечая, чего вы не знаете. Свои усилия сосредоточьте на совершенствовании имеющихся знаний и не пытайтесь учить новое.
6. Отдохните! Не бойтесь поспать – отдых вам как раз нужен. При этом лежать и мучаться от мысли, что вы не можете уснуть, совершенно бесполезно! Перестаньте беспокоиться о том, что сон к вам не идет. Расслабьтесь и вам удаться заснуть.
7. На экзамен постарайтесь прийти пораньше. Имейте запас времени на тот случай, если во время не придет автобус, трамвай или маршрутка или не заведется автомобиль у родителей.
8. В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций. Не спорьте с родителями, сверстниками, одноклассниками. Не позволяйте себе сердиться. Не позволяйте, кому бы то ни было, вывести вас из себя.
9. Подходя к зданию школы, аудитории, где будет проходить экзамен, избегайте тех, кто обычно толпится перед дверью, спрашивая друг друга: «Как ты думаешь, будут ли вопросы по теореме…» или «Ты разобрался в материалах …» и т.д. Если вы примкнете к этой группе, у вас почти наверняка появится ощущение, что все вокруг знают больше и лучше вас.
10. По мере приближения самого момента начала старайтесь думать о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете. Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.

Как вести себя в начале экзамена

Первые несколько минут вначале экзамена – самые нервные, но они могут стать самыми ценными, если вам удастся их разумно использовать. Помещенные ниже рекомендации о том, как вести себя в течение первых 10-15 минут, помогут вам на любом экзамене приступить к делу спокойно и последовательно. На выполнение большинства этих предложений потребуются лишь секунды, и, право, стоит взять на себя труд воспользоваться этим.

1. Удостоверьтесь, что вы держите в руках то, что положено.
2. Выполните необходимые формальности – впишите свое имя или личный номер, дату и время экзамена и т.д. в экзаменационный бланк.
3. Внимательно выслушайте или ознакомьтесь с инструкциями, приведенными в экзаменационных бланках. Выясните, есть ли разделы (A, B, C), сколько всего вопросов, какие возможности у вас есть. Затем уточните для себя, сколько времени вам отводится на все.
4. Определив, на какое количество вопросов вы должны ответить, составьте себе расписание экзамена. При этом зарезервируйте минут 15 в конце на проверку своих ответов и не забудьте вычесть 10 минут, которые вы уже потратили вначале на организацию своей работы. Отметьте мысленно, сколько приблизительно времени вы потратите на выполнение каждой части.
5. Если выбора у вас нет, можете начать с первого вопроса.
6. Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос медленно и спокойно и решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить

(это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их аккуратно (карандашом) «галочкой», Затем определите «плохие» вопросы и отметьте их «крестиком». Наконец, определите «хорошие» вопросы и отметьте их двумя «галочками». Все это займет несколько минут.

7. Не обращайте внимания на то, что вокруг уже все строчат ответы! Многие спешат там, где следует проявить осторожность. Пусть даже они за свою первую страницу набрали несколько баллов, зато вы, быть может, сохранили себе большее число баллов обдуманным выбором и обоснованной стратегией проведения экзамена.

8. Начинайте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.

Как вести себя ближе к концу экзамена

Не покидайте аудиторию до окончания экзамена. Не обращайте внимания на других учащихся, уходящих сразу по завершении своей работы.

1. Прочтите и проверьте то, что написали с начала и до конца.
2. Сотрите галочки и крестики ластиком.
3. Оставайтесь на своем месте до конца экзамена. Даже в последний момент вас может осенить мысль, которая принесет вам один-два дополнительных балла.

Литература

1. Андреева, И.Д. Подготовка к ЕГЭ / ОКО. – 2008. - № 1. – С. 43-48.
2. Беспалько, В. Педагогический анализ ЕГЭ / Педагогическая диагностика. - 2008. - № 6. – С. 8-37, 37-50.
3. Валентьев А. Броневщук С.П. Профильное обучение и единый государственный экзамен // Интернет-журнал "Эйдос". - 2003. - 21 апреля. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.eidos.ru/journal/2003/0421.htm.
4. Валентьев А. ЕГЭ и успешность учеников в социуме / Народное образование. – 2008.- № 6. – С. 206-209.
5. Все о ЕГЭ. Тематический выпуск //Вестник образования. – 20002. - №2. Пилотный выпуск.
6. Демидова, М. Как готовиться к ЕГЭ по физике / Народное образование . - 2005. - № 5. - С.206-209.
7. ЕГЭ и успешность выпускника / Народное образование. - 2005. - № 6. – С.99-110.
8. Единый экзамен: благо или бюрократическая "заморочка"? //Директор школы. – 2002. - № 4. – С.51-56.
9. Ерхова, М.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ. - Ульяновск: УИПКПРО, 2004 – 17с.
10. Зильберберг Н. С помощью ЕГЭ школьников испытывают на устойчивость к стрессам // Практический журнал для учителя и администратора школы. – 2—3. - № 6. – С. 25-28.
11. Зиверт Х., Зиверт Р. Подготовка к тестированию: Пер с нем. – М.: АО " Интерэксперт", 1998.
12. Кадневский, В., Гребенникова, Н. Станут ли тестовые технологии ЕГЭ здоровьесберегающим фактором в системе современного образования / Педагогическая диагностика. – 2008. - № 6. – С. 37-50.
13. Кадневский, В., Гребенникова, Н. О здоровьесберегающей функции ЕГЭ и немного больше / Народное образование. – 2008. - № 8. – С.111-117.
14. Кадневский В.М. ЕГЭ: тесты по истории и обществознанию //Школьные технологии. – 2002. - №6. – С.218-223.
15. Капинос В.И. О ЕГЭ по русскому языку.//Образование в современной школе. – 2002. - № 4. – С.51-56.
16. Майоров А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования. (Как выбирать, создавать и использовать тесты для целей образования). – М., 2000. – 236 с.
17. Макарова Г.Н. Рекомендация заместителям директоров СУ пол учебно-воспитательной работе по подготовке школы и учащихся к проведению ЕГЭ //Завуч. – 2003. - № 4. – С. 3-15.
18. Макарова Г.Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей // Завуч. – 2003. - №4. – С. 16-17.