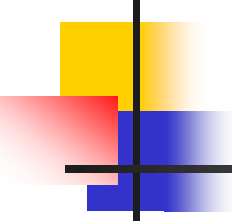




МБУДО ЦДТ «Вдохновение» Хасанского
района пгт. Славянка

Психологическая подготовка учащихся к итоговой аттестации

Материал подготовила педагог –
психолог Хохлова.А.

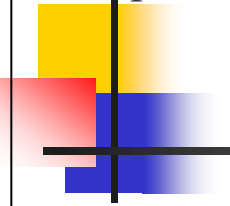


Психологический период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников потому, что это время первого взрослого испытания и показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям.

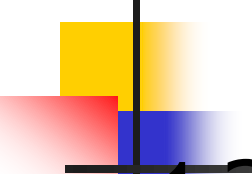
Сравнение ЕГЭ с традиционным экзаменом (с психологической точки зрения)

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, организованность
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна

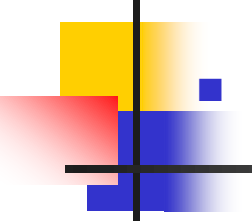
<p>Возможность исправить собственную ошибку</p>	<p>На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи от экзаменатора и можно ее исправить во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном - при проверке собственной работы</p>	<p>Можно заметить и исправить ошибки при проверке</p>
<p>Кто оценивает?</p>	<p>Знакомые ученику люди</p>	<p>Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты</p>
<p>Когда можно узнать результаты экзамена?</p>	<p>На устном экзамене - практически сразу, на письменном - в течение нескольких дней</p>	<p>В течение нескольких дней</p>
<p>Критерии оценки</p>	<p>Известны заранее</p>	<p>Известны заранее, но в очень общем виде</p>

<p>Содержание экзамена</p> 	<p>Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)</p>	<p>Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала</p>
<p>Как происходит фиксация результатов?</p>	<p>На письменном экзамене - на том же листе, на котором выполняются задания. На устном - на черновике</p>	<p>Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальные бланки ответов</p>
<p>Стратегия деятельности во время экзамена</p>	<p>Унифицированная</p>	<p>Индивидуальная</p>

Причины, вызывающие психическое напряжение на экзамене

- 
- 1. Экзамен- это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающегося в школе и его дальнейшую судьбу.
 - 2. Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания.

Причины, вызывающие психическое напряжение на экзамене

- 
- Ученик и в повседневной жизни нередко испытывает определенный прессинг, психологическое давление со стороны школы и родителей («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаются», «Смотри, не подведи нас!»), а в период сдачи экзаменов это давление усиливается. Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, ребенок находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.
 - Отсутствие на экзаменах знакомых педагогов, поддержки и привычной ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена.

Памятка для выпускников

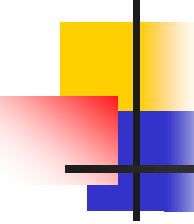
Как подготовиться к сдаче экзамена

Подготовка к экзамену

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.



1. Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

2. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

3. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.


4. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.


5. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.


6. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

7. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

8. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

- 
- 9. Распределите темы подготовки по дням. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т. д.
 - 10. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйтесь выполнять их, ведь тестирование отличается от привычных письменных и устных экзаменов.

- 
- 11. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайтесь ориентироваться во времени и уметь его распределять.
 - 12. Соблюдайте режим подготовки к экзаменам, но не допускайте перегрузок.



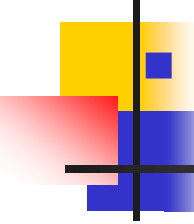
13. Обратите внимание на питание. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

- 14. Накануне экзамена обеспечьте себе полноценный отдых, вы должны отдохнуть и как следует выспаться.
- 15. Помните: главное — снизить напряжение и тревожность.

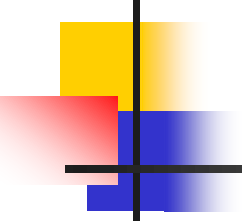


Во время экзамена обратите внимание на следующее:

- 1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся (это поможет настроиться на работу);
- 2. внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопят его вписать);

- 
- 3.если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
 - 4.пройдите 3 круга по вопросам;
 - 5.если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: вы сдадите все экзамены!



ВАШИ ВОПРОСЫ
???