

О том, как справиться с экзаменами

В школьной реальности экзамен - это оценка конечного результата, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. Он показывает, насколько выпускник обладает теми компетенциями (и не только образовательными), которые обеспечат его успешность на следующем возрастном этапе. И в современном российском образовательном пространстве для этой цели применяются такие инструменты, как ГИА (9 класс) и ЕГЭ (11класс).

Своеобразие ГИА и ЕГЭ, их непохожесть на традиционный экзамен сопряжены с определенным рядом трудностей. С ними подросткам приходится сталкиваться как в подготовительный период к ЕГЭ, так и во время самого экзамена. Но, несомненно, основная психологическая поддержка требуется учащимся именно на подготовительном этапе.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА И ЭКЗАМЕНОВ В ФОРМЕ ГИА-9 и ЕГЭ-11

<i>Отличительные особенности</i>	<i>Традиционный экзамен</i>	<i>ГИА-9, ЕГЭ-11</i>
<i>Что оценивается?</i>	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
<i>Что влияет на оценку?</i>	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
<i>Возможность исправить собственную ошибку</i>	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы	Практически отсутствует
<i>Кто оценивает?</i>	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
<i>Когда можно узнать результаты экзамена?</i>	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	Через сравнительно более длительное время
<i>Содержание экзамена</i>	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
<i>Как происходит фиксация результатов?</i>	На письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике.	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
<i>Стратегия деятельности во время экзамена</i>	Унифицированная	Индивидуальная

Основная цель психологической подготовки учеников к ГИА и ЕГЭ – ознакомление выпускников с процедурой ГИА и ЕГЭ, формирование у них адекватного реалистичного мнения о ГИА и ЕГЭ и определение конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Уважаемые родители, чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА и ЕГЭ?

1. Владением информации о процессе проведения экзамена.

2.Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку! Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

3.Участием в подготовке к экзаменам.

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки. Вместе определите, «жаворонок» Ваш выпускник или «сова». Если «жаворонок», то основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.

Проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

4.Организацией режима (именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам).

Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Договоритесь с ребенком, что вечером, накануне экзамена, он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

Универсальные рецепты при подготовке к тестированию:

- Сосредоточься! Спешу медленно!
- Начни с легкого!
- Пропускай трудное!
- Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай то, что явно не подходит!
- Запланируй два круга!
- Угадывай!
- Не огорчайся!
- Пиши разборчиво!
- Проверь!

Продукты, которые помогут при подготовке к экзаменам улучшить память:

- 1.Морковь, она стимулирует обмен веществ, облегчает заучивание чего-либо.
Совет: перед «зубрежкой» съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.
- 2.Ананас, он увеличивает объем памяти. Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.
- 3.Желток яйца, достаточно одной половины в день.

Продукты для концентрации внимания:

- Креветки – достаточно 100 грамм в день.
- Репчатый лук – минимум половины луковицы ежедневно.
- Орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Успешно грызть гранит науки помогут:

- Капуста - снимает нервозность. Чтобы прошел "мандраж", съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.
- Лимон - облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо выпить стаканчик лимонного сока.
- Черника - способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть ягоды или варенье.

Для поддержания хорошего настроения:

- Паприка - ароматические вещества способствуют выделению "гормона счастья" - эндорфина.
- Клубника - нейтрализует отрицательные эмоции.
- Бананы содержат серотонин - вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: "Вы счастливы".

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ И УДАЧИ!

Взято с интернет-ресурсов.