

А нам не страшен ни класс девятый, ни скрип пакета с ЕГЭ...

Тестирование прочно входит в школьную жизнь. К такой форме проведения экзаменов по-разному относятся и педагоги, и родители. Но школьникам от этого не легче. Поэтому, давайте не будем нагнетать страхи, а хорошенько подготовим наших детей к экзаменам. Ведь труднее всего им – выпускникам девярых и одиннадцатых классов.

Экзамен, в переводе с латыни, означает «испытание». А никакое испытание не обещает ничего лёгкого. Поэтому каждая из составляющих успеха незаменима. Важно не только хорошее знание предмета, но и психологическая готовность к экзамену.

Школьникам.

Час «Икс». Или как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ. Перед экзаменом выпись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своей силы, боевого настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Экзаменационные материалы состоят из нескольких частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Все задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы, а значит, они доступны для тебя!

Начинай с лёгкого. Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Так ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты приступишь к более сложным вопросам.

Пропускай. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни, что всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают затруднения.

Думай только о текущем задании. Когда приступаешь к выполнению нового задания, забудь, что было в предыдущем. Обычно задания в тестах не связаны друг с другом. Поэтому знания, которые были применены ранее, как правило, не помогают, а мешают сконцентрироваться на решении нового задания. И если предыдущее задание оказалось тебе «не по зубам», забудь о неудаче. Думай о том, что каждое новое задание – это шанс набрать больше баллов.

Исключай. Если не уверен в выборе ответа, можно последовательно исключать те варианты, которые явно не подходят. Доверяй своей интуиции!

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Количество решённых заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Помни: ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы. И право на апелляцию в конфликтную комиссию в течение трёх дней после объявления результатов экзамена.

Существует ещё одна проблема, с которой сталкиваются школьники накануне и во время экзаменов. Это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга. Снижается способность оптимально решать задания. Поэтому возьмите на заметку следующее упражнение, которое способствует восстановлению гармонии в работе полушарий.

«Перекрёстный шаг». Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие – двигаться в удобном для вас темпе и с удовольствием, можно под музыку.

Если нет возможности сделать «перекрёстный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, можно применить следующий приём: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут смотреть на него. Эффект слабее, чем от физического упражнения, но согласованность работы полушарий будет достигнута.

«Энергетическое зевание». Зевание во время экзамена очень полезно. Оно предотвращает кислородное голодание, уменьшает проявления стресса. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать сухожилия, соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти (около ушей). Достаточно 3 – 5 зевков, и вы оградите себя от кислородного голодания.

Удачи! У вас всё получится!

М.П.Куликова
педагог-психолог