

Рекомендации для обучающихся по подготовке к государственной итоговой аттестации

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.

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.

Правильно формируйте свое поведение во время проведения экзамена.

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

Вполне понятно, что перед тестом 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. Хотя вы и привыкли в процессе учебной деятельности укладываться в сжатые сроки контролируемых 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 успеете выполнить другие задания, если вы "засядете" с каким-нибудь заданием.

Советы по преодолению этих трудностей

- **Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии.**

Для обозначения времени, которое вы тратите на тестирование в определенных ситуациях, используйте 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.

- **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.

- **Использование успокаивающих средств накануне 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.

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

- **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!

- **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 известным 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.

- **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.