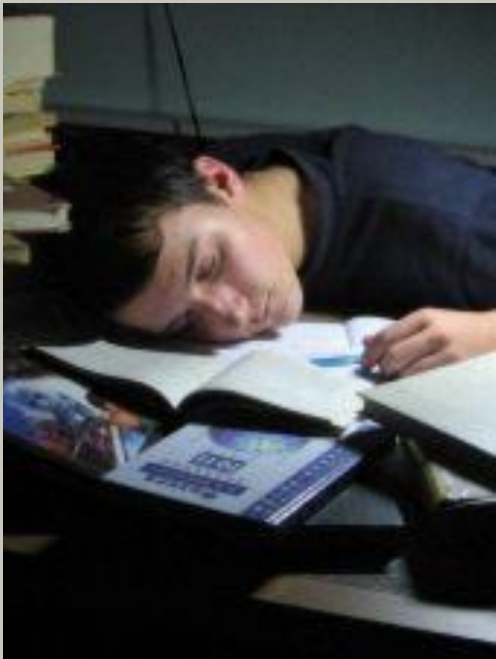


# КАК СДАТЬ ЕГЭ ?!

**Психологическая готовность к  
сдаче ЕГЭ**

**Выпускная работа слушателя ИПКиПРО  
г.Ростов-на-Дону 2012г.**

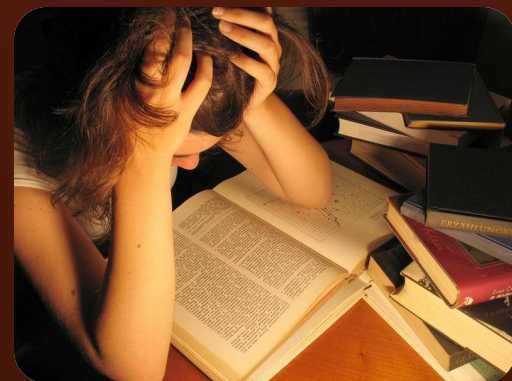
**Буткевич И.В.,  
МБОУСОШ №22 г.Новочеркаска**



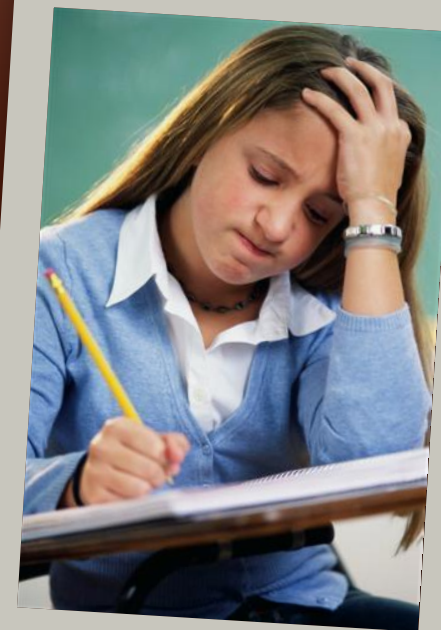
Каждому человеку приходится в жизни сдавать экзамены. Кому-то больше, кому-то меньше, но каждому. Когда-нибудь можно столкнуться с ситуацией профессиональной аттестации, кадровой оценки и т.п.

Экзамены бывают разные.

Но, почему же выпускники так боятся сдавать именно ЕГЭ?!



# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ традиционного экзамена и ЕГЭ



# Что оценивается?

## Традиционный экзамен

Важны не просто фактические знания, а также умение их преподнести.

## Единый государственный экзамен (ЕГЭ)

Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, организованность.

# Что влияет на оценку?

## Традиционный экзамен

Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.

## Единый государственный экзамен (ЕГЭ)

Оценка максимально объективна

# Кто оценивает?

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен (ЕГЭ)
Знакомые ученику люди	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты

# Содержание экзамена

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен (ЕГЭ)
Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала

# Как происходит фиксация результатов?

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен (ЕГЭ)
<p>На письменном экзамене - на том же листе, на котором выполняются задания.</p> <p>На устном - на черновике.</p>	<p>Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов</p>



# Стратегия деятельности во время экзамена

Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен (ЕГЭ)
Унифицированная	Индивидуальная

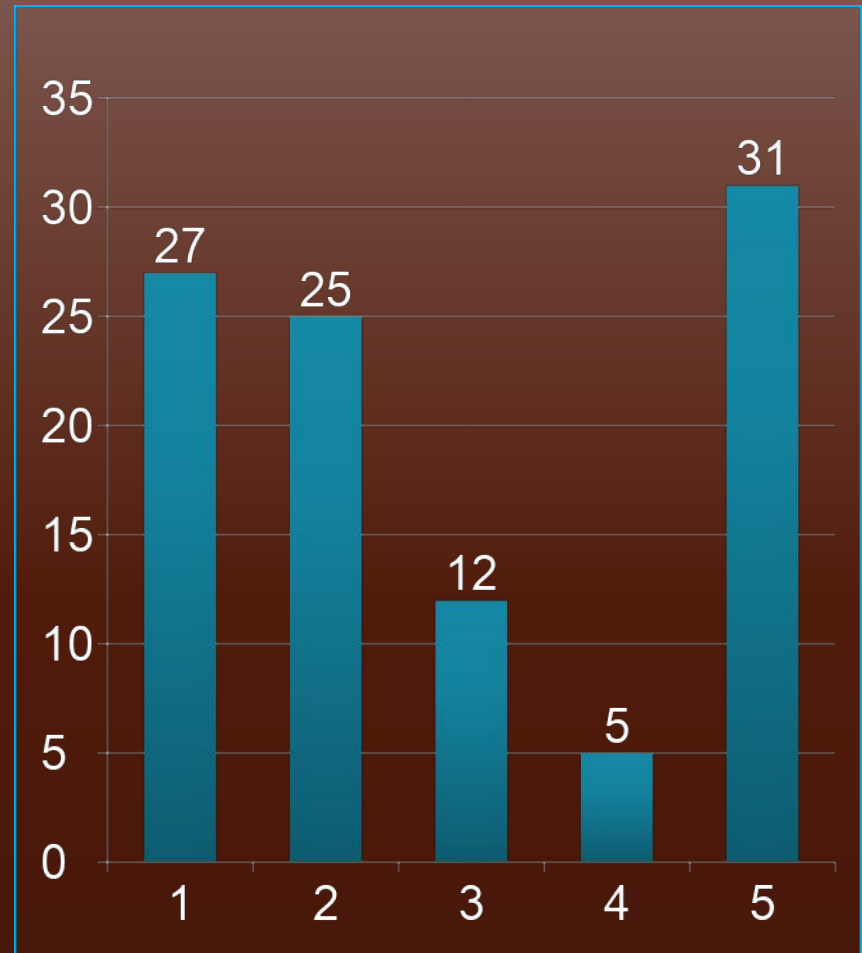
# СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС



Опрос проводился среди учащихся  
11 класса МБОУСОШ №22 (30 человек)

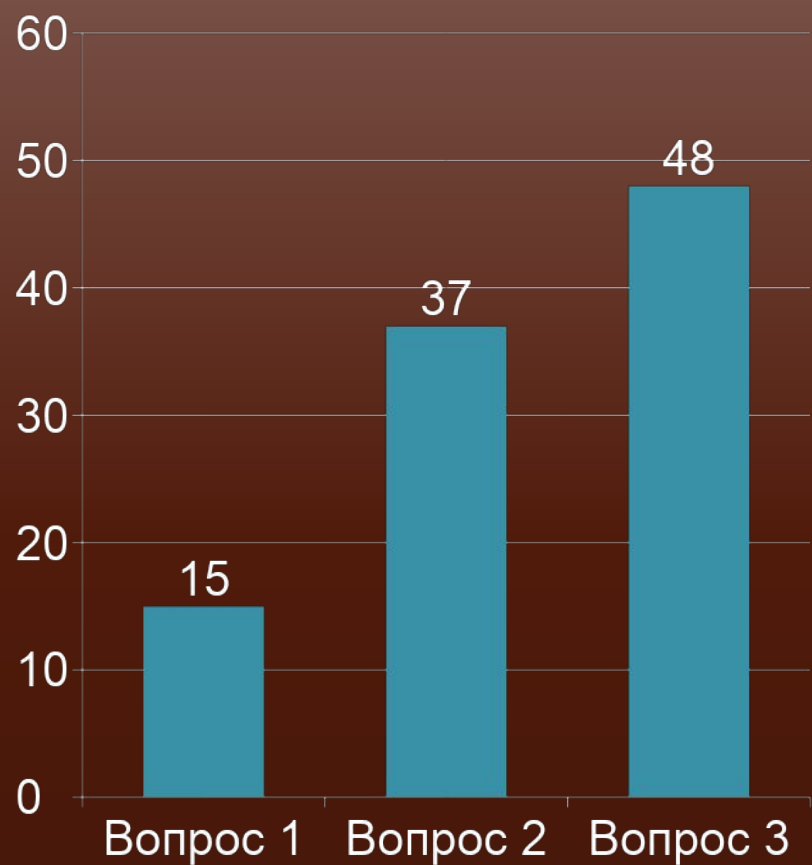
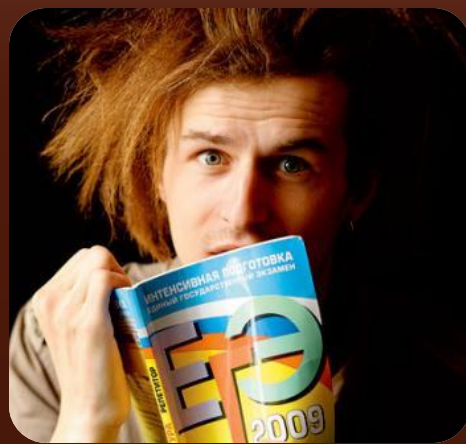
# 1. Из-за чего ты можешь плохо сдать ЕГЭ?

1. Недостаточный объем знаний по предмету – 27%
2. Мало готовился – 25%
3. Не смогу воспользоваться шпаргалкой – 12%
4. Заберут мобильник, не смогу написать учителю – 5%
5. Боюсь экзамена, все вылетит из головы – 31%



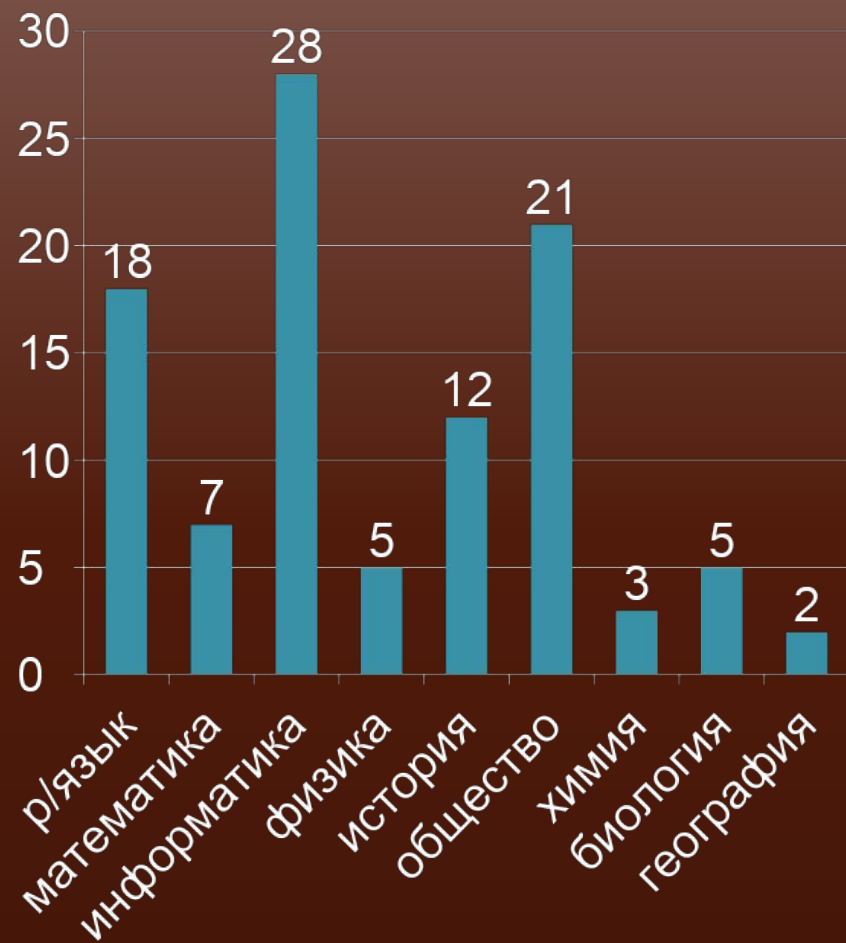
## 2. Ты готов к сдаче ЕГЭ?

1. Да – 15%
2. Нет – 37%
3. Не уверен, что готов – 48%



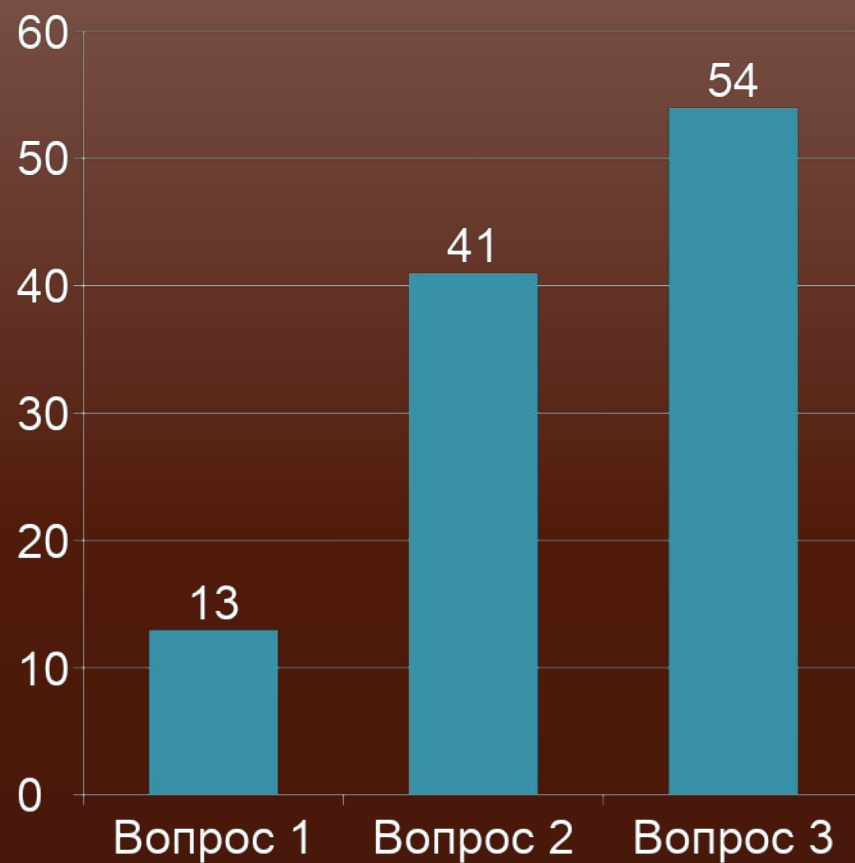
### 3. Как ты считаешь, какой из предметов легче всего тебе сдать на ЕГЭ?

1. Русский язык – 18%
2. Математика – 7%
3. Информатика – 28%
4. Физика – 5%
5. История – 12%
6. Обществознание – 21%
7. Химия – 3%
8. Биология – 5%
9. География – 2%



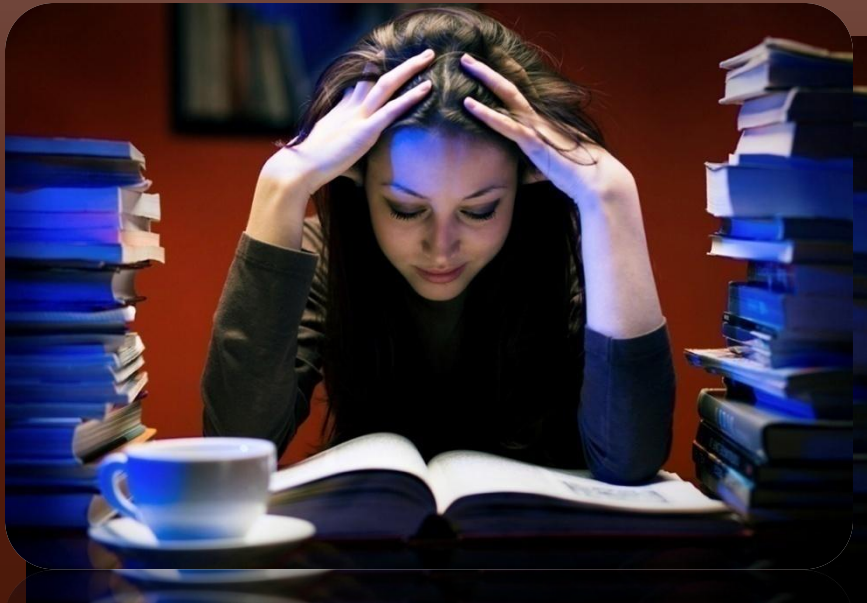
# 4. Почему ты считаешь, что этот предмет тебе будет легче всего сдать?

1. Потому что, хорошо знаю материал – 13%
2. Потому что, занимаюсь дополнительно с репетитором – 41%
3. Потому что, сдавать этот предмет боюсь меньше других – 54%



- В аудитории незнакомые люди
  - Страх перед экзаменом (можно остаться без аттестата)
  - Большой объем экзаменационного материала
- # • ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС

# Экзаменационный стресс



## Причины:

- интенсивная умственная деятельность;
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения;
- нарушение режима сна и отдыха;
- негативные переживания



# Симптомы экзаменационного стресса

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпи
- головные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- чувство общего недомогания
- растерянность
- паника
- страх
- неуверенность
- тревога
- депрессия
- подавленность
- раздражительность



# Симптомы экзаменационного стресса

## КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- *чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете*
- *неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)*
- *воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (не получу аттестат, никуда не поступлю)*
- *ухудшение памяти*
- *снижение способности концентрации внимания, рассеянность*



## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- *стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену*
- *избегание любых напоминаний об экзаменах*
- *уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период*
- *вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах*
- *увеличение употребления кофеина и алкоголя*
- *ухудшение сна*
- *ухудшение аппетита*

# **Тест «Подвержены ли Вы экзаменационному стрессу?»**

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить на ЕГЭ хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
5. Бывает, что и легкие вопросы я не могу хорошо ответить.
6. Когда я настроился, меня злят все звуки вокруг.
7. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
8. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал хоть один знакомый преподаватель.
9. Даже накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
10. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

# Результаты теста

1. Совершенно спокойны – 21%
2. Испытывают легкое волнение – 37%
3. Подвержены выраженному экзаменационному стрессу – 42%





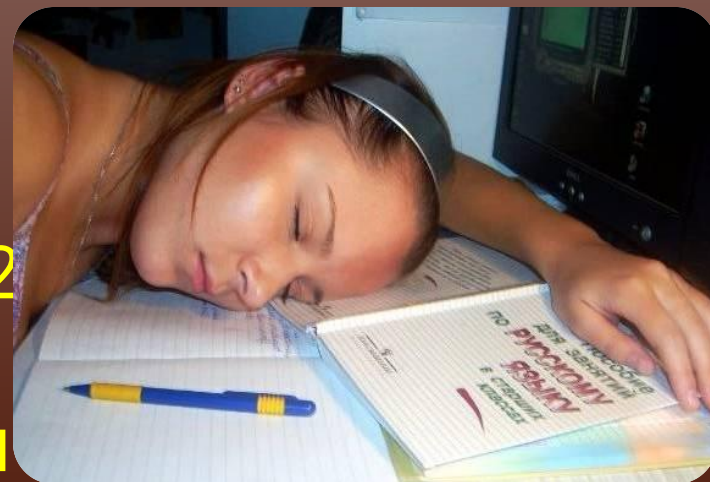
**Рекомендации по  
формированию  
положительного  
психологического настроя  
на ЕГЭ**

# Стратегия подготовки к экзаменам

- Сначала подготовь место для занятий.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинка или предмета в таких тонах.
- Составь план подготовки. Для начала хорошо определить, кто ты – «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», И в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

# Стратегия подготовки к экзаменам

- Учти, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов снова медленно растет и достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).



# Стратегия подготовки к экзаменам

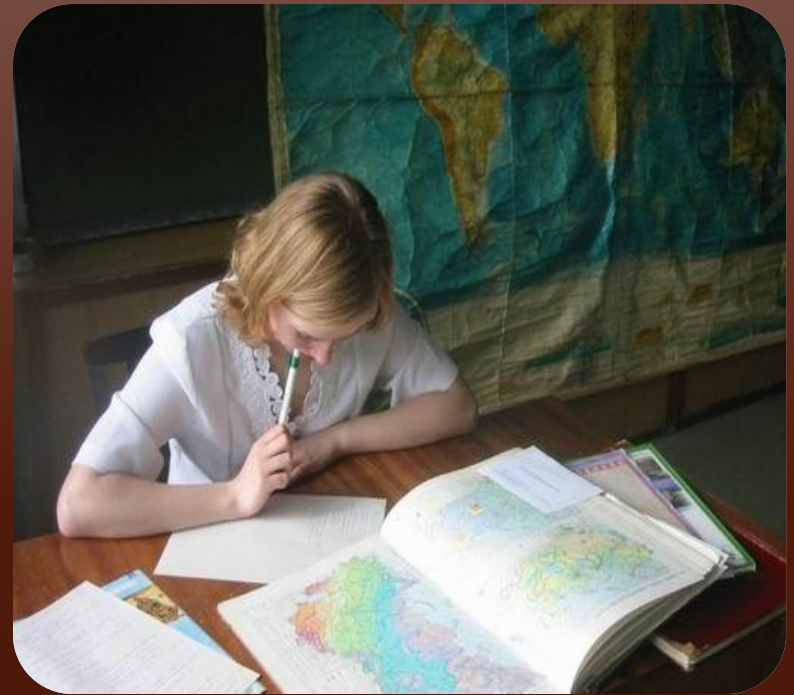
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь.





# Стратегия подготовки к экзаменам

- Чередуй занятия и отдых.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.



# Стратегия подготовки к экзаменам

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету, который ты будешь сдавать в форме ЕГЭ.
- Тренируйся с часами в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем должно уходить по 2 минуты на задание).

# Стратегия подготовки к экзаменам

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа!
- **ПОМНИ: от твоего психологического настроения во многом зависит исход экзамена!**

