

Рекомендации учащимся по подготовке к централизованному тестированию

Первый способ - усиленное изучение того предмета, по которому предстоит тестироваться: чтение учебного материала, обсуждение его с опытными педагогами, выполнение самостоятельных работ, то есть добросовестно изучать предмет в учреждении образования и на дополнительных занятиях. Без минимальных знаний не будет положительной оценки, не рассчитывайте на случай или удачу (это не спортлото).

Второй способ улучшения тестового балла. Это основательное знакомство с процессом тестирования. Если вы знакомы с процедурой устного экзамена, потренировались в оформлении сочинения, то ваши результаты на экзамене от этой подготовки обязательно улучшатся. Это справедливо и для тестирования. Статистика доказывает, что люди, хорошо знакомые с процедурой тестирования, показывают стабильно более высокие результаты, чем неопытные испытуемые. Правильная, рассчитанная до мелочей многомесячная подготовка и тренировка в выполнении тестов позволяет повысить тестовый балл на целых 10 очков по 100-балльной шкале. Это дает возможность абитуриенту, прошедшему подобную подготовку уверенно идти на централизованное тестирование.

Подобную тренировку Вы можете пройти на репетиционном тестировании!

Для того чтобы улучшить тестовый балл, прежде всего надо избавиться от страха перед тестами.

Одна из причин тестофобии — страха перед тестами — известна точно. Она основывается на представлении, что результат по тесту — что-то вроде «пожизненного диагноза» или приговора. Но это ошибочное представление! Особенно по отношению к тестам, измеряющим достижения, в частности, к тестам на общеобразовательные знания:

чем раньше выявлены пробелы, чем объективнее их оценка, тем скорее можно приступить к их целенаправленному устранению.

Существуют реальные способы повысить тестовый балл. Причем значительно! Первый из этих способов — усиленное изучение того предмета, по которому предстоит тестироваться: чтение учебного материала, обсуждение его с опытными наставниками, выполнение самостоятельных работ, т.е. весь комплекс необходимой учебной работы. В общем, добросовестно изучать предмет в школе и на дополнительных занятиях.

Второй способ улучшения тестового балла — это основательное знакомство с процессом тестирования. Если вы знакомы с процедурой устного экзамена, потренировались в оформлении сочинения или доказательстве теоремы, то ваши результаты на экзамене от этой подготовки обязательно улучшатся.

Приведем несколько наиболее прямых и универсальных рецептов стратегии подготовки к тестам и тактики их выполнения. Данные рецепты сформулированы в стиле советов опытного тренера ученикам.

Тренируйтесь! Перед официальным соревнованием, централизованным тестированием, следует выполнять как можно больше опубликованных тестов просто ради тренировки. Нельзя научиться хорошо решать тесты, не выполняя их, подменяя эту практику другими видами контроля и самоконтроля. Эти тренировки не только приводят к знакомству с типовыми конструкциями тестовых заданий, но и дают вам другой многообразный опыт — самонаблюдения и оптимальной саморегуляции времени тестирования.

Торопитесь! Тренируйтесь с секундомером в руках. Засекайте время тестов, ограничивайте его. Без подобных ограничений, заставляющих работать в максимально быстром темпе, без имитации соревновательной ситуации, смоделировать тот стресс (напряжение), который вызывает любое тестирование, достаточно сложно.

Пробуйте! В тренировках применяйте правильную тактику, т. е. следуйте рекомендациям, как правильно решать отдельное задание или тест в целом. Например, не следует дважды перечитывать инструкцию, а нужно сразу познакомиться с вариантами ответов. Тогда содержание ответов прояснит вам, что же именно требуется в инструкции к данному заданию. Это конкретный пример тактики, которую следует испробовать. Ее можно освоить и эффективно применять, только активно тренируясь в тестировании.

Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тесте всегда найдутся такие, с которыми вы обязательно справитесь, глупо недобрать очков только потому, что вы не добрались до «своих» заданий, застряв на тех, учебный материал которых вам не известен или плохо изучен.

Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет концентрировать внимание всего на одном-двух признаках (а это легко), а не сразу на пяти-семи (что гораздо труднее).

Сокращайте выбор! Если несколько ответов (1—2) из четырех или пяти вариантов кажутся вам совершенно неподходящими, а остальные — подходящими с равной вероятностью, то в этом случае верным будет не пропускать это задание, а стараться выбрать ответ из остальных. Путем такой тактики вы получите больше очков.

Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание (вопрос), забывайте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном (уже решенном вами), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить другое задание. Эта установка дает вам и другой бесценный психологический эффект — забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно

оказалось вам не по зубам). Думайте о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

Читайте задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что вы будете стараться понять условия задания по «первым словам» и достраивать концовки в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки (в самых легких вопросах).

Не огорчайтесь! В любом профессионально подготовленном тесте немало заданий, с которыми вы просто не должны справиться (так запланировано), более того, никто или почти никто не должен выполнить все 100 % заданий! Поэтому нет смысла расплескивать эмоциональную энергию на преждевременную досаду. Даже если вам кажется, что вы допустили слишком много ошибок и просто завалили тест, помните, что очень часто такое ощущение ложно: при сравнении ваших результатов с остальными может выясниться, что другие допустили еще больше ошибок.

Запланируйте два круга! Спланируйте среднее время на каждое задание таким образом, чтобы за две трети (максимум три четверти) сеанса пройти все задания по «первому кругу». Тогда вы успеете набрать максимум очков на легких для вас («своих») заданиях, а потом сможете подумать и добрать что-то на трудных, которые вам вначале пришлось пропустить.

Организация самоподготовки к централизованному тестированию

(Из материалов пособия «Централизованное тестирование: Инструкции. Рекомендации. Тесты» УО «Республиканский институт контроля знаний»)

- Начиная подготовку к централизованному тестированию, полезно составить план. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы какого предмета. Конечно, хорошо начинать — пока не устали, пока свежая голова — с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего.
- Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 мин. занятий, затем 10 мин. — перерыв.
- Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, — это опорные пункты ответа.

- В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.
- При подготовке к централизованному тестированию полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге делает ответ четким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на тест.
- Ответы на наиболее трудные вопросы мы рекомендуем давать полные, развернутые, рассказать маме, другу — любому, кто может выслушать. Концентрируйте внимание на ключевых мыслях.
- Если в какой-то момент подготовки к тестированию вам начинает казаться, что это выучить невозможно, и вы никогда не сможете запомнить все, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь, и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал.
- Обязательно решайте задачи (по математике, физике, химии), выполняйте грамматические разборы предложений, слов (по русскому, белорусскому языкам) — в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.
- Накануне тестирования. Оставьте один день перед тестированием на то, чтобы повторить все планы ответов. Не повторяйте материал по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене. Каждый раз, прежде чем рассказать материал, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось хорошо и быстро, то можете не рассказывать — этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение.
- Черновик надо использовать экономно, чтобы хватило бумаги. Все, что можно, вычисляйте в уме. Времени будет достаточно. Еще раз представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти на успешном тестировании.
- Накануне экзамена не надо переутомляться. С вечера перестаньте готовиться. Прогуляйтесь. Лягте спать раньше обычного времени, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой надо уметь за себя постоять. К сказанному ранее добавим еще несколько полезных советов.

Некоторые особенности запоминания:

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.

5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумнее начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержания работоспособности:

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Бережное отношение к зрению (во время перерыва каждые 20—30 мин. отвести взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!

Как вести себя на тестировании

1. После получения бланка ответов точно и аккуратно заполните область регистрации во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу операторов и скажутся на ваших результатах.
2. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению педагогического теста.
3. Не отвлекайтесь на посторонние факторы, помните, самое дорогое на централизованном тестировании — это время.

Советы психолога по подготовке и прохождению ЦТ

Успешность выполнения любой деятельности определяется состоянием психологической готовности к ней. Психологическая готовность – это сочетание личностных качеств и психологических особенностей человека, которое обеспечивает успешное выполнение соответствующей деятельности. Психологическая готовность является результатом достаточно длительного процесса подготовки.

Централизованное тестирование (ЦТ) рассматривается как сложный вид деятельности, который носит стрессовый характер, требует мобилизации ресурсов психики. Помимо проверки знаний по учебным дисциплинам происходит проверка человека на его психологическую устойчивость и выдержку.

Чтобы грамотно осуществлять психологическую подготовку к централизованному тестированию, необходимо рассмотреть специфику предстоящей деятельности.

Особенности процедуры централизованного тестирования:

- Результаты ЦТ определяют положение ученика в школе и в будущей жизни.
- Во время ЦТ происходит своеобразное психологическое давление на ученика (не подведи), возникает боязнь быть неуспешным, необходимость соответствовать ожиданиям педагогов и родителей.
- ЦТ предполагает проверку знаний по большому объему учебной информации за ограниченный отрезок времени.
- ЦТ проходит в новой незнакомой обстановке.

- Во время ЦТ присутствуют незнакомые люди, которые строго контролируют процедуру экзамена.
- Организация ЦТ строго регламентирована по процедуре и форме.
 - Процедура ЦТ – это длительное статическое напряжение, ограничение движений в сочетании с интенсивной умственной деятельностью.
- Процедура ЦТ связана с сильными эмоциональными переживаниями, это стресс.
- Тестовый характер заданий требует умения делать осознанный выбор.

Правила подготовки к экзаменам:

1. Использовать время на подготовку к экзамену максимально эффективно: заранее составить план занятий, распределив содержание материала равномерно, по частям; составить план занятий на каждый день, четко определив конкретные темы для изучения, время, чередование занятий и отдыха.
2. Подготовить место для занятий: убрать все лишнее, что может отвлечь, удобно расположить учебные материалы, в интерьере использовать желтые и фиолетовые тона.
3. Не терять времени зря – проработать весь материал, начиная с менее знакомого, забытого.
4. Новый сложный материал учить утром после хорошего отдыха.
5. Трудно запоминаемый материал повторять несколько раз (утром и вечером).
6. При заучивании необходимо учитывать «правило края»: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».
7. Во время подготовки учитывать свои индивидуальные особенности:
 - Тип запоминания информации (зрительный – все читать самому, слуховой – читать и проговаривать вслух, двигательный – подчеркивать важные мысли, делать выписки, рисовать схемы, решать тесты);
 - Тип темперамента (холерику – создать значимую мотивацию деятельности и не торопиться, перепроверять себя; сангвинику – осознать ответственность деятельности; меланхолику – верить в себя, успокоиться, не переутомляться; флегматику – самоконтроль времени).
8. Полезно составлять план конкретной темы, держать его в уме или написать кратко в виде тезисов, развернутого плана.
9. Заучиваемый материал лучше разбивать на логические куски, можно использовать схему, кластер, звезду, дерево как приемы схематического представления материала.
10. Пересказывать материал своими словами, решать тестовые задания для самопроверки, что приводит к осмысленному запоминанию.
11. Использовать самоободрение, самоубеждение, самоприказ, самоконтроль и самоощущение во время подготовки к экзамену.
12. Ежедневно выполнять упражнения на снятие напряжения:
 - Проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные эмоции, хорошенько потянуться, выполнить самомассаж ушных раковин, головы, рук, выполнить комплекс утренней гимнастики, водные процедуры.

- В перерывах между занятиями активно подвигаться, использовать дыхательные упражнения расслабляющего характера (на 4 счета - вдох, на 2 счета - задержка дыхания, на 5-6 счетов - выдох), дышать животом в течение 1 минуты.
- Использовать элементы аутотренинга – в расслабленной позе повторять фразы «Я спокоен, я уверен в себе».
- Использовать смехотерапию.
- Быть оптимистом, так как источником стресса являются не события, а наше восприятие их. Не быть максималистом, нужно ставить реальные цели. «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть», — писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!

13. Заботиться о своем здоровье:

- Соблюдать режим: время подъема и отхода ко сну, чередование занятий и отдыха (60-90 мин. занятий – 15-20 мин. активного отдыха).
- Организовать правильное регулярное питание. Включить в рацион сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи, натуральный мед, свежие соки (яблочный, морковный, тыквенный, капустный), травяные чаи (ромашковый, из мяты, Melissa), рыбу, мясо, шоколад. Исключить из питания готовые концентраты каш и супов, мучные изделия, рафинированный сахар, конфеты, газированные напитки.
- Отдыхать на природе.

Накануне экзамена:

1. Все бегло повторить, просмотреть, чтобы снять тревогу во время экзамена.
2. Мысленно продумать и представить всю процедуру предстоящего экзамена – аудитория, место, необходимый материал (ручки).
3. Подготовить все необходимое, одежду.
4. Настроиться на успех (все будет хорошо).
5. Хорошо выспаться.
6. Утром – проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные чувства, потянуться, сделать самомассаж головы, ушных раковин, рук, 10-15 секунд полежать в позе эмбриона, легкая зарядка, завтрак.
7. Рассчитать время, прийти в место проведения тестирования за 45-30 минут (организационные вопросы, очередь, поиск аудитории).

На экзамене:

1. Четко следовать инструкциям организаторов тестирования (занять указанное место, заполнить бланк...).
2. Осмотреться и успокоиться.
3. Сконцентрироваться:
 - Мысленно пройти по собственному телу от кончиков пальцев на ногах до кончиков волос;
 - Сконцентрироваться на собственных мыслях (О чем я думаю);
 - Сконцентрироваться на собственном дыхании (Как я дышу?), использовать мобилизирующее дыхание (4:2:4);

- Провести быстрый массаж лба, ушных раковин, пальцев, соединить пальцы рук попарно и сконцентрироваться на этом 3-5 секунд.
- 1. Контролировать время, распределив свою работу.
- 2. Бегло просмотреть материалы теста (что поможет в сознании выделить необходимый объем информации).
- 3. Четко осознать условия задачи, можно читать шепотом, чтобы лучше сконцентрироваться, обратить внимание на обратные задания (не является).
- 4. Проявить предприимчивость, не тратить много времени на очень сложные задания – пометить их в черновике значком сложности (очень сложно - ?, средний уровень сложности - !), чтобы потом вернуться, если останется время. Уверен – отвечай, не уверен – рассуждай (исключи самые несоответствующие ответы, из оставшихся - выбери тот, что ближе).
- 5. Контролировать свое состояние – успокоить себя, передохнуть 2-3 минуты.
- 6. Доверять интуиции, включить в работу свое подсознание.

Будь уверен в себе – и ты справишься!