

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЦЕНТР «СОПРОВОЖДЕНИЕ»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании педагогического совета
МБОУ Центр «Сопровождение»

Протокол № 1
«31» августа 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Центр «Сопровождение»


«31» августа 2024г. Н.Н.Кондрашева

**Рабочая программа
по психологической подготовке к ЕГЭ
для учащихся выпускных классов
«Психологическая подготовка к ЕГЭ».**

Автор: Чибисова М.Ю.

Реализуют: Педагоги-психологи
структурного подразделения
МБОУ Центр «Сопровождение»

Срок реализации программы:
2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность. Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытанье». С.И. Ожегов уточняет: "Экзамен - это проверочное испытание по какому - либо учебному предмету". Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связана с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима сна и отдыха, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но и как «тренинг» самостоятельности.

Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- психофизические и личностные особенности : тревожность, астеничность, неуверенность в себе и др.;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ЕГЭ. Любой экзамен - это прежде всего измерительный инструмент, показывающий качество усвоения знаний, образовательный стандарт, задающий нормы, которым должен соответствовать уровень подготовки выпускников. Ученик будет успешен при сдаче экзамена, если система обучения сформировала у него именно те навыки и функции, которые требуются для данной формы экзамена. Процедура прохождения Единого государственного экзамена - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

Для успешной подготовки и прохождения выпускниками школ процедуры ЕГЭ необходимо психолого-педагогическое грамотно интегрированное сопровождение, в которое включены субъекты

образования: педагоги-психологи, учителя-предметники, классные руководители, администрация ОУ, родители выпускников.

Психологическая готовность понимается как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ, и рассматривается как интегральный результат работы школы на протяжении многих лет обучения. Поэтому психолог, непосредственно работающий с выпускниками, не может браться за формирование этой готовности, поскольку подобные цели непостижимы.

Основной целью данной программы является оказание "скорой" психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ЕГЭ на основе уже сформированных навыков и функций.

В основе структуры готовности к ЕГЭ лежит анализ трудностей, с которыми сталкиваются ученики при сдаче экзаменов. В зависимости от причины возникновения выделяют три группы трудностей: когнитивные, личностные и процессуальные.

Когнитивные (познавательные) трудности связаны с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Они проявляются в недостаточном объеме знаний, и в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

Составляющие познавательного компонента, которые способствуют успешной сдаче ЕГЭ:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

Познавательный компонент подразумевает не столько знания, сколько сформированность учебной деятельности и навыков самоорганизации. Необходимо отметить, что этот компонент формируется на протяжении всего времени обучения ребенка в школе, некоторые его составляющие уходят корнями в начальную и среднюю школу. Следовательно, он в наименьшей степени поддается экстренной коррекции. Важно понимать, что на завершающем этапе обучения в школе данные характеристики сформировать с нуля невозможно, психолог может лишь помочь ребенку максимально продуктивно использовать уже сформированные навыки. Вопрос о том, как формировать функции, обеспечивающие успешную переработку информации во время ЕГЭ, необходимо задавать уже с самого начала обучения ребенка в школе.

Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

Составляющие личностного компонента.

- наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ, отсутствие нереалистической «мифологии»;
- адекватная самооценка — умение адекватно оценить свои знания, умения, способности;

- самостоятельность мышления и действий, способность к самоопределению;
- оптимальный уровень тревоги (отсутствие как чрезмерно высокого, дезорганизующего ее уровня, так и заниженной тревоги, приводящей к снижению мотивации).

Личностный компонент подразумевает наличие у выпускника определенной личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене. Этот компонент скорее связан с общим настроем ребенка на экзамен. Некоторые его составляющие (прежде всего способность к самоопределению) также являются результатом работы школы на протяжении всего периода обучения ребенка, тогда как другие (например, адекватное мнение) более подвержены психолого-педагогическому воздействию.

Процессуальные трудности связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена. К ним относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов, критериями оценки, незнание своих прав и обязанностей.

Составляющие процессуального компонента:

- знакомство с процедурой экзамена;
- навыки работы с тестовыми материалами;
- умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;
- владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация).

Процессуальный компонент максимально технологичен и в максимальной степени поддается коррекции. Даже после проведения репетиционных экзаменов выпускники не могут выделить продуктивные и неэффективные стратегии деятельности, если с ними не ведется целенаправленной работы. Это позволяет утверждать, что формирование процессуального и личностного компонентов также не проходит стихийно, выпускники нуждаются в целенаправленном психолого-педагогическом сопровождении.

В задачи программы входит:

1. Ознакомление с процедурой ЕГЭ.
2. Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ.
3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Решение этих задач осуществляется при помощи серии психолого - педагогических занятий с элементами тренинга.

Адресат. В каждом занятии принимают участие ученики девятых и одиннадцатых классов (14-15 и 16-17 лет). Занятия рассчитаны на учащихся, по результатам диагностики показавших низкий уровень психологической готовности к сдаче Государственных (итоговых) аттестационных выпускных экзаменов. Низкий уровень знакомства с процедурой, высокий уровень тревоги, низкий уровень владения навыками самоконтроля и самоорганизации.

Методическое оснащение программы включает упражнения, направленные на формирование позитивных установок, помогающих эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представлений о ЕГЭ.

Форма проведения – групповые занятия.

Длительность программы: 5 академических часов (длительность школьного урока), по 1 занятию в декабре, январе, феврале, и 2 занятия в марте.

Условия реализации программы: кабинет для групповой работы, парты, стулья, мягкая игрушка, бумага, тетради или блокноты по количеству учащихся, ручки, цветные карандаши или фломастеры, демонстрационные материалы ЕГЭ, плакаты с буквами Е, Г, Э, запись медитативной музыки, конверты, в каждом из которых находятся: список заданий, регистрационный бланк и бланки ответов № 1 и № 2; бланки с ключами (правильными ответами) и шкалой оценок; плакат с названиями «вузов», факультетов (с указанием необходимого для поступления количества баллов) — см. приложение 4. Программа реализуется психологом или классным руководителем.

Основное содержание занятий направлено не столько на информирование, сколько на проживание, получение определенного опыта. Акцент делается не на усвоение определенной информации, а на «примеривание» ее на себя, на освоение собственного способа деятельности. Значительное внимание при разработке программы уделено способам снижения тревоги в стрессовой ситуации и обучению детей способам ее преодоления.

Используются следующие методы работы: мини-группы, групповая дискуссия, элементы аутотренинга, ролевое моделирование

Занятия и темы:

№ занятия	Темы занятия	Количество часов
1.	Что такое Единый государственный экзамен?	1,0
2.	Как справиться со стрессом на экзамене?	1,0
3.	Уверенность на экзамене.	1,0
4.	Моя ответственность на экзамене.	1,0
5.	Ролевая игра «Сдаем ЕГЭ».	1,0

Этапы реализации:

№	Этапы реализации	Сроки
1.	Первичное групповое психодиагностическое обследование готовности учащихся к сдаче выпускных экзаменов анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.	ноябрь
2.	Обработка результатов тестирования. Формирование групп.	ноябрь
3.	Проведение занятий	декабрь - март
4.	Повторное групповое психодиагностическое обследование готовности учащихся к сдаче выпускных экзаменов анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.	март

- осознание своей ответственности за результат сдачи экзаменов;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Методы и средства оценки результативности программы:

- Для рефлексии полученного опыта можно использовать анкету "Анализ пробных экзаменов" (см. Приложение 4), которая заполняется после пробных репетиционных экзаменов на последнем занятии. Эти результаты полезно учитывать при организации занятий с выпускниками в дальнейшем.

- Для оценки эффективности тренинга можно использовать анкету - отзыв участников тренинга после проведенных занятий (см. Приложение 5).

- Анкета «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисовой.

Используемая литература:

1. Чибисова М.Ю. "Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями". М.: Генезис, 2009.
2. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ (начало) Вестник практической психологии образования. 2008. №4. – С. 77-80
3. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ (окончание) Вестник практической психологии образования. 2009. №1. – С. 77-81
4. Интернет ресурсы <http://www.psyjournals.ru>
5. Интернет ресурсы <http://www.rustest.ru>

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1

ЧТО ТАКОЕ ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН?

Цель: познакомить выпускников с сущностью, процедурой и содержанием Единого государственного экзамена, повысить учебную мотивацию и мотивацию на участие в занятиях.

Необходимые материалы: демонстрационные материалы ЕГЭ (см. Приложение 2), тетради или блокноты по количеству участников («копилки»), ручки, писчая бумага, цветные карандаши или фломастеры, плакаты с буквами Е, Г, Э (по одной на каждом плакате), тест "Процедура ЕГЭ" (см. Приложение 3),

Ход работы:

Разогрев

Игра «Ассоциации». Участники получают инструкцию: *«Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и произношу слово "тумбочка", то Петя (называете ученика продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, например, "телевизор", а Маша дает свою ассоциацию на слово Пети и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю Экзамен...»*

или

Игра «Расшифровка». На стене развешиваются плакаты с буквами Е, Г, Э. Участникам предлагается следующее задание: *«Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку — Единый государственный экзамен, а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему».*

Сначала участники предлагают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, которые записываются на соответствующих плакатах, а затем психолог предлагает составить из этих слов словосочетания, в итоге получается что-то вроде «естественный громкий эксперимент».

Упражнение хорошо помогает снизить общую тревогу перед обсуждением темы.

Презентация темы

«Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме - в форме Единого государственного экзамена. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний: контрольных, самостоятельных работ и устных экзаменов. А так же, наверняка, вы уже слышали множество разных отзывов о нем, как положительных, так и отрицательных. Очень важно, чтобы вы составили по этому вопросу свое собственное мнение».

Прежде чем переходить к информированию, попросите учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о Едином государственном экзамене. Это можно сделать в мини-группах

(разделите учеников на группы по 5-6 человек и попросите каждую группу придумать как можно больше вопросов про ЕГЭ) или индивидуально (в этом случае предложите ученикам озвучить их вопросы и составьте общий список).

«Вы уже многое знаете про Единый государственный экзамен. Предлагаем заполнить тест "Процедура ЕГЭ" (см. Приложение 3). После этого ученики становятся экспертами, обмениваются тестами, проверяют тесты друг у друга и выставляют общее количество баллов.

Информирование

На этом этапе занятия задача ведущего — максимально ясно и подробно изложить, в чем заключается суть Единого государственного экзамена, каково его содержание, процедура и права учащихся (для этого можно использовать материалы первой главы книги Чибисовой М.Ю. "Психологическая готовность к ЕГЭ, см. Приложение 2), можно также проиллюстрировать рассказ демонстрационными материалами. Когда ваш рассказ будет завершен, обратитесь к составленному участниками списку вопросов и проверьте, на все ли вопросы были даны ответы.

Обсуждение результатов тестирования. Выпускникам можно задать такие вопросы:

- Что из перечисленного в тесте было уже знакомым для вас, а что — неожиданным?
- Какие компоненты процедуры ЕГЭ, с вашей точки зрения, помогают лучше сдать этот экзамен?
- Как бы вы охарактеризовали процедуру экзамена?
- Какие компоненты процедуры ЕГЭ, с вашей точки зрения, помогают лучше сдать этот экзамен?
- Как бы вы охарактеризовали процедуру экзамена?

Проигрывание

Для повышения мотивации очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому проигрывание лучше начать с «мозгового штурма» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участников нужно разделить на группы по пять-шесть человек и предложить им в течение 5 минут сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня? При этом необходимо объяснить, что не нужно критически относиться к предлагаемым вариантам, даже если они кажутся на первый взгляд совсем бессмысленными. Напротив, нужно записывать все высказываемые идеи.

Когда обсуждение завершится, группы должны озвучить его результаты. Задача ведущего — обобщить и подытожить все высказанные идеи.

Рефлексия

Упражнение «Мое будущее». Предложите ученикам изобразить свое будущее в виде какого-то образа. Это может быть дом, дорога, гора... Когда рисунок будет готов, предложите детям изобразить на нем в такой же символической форме ЕГЭ. Например, если будущее изображено в виде дороги, ЕГЭ может выглядеть как ворота и т.д.

Обсудите результаты упражнения. Если у кого-то из учащихся образ ЕГЭ явно негативный (яма на дороге, пожар в доме и т.п.), вместе с ним подумайте над более конструктивным вариантом.

Составление копилки

На первом занятии расскажите участникам о том, что представляет собой «копилка» и зачем она нужна. Очень важно, чтобы дети вносили туда те советы и рекомендации, которые покажутся важными им самим. Объясните, что эту копилку никто не будет проверять, что она составляется для личного пользования. Копилки раздаются ученикам, они их подписывают и вносят туда первую информацию.

Предложите ученикам продолжить фразу «ЕГЭ для меня - это...» так, чтобы продолжение помогало положительно воспринимать этот экзамен. Пусть они запишут эти фразы в копилки.

Методические рекомендации

Одна из важнейших функций первой части занятия — мотивационная, ей следует уделить особое внимание. Очень важно, чтобы выпускники осознали необходимость подготовки к ЕГЭ не только в виде заучивания материала. В некотором смысле цель первого занятия — поставить перед учениками проблему подготовки к ЕГЭ как таковую.

При проведении разогрева нужно определить последовательность игроков, чтобы участники всегда знали, кто будет следующим. Сделать это можно в зависимости от того, как вы рассадите детей в классе.

Предполагается, что учащиеся уже владеют базовой информацией о ЕГЭ. Вторая часть занятия предназначена для того, чтобы ребята смогли освоить, проанализировать эту информацию. Особый акцент следует сделать на обсуждениях. Чрезвычайно важно, чтобы дети не сосредоточивались на негативных аспектах экзамена. Задача педагога — помочь им обнаружить для себя личный позитивный смысл ЕГЭ. При проведении упражнения «Мое будущее» очень важно обратить внимание детей на то, что ЕГЭ играет не фатальную роль, лишая их доступа к образованию, а, наоборот, может предоставить дополнительные возможности.

В конце занятия копилки лучше собрать и раздать их насовсем только после завершающей встречи. В этом случае больше вероятность, что они не потеряются и будут заполнены.

Занятие 2

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ?

Цель: ознакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: мягкая игрушка.

Ход работы:

Разогрев

Упражнение «Самое трудное». Ведущий показывает детям игрушку и предлагает следующее задание: «Тот, у кого в руках оказывается эта игрушка, должен продолжить фразу: "Самое трудное на экзамене — это..."» — и бросить игрушку любому другому человеку. Нельзя бросать игрушку одному и тому же человеку больше одного раза».

Презентация темы

«Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию, причем для этого совсем не нужно быть йогом. Существуют простые психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся».

Информирование

«Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Мы познакомимся с некоторыми из них.

Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание».

Правила составления формулы аутотренинга:

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Наконец, справиться с тревогой помогает медитация. Конечно, мы не буддийские монахи и на таком уровне медитировать не будем. По сути, медитация - это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Проигрывание

Предложите учащимся составить формулы аутотренинга для себя. Попросите желающих прочитать составленные формулы.

«Состояние тревоги и покоя». (Это упражнение можно провести перед тем, как рассказывать детям о релаксации.) Предложите детям закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить себе ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как дети ощущают себя в ситуации тревоги. Затем предложите вспомнить ситуацию, в которой дети чувствуют себя уверенно, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении упражнения обсудите его результаты и составьте «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Обратите особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие - расслабленностью.

Упражнения на релаксацию лучше всего проводить упражнения непосредственно после рассказа о той или иной технике.

«Мышечная релаксация». Наиболее простой способ - расслабление рук. Попросите детей принять удобное положение, положить руки на колени или на стол и закрыть глаза. Предложите им сосредоточить внимание на руках. Пусть дети ощутят тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

«Дыхательная релаксация». Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Предложите детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

«Медитация на предмет». Попросите детей выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. Предложите им попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

По завершении релаксационных упражнений спросите у детей, как меняется их состояние.

Рефлексия

Спросите участников, какой способ снятия тревоги показался им наиболее подходящим лично для них.

Составление копилки

Предложите детям записать наиболее подходящий им способ снятия напряжения.

Методические рекомендации

Для обучения учащихся приемам саморегуляции на экзамене мы используем два подхода: метод прогрессирующей мышечной регуляции Э.Джекобсона и метод аутогенной тренировки.

Э.Джекобсон в 1929 году в работе «Прогрессирующая релаксация» экспериментально показал, что эмоциональные реакции отражаются в теле в виде мышечного напряжения. Чем сильнее эмоциональное напряжение, тем более выражено напряжение скелетной мускулатуры. Соответственно мышечное расслабление способствует торможению деятельности меток коры головного мозга.

Как пишут Н.П. Зубалий, А.М. Лёвочкина [Основы психиатрии. Киев, 2001. С.150], Джекобсон считал, что различному типу эмоционального реагирования соответствует напряжение соответствующей группы мышц. Так, депрессивное состояние сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры, страх — спазмом мышц артикуляции. Снимая посредством произвольного самовнушения напряженность определенной группы мышц (дифференцированная релаксация), можно избирательно влиять на отрицательные эмоции.

Метод аутогенной тренировки, разработанный И. Шульцем, предполагает, что релаксация является результатом самовнушения. Основной смысл аутогенной тренировки заключается в том, что слова и мысленные образы могут воздействовать на психические функции, не поддающиеся сознательному контролю.

Во время этого занятия очень важно создать особую спокойную атмосферу. При этом сам ведущий должен быть уравновешенным и сдержанным.

При обсуждении формул особое внимание уделите удачным находкам.

Объясните детям, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Занятие 3

УВЕРЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ

Цель: освоение способов совладения с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), запись медитативной музыки, цветные карандаши или мелки.

Ход работы

Разогрев

Игра «Передача хлопка». Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз. Можно провести это упражнение на время (например, какой ряд «передаст» хлопок быстрее).

Презентация темы

«Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно».

Информирование

«Образ уверенности складывается из двух составляющих: как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник аутотренинга и релаксации, которые мы осваивали на прошлом занятии. А как еще можно повысить свою уверенность? Во-первых, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется».

Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

Проигрывание

«Статуя уверенности и неуверенности». Попросите каждую группу представить, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Задача каждой команды — представить проект такой скульптуры, в которой будут принимать участие все участники группы.

Дайте детям 3-4 минуты на подготовку и предложите продемонстрировать свои скульптуры. Затем подведите итоги упражнения и сформулируйте «образ уверенности» (из каких составляющих

он складывается). Запишите на ватмане, что присуще образу уверенного человека, и озвучьте для учащихся (например, прямая спина, поднятый подбородок и т.д.).

«Мои ресурсы». Попросите учеников разделить лист бумаги на две части. Водной части напишите заголовок: «Чем я могу похвастаться?» Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которыми они могут гордиться, которые считают своими сильными сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности.) Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене?». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена.

Попросите желающих озвучить результаты выполнения упражнения.

«Образ уверенности». Попросите учеников закрыть глаза и представить, какой образ мог бы для них символизировать состояние уверенности. Когда они представят этот образ или символ, попросите их нарисовать его. Во время выполнения этого упражнения хорошо использовать запись медитативной музыки.

Когда рисунки будут завершены, попросите детей показать их окружающим и кратко рассказать о своих рисунках. Расскажите детям о том, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

Вконец урока подведите итоги и подчеркните, какие ресурсы можно использовать для обретения уверенности.

Рефлексия

Попросите учеников продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

Составление копилки

Дети записывают рекомендации самим себе, перечисляют что помогает им чувствовать себя более уверенно.

Методические рекомендации

При выполнении упражнения «Мои ресурсы» многие дети испытывают затруднения при необходимости превратить сильные стороны в своих «помощников». Поэтому¹ очень важно оказать им индивидуальную помощь, подсказав возможные варианты (например, общительность помогает вступать в контакт с экзаменатором).

При обсуждении результатов упражнения «Образ уверенности» обратите внимание детей на то, что они могут обогатить свою «коллекцию» образов уверенности за счет образов других.

Занятие 4

МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ

Цель: помочь осознать свою ответственность за результат сдачи экзамена.

Необходимые материалы: таблицы по количеству участников.

Ход работы:

Разогрев

Упражнение «Отношение к ЕГЭ». Психолог берет в руки небольшой предмет (игрушку, мячик и т.д.) и предлагает детям представить, что это и есть ЕГЭ. Затем каждый участник берет этот предмет и показывает, как он к нему «относится»: с интересом разглядывает, отворачивается и т.д.

Комментировать при этом ничего не нужно.

Презентация темы

«Мы уже много знаем о том, что помогает на экзамене. Но все ли в этом непростом деле зависит от нас самих?»

Информирование

«Результат сдачи экзамена зависит от очень многих факторов. Это и погода, и настроение проверяющих и везение. (Спросите детей о том, что еще может определять успех на экзамене.) Но очень важно понимать, что же зависит от нас самих, ведь только мы можем это изменить».

Проигрывание

Ведущий предлагает участникам заполнить таблицу:

Успех на экзамене: от кого он зависит?

	От меня	От учителя	От родителей	От случая
На сколько процентов?				
Что именно зависит?				

Затем дети делятся на подгруппы по 5—6 человек и обсуждают результаты. В тех же подгруппах они составляют аналогичную таблицу, обобщающую их ответы, и представляют результаты своей работы.

Ведущий просит детей в тех же группах обсудить, что они могут сделать для того, чтобы процент успеха, который зависит от них, стал больше. Необходимо, чтобы ответ на этот вопрос дал каждый участник. Предложите желающим озвучить свои ответы.

Составление копилки

Дети записывают ответы на предыдущий вопрос.

Методические рекомендации

При проведении этого занятия очень важно избежать морализаторства. Важно, чтобы каждый нашел ответы на заданные вопросы без подсказок.

Обратите внимание, что рекомендации по поводу подготовки экзамена должны быть достаточно конкретными. Ответы типа «Я буду больше заниматься» необходимо уточнять: «Как? Что именно ты будешь делать?»

Занятие 5

СДАЕМ ЕГЭ

Цель: формирование процессуального компонента готовности к ЕГЭ, переживание и осмысление ситуации экзамена.

Необходимые материалы: конверты, в каждом из которых находятся: список заданий, регистрационный бланк и бланки ответов № 1 и № 2; бланки с ключами (правильными ответами) и шкалой оценок; плакат с названиями «вузов», факультетов (с указанием необходимого для поступления количества баллов) — см. приложение 4.

Ход работы:

Презентация темы

«Сегодня мы попробуем сдать почти настоящий Единый государственный экзамен и поступить в институт. При этом вы не будете сдавать экзамен ни по одному из школьных предметов. Это игра, но с особым смыслом.

Решите, какую стратегию, какой способ работы на экзамене каждый из вас выберет для себя, и попробуйте поработать во время «экзамена» именно этим способом.

Информирование

Напомните детям последовательность действий при сдаче ЕГЭ и расскажите, что они должны будут делать в ходе игры: сначала, получив конверт с заданиями, они выполняют работу, а потом становятся «экспертами», проверяют работы друг друга и подсчитывают баллы.

Проигрывание

Занятие представляет собой игру-драматизацию, имитирующую реальную процедуру сдачи ЕГЭ. Вначале несколько желающих (может участвовать вся группа) участников получают конверты и проверяют их содержимое. В некоторые конверты рекомендуется положить неполные комплекты материалов. Ученики, обнаружившие отсутствие бланка или листа с заданиями, должны проинформировать об этом преподавателя. Он заменяет конверт, причем делает это публично, чтобы выпускники получили опыт самостоятельных действий в ситуации экзамена. Если никто из учеников не решится сказать о недостающих листах, следует задать вопрос: *«У всех ли есть все необходимые материалы?»* — и обратить особое внимание ребят на то, что на экзамене очень важно внимательно проверить содержимое конверта и попросить заменить комплект, если он неполный или какой-либо из листов не очень хорошо пропечатан.

Предложите ученикам распланировать свое время с учетом того количества баллов, которое они хотят получить. Затем дети выполняют задания (в течение примерно 20 минут). После этого они становятся экспертами, обмениваются тестами, проверяют тесты друг у друга и выставляют общее количество баллов. Для облегчения работы раздайте «экспертам» бланки с правильными ответами. Затем вывешивается плакат с названиями «вузов», и каждый ученик определяет, на какой факультет он мог бы поступить.

Спросите детей, в какие «вузы» они «поступили», поздравьте всех «поступивших» с успешным завершением экзамена.

Рефлексия

Прежде всего, попросите детей поделиться впечатлениями. Пусть они расскажут о том, что оказалось трудно, что легко, с какими неожиданностями они столкнулись.

Попросите выпускников озвучить основной вывод из занятий, главную мысль, которую они с собой унесут.

Составление копилки

Пусть участники запишут в копилки тот вывод, который был сформулирован на предыдущем этапе.

Методические рекомендации

Завершающее занятие представляет собой моделирование ситуации сдачи Единого государственного экзамена. Это, по сути, репетиция, но ее особенности заключаются в том, что здесь проигрывается весь процесс: от сдачи ЕГЭ до поступления в институт. Это позволяет выпускникам более четко представить себе процедуру ЕГЭ, а также его значение, а переходный для каждого школьника момент: каждый сможет самостоятельно принимать решение о том, какую стратегию выбрать во время сдачи экзаменов, сколько баллов необходимо набрать для осуществления дальнейших планов и т.п.

Занятие проводится на симулированном (игровом) материале. Отказ от использования демонстрационных материалов позволяет детям отвлечься от содержательных моментов экзамена и целиком сконцентрироваться на процедурных.

Еще раз напоминаем, что некоторые конверты следует сделать неполными (положить туда не весь комплект). Процедура экзамена обязательно должна каким-то образом нарушаться, чтобы хоть один из участников мог попробовать подать апелляцию.

На этапе рефлексии, если позволяет время и особенности класса, можно обсудить в целом, что дали детям эти занятия, как изменилось их отношение к предстоящим экзаменам. В конце этого занятия копилки, которые хранились у ведущего, раздаются детям.

Очень важно закончить занятие эмоционально положительным настроением.

На этапе рефлексии, если позволяет время и особенности класса, можно обсудить, что дали детям эти занятия, как изменилось их отношение к предстоящим экзаменам, и ещё раз напомнить, что теперь у каждого из них копилке собраны основные рекомендации, которые помогут им подготовиться к экзамену и успешно сдать его.

Анкета «Анализ пробных экзаменов»

Друзья!

Недавно вы сдали репетиционный экзамен, а в будущем вам предстоит сдача Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, с какими трудностями вы столкнулись. Просим вас ответить на вопросы о том, как прошел для вас репетиционный экзамен. Пожалуйста, напишите свой ответ после каждого вопроса.

1. Что оказалось самым легким во время экзамена?
2. Что было для вас самым трудным во время экзамена?
3. Вы выполняли все задания подряд или выборочно? Если выборочно, то, как выбирали?
4. Что для вас явилось неожиданным во время экзамена?
5. Вы планировали свою работу во время экзамена? Если да, то как?
6. Что бы вы посоветовали тем, кто готовится к сдаче репетиционного экзамена?

Благодарим за ваши ответы!

ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

✓ Что представляет собой ЕГЭ?

...**Единый государственный экзамен** - это бесплатные выпускные экзамены по отдельным предметам, которые должны сдавать все выпускники полной общеобразовательной средней школы.

Единство этих экзаменов обеспечивается тем, что:

1. их результаты одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы,
2. при проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и единая шкала оценки, позволяющая сравнивать всех учащихся по уровню подготовки.

Единый государственный экзамен проводится в форме тестирования и рассчитан на 3-4 часа. Методической основой ЕГЭ являются контрольно-измерительные материалы (КИМ), разработанные в Москве по итогам Всероссийского конкурса. По результатам ЕГЭ школьники получают два документа: обычный школьный аттестат с оценками по пятибальной системе и свидетельство о сдаче ЕГЭ, где указан балл по сто балльной системе.

Результаты ЕГЭ учитываются различными образовательными учреждениями:

- а) школами в аттестатах;
- б) вузами экспериментальных регионов не менее чем по 50% своих специальностей;
- в) некоторыми вузами не экспериментальных регионов.

Введение ЕГЭ обусловлено различными причинами и имеет сразу несколько целей. Известно, что в настоящее время существует своего рода «разрыв» между школьным обучением и высшей школой. Уровень знаний, который обеспечивает школьная программа, оказывается недостаточным для поступления в вуз, что способствует процветанию института репетиторства, созданию подготовительных курсов при вузах и т.д. Кроме того, оценки, полученные учениками различных школ, могут иметь разное «содержание», то есть «пятерка» в одном аттестате может совершенно не равняться «пятерке» в другом. Выпускники городских и сельских, столичных и провинциальных школ оказываются в изначально неравных условиях при поступлении в вуз. Для того чтобы изменить эту ситуацию, и был введен Единый государственный экзамен.

Во-первых, по мнению его создателей, он поможет обеспечить равные условия при поступлении в вуз и сдаче выпускных экзаменов в школе, поскольку при проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и единая шкала оценки, позволяющая сравнивать всех учащихся по уровню подготовки.

Кроме этого, проводиться ЕГЭ будет в условиях, максимально обеспечивающих достоверность результатов. Проверяться результаты будут на компьютерах или независимыми экспертами. Это, по мнению разработчиков, позволит сократить репетиторство и взяточничество.

Еще одна цель — попытка улучшения качества образования в России за счет более объективного контроля и более высокой мотивации на успешное его прохождение. Детей нужно хорошо готовить к экзаменам, чтобы они сдавали их успешно, чтобы их результаты можно было сравнивать, а учить выполнять такие задания — новая задача для наших учителей.

Наконец, еще одно немаловажное соображение — разгрузить выпускников-абитуриентов, сократив число экзаменов. Вместо выпускных и вступительных экзаменов они будут сдавать Государственные экзамены, их результаты одновременно будут учитываться и в школьном аттестате, и при поступлении в вузы. Более отдаленная цель ЕГЭ — содействовать справедливому перераспределению финансовых потоков между вузами. В сильные вузы при этом вслед за более сильными абитуриентами пойдет больше денег.

Поэтапное введение Единого государственного экзамена, обеспечивающего совмещение государственной (итоговой) аттестации выпускников XI (XII) класса и вступительных испытаний для поступления в государственные образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования, предусматривается до 2009 года.

✓ Как проходит экзамен?

Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания *трех разных типов*.

Задания типа А. Это наиболее легкие задания, в которых надо выбрать один ответ из четырех предложенных вариантов

Например:

Какой из русских князей в произведении древнерусской литературы «Слово о полку Игореве» изображен так: «Бьёшься ты впереди, прыщешь на воинов стрелами, гремишь о племени мечами булатными. Куда, Тур, поскачешь, своим золотым шлемом посвечивая, — там лежат поганые головы половецкие»?

Варианты ответа:

- 1) князь Игорь
- 2) князь Всеволод
- 3) князь Владимир
- 4) князь Святослав

Каждый правильный ответ оценивается в I балл

Задания типа В. Задания этого типа чуть сложнее, они предполагают краткий свободный ответ (нужно записать только окончательный вариант: число, слово, словосочетание).

Например:

Как называется традиционная часть басни, в которой заключен основной авторский вывод?

Ответ: _____

Как правило, каждый верный ответ оценивается в 1 балл (иногда в 2 балла).

Задания типа С. Эти задания требуют развернутого свободного ответа (включающего словесное обоснование, математический вывод и т.п.). Они — наиболее сложные и высоко оцениваемые.

Например:

В чем смысл сопоставления автора и его героя в романе А.С. Пушкина «Евгений Онегин»: «Всегда я рад заметить разность между Онегиным и мной...»?

Правильное выполнение каждого задания типа «С» оценивается несколькими баллами.

Задания типа «А» составляют первую часть ЕГЭ. Задания типа «В» — вторую, задания типа «С» — третью. Экзамены по разным предметам содержат разное количество заданий категорий «А», «В» и «С». Однако общая закономерность такова, что заданий «А» больше, чем заданий «В», а тех, в свою очередь, больше, чем заданий типа «С». Общее число заданий в экзаменационных вариантах — от 30 (математика) до 80 (география).

Единый государственный экзамен проводится в аудитории, в которой находятся до 15 незнакомых друг с другом детей и 2 экзаменатора, которые не должны являться учителями этих детей и преподавать тот предмет, по которому сдается экзамен. Каждый ребенок получает индивидуальный пакет, который содержит КИМ, бланк регистрации ответов, бланк ответов № 1 (для заданий групп «А» и «В»), бланк ответов № 2 (для заданий «С») и черновик. В бланк регистрации заносятся только результаты, то есть ученик выбирает правильный ответ, решает задачу и т.п., а затем отмечает соответствующий пункт или вписывает результат в бланк.

Задача сдающего ЕГЭ выпускника — набрать как можно больше баллов. При этом ученик сам может решить, какие задания ему решать, а какие — нет.

После окончания экзамена до выхода из здания ученик может подать апелляцию по процедуре проведения ЕГЭ и заявить претензию по содержанию работы, которую организаторы тестирования обязаны занести в протокол. Все апелляции по процедуре проведения принимаются в тот же день уполномоченным представителем Государственной экзаменационной комиссии. Претензии по содержанию работы рассматриваются организаторами тестирования.

По результатам проверки работы выпускник также может подать апелляцию. В этом случае изучается, правильно ли была проверена и оценена его работа, не было ли допущено технических ошибок при сканировании и обработке бланков ответа.

Ответы на задания типа «А» (выбор из вариантов) и типа «В» (краткие свободные ответы) проверяются на компьютерах, ответы на задания типа «С» (развернутые свободные ответы) проверяются независимыми экспертами. Вначале работают два независимых друг от друга эксперта из числа местных преподавателей, назначенных для этой работы местной госкомиссией. Проверив работу, эксперт проставляет в специальный машиночитаемый протокол уникальный локальный номер бланка и оценки за каждый ответ на задание. После этого информация автоматически вводится в компьютер, и соответствующие файлы посылаются по глобальной сети в Москву — в Центр тестирования Минобробразования, где происходит автоматический подсчет баллов для каждого учащегося и сохранение результатов в сводной общероссийской базе данных.

✓ **Каковы критерии выставления оценок?**

Эти критерии устанавливаются для каждого предмета отдельно, но при этом они одинаковы для всех регионов страны, школ и учащихся. Укажем основные ориентиры, в соответствии с которыми выставляются школьные оценки:

- на «тройку» надо выполнить по крайней мере половину заданий из первой части (по русскому языку - две трети);
- чтобы получить школьную «четверку», надо правильно выполнить половину всех заданий, при этом одно-два из второй или третьей части работы;
- для получения «пятерки» необходимо выполнить более трех четвертей всех заданий, одно из них должно быть из третьей части. Например, чтобы получить «5» по русскому языку, надо как минимум правильно выполнить ВСЕ задания из первой части и; получить 20 баллов (из 22 возможных) за сочинение.

Подсчет баллов проводится в два этапа:

А. Для школьного аттестата применяется очень простой способ — суммируется число правильных ответов, а также оценок, выставленных экспертами за развернутые ответы (задания типа «С»). Подсчитанный таким образом балл сравнивается с границами для «пятерки», «четверки» и т.п. Эти границы определяются по общим результатам выполнения экзаменов в год их проведения. Это означает, что в этом году для «пятерки» может быть достаточно, например, 70% правильно выполненных заданий, а в следующем году может потребоваться 75%.

Б. Для сто балльного показателя, который идет в свидетельство, производится более сложная математико-статистическая процедура, требующая расчета целого ряда промежуточных показателей. В частности, после того как все данные по стране собраны, выводится коэффициент трудности каждого задания, который участвует в формуле подсчета окончательного балла.

На период эксперимента принято следующее правило: при расхождении балла ЕГЭ (по пятибалльной шкале) и годовой оценки на один балл в аттестат идет более высокий, при расхождении в два балла - средний.

✓ **Какие возможности предоставляет ученику ЕГЭ? В чем плюсы такой формы экзамена для учащихся?**

- Объективность оценки. Влияние не сложившихся отношений с педагогом или устойчивой «репутации троечника» фактически сведено к минимуму.
- Большие возможности для проявления самостоятельности и активности. Сдающий экзамен выпускник может сам определять стратегию своих действий, выбирать задания в соответствии со своим уровнем притязаний, формулировать претензии по поводу процедуры проведения экзамена и т.д.
- Меньшее влияние имеющихся у ученика пробелов в знаниях на конечный результат. На традиционном экзамене, если ученику достался вопрос, который он знает не очень хорошо, его оценка будет ниже. При сдаче ЕГЭ ученик может пропустить вопрос, выбрав для ответа те, которые он знает лучше, и это не окажет кардинального влияния на результат экзамена.

Для того чтобы лучше понять, что представляет собой ЕГЭ, рассмотрим его с нескольких точек зрения. Прежде всего, сравним его с традиционным экзаменом. Затем определим его специфическое место в современном образовательном пространстве.

Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ

Характеристики	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	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, реплать.
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменаторов, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна.
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене — во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы.	Практически отсутствует.
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди.	Незнакомые эксперты.
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней.	Через сравнительно более длительное время.
Критерии оценки	Известны заранее.	Уточняются уже после завершения экзамена.
Содержание экзамена	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?	На письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике.	Результаты выполнения задания необходимо перенести на бланк регистрации ответов.
Стратегия деятельности по время экзамена	Унифицированная.	Индивидуальная.

Даже на первый взгляд, очевидно, что устные экзамены отличаются от ЕГЭ кардинально, а традиционные письменные тоже представляют собой нечто принципиально иное, поскольку не проводятся в форме тестирования.

Таким образом, мы видим, что в традиционном экзамене гораздо меньшую значимость имеют объективность и равенство всех выпускников, но значительным ресурсом является возможность использовать сложившуюся систему отношений. Кроме того, если традиционный экзамен делает акцент на знании, то ЕГЭ требует умения оперировать большим объемом информации. Представляется важным отметить, что ни один из данных полюсов не является выигрышным или проигрышным. Любой экзамен — это прежде всего измерительный инструмент, показывающий качество усвоения знаний, образовательный стандарт, задающий нормы, которым должен соответствовать уровень подготовки выпускника. Ученик будет успешен при сдаче экзамена, если система обучения сформировала у него именно те навыки и функции, которые требуются для данной формы экзамена. А эти функции во многом различаются в традиционном экзамене и ЕГЭ.

Наконец, нельзя не отметить наличие в образовательной среде феномена, который мы условно называем «*мифология*» ЕГЭ. Под мифологией мы понимаем иррациональные, неосознаваемые, эмоционально нагруженные убеждения и установки, отражающие отношение к ЕГЭ. Наш опыт обсуждения Единого государственного экзамена в самых различных аудиториях (выпускники, педагоги, психологи, администрация школы) показывает, что вести дискуссии на эту тему бывает непросто зачастую именно вследствие наличия данных установок. Конечно, проявляться они будут по-разному: дети говорят о том, что «ЕГЭ сдать невозможно», педагоги — о нерасистических

требованиях и некорректно сформулированных заданиях, родители — о том, что «где-то в других регионах все куплено и дети получают только пятерки». Как правило, подобные высказывания сопровождаются сильными эмоциями: тревогой, гневом, страхом. Перевести подобную дискуссию, напоминающую описанную Э. Берном игру «Какой ужас!», в более конструктивное русло бывает сложно.

Существование подобной мифологии с психологической точки зрения вполне понятно и объяснимо. Действительно, высокий уровень тревоги, необходимость быстро адаптировать методы работы для оптимальной подготовки выпускников, недостаток объективной и подробной информации о самом экзамене, его целях и процедуре - все эти факторы обуславливают появление того, что мы называем «мифологией».

Таким образом, если кратко подвести итоги, то становится ясно, что Единый государственный экзамен - это специфический образовательный стандарт, который на данном этапе находится в процессе от-refлексирования и методической интеграции в сложившуюся систему образования.

ИСПОЛЬЗУЕМА ЛИТЕРАТУРА

Чибисова М.Ю. "Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями". Глава 1 с. 12 -22 М.: Генезис , 2009.

ТЕСТ «ПРОЦЕДУРА ЕГЭ»

Инструкция: Проверьте, насколько хорошо вы знакомы с процедурой ЕГЭ. Для этого ответьте на вопросы теста. Тест построен аналогично ЕГЭ и состоит из трех частей. В части А необходимо выбрать один ответ из предложенных, в части В - написать ответ одним словом или цифрой, часть С требует развернутого ответа. Ваши ответы необходимо заносить в бланк.

По итогам теста вы получите оценку, показывающую, насколько хорошо вы знаете процедуру ЕГЭ.

Желаем удачи!

Группа А

A1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном
2. Голевой чёрной ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

A2 На экзамен необходимо принести...

1. Учебник
2. Паспорт
3. Персональный компьютер

A3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся...

1. Встаёт в угол
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф

A4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться...

1. К организатору
2. К Президенту РФ
3. К другу

A5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике

A6 Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачёркивается

1. Одной чертой
2. Двумя чертами
3. Тремя чертами

A7 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа

1. Галочку (v)
2. Звёздочку (*)
3. Крестик (X)

A8 При заполнении бланков ответов группы «С» нужно отступать от рамки на

1. 2-3 мм
2. 4-5 мм
3. 10 мм

A9 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку

A10 Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

Группа В

B1 Чем разрешено писать в бланке?

B2 Каким цветом нужно заполнять бланк?

B3 Разрешаются ли исправления в ответах?

B4 Кто раздаёт бланки ответов?

B5 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачёркивается.
2. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.
3. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

B6 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Заполнять бланк нужно на русском языке.
2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.
3. Заполнять бланк можно на любом языке.

B7 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул),
3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

B8 Запишите пропущенное слово.

Если нужно исправить один, то новый рисуется поверх старого.

B9 Запишите пропущенное слово.

По окончании экзамена вы можете подать.....о нарушении процедуры проведения экзамена.

B10 Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

Группа С

С1 Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.

С2 Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.

С3 Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.

Спасибо за ответы. Подсчитайте количество баллов и поставьте оценку.

А — 1 балл, "3" — 8—10 баллов,
В — 2 балла, "4" — 12—28 баллов,
С — 5—10 баллов, "5" — 30—60 баллов.

Ответы к тестам

номер задания	номер отчета	номер задания	вариант ответа
A1	I	B1	ручкой
A2	2	B2	чёрным
A3	2	B3	да
A4	1	B4	организатор
A5	3	B5	1
A6	1	B6	1
A7	3	B7	3
A8	1	B8	символ
A9	3	B9	апелляцию
A10	1	B10	расписаться

Материалы к занятию 5

Инструкция по выполнению работы

Экзаменационная работа состоит из 3 частей. На ее выполнение дается 20 минут.

Часть I состоит из 14 заданий. К каждому заданию дано 4 ответа, один из которых является правильным. Внимательно прочитайте каждое задание и проанализируйте варианты ответа. Выбранный вами вариант укажите в бланке ответов в соответствии с номером задания (A1— A14),

Часть 2 состоит из 10 заданий, на которые надо дать собственный краткий ответ. Свой ответ запишите в бланке ответов в соответствии с номером задания (B1 —B10).

Если в части 1 под одним номером предлагаются два вопроса (например, A9.1 и A9.2), то отвечайте только на один из них, относящийся к той теме, которую вы подробно изучали. Правильный ответ на оба вопроса будет зачтен как ответ на один вопрос.

Для экономии времени при выполнении заданий из частей I и 2 пропускайте те из них, которые вызывают у вас затруднение. К ним вы сможете вернуться после выполнения всей работы, если останется время.

Часть 3 состоит из 4 заданий. В заданиях C1-C4 вы даёте письменно прямой развернутый ответ на вопрос.

За выполнение различных по сложности заданий дается один или более баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Желаем успеха!

Часть 1

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (A1—A14) поставьте знак «?» в клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

Группа «А»

1A В каком веке творил поэт А.С. Пушкин? 1) XV 2) XIX 3) XVII 4) XX	A5 Как долго просидел на печи Илья Муромец? 1) до совершеннолетия 2) с первого до одиннадцатого класса 3) тридцать лет и три гола 4) пока не закончился полевой сезон
A2 У кого из литературных персонажей в голове были одни опилки? 1) Карлсон 2) Винни-Пух 3) Гарри Поттер 4) Курочка Ряба	A6 Ботаника — это наука о: 1) животных 2) растениях 3) насекомых 4) очень старательных учениках
A3 Столицей какого государства является	A7 Кто из названных ученых является

город Париж? 1) Англия 2) Россия 3) Франция 4) Швеция	известным физиком? 1) Дарвин 2) Ньютон 3) Фрейд 4) Добролюбов
A4 Сколько углов у треугольника? 1) три 2) четыре 3) ни одного 4) один	A8 С кем сражалась Россия в войне 1812 года? 1) с немцами 2) с англичанами 3) с японцами 4) с французами

Выполните ОДНО из двух предложенных ниже заданий (А 9.1 или А 9.2). При выборе задания А 9.1 поставьте знак «?» в позиции 5 для задания А9 в бланке ответов № 1, а при выборе А 9.2 позиция 5должна остаться пустой.

A9.1 На каком музыкальном инструменте играл Шерлок Холмс? 1) гармонь 2) балалайка 3) виолончель 4) скрипка	A12 Какими способностями обладал главный герой сказки «Колобок»? 1) математическими 2) литературными 3) вокальными 4) организационными
A9.2 Музыку к балету «Лебединое озеро» написал... 1) Прокофьев 2) Чайковский 3) Рахманинов 4) Эминем	A13 Кто из названных животных является млекопитающим? 1) дельфин 2) ящерица 3) акула 4) рак-отшельник
A10 С помощью какого оружия искал себе невесту Иван-царевич? 1) танк Т-34 2) лук со стрелами 3) автомат Калашникова 4) меч-кладенец	A14 Какой головной убор дал название литературному произведению? 1) зеленая фуражка 2) золотая корона 3) красная шапочка 4) черная бандана

A11	
Как звали Достоевского?	
1) Иван Сергеевич	
2) Александр Сергеевич	
3) Федор Михайлович	
4) Михаил Юрьевич	

Часть 2

Группа «В»

При выполнении этих заданий запишите ваш ответ в бланке ответов №1 рядом с номером задания (B1-B10), начиная с первой клеточки. Ответ необходимо дать в виде последовательности отдельных слов или словосочетаний без пробелов, знаков препинания и кавычек. Каждую букву пишите в отдельной меточке разборчиво в соответствии с приведенными образцами.

B1	B6
Напишите химическую формулу воды.	Кого из героев фильма «Матрица» на самом деле звали Томас Андерсон?
Ответ _____	Ответ _____
B2	B7
Как называется картина, на которой изображена природа?	Напишите инициалы и фамилию автора произведения «Война и мир».
Ответ _____	Ответ _____
B3	B8
Кто разработал Периодическую таблицу химических элементов?	В каком году закончилась Вторая мировая война?
Ответ _____	Ответ _____
B4	B9
Назовите млекопитающих, которые умеют летать.	Назовите столицу Соединенных Штатов Америки
Ответ _____	Ответ _____
B5	B10
Кто из героев сказки «Репка» оказал решающее влияние на итоги сбора урожая?	Как называется традиционная часть басни, в которой заключен основной авторский вывод?
Ответ _____	Ответ _____

Часть 3

Группа «С»

Для ответов на задания этой части (C1-C4) используйте бланк ответов №2. Запишите сначала номер Задания (C1 и т.д.), а затем развернутый ответ на него. Ответы записывайте разборчиво.

C1

Рассмотрите историческую ситуацию в России в начале XX века.

C2

Проведите сравнительный анализ главных героев сказок «По щучьему веленью» и «Царевна-лягушка».

C3

Опишите взаимоотношения в американской семье на примере сериала «Симпсоны».

C4

Охарактеризуйте особенности отношения монархов и служителей религиозных культов в Средневековье на материале сказки «Спящая красавица».

КЛЮЧИ верных ответов на вопросы заданий части 1

№ задания	Ответ	№ задания	Ответ
A1	2	A9.1	4
A2	2	A9.2	2
A3	3	A10	2
A4	1	A 1 1	3
A5	3	A I 2	3
A6	2	A I 3	1
A7	2	A14	3
A8	4		

Ключи верных ответов на вопросы заданий части 2

№ задания	Ответ
B1	H2 0
B2	Пейзаж
B3	Менделеев
B4	Летучая мышь
B5	мышка
B6	Нео
B7	Л.Н. Толстой
B8	1945
B9	Вашингтон
B10	Мораль

Шкала оценок

Задания группы А	-	по 1 баллу за каждый правильный ответ
Задания группы В	-	по 1 баллу за каждый правильный ответ
Задания группы С	-	на усмотрение эксперта от 5 до 15 баллов

СПИСОК УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Академия наследников престола:

- ❖ факультет управления государством — 38 баллов,
- ❖ факультет руководства королями (только для принцесс) — 24 балла.

Школа чародейства и волшебства:

- ❖ факультет черной магии — 10 баллов,
- ❖ факультет знахарства и шаманства — 12 баллов.

Университет алхимии и метафизики:

- ❖ факультет производства золота — 33 балла;
- ❖ факультет абсолютной истины — 39 баллов.

Высшая школа графоманства:

- ❖ факультет болтологии — 7 баллов;
- ❖ факультет рифмоплетения — 17 баллов.

Анкета-отзыв участника тренинга

Тема тренинга: Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ.

Ведущий: _____

Дата проведения: « » _____ 20__ г.

Место проведения: _____

Уважаемый участник тренинга!

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, касающихся прошедшего тренинга.

Обведите кружком ту оценку, которая соответствует вашему мнению.

1) Насколько вы довольны в целом?

Не доволен Не очень доволен Доволен Очень доволен

2) Насколько полезным для себя вы считаете этот тренинг?

Бесполезный Не очень полезный Полезный Очень полезный

3) Будете ли вы применять полученный опыт (знания) в жизненных ситуациях?

Совсем нет Не уверен Буду Обязательно буду

4) Оцените степень тревоги и страхов по поводу экзамена до и после тренинга по

10-бальной шкале : обозначьте крестиком свои оценки .

До тренинга 0 _____ 5 _____ 10

После тренинга 0 _____ 5 _____ 10

Вы можете добавить что-либо еще, если хотите:

Если хотите, распишитесь _____

Спасибо!



Код региона	Код предмета	Название предмета
-------------	--------------	-------------------

Резе:

Следующий
дополнительный
бланк ответов № 2

Лист №

Перепишите значения полей "Код региона", "Код предмета", "Название предмета" из БЛАНКА РЕГ
Отвечая на задания типа С, пишите аккуратно и разборчиво, соблюдая разметку страницы.
Не забудьте указать номер задания, на которое Вы отвечаете, например, С1.
Условия задания переписывать не нужно.

ВНИМАНИЕ! Данный бланк использовать только после заполнения основного бланка

Бланк ответов № 2

Код региона

Код предмета

Название предмета



Резерв - 8

Продолжение
бланк ответов № 2

Лист № 1

Перепишите значения полей "Код региона", "Код предмета", "Название предмета" из БЛАНКА РЕГИСТРАЦИИ. Отвечая на задания типа С, пишите аккуратно и разборчиво, соблюдая разметку страницы.

Не забудьте указать номер задания, на которое вы отвечаете, например, С1.

Условия задания переписывать не нужно.

ВНИМАНИЕ! Все бланки и листы с контрольными измерительными материалами рассматриваются в комплексе.

Результаты выполнения задания типа B с ответом в краткой форме

- B11
- a12
- B13
- B14
- B15

- B16
- B17
- B18
- B19
- B20

Замени ошибочных ответов на задания типа B

- B
- B
- B

Figure 1 displays a 10x10 grid of 100 small images. Each image is a square with a unique pattern or texture. The patterns vary significantly, including solid colors, stripes, dots, and abstract shapes. The grid is organized into 10 rows and 10 columns, with each cell containing one image.

А Б В Г Д Е Ё Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ё
А Б В Г Д Е Ё Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У В W X Y Z , - ' Ä Å Ö Ø Æ É Ê Ë Ì Í Î Ñ Ò Ó

Hazardous materials

Downloaded At: 11:53 11 September 2009

Reference - 2

ВНИМАНИЕ! Все браки и семьи с контролируемым материальным расходом относятся к комплексу

Примера задания типа А с выбором ответа из предложенных вариантов
☒ **ЗАПЕЧАТАНЫ** и предназначены для снятия оттиска

[illegible]

ЗАПРЕЩЕНЫ многократные и обширные отчисления в кредит. Сумма займа должна быть не более 10% от суммы средств на счетах клиента.

Были те акцентуации. Сильнейшие и более интуитивно понятные могут быть применены к тем методам

[illegible]

— 25 —

2181

Example 1

Pe3e08 - 6

3346-6343

Линейный
отбор

3340-1154

▷

☐ ☐ ☐ ☐

4

1000

3

Four small diagrams showing different ways to connect a square to a larger square, labeled 1, 2, 3, and 4.

P6320B-7

Бланк регистрации

Код региона	Код образовательного учреждения	Класс номер буква	Код пункта проведения ЕГЭ	Номер аудитории	Дата проведения ЕГЭ
Код предмета	Название предмета	Служебная пометка		Резерв - 1	

заполнять, печатать или компьютерной ручкой ЧЕРНЫМИ чернилами ЗАПЯТЫМИ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ по следующим образцам:

А Б В Г Д Е Е Х З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 X Y U L -

ВНИМАНИЕ! Все бланки и листы с контрольными измерительными материалами рассматриваются в комплексе

Сведения об участнике единого государственного экзамена

Имя

Фамилия

Год рождения

Документ

Серия

Номер

Пол

☐ Ж ☐ М

Лист - 2

Размер - 3

Резерв - 4

До начала работы с бланками ответов следует:

1. убедиться в целостности индивидуального комплекта участника ЕГЭ (ИК), который состоит из бланка регистрации, бланка ответов № 1, бланка ответов № 2 и листов с контрольными измерительными материалами (КИМ);

внимательно рассмотреть цифровые значения штрихкода на бланке регистрации и уникальный номер КИМ на листах с КИМ;

удостовериться в том, что на конверте отражены цифровые значения штрихкода бланка регистрации и уникальный номер КИМ Вашего ИК;

удостоверившись, что указанные цифровые значения совпали, необходимо поставить свою подпись в специально отведенном для этого поле на бланке регистрации и бланке ответов № 1;

в случае несоответствия указанных цифровых значений следует обратиться к организатору в аудиторию и получить другой ИК.

С порядком проведения
единого государственного экзамена ознакомлен(-а).
Подпись участника ЕГЭ от 01.09.2019 г.

Подпись участника ЕГЭ от 01.09.2019 г.

Заполняется ответственным организатором в аудитории

Удален с экзамена в связи с
нарушением порядка проведения ЕГЭ ☐

Не закончил экзамен по
уважительной причине ☐