



РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ

«КАК ПОМОЧЬ УЧЕНИКАМ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ»

1. Активнее вводите тестовые технологии в систему обучения. Тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи экзаменов реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются навыки саморегуляции и самоконтроля.

2. Проводите тренировки не перед самым экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача экзамена. Навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче экзамена, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

3. Научите учеников справляться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

- Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом.
- Если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием - это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.
- Учите мысли, что экзаменатор не враг, преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если экзаменатор кажется хмурым и неприветливым возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.
- А помните ли вы, как сами учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками.
- Научите своих учеников расслабляться, это уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память.