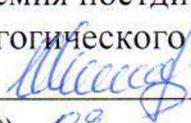


Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой психологии
ГБУ ДПО Санкт-Петербургская
академия постдипломного
педагогического образования


С.М. Шингаев
«04» 09 2023 г.

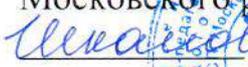
ПРИНЯТО

Педагогический совет ГБУ ЦППМСП
Протокол № 3 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 85 от 28.08.2023 г.

Директор ГБУ ЦППМСП
Московского района Санкт-Петербурга


И.В. Шкапова



Дополнительная общеобразовательная программа
для обучающихся 9-11 классов
«Как сдавать экзамены»

Разработчики:
Лазаревич Е.Ю.
Тимофеева Н.Г.
педагоги-психологи

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы:

Единый государственный Экзамен уже стал неотъемлемой реальностью нашей образовательной системы. Практика Нового Образовательного Стандарта требует новых методов обучения детей, и формирования у них новых умений, навыков, а также ожидаемых результатов обучения. Таким образом, предполагается преодоление методического разрыва между старой системой обучения и ЕГЭ как формы оценки ее эффективности.

К сожалению, перемены приносят и дополнительные трудности для всех участников процесса образования. Повышается общая тревожность. Например, педагоги на основе существующих программ обучения формируют одни знания, умения и навыки, а для ЕГЭ требуются другие. Следствием этого является восприятие новой формы экзамена как чужеродной, препятствующей развитию ребенка, а также превращение подготовки к ЕГЭ в натаскивание. Также особую тревогу вызывает ЕГЭ у педагогов, так как результативность сдачи ЕГЭ учениками влияет и на оценку профессиональной компетенции учителя. При этом обозначенный выше методический разрыв усиливает негативное эмоциональное состояние учителя.

В последние годы работы педагоги–психологи достаточно часто сталкиваются с большим количеством вопросов родителей и педагогов о том, как помочь обучающимся в период подготовки к сдаче ЕГЭ (11 класс) и ОГЭ (9 класс).

Зачастую их значение результатов ЕГЭ и ОГЭ настолько преувеличивается, что и сам обучающийся, и его родители к моменту сдачи экзамена уже находятся в глубоком стрессовом состоянии. Нередки случаи, когда успешный ученик, не справившись со стрессовыми факторами, показывает на экзамене результат, абсолютно не соответствующий его знаниям.

Данная программа призвана помочь обучающимся грамотно подготовиться к сдаче ЕГЭ и ГИА, сохранив при этом полученные за годы обучения в школе знания, а также спокойствие и уверенность в себе.

Очевидно, что в подготовке выпускников к ЕГЭ огромную роль играют родители. Именно они во многом ориентируют детей на выбор предметов для ЕГЭ, внушают уверенность в своих силах или наоборот повышают тревожность своих детей, помогают, переживают из-за недостаточно высоких баллов. Суть ЕГЭ непонятна большинству родителей, так как сами они не имеют опыта сдачи экзаменов в такой форме. В связи с тем, что ЕГЭ является не только выпускным, но и вступительным испытанием, то многие родители испытывают негативные чувства, так как успешность их ребенка, возможность поступления его в вуз, является также критерием и их успешности.

Кроме этого, как отдельный феномен существует так называемая «мифология ЕГЭ». Это иррациональные, неосознаваемые, эмоционально нагруженные убеждения и установки, отражающие отношение к ЕГЭ. Причем затрагивают они всех участников образовательного процесса: выпускников, учителей и родителей. Подобные установки сопровождаются сильными эмоциями: тревогой, гневом, страхом. Поэтому важно работать по снижению тревожности также со всеми сторонами.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Методологической основой программы являются идеи:

- компетентностного подхода (В.И. Байденко, Н.В. Баграмова, В.А. Болотов, И.А. Зимняя, О.Е. Лебедев, Н.Ф. Радионова, А.П. Тряпицына, А.В. Хуторской, М.А. Чошанов и др.), ставшего методологической основой модернизации образования;
- лично ориентированного подхода (Б.Г. Ананьев, Е.В. Бондаревская, В.В. Краевский, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.), который признает индивидуальность и самоценность личности, обеспечивает развитие личности через организацию ее деятельности;
- Программа составлена на основе современных принципов саморегуляции в стрессовой ситуации.

Практическая направленность программы:

Отличительной особенностью программы является ее узко практикоориентированный характер, направленный на формирование и развитие психолого-педагогической компетентности обучающихся.

Практическая направленность программы заключается в создании условий и возможностей для личностного роста и развития молодежи. Также в ходе реализации программы планируется достижение целей, сформулированных в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) основного общего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации:

Цель: способствовать созданию условий для снижения риска возникновения у учащихся кризисных/стрессовых состояний, связанных со сдачей ЕГЭ и ОГЭ.

Задачи:

- Снижение уровня тревожности перед сдачей экзамена за счет информирования о процессе его проведения.
- Информирование обучающихся выпускных классах о приёмах саморегуляции и релаксации.
- Активизация знаний о важности режимных моментов во время подготовки к экзаменам

Адресат: учащиеся 9-11 классов ГБОУ Московского района, их родители и педагоги.

Продолжительность: программа реализуется в течении 24 часов:

Требования к результатам усвоения программы

При условии успешной реализации данной программы у учащихся будет наблюдаться:

- Снижение тревожности, выработка каждым выпускником стратегии деятельности на экзамене.
- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Система оценки достижения планируемых результатов:

Система оценки результатов освоения программы состоит из результатов включенного наблюдения, качественной оценки выполненных заданий, результатов диагностического обследования.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации.

Программа планируется к апробации на базе ЦППМСП в 2017-2018 учебном году.

Учебный план программы

№	Этап	Содержание	Продолжительность
1	Диагностический (начальный и заключительный)	Проведение диагностики, сбор и анализ информации	2 часа (1 час до и после программы)
2	Основной (проведение занятий с учащимися, родителями, и учителями)	Развивающая, просветительская работа с учащимися	10 часов
3	Консультационный	Консультирование до, во время и по итогам проведенных занятий для учителей, учащихся и их родителей по проблематике проведенных занятий	7 часов
4	Просветительский	Психолого-просветительское информирование родителей и педагогов в рамках программы	5 часов
5	Профилактический	Анализ результативности, выдача рекомендаций участникам программы	2 часа
6	Аналитический	Методическая работа	10 часов
Итого:			36 часов

Учебно-тематический план программы

Тематический блок	Название занятия	всего академических часов	лекцион ное сообщен ие	практиче ские занятия	форма контроля
			продолжительность (время)		
Диагностический этап					
Организационный	Знакомство.	1 час	15 м.	30 м.	диагностическое обследование
Основной этап					
Работа с учащимися	Мифы и реальность экзамена	2 часа	30 м.	60 м.	рефлексия наблюдение
	Управление стрессом	2 часа	20 м.	70 м.	рефлексия наблюдение

	Секреты успешной самоорганизации	2 часа	30 м.	60 м.	наблюдение рефлексия
	Особенности ЕГЭ	2 часа	30 м.	60 м.	рефлексия наблюдение
	День экзамена	2 часа	20 м.	70 м.	рефлексия наблюдение
Консультационный					
Консультации для учащихся, педагогов, родителей	По индивидуальному запросу в рамках программы	7 часов			рекомендации
Просветительский					
Родительское собрание		2 часа	60 м.	30 м.	рефлексия рекомендации
Семинар для педагогов		3 часа	45 м.	90 м.	рефлексия рекомендации
Профилактический					
Анализ результативности, выдача рекомендаций		2 часа	20 м.	1 ч.10 м.	рефлексия рекомендации
Диагностический					
Анализ эффективности	Подведение итогов, завершение программы	1 час	15 м.	30 м.	рефлексия диагностическое обследование
Итого:		24 часа			

Учебная программа: основное содержание.

Блок №1 – работа с учащимися.

Занятие 1. Мифы и реальность экзамена.

1. Упражнение «Знакомство». 10 минут

Цель: создание благоприятной атмосферы, для дальнейшей работы,

Ход упражнения: Каждый учащийся называет свое имя и пугающий момент в процессе подготовки и сдачи экзамена.

2. Процедура проведения экзамена в примерах. 20 минут.

Развенчивание мифов, существующих в данном классе.

3. Дискуссия «Личностные особенности при подготовке к экзамену». 15 минут

Цель: актуализация осознания различных диспозиций при подготовке к экзамену. Осознание своих личностных особенностей, использование которых целесообразно при подготовке к экзамену.

Ход дискуссии: учащиеся по очереди называют одну свою личностную особенность, и ее возможное использование для подготовки к экзамену.

4. Секреты успешной подготовки к экзамену. 25 минут

Определение ведущих каналов восприятия информации.

Текст ведущего: Вы, наверное, замечали, что все мы учимся по-разному, у каждого есть свои особенности, свои сильные и слабые стороны. Если мы осознаем, что является нашими сильными сторонами, а что слабыми местами, то нам будет легче найти оптимальные способы подготовки к экзамену, организовать свою деятельность так, чтобы сильные стороны стали нашими ресурсами и помогли компенсировать слабые.

Учащимся предлагаются листы для записи, если они захотят зафиксировать информацию, предложенную ведущим.

Информирование. Каналы восприятия информации и когнитивные стили (особенности познавательной деятельности).

Каналы восприятия – это способы восприятия и переработки новой информации. Выделяют три канала: визуальный, аудиальный и кинестетический.

Визуалы: «я вижу!»

Обладают хорошей зрительной памятью, эмоционально реагируют на цвет.

В учебе больше опираются на визуально запомнившиеся страницы учебника или конспекта.

Наиболее эффективные методы: чтение, письмо, фильмы, работа на доске, работа с картинками и рисунками, работа с книгами, газетами, журналами, диктанты.

Аудиалы: «я слышу!»

Обладают хорошей слуховой памятью, большое значение придают словам, музыке и звукам.

В учебе больше опираются на материал, который слышали.

Наиболее эффективные методы: ролевые игры, аудиозаписи, видеофильмы, устные задачи, прослушивание рассказов, чтение вслух.

Кинестетики: «я чувствую!»

Ощущения для таких людей первичны, а действия вторичны.

Обладают хорошей мышечной памятью.

В учебе больше опираются на собственный опыт, то, что сделали сами.

Наиболее эффективные методы: физические соревнования и игры, решение задач с использованием материальных предметов, проведение экспериментов, группы с переменным составом.

Обычно у человека один из каналов восприятия является ведущим. Но использование опоры на несколько каналов восприятия способствует лучшему усвоению информации.

Когнитивный стиль – это особенности познавательной деятельности, которые характеризуют своеобразие способов получения и переработки информации.

Выделяют два основных когнитивных стиля – синтетический и аналитический.

Синтетики.

Объединяют, синтезируют имеющиеся у них знания о предмете.

Создают из частей целое, с легкостью находят связи и объединяют

Детали не имеют для них значения.

Что помогает учиться?

Опора на контекст и личный опыт, возможность самим создавать, придумывать схемы, опираясь на известные детали.

Выделение главной мысли, составление кроссвордов, работа посредством моделей, мозговой штурм.

Аналитики.

Расчленяют и исследуют предмет познания по компонентам.

Разбирают целое на части и стремятся найти различия

Детали имеют большое значение

Успешно применяют правила.

Что помогает учиться?

Виды деятельности, которые позволяют им углубиться в детали, проанализировать информацию, сделать выводы, работа по правилам.

Тесты множественного выбора, анализ (слова, темы, и т.п.), запоминание деталей выделение ошибок.

(Приложение 1)

5. Упражнение: От чего все это зависит? 20 минут

Вы уже многое знаете о том, что помогает на экзамене. Но все ли в этом непростом деле зависит от нас самих?

Информирование. Результат сдачи экзаменов зависит от многих факторов. От каких? (Высказывания участников фиксируются на доске). Но важно знать, что зависит от нас самих, ведь только мы можем это изменить.

Проигрывание. Заполнение таблицы (заполняет каждый участник).

Успех на экзамене, от кого он зависит?

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

Затем в малых группах обсуждаются результаты. В подгруппах они составляют ту же таблицу, обобщающую все ответы, и представляют результаты своей работы.

Затем по кругу каждый участник должен предложить, что еще можно сделать для повышения процента успеха (который зависит от них).

Рефлексия. При заключительном обсуждении важно обратить внимание на рекомендации по поводу подготовки к экзамену. Здесь надо быть предельно конкретным: если участник говорит, что будет больше заниматься, то обязательно уточнить: «Как именно? Что именно ты будешь делать?»

Занятие 2. Управление стрессом.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Стенка на стенку» 10 минут

Участники садятся в два ряда друг напротив друга и перекидывают мячик. Участники с одного ряда называют положительные стороны экзамена, противоположный ряд – трудности.

3. Обучение саморегуляции. 80 минут.

Цель: научить ребят способам саморегуляции, управлением стрессом.

Упражнения рекомендуется чередовать с теоретическим материалом. Работа с приложением. (Приложение 2)

Занятие 3. Секреты успешной самоорганизации.

1. Приветствие.

2. Оптимальный режим подготовки к экзамену. 40 минут

Цель: выработать оптимальный, индивидуальный режим подготовки к экзамену.

Беседа с учащимися.

Диагностика «Сова или Жаворонок?» (Приложение 5)

3. Повышение работоспособности в процессе подготовки и сдачи экзамена. 30 минут

Цель: обучить учащихся способам повышения работоспособности при подготовке материала.

(Приложение 3, приложение 4)

4. Информационная справка «Учимся учить». 20 минут

Цель: познакомить учащихся с принципами эффективного запоминания учебного материала

Ход информирования:

- Правило 15-20 / 8-9 / 24
- Повторение до и после сна (15-20)
- Время для вспоминания (2-3)
- Чередование учебы и отдыха (50/10); правильных отдых
- Использование мнемотехник

Занятие 4. Особенности ЕГЭ

1. Сравнение ЕГЭ и традиционного экзамена. 30 минут

Цель: познакомиться с процедурой современного ЕГЭ (Приложение 7, приложение 8)

2. Правила проведения ЕГЭ 60 минут

Цель: познакомиться с процедурой современного ЕГЭ (Приложение 6)

Занятие 5. День до экзамена и утро в день экзамена

1. Дискуссия «День до экзамена». 20 минут

Цель: создание установки на осознание собственных ресурсов в борьбе со стрессом.

Ход дискуссии: Что мы делаем в день до экзамена? Учить или не учить: за и против.

Питание как вспомогательный фактор борьбы со стрессом (орехи, сухофрукты, молочные продукты, рыба, мясо, овощи, фрукты, шоколад. С-снижает стресс, Са- нервная система в норме, простые углеводы как источник энергии. Крахмальные продукты перед сном, молоко). Стресс и процессуальные сложности (боимся того, что для нас незнакомо).

2. Дискуссия «Утро перед экзаменом». 20 минут

Цель: создание установки на осознание собственных ресурсов в борьбе со стрессом.

Ход дискуссии: возможность к снятию стресса в процессе сборов.

- Ванная комната
- Кухня (кофе или чай, белок и клетчатка: яйцо, грибы, фасоль, мед, овсянка, мюсли, бананы, изюм)
- Гардероб (желтый и фиолетовый повышают интеллектуальную активность)
- Свободное время (часовые пояса)
- Выход из дома
- Дорога до места сбора

3. Упражнение «Восприятие времени». 20 минут

Цель: осознание времени как ресурса для успешной сдачи экзамена. Определение особенностей восприятия времени учащимися.

Ход упражнения: учащиеся закрывают глаза. После команды ведущего им необходимо мысленно отметить тот момент, когда пройдет минута. Каждый открывает глаза после того, как, по его мнению, минута истекла.

Желательно использовать песочные часы.

Оптимальным считаются результаты, попадающие в интервал от 55 до 65 секунд.

Обсуждение результатов: если меньше, значит, вы слишком спешите, есть опасность истощения.

Если более 66 секунд – вы предпочитаете не торопиться, но тогда часто не успеваете.

Информирование учащихся о том, что в общее время экзамена заложено время на отдых (необходимость восполнения веществ медиаторов).

4 Упражнение «Снятие тревожности на экзамене» 10 мин

Цель: закрепление пройденного материала, обучение учащихся техникам самомассажа, дыхательной гимнастики, релаксации.

Ход упражнения: проработка с учащимися техник самомассажа, дыхательной гимнастики, релаксации. S =>R; R=>S. (Приложение 3, приложение 2).

5. Дискуссия «Работа с усталостью и истощаемостью внимания». 10 мин

Цель: закрепление пройденного материала, обучение учащихся техникам самопроверки, обучение преодолению физической усталости.

Ход дискуссии: какие существуют способы самопроверки при заполнении бланков, предметные? Гимнастика для глаз (Приложение 9).

6. Подведение итогов совместной работы. 10 мин

Блок №2 – работа с родителями учащихся
План – конспект родительского собрания по теме
«Как помочь ребенку при подготовке к экзамену?»

1. Вступительное слово психолога. 5 минут.

Важно удержаться от дискуссий по негативным сторонам экзамена. Сдавать ЕГЭ предстоит в любом случае, а вот как к нему подготовиться? Какие трудности могут возникнуть у выпускника? Как снять тревогу? Как набрать желательное количество баллов?

2. Игра «Сдаем ЕГЭ». 25 минут

Каждый из родителей получает конверт с материалами, имитирующими материалы ЕГЭ (приложение 11 - Листы с вопросами, бланки ответов).

Инструкция: Вы уже знаете, что представляет собой ЕГЭ. Теперь попробуем его «сдать». Сейчас каждый из вас получит конверт с экзаменационными материалами: в каждом конверте находится лист с вопросами и бланки ответов. На листе вопросов, как и в настоящем ЕГЭ есть вопросы групп А,В,С. На выполнение всей работы вам будет дано 15 минут. Необязательно выполнять все задания, можете выбрать те из них, которые кажутся вам наиболее простыми. Вам нужно прочитать вопрос и отметить ваш ответ в бланке, подчеркнуть нужный вариант или вписать свой вариант ответа.

Игра должна обязательно завершиться обсуждением. Можно попросить родителей поделиться полученным опытом: «Что показалось наиболее трудным? Какие мысли и чувства возникли у вас в ходе работы?»

3. «Трудности при подготовке к ЕГЭ». 20 минут

Ведущий объясняет, что они бывают: процессуальные (связанные с процедурой ЕГЭ – здесь же можно сразу сообщить, что делается школой в этом направлении), личностные (обусловленные личностными особенностями ребенка) и познавательные (обусловленные недостаточной сформированностью некоторых компонентов учебной деятельности в силу тех или иных причин). Ведущий обращает внимание родителей, что каждый из выпускников индивидуален, и у каждого могут возникнуть свои трудности как на этапе подготовки, так и во время самого экзамена.

Роль родителей в подготовке выпускников к ЕГЭ. Рекомендации психолога.

4. Что могут сделать родители? 30 минут

Лекционная часть: Очень важно оказать помощь ребенку в организации режима дня. Так как объем материала для повторения очень велик, то для того, чтобы задача по его повторению стала для выпускника более реальной, необходимо помочь в распределении учебного материала по дням, определении ежедневной нагрузки, в составлении плана повторения. Часто дети не могут сделать это самостоятельно, помощь родителей оказывается для них необходима. Составление плана поможет справиться с тревогой, ребенок понимает, что у него достаточно времени на подготовку.

Режим дня, периодов работы, отдыха тоже имеет большое значение. Необходимо договориться с ребенком о том, сколько времени в день он занимается, когда делает перерывы и чем их заполняет, какие формы самоощущения и поддержки установит. Если у ребенка проблемы с распределением времени, нужно помочь научиться контролировать себя при помощи часов, использовать песочные часы.

Обязательно договориться с ребенком о формах отдыха: это не должно быть сидение за компьютером, телевизором. Для сохранения работоспособности необходимы небольшие прогулки, возможно выполнение небольших поручений по дому, перерывы на чай, телефонный разговор с друзьями. Надо обязательно выделять достаточное время на сон, избегать физического переутомления.

Для выпускника очень важно, чтобы его близкие были положительно эмоционально настроены. Это особенно значимо для детей тревожных, неуверенных, или же отличников, склонных к сильным переживаниям даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как

нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что может случиться, если вдруг они не поступят в институт, и это еще больше усугубляет напряжение, которое испытывают дети. Иногда родители сами нагнетают такие настроения с целью заставить ребенка заняться подготовкой к экзаменам. Но лучше создать для выпускника ситуацию успеха, говорить ему о том, что мы верим, что он справится. Однако при этом следует дать понять, что даже если результат не совпадет с ожидаемым, ничего катастрофического не произойдет.

Иногда может показаться, что подобный подход только расхолаживает готовящегося к экзаменам, однако надо учитывать, что существует определенный уровень тревоги, оптимальный для организации деятельности. И превышение достаточного уровня тревоги, и снижение ее, одинаково дезорганизующе действуют на выпускника. Здесь же можно говорить, что оптимальным может быть настрой ребенка на поступление в выбранный вуз, т.е. перенос с ЕГЭ как цели, на ЕГЭ как средства достижения.

Ситуация экзамена, подготовки к нему тревожная, но не запредельная. Помочь ребенку можно. Иногда достаточно просто прямо спросить: «Чем я могу тебе помочь?»

5. Завершение собрания. Упражнение «Солнце». 10 минут.

Ведущий предлагает родителям на полосках бумаги написать то качество(качества) своего ребенка, которое поможет ему успешно сдать экзамен. На доске прикреплено «улыбающееся солнышко», в центре которого написано: «выпускник», к которому каждый из родителей приклеивает «лучик-качество». Когда все лучики окажутся вокруг солнца, психолог подводит итог: «У наших детей много таких качеств, которые помогут им успешно сдать экзамен. Давайте верить в них и поддерживать в этой нелегкой задаче!».

Блок №3 – работа с педагогами

План – конспект семинара с элементами тренинга по теме «Как помочь учащимся подготовиться к сдаче ЕГЭ/ОГЭ?»

1. Приветствие. Знакомство. 5 минут

2. Работа в малых группах. Трудности ЕГЭ. 20 минут.

Участников просят в течении 5 - 7 минут составить список трудностей, с которыми, по их мнению, сталкиваются учащиеся в период подготовки к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ. Озвучить их в круг и обсудить.

Также участников просят в процентах оценить реальность самостоятельной реализации каждого направления подготовки к сдаче ЕГЭ/ОГЭ самими учащимися.

Ведущий объясняет, что они бывают: процессуальные (связанные с процедурой ЕГЭ), личностные (обусловленные личностными особенностями ребенка) и познавательные (обусловленные недостаточной сформированностью некоторых компонентов учебной деятельности).

Работа в командах: участники должны привести примеры трудностей каждой группы (10 минут). Результаты обобщаются, записываются на доске или ватмане в общую сводную таблицу (приложение 8).

3. «Готовность к ЕГЭ». 10 минут

Формулирование понятия готовности к ЕГЭ, выделяются его компоненты. Важно обсудить с участниками, от кого зависит сформированность данных компонентов готовности. Здесь же необходимо подчеркнуть, что многое уже делается учителями, и важно осознавать это как ресурсы.

Рефлексия занятия. Ведущий выражает благодарность за сотрудничество, выслушивает мнения и отзывы участников семинара, знакомит с планом на следующее занятие.

4. «Дети групп риска» 20 минут

Ведущий вместе с участниками выделяет группы детей, испытывающих трудности на ЕГЭ: в данном упражнении, используется материал предыдущего семинара.

Учащиеся с личными трудностями: дети с недостатком саморегуляции и произвольности: тревожные, неуверенные, перфекционисты и отличники;

Учащиеся с познавательными трудностями: правополушарные, астеничные, гипертимные, застревающие;

Участникам предлагается материал по психологическим характеристикам каждой из групп (приложение 10).

В режиме «мозгового штурма» участники (в группах) предлагают стратегии поддержки каждой из групп на этапе подготовки к экзамену.

В конце подводятся итоги, заполняются таблички с рекомендациями.

5. Обсуждение основных направлений помощи учащимся в подготовке к сдаче ЕГЭ/ ОГЭ 10 минут

Обсуждаются такие направления помощи, как: 1) приёмы работы с информацией

2) приёмы саморегуляции;

3) тренировка применения тех и других приёмов на практике;

4) рассказ о процедуре написания ЕГЭ/ОГЭ

6. Беседа об основных приёмах работы с информацией. 20 минут

Педагогам предлагается разделить на тройки и в течении 5 - 7 минут продумать и выписать основные приёмы работы с информацией, применяемые ими на уроках. Поле этого приёмы озвучиваются в круг и обсуждаются, составляется общий список. Ведущий дополняет его. По окончании работы педагогов просят озвучить, какие из этих приёмов они готовы применять на своих уроках.

7. Беседа о процедуре написания ЕГЭ/ ОГЭ 20 минут

Педагогам предлагается разделить на тройки и в течении 10 минут продумать и выписать особенно важные, по их мнению моменты, правила написания ЕГЭ/ ГИА. Поле этого приёмы озвучиваются в круг и обсуждаются, составляется общий список. Потом – правила переводятся в короткие и чёткие словесные формулы, которые педагоги могут применять на уроках.

8. Упражнения на саморегуляцию. 20 минут

Так как уверенность и положительный настрой взрослых положительно влияет и на психологическое состояние выпускников, участникам предлагается несколько упражнений (по выбору ведущего) (приложение 2).

9. Рефлексия занятия (возможно проведение анкетирования). 10 минут

*Удалось ли увидеть что-то новое в подготовке к ЕГЭ? Если да, то что именно?

*Что для вас оказалось наиболее полезным?

*Какие новые задачи вы бы поставили перед собой в плане подготовки к ЕГЭ?

Сроки и этапы реализации программы.

Программа реализуется в выпускных классах, во втором полугодии, в период с января по март.

Методы, используемые при реализации программы:

Программа реализуется в форме интерактивной беседы с учащимися с использованием психологической диагностики. Применяются педагогические технологии проблемного обучения, развития критического мышления. Рекомендуемый стиль общения и взаимодействия участников – партнерский. По проводимым диагностическим методикам участникам даются устные рекомендации по оптимизации процесса подготовки к сдаче экзамена.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

Ограничения и противопоказания к участию в освоении программы нет.

Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Администрация ГБОУ несет ответственность за предоставление необходимых условий, материально-техническое обеспечение образовательного процесса, а также за организацию учебной деятельности, предполагающую личностную включенность учащихся;

Педагог – психолог несет ответственность за:

- сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся;
- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- сообразность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.

Педагог-психолог в своей деятельности руководствуется «Этическим кодексом психолога», соблюдает права участников сохраняя конфиденциальность;

Родители имеют право отказаться от проведения занятий со своими детьми;

Родители имеют право ознакомиться с результатами первичной и повторной диагностики своего ребенка (по индивидуальному запросу);

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, качество выполнения заданий.

Требования к условиям реализации программы.

Занятия проводятся на базе ГБОУ.

Требования к материально-техническому оснащению:

1. Помещение, обеспечивающее безопасность и комфортность участников;
2. Столы и стулья, соответствующие возрасту участников группы, доска;
3. Магнитофон

Требования к специалистам, реализующим программу: программа реализуется педагогом-психологом ГБУ ДО ЦППМСП, имеющими соответствующую подготовку для работы с подростками.

Ожидаемый результат.

- Снижение тревожности, выработка каждым выпускником стратегии деятельности на экзамене.
- Повышение уровня уверенности перед экзаменом.
- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Система оценки достижений планируемых результатов.

Результативность программы определяется получением обратной связи от обучающихся.

Диагностика проводится в виде психологического тестирования индивидуальных особенностей обучающихся с помощью методик:

- Определение ведущих каналов восприятия информации;
- Тест «Сова или Жаворонок?».
- Диагностика личностной тревожности учащихся (10-16) Прихожан (приложение 12).
- Анкетирование родителей, педагогов.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

- Качественные (анализ когнитивных, речевых процессов, выполненных заданий, представление работ);
- Количественные (составление диаграмм, таблиц, баллы, уровни)

Литература для учителя

1. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М, «Генезис», 2009.
2. Н.А. Ольшанская. Техника педагогического общения. Волгоград, «Учитель», 2007.
3. В.Г. Пузиков Технология ведения тренинга. СПб, «Речь», 2007.
4. А.В. Микляева, П.В. Румянцева. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб, «Речь», 2007.

5. О. В. Хухлаева. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. М, «Генезис», 2008.
6. Л.Ф. Анн. Психологический тренинг с подростками. СПб, «Питер», 2003.
7. «Тренинг развития жизненных целей» под. Ред. Е.Г. Трошихиной, СПб, «Речь», 2002 .
8. А.Г. Лидерс. «Психологический тренинг с подростками», М, «Академия», 2004.
9. Кон, И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя/ И.С.Кон.- М.: Просвещение, 1989.
10. Лищук, В.А. Технология повышения личного здоровья/ В.А.Лищук, Е.В.Мосткова.- М.: Медицина, 1999.
11. Пономаренко, Л.П. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога/ Л.М.Пономаренко, Р.В.Белоусова.– М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
12. Флоренская, Т.А. Мир дома твоего. Человек в решении жизненных проблем/ Т.А.Флоренская.- М.: Русский Хронографъ, 2010.
13. Фридман, Л.М. Психологическая наука – учителю/ Л.М.Фридман, К.Н.Волкова.– М.: Просвещение, 1985.

Литература для учащихся

1. И.В. Вачков. Приключения во внутреннем мире (психология для старшеклассников). М, «Питер», 2008.
2. Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. Психология саморазвития. М, 1995.
3. И.Г. Леонов. «Познай себя и других», популярные тесты. М, 1995 .

Каналы восприятия информации

Оцените, насколько данные утверждения справедливы для вас, и проставьте цифры в соответствующие клетки таблицы:

3 балла – абсолютно точно

2 балла – в большой степени

1 балл – незначительно

0 баллов – совсем не подходит

1. В одежде и мебели для меня важен цвет.
2. Долго помню, что мне сказали.
3. После тяжелого дня самое большое желание – принять удобное положение и расслабиться.
4. Стараюсь записывать важные детали, чтобы не забыть.
5. Люблю петь, когда чем-либо занимаюсь.
6. Я не стану носить даже самую модную вещь, если она не удобна.
7. Люблю рассматривать картины, красивые пейзажи и т.д.
8. Мне помогает, если я рассуждаю вслух
9. Мне приятно, когда в лицо дует теплый ветерок.
10. То, что вижу, запоминаю особенно хорошо.
11. Люблю слушать звуки природы: шум дождя, моря, и т.л.
12. Люблю потягиваться, разминаться.
13. Я лучше запоминаю, что прочитал сам, чем то, что мне рассказывают.
14. Для меня важен голос собеседника.
15. Люблю, когда мне делают массаж.
16. Для меня важен внешний вид человека.
17. Люблю, когда читают вслух.
18. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой или рукой
19. Мне нравится, когда люди хорошо одеваются.
20. В шуме не могу сосредоточиться.
21. Лучше всего запоминаю, если могу при этом двигаться: ходить, двигать ногами, руками и т.д.
22. Люблю фотографировать, выбирать удачные ракурсы для съемки.
23. Я лучше запоминаю то, что мне рассказывают, чем то, что я читаю сам.
24. Не могу долго сидеть или лежать на неудобной мебели.

Таблица ответов

														Сумма баллов	
1		4		7		10		13		16		19		22	
2		5		8		11		14		17		20		23	
3		6		9		12		15		18		21		24	

Если максимальное количество баллов получилось в верхней строке – основной канал восприятия информации визуальный, если в средней – аудиальный, если в нижней – кинестетический. Однако важно помнить, что ярко выраженные типы визуалов-аудиалов-кинестетиков встречаются не так часто. Важно показать участникам разнообразие возможных способов оптимизации своей работы.

Упражнения на саморегуляцию

Обычно человек, сдающий экзамен и даже готовящийся к нему, тревожится, беспокоится и переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимание. Но даже в такой ситуации можно себе помочь. Существуют простые психологические способы справиться с тревогой: при подготовке, перед экзаменом, а также на самом экзамене.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

Цель упражнений на расслабление – успокоение души и тела. Они просты и помогают снять напряжение и стресс. Положительное влияние регулярных упражнений подтверждено множеством исследований. Так, например, упражнения на расслабление снижают кровяное давление, улучшают способность к концентрации, придают силы и просто создают хорошее настроение. Не существует "единственно верного" метода, который поможет расслабиться. Попробуйте несколько упражнений, а потом решите, какое из них вам лучше подходит. Мы рекомендуем делать не более одного-двух разных упражнений в день.

Ведущий программу может предложить участникам те упражнения, которые ему самому кажутся наиболее удачными.

Для выполнения большинства упражнений следует прежде всего сесть на стул, держа спину прямо, но не напрягаясь. Поставьте ноги на пол, а руки должны находиться на бедрах. Это положение обеспечивает более эффективное расслабление организма. Тем не менее, если вам неудобно в нем находиться, сядьте или лягте так, как вам нравится. Вы можете продолжать выполнение любого упражнения столько, сколько хотите, или закончить его по будильнику, настроенному на нужное вам время. Постарайтесь делать любое упражнение не менее пяти минут. Вы, конечно, можете растянуть его и до получаса и даже более, если хотите. Чтобы закончить выполнение упражнения, начинайте медленно двигать руками и ногами. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, а затем откройте глаза. Очень важно заканчивать любое упражнение мягко и постепенно – тогда его действие будет продолжаться весь день.

Упражнение 1.

Глубоко дышите. Вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте через рот. В процессе медленного выдоха закройте глаза и почувствуйте, что ваш организм начал расслабляться. Продолжайте дышать таким же методом, делая небольшой перерыв между каждым вдохом и выдохом. Обращайте внимание на то, как вы дышите. При каждом выдохе попробуйте представить себе слово "спокойствие". Продолжайте упражнение несколько минут, не открывая глаз.

Упражнение 2.

В этом упражнении вы можете почувствовать физическую разницу между напряжением и расслаблением. Закройте глаза. Сконцентрируйте внимание на руках. Сожмите левую ладонь в кулак, максимально согнув руку в локте, чтобы кулак касался вашего левого плеча. Почувствуйте в руке напряжение и не меняйте положение в течение нескольких секунд. Затем расслабьтесь и верните руку в исходное положение на бедре. Обратите внимание на разницу между напряжением и расслаблением. Повторите это упражнение для ног, бедер и живота.

Теперь сконцентрируйте внимание на голове. Сморщите кожу в области глаз, лба, носа и рта и выдержите так несколько секунд. Затем расслабьтесь. Вновь повторите упражнение, но на этот раз расслабьте только половину лица. Сохраните это положение еще на несколько секунд, а потом полностью расслабьтесь. Теперь сожмите все мышцы: начните со ступней, затем, не расслабляя их, сожмите мышцы голени, бедер, таза, живота, плечей, рук и наконец головы. При этом все мышцы вашего тела будут напряжены.

Сделайте глубокий вдох и не меняйте положения. Затем снимите все напряжение сразу, и вы почувствуете, как оно медленно покидает вас.

Упражнение 3.

Лягте на кушетку или кровать. Закройте глаза и медленно концентрируйте свое внимание на каждой части тела по очереди: начните со ступней и постепенно двигайтесь вверх, к голове. Представьте себе, как каждая часть вашего тела тяжелеет, теплеет и расслабляется. После этого попробуйте "очистить" голову от мыслей. Если у вас появляется какая-то неприятная мысль, отметьте и забудьте ее. Вы чувствуете тепло и тяжесть во всем теле. Сосредоточьтесь на дыхании, чувствуя каждый вдох и выдох.

Упражнение 4.

Закройте глаза и представьте себе место, которое вы больше всего любите, самое красивое или спокойное место на земле. Это может быть пляж, лес или закат солнца, а также любимый уголок в вашем доме. Это может быть также любое место, в котором вы побывали, которое представляете в своем воображении, или которое видели на картинке. Осмотритесь. Что вы видите вокруг себя? Что слышите? Какие запахи чувствуете? Изучите место, в котором вы оказались, посмотрите на небо и облака, почувствуйте, как ваше лицо обдувает приятный ветерок. Оставайтесь там ненадолго. Затем сделайте глубокий вдох и выдох. Наслаждайтесь впечатлениями. Медленно откройте глаза и в тишине вспоминайте испытанные ощущения. Прислушайтесь к своим мыслям, наслаждаясь тишиной и спокойствием.

Упражнение 5.

В этом упражнении вы научитесь "выдыхать" напряжение. Сконцентрируйте внимание на ногах и на всех связанных с ними ощущениях: прикосновение носка к коже, ощущения от обуви, давление пола на определенные участки ступни и многое другое... Сделайте глубокий вдох, как бы вдохнув в легкие все эти ощущения, а затем выдохните их. Теперь повторите это же упражнение для голеней, бедер, таза, живота, грудной клетки, рук, шеи, глаз, рта и лба. В каждом случае сосредоточьтесь на своих ощущениях: вдыхайте их в легкие, а затем выдыхайте. Закончив упражнение, проверьте, осталось ли у вас в организме какое-то напряжение. Вдохните его, а затем выдохните.

Упражнение 6.

Глубокое расслабление путем равномерного дыхания, при котором каждый вдох и выдох одинаково продолжительны. Закройте глаза и сделайте вдох, считая до 4. Затем сделайте выдох, также считая до 4. Повторяйте это упражнение несколько минут. Постепенно вы заметите, что выдох стал в два раза дольше, чем вдох: это очень хорошо, поскольку говорит о том, что ваш организм достиг еще более глубокого уровня расслабления. Обратите внимание, что вы вдыхаете прохладный воздух, а выдыхаете теплый. Сосредоточьтесь на этом ощущении и продолжайте упражнение.

Упражнение 7.

Ощущения тепла и расслабления тесно связаны между собой. Поэтому чувство теплоты является еще одним способом расслабиться. Лягте на кушетку или кровать и представьте себе, что вы лежите на мягком удобном покрывале. Представьте, что ваши ноги укрыты тяжелым теплым одеялом. Затем представьте себе, как это одеяло медленно разворачивается – теперь оно укрывает бедра, живот, грудную клетку... Постепенно почувствуйте тепло во всем теле – это поможет вам расслабиться еще больше.

Упражнение 8.

Представьте себе, что спокойствие – это плотная прозрачная жидкость. Почувствуйте, как она льется, наполняя вашу голову чувством умиротворенности и спокойствия. Представляйте, как она медленно течет по шее, спине и рукам, которые тоже наполняются искристой прозрачной жидкостью, пока вы не почувствуете себя упругим жидким шаром. Оставайтесь в этом положении несколько минут.

Упражнение «Расслабление рук». Примите удобное положение, положите руки на колени или на стол, закройте глаза, сосредоточьте внимание на руках. Ощутите их тепло, мягкость, тяжесть.

Упражнение «Дыхание на счет». Примите удобное положение, закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре – выдох.

Упражнение «Медитация на предмет». Выберите любой предмет: часы, кольцо, ручку и т.п., положите его перед собой. В течение 3-5 минут старайтесь удерживать внимание только на этом предмете, его деталях (старайтесь не отвлекаться на посторонние звуки, движение вокруг).

Упражнение «Лимоны». Представьте, что в каждой руке находятся лимоны. Начать выжимать сок из них. Выжав сок - выбросить их и взять новые. Медленно расслабить руки и выбросить лимоны.

Упражнение «Черепашка». Представьте себя черепашкой, которая греется на солнышке. Теперь черепашка услышала какие-то звуки и напрягла шею, посмотрела в разные стороны, затем черепашка успокоилась и расслабилась.

Упражнение «Надувная игрушка». Представьте себя надувной игрушкой - сдутой. Теперь эту игрушку начали надувать, надули туго-туго, затем она медленно сдулась.

Упражнение «Жмурки». Зажмурьте глаза, чтобы солнце не слепило их. Сильнее, крепче сжимайте веки... Но вот солнце ушло, можно лицо расслабить, открыть глаза...

Упражнение «Муха». Представьте, что вам на лицо села муха и вам без помощи рук надо ее прогнать. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица. Теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя разливается по вашему лицу.

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

- ❖ Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
- ❖ Спортивные занятия.
- ❖ Контрастный душ.
- ❖ Стирка белья.
- ❖ Мытье посуды.
- ❖ Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
- ❖ Скомкать газету и выбросить ее.
- ❖ Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
- ❖ Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
 - ❖ Слепить из газеты свое настроение.
 - ❖ Закрасить газетный разворот.
 - Громко спеть любимую песню.
 - Покричать то громко, то тихо.
 - ❖ Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- ❖ Смотреть на горящую свечу.
- ❖ Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- ❖ Погулять в лесу, покричать.
- ❖ Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Упражнения на релаксацию:

- ❖ Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то

место, где ты был счастлив).

❖ Приятное воспоминание («Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).

❖ «Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).

❖ «Спой любимую песню про себя». (Пропевание песни или заданий так же положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).

❖ «Напиши свое имя головой в воздухе». (Это задание повышает работоспособность мозга).

❖ «Точечный массаж» (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).

❖ «Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).

❖ «Мягкая игрушка» (Ты можешь взять с собой на экзамен маленькую мягкую игрушку или свой любимый талисман).

«Дыхание» (После упражнений ты можешь приступить к управлению ритмом дыхания. Цикл дыхания состоит из фаз вдоха, выдоха и пауза между ними).

Приёмы самомассажа

Цель упражнений самомассажа – повысить общий тонус и работоспособность человека, активизировать его восприятие и внимание.

Упражнение №1

Потереть круговыми движениями межбровную область лица.

Упражнение №2

Растирать продольными движениями от переносицы до висков надбровную область лица. Упражнение выполняется двумя руками.

Упражнение №3

Несколько раз резко нажать указательным пальцем на область между носом и верхней губой, там, где заканчиваются зубы.

Упражнение №4

Помять в ладони мягкую игрушку, брелок.

Упражнение №5

Круговыми поступательными движениями растереть от ладони до кончика каждый палец.

Упражнение №6

Потереть ладони рук друг о друга.

Упражнение №7

Продольными движениями всей ладони растереть плечо. Упражнение выполняется сначала одной, а потом другой рукой.

Упражнение №8

Перекатываться с одной ягодицы на другую и обратно.

Упражнение №9

Пошевелить пальцами ног. Ступнями сделать несколько «перекатов» по направлению от пятки к носку и обратно, а также от внешней части к внутренней.

Деятельность мозга и питание

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Питание

Питание должно быть 3-4-х разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй:

- Грецкие орехи, сухофрукты, злаки, семечки
- Молочные продукты
- Рыбу
- Мясо
- Овощи
- Фрукты
- Шоколад

На столе должна быть морская рыба и стручковая фасоль (в ней содержится цинк, способствующий улучшению памяти), богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. А кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Бороться с приступами голода между приемами пищи лучше всего с помощью маленьких кусочков черного шоколада, орехов и фруктов. А вот жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

Ночь перед экзаменом

Крахмальные продукты **-макароны, рис, картофель и хлеб** подойдут отлично и помогут спокойно спать.

Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть. Некоторые считают, что в молоке содержится аминокислота 1-Tryptophan, которая усыпляет. Избегайте кофе, чай и колу, так как они не дадут вам уснуть.

Ответственный завтрак

Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с **высоким содержанием белка и клетчатки**: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.

Планирование

В плане на каждый день определите, что именно сегодня необходимо изучить. Определите, в какое время Вы наиболее работоспособны, и в зависимости от этого, загружайте утренние или вечерние часы.

Тест «Сова» или «Жаворонок»

- Вопрос №1

В какое время вы проснетесь, если легли спать на 4 часа позже обычного? Длительность вашего сна ничего не ограничивает.

Как обычно – 1 балл, на час позже – 2 балла, на 2 часа – 3 балла, на 3 часа – 4 балла, на 4 часа позже – 5 баллов.

- Вопрос №2

Сколько времени вам потребуется, чтобы уснуть в 23 часа, если всю предыдущую неделю вы ложились и вставали когда хотели?

Не более 10 минут – 1 балл, 15 минут – 2 балла, 20-30 минут – 3 балла, 55-60 минут – 4 балла, больше часа – 5 баллов.

- Вопрос №3

Если в течение долгого времени вы будете ложиться спать в 11 часов вечера, а вставать в 7 утра, когда будет максимум вашей физической активности и работоспособности?

Утром – 1балл, утром и днем – 2балла, утром и вечером – 3 балла, днем – 4балла, во второй половине дня и вечером – 5 баллов.

- Вопрос №4

На какое время вы назначали бы восход солнца на своем необитаемом острове, если бы это от вас зависело?

До 5 часов – 1балл, 6 часов – 2 балла, 7 часов – 3 балла, 8 часов – 4 балла, 9 часов – 5 баллов.

- Вопрос №5

В течение недели вы ложились спать и вставали когда хотели. Утром вы должны проснуться в 7 часов утра без будильника. В какое время вы проснетесь?

До 6.30 – 1 балл, 6.30-6.50 – 2 балла, 6.50-7.00 – 3 балла, 7.00-7.10 – 4 балла, после 7.10 – 5 баллов

- Вопрос №6

Вам нужно выкроить в рабочем расписании 3 часа для чрезвычайно ответственного дела. Какое время вы предпочтете?

8-10 часов – 1балл, 9-12 часов – 2 балла, 10-13 часов – 3 балла, 11-14 часов – 4 балла, 12-15 часов – 5 баллов.

- Вопрос №7

Если вы бодрствуете в обычное для вас время, то когда вы ощущаете упадок сил (вялость, сонливость)?

Только перед сном – 1балл, после сна и после обеда – 2 балла, в послеобеденное время – 3 балла, после обеда и перед сном – 4 балла, только после сна – 5 баллов.

- Вопрос №8

Если вы можете спать, сколько хотите, то в какое время обычно просыпаетесь?

В 7 утра или раньше – 1балл,

8 часов – 2 балла, 9 часов – 3 балла, 10 часов – 4 балла, 11 часов утра или позже – 5 баллов

Теперь подсчитайте количество полученных баллов.

Меньше 16 баллов – типичный «жаворонок» (утренний тип). Выполняйте важные дела в первой половине дня, а вечерние часы посвятите отдыху. Решительно откажитесь от сверхурочной работы и не соглашайтесь выходить в ночную смену: такой может способствовать в вашем случае внутренним заболеваниям.

16-20 баллов – умеренный «жаворонок»

(утренне-дневной тип). Период максимальной работоспособности и приспособительные возможности шире, чем у типичных «ранних пташек». И все же не переоценивайте запас прочности своего организма – переход на ночной образ жизни может выбить вас из колеи и неблагоприятно отразится на здоровье.

21-27 баллов – «голубь»

(дневной тип).

Вы можете жить по любому расписанию, однако резкая смена режима нежелательна.

Чтобы постепенно перейти на новое расписание, потребуется не меньше месяца.

28-32 балла – умеренная «сова» (вечерне-дневной тип).

Блестящие идеи начинают приходить в вашу голову, когда офис уже закрывается. Не ломайте себя – найдите работу по свободному расписанию

Больше 32 баллов – типичная «сова» (вечерний тип). Из вас получится идеальный дежурный врач, астроном, журналист и диспетчер ночных полетов. Но даже под угрозой расстрела вы не сможете приходить вовремя на работу, которая начинается до 2 часов дня!

Режим дня:

- Подготовка к экзаменам – 8 часов в день
- Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе – 8 часов
- Спи не менее 8 часов. Есть желание – сделай тихий час после обеда

Подготовка к экзамену:

❖ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

❖ Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

❖ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

❖ Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

❖ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

❖ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

❖ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий,

❖ Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

❖ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

❖ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых грудных вопросах.

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя

переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

❖ За день до начала экзамена постарайся ничего не делать, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся, «перед смертью не надыхнись». Отдыхай, постарайся забыть о предстоящем экзамене.

❖ Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

❖ В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Во время экзамена

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты не будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

❖ Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

❖ Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

❖ Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

❖ Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

❖ - сядь удобно, глубоко вдохни через нос (4 - 6 секунд), задержи дыхание (2 - 3 секунды).

❖ Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

❖ В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

❖ Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» и «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

❖ Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше **шести**.

❖ В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно информируют.

❖ При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Для более успешного выполнения тестирования:

❖ Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только

часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием.

❖ Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

❖ Внимательно прочитай вопрос до конца и понять его *смысл* (характерная ошибка - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать)

❖ Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

❖ Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее *вероятный* вариант.

❖ Необходимо *сосредоточиться!* После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. *Торопись не спеши!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

❖ Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

❖ Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

❖ Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

❖ *Думай только о текущем задании!* Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

❖ Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод *исключения* позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

❖ Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»),

❖ Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

❖ Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

ПРАВИЛА И ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ

Время начала ЕГЭ по всем общеобразовательным предметам 10.00 часов по местному времени.

По прибытии в ППЭ все участники ЕГЭ должны:

Явиться в ППЭ в день и время, указанные в пропуске на ЕГЭ, имея при себе:

- пропуск на ЕГЭ, выданный при регистрации на сдачу ЕГЭ (заполненный и зарегистрированный);
- документ, удостоверяющий личность (далее – паспорт); при отсутствии паспорта в период дополнительных сроков проведения ЕГЭ в июле участник ЕГЭ на экзамен не допускается;
- гелевую или капиллярную ручку с черными чернилами;
- дополнительные устройства и материалы, используемые по отдельным предметам, в соответствии с перечнем, ежегодно утверждаемым Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки (далее – Рособрнадзор).

Получить от организаторов ЕГЭ (далее – организаторов) информацию о том, в какой аудитории будет проходить экзамен.

Подойти к организатору, ответственному в аудитории, в которой будет проходить экзамен, и зарегистрироваться у него, предъявив паспорт.

ВО ВРЕМЯ РАССАДКИ В АУДИТОРИИ ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ:

В сопровождении организатора пройти в аудиторию. На рабочем месте должны быть только паспорт, пропуск на ЕГЭ, ручка и разрешенные для использования дополнительные материалы. Лишние вещи в аудитории располагаются на специально выделенном для этого столе.

Занять место, указанное организатором. Меняться местами без указания организаторов запрещено.

При раздаче комплектов экзаменационных материалов все участники ЕГЭ должны:

- внимательно прослушать инструктаж, проводимый организаторами в аудитории;
- обратить внимание на целостность упаковки доставочных пакетов с индивидуальными комплектами экзаменационных материалов перед вскрытием их организаторами;
- получить от организаторов запечатанные индивидуальные комплекты с вложенными в них КИМами, бланком регистрации, бланками ответов № 1 и № 2.

Примечание. Письменная часть ЕГЭ по иностранным языкам включает в себя раздел «Аудирование», все задания по которому (инструкции, тексты, паузы) полностью записаны на аудионоситель. Организатор должен настроить воспроизведение записи таким образом, чтобы слышно было всем участникам ЕГЭ.

Получить от организаторов черновики.

Вскрыть по указанию организаторов индивидуальные комплекты.

Проверить количество бланков ЕГЭ и КИМов в индивидуальном комплекте и отсутствие в них полиграфических дефектов. В случаях обнаружения лишних (или недостающих) бланков ЕГЭ и КИМов, а также наличия в них полиграфических дефектов необходимо сообщить об этом организаторам, которые обязаны полностью заменить индивидуальный пакет с дефектными материалами.

ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ БЛАНКА РЕГИСТРАЦИИ И БЛАНКОВ ОТВЕТОВ ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ:

Внимательно прослушать инструктаж по заполнению области регистрации бланков регистрации, бланков ответов и по порядку работы с экзаменационными материалами; Под руководством организаторов заполнить бланк регистрации и области регистрации бланков ответов № 1 и 2.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ:

После объявления организаторами о времени начала экзамена (время начала и окончания экзамена фиксируется на доске) приступить к выполнению экзаменационной работы. Выполнять указания организаторов.

Во время экзамена запрещается:

- разговаривать;
- вставать с места;
- пересаживаться;
- обмениваться любыми материалами и предметами;
- пользоваться мобильными телефонами, иными средствами связи, электронно-вычислительной техникой, как в аудитории, так и во всем ППЭ на протяжении всего экзамена;
- пользоваться справочными материалами кроме тех, которые указаны в п. 2.3.1. настоящей инструкции;
- ходить по ППЭ во время экзамена без сопровождения.

Примечание. При нарушении настоящих требований и отказе от их соблюдения организаторы совместно с уполномоченным представителем государственной экзаменационной комиссией (далее – ГЭК) вправе удалить участника ЕГЭ с экзамена. В данном случае организаторы совместно с уполномоченным ГЭК составляют, акт об удалении участника ЕГЭ с экзамена. На бланках и в пропуске проставляется метка о факте удаления с экзамена.

Экзаменационная работа такого участника ЕГЭ направляется на проверку вместе с экзаменационными работами остальных участников ЕГЭ данной аудитории.

Участники ЕГЭ могут выходить из аудитории по уважительной причине (в туалет, в медицинскую комнату) только в сопровождении одного из организаторов или дежурных по этажу, предварительно сдав бланки ЕГЭ ответственному организатору по аудитории.

В случае возникновения претензии по содержанию КИМов сообщить об этом организатору. Претензии вносятся в протокол проведения ЕГЭ в ППЭ с указанием номера варианта КИМа, задания и содержания замечания (решение о корректности задания и об изменении баллов в случае признания задания некорректным принимается на федеральном уровне).

При нехватке места для записи ответов на задания в бланке ответов № 2:

Участник ЕГЭ может попросить у организатора в аудитории дополнительный бланк ответов № 2. При этом организатор вписывает его номер (размещенный под штрих кодом) в специально отведенное поле в основном (предыдущем) бланке ответов № 2.

Ответы, внесенные в дополнительный бланк ответов № 2, будут проверяться только в том случае, если основной бланк ответов № 2 заполнен полностью. В противном случае, ответы, внесенные в дополнительный бланк ответов № 2, оцениваться не будут.

ПО ОКОНЧАНИИ ЭКЗАМЕНА ВСЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ ДОЛЖНЫ:

Сдать:

- бланк регистрации;
- бланки ответов № 1 и № 2, в том числе дополнительный бланк ответов № 2;

Примечание. Организаторы в аудитории ставят в бланке ответов № 2 (в том числе на его оборотной стороне) и в дополнительном бланке ответов № 2 прочерк «Z» на полях бланка, предназначенных для записи ответов в свободной форме, но оставшихся незаполненными.

- черновик и КИМы.

При сдаче материалов предъявить организаторам свой пропуск.

Примечание. Ответственный организатор в аудитории фиксирует в пропуске количество сданных бланков, ставит свою подпись, а также печать образовательного учреждения, в котором проводится ЕГЭ, либо штамп «Бланки ЕГЭ сданы». Печать или штамп может также ставиться на выходе из ППЭ.

По указанию организаторов покинуть аудиторию и ППЭ.

Примечание. Допускается досрочная сдача экзаменационных материалов у стола организаторов, которая прекращается за пятнадцать минут до окончания экзамена.

По истечении времени экзамена организаторы самостоятельно собирают экзаменационные материалы.

По окончании сбора экзаменационных материалов организаторы в аудиториях в присутствии участников ЕГЭ пересчитывают бланки регистрации, бланки ответов № 1,

№ 2, в том числе дополнительные бланки ответов № 2 и запечатывают их в специальные доставочные пакеты.

ЧЕМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НА ЕГЭ

Перечень дополнительных устройств, которыми разрешается пользоваться во время экзаменов по каждому предмету ЕГЭ, ежегодно утверждается приказом Минобрнауки России.

Кроме того, в комплекты КИМ по некоторым предметам включены справочные материалы.

Ниже дан полный перечень разрешенных дополнительных устройств и материалов, составленный на основе спецификаций по предметам.

ЕГЭ по математике

Разрешается пользоваться линейкой.

Справочные материалы, которые можно использовать во время экзамена, выдаются каждому участнику ЕГЭ вместе с текстом его экзаменационной работы.

ЕГЭ по географии

Разрешено использование непрограммируемого калькулятора (на каждого ученика), линейки и транспортира.

Непрограммируемый калькулятор должен обеспечивать арифметические вычисления (сложение, вычитание, умножение, деление, извлечение корня) и вычисление тригонометрических функций (\sin , \cos , tg , ctg , arcsin , arccos , arctg).

Калькулятор не должен предоставлять возможность сохранения в своей памяти баз данных экзаменационных заданий и их решений, а также любой другой информации, знание которой прямо или косвенно проверяется на экзамене.

Калькулятор не должен предоставлять экзаменуемому возможности получения извне информации во время сдачи экзамена. Коммуникационные возможности калькулятора не должны допускать беспроводного обмена информацией с любыми внешними источниками.

ЕГЭ по химии

Разрешено использование непрограммируемого калькулятора с возможностью вычисления тригонометрических функций (\cos , \sin , tg) и линейки.

Также к каждому варианту экзаменационной работы прилагаются следующие материалы:

- периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева;
- таблица растворимости солей, кислот и оснований в воде;
- электрохимический ряд напряжений металлов.

ЕГЭ по физике

Разрешено использование непрограммируемого калькулятора (на каждого ученика) с возможностью вычисления тригонометрических функций (\cos , \sin , tg) и линейки.

Кроме того, каждый КИМ содержит справочные данные, которые могут понадобиться при выполнении работы.

ЕГЭ по иностранным языкам

Дополнительные материалы и оборудование на экзамене по иностранному языку включают звуковоспроизводящую аппаратуру, аудиокассеты или компакт-диски (CD) с материалами для выполнения заданий раздела 1 "Аудирование".

По остальным предметам **использование** дополнительного оборудования и материалов на экзамене не предусмотрено.

Всё, что не входит в спецификацию КИМ ЕГЭ по предмету, иметь и использовать на экзамене запрещено, в том числе:

- мобильные телефоны или иные средства связи;
- любые электронно-вычислительные устройства и справочные материалы и устройства.

При нарушении этих правил и отказе в их соблюдении организаторы совместно с членом ГЭК вправе удалить участника ЕГЭ с экзамена с внесением записи в протокол проведения экзамена в аудитории с указанием причины удаления. На бланках проставляется метка о факте удаления с экзамена.

О МИНИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ БАЛЛОВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ АТТЕСТАТА

Распоряжением Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки установлено минимальное количество баллов, подтверждающее освоение образовательной программы среднего общего образования по русскому языку и математике, необходимое для получения аттестата:

- русский язык – 24 балла;
- математика профильного уровня – 27 баллов;
- математика базового уровня – 3 балла.

Обращаем внимание, что **для поступления в вузы** минимальное количество баллов установлено по всем предметам ЕГЭ:

- по русскому языку 36 баллов;
 - по математике 27 баллов;
- по физике 36 баллов;
- по химии 36 баллов;
 - по информатике и информационно-коммуникационным технологиям (ИКТ) 40 баллов;
 - по биологии 36 баллов;
 - по истории 32 балла;
 - по географии 37 баллов;
 - по обществознанию 42 балла;
 - по литературе 32 балла;
 - по иностранным языкам (английский, французский, немецкий, испанский) 22 балла.

ШКАЛИРОВАНИЕ

Для объективной оценки уровня выполненной работы каждого участника ЕГЭ, по сравнению с другими участниками экзамена, применяется специальная методика шкалирования результатов ЕГЭ.

Она разработана ведущими отечественными специалистами в области педагогических измерений на основе признанных международных тестологических моделей.

В чем же суть процедуры шкалирования?

При проведении ЕГЭ в экзамене участвует множество выпускников из разных образовательных учреждений. Они имеют разный уровень подготовки и выполняют различные варианты КИМ.

В связи с этим встает вопрос, как объективно оценить и, самое главное, сравнить уровень их подготовленности, ведь все выпускники имеют равные права при сдаче выпускных экзаменов и при поступлении в вуз или ссуз?

В перечне терминов ЕГЭ существуют понятия «первичный балл» и «тестовый балл».

Шкалирование — это процедура перевода первичных баллов в тестовые, процесс формирования правил начисления тестовых баллов по результатам проведения экзаменов на основе статистических данных.

В методике шкалирования результатов ЕГЭ, используемой в 2014 г., реализуется поэтапное установление соответствия тестовых и первичных баллов для каждого учебного предмета, по которому проводится ЕГЭ.

I этап

Сначала в диапазоне первичных баллов от нуля до максимального первичного балла ПБ_{max} для каждого учебного предмета ЕГЭ выбираются два значения первичных баллов: ПБ1 и ПБ2, разделяющие группы участников с различным уровнем подготовки по данному предмету.

Величина ПБ1 выбирается как наименьший первичный балл, получение которого свидетельствует об усвоении участником экзамена основных понятий и методов по соответствующему учебному предмету. Он определяется на основе анализа статистики результатов экзамена по данному учебному предмету. Экспертиза осуществляется с учетом уровня сложности каждого задания и значимости проверяемого им содержания, умения, навыка, способа деятельности в контексте учебного предмета. При этом требования к значению ПБ1 должны соответствовать требованиям, которые использовались при определении ПБ1 прошлого года (для обеспечения эквивалентности шкал двух лет).

Величина ПБ2 определяется как наименьший первичный балл, получение которого свидетельствует о высоком уровне подготовки участника экзамена, а именно, о наличии системных знаний, овладении комплексными умениями, способности выполнять творческие задания по соответствующему учебному предмету.

Если спецификация экзаменационного варианта не изменилась по сравнению с прошлым годом, то ПБ1 и ПБ2 также остаются неизменными. Если же структура экзаменационной работы или сложность заданий контрольных измерительных материалов поменялись, то в текущем году устанавливаются новые значения ПБ1 и ПБ2 с учетом имеющихся изменений.

II этап

Первичным баллам ПБ1 и ПБ2 ставятся в соответствие тестовые баллы ТБ1 и ТБ2 по каждому учебному предмету.

Для всех предметов в качестве величин ТБ1 выбираются минимальные тестовые баллы ЕГЭ 2014 г., установленные распоряжениями Рособрнадзора.

III этап

По каждому учебному предмету определяется соответствие между первичным баллом и тестовым баллом на основе следующей процедуры. Первичному баллу 0 ставится в соответствие тестовый балл 0, а максимальному первичному баллу ПБ_{max} ставится в соответствие тестовый балл 100.

Все промежуточные первичные баллы между 0, ПБ1, ПБ2 и ПБ_{max} переводятся в тестовые, пропорционально распределенные между соответствующими значениями тестовых баллов: 0, ТБ1, ТБ2 и 100. На рисунке 1 представлена получаемая зависимость.

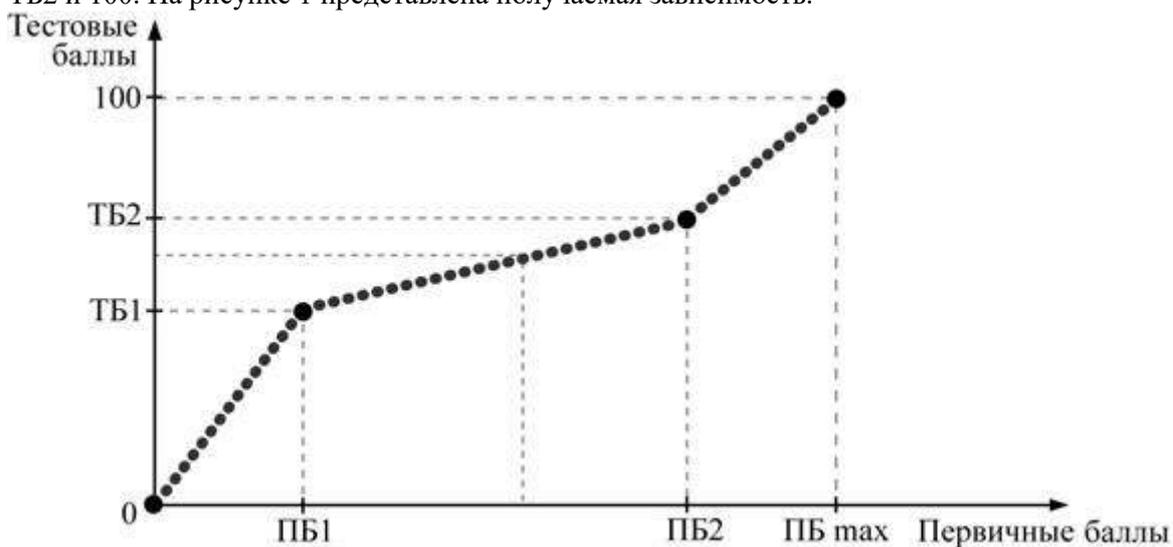


Рис. 1. Соответствие между тестовыми и первичными баллами

Если промежуточные первичные баллы соответствуют дробным значениям тестовых, то производится округление тестового балла до ближайшего большего целого числа.

Указанная процедура позволяет согласовывать тестовые баллы одинаково подготовленных участников экзамена и обеспечивает сравнительную сопоставимость результатов экзамена по годам.

НАРУШЕНИЯ НА ЕГЭ

За нарушение установленного законодательством РФ в области образования, Порядка проведения государственной итоговой аттестации, в том числе в форме ЕГЭ, кодексом РФ «Об административных нарушениях» предусмотрены административная ответственность граждан и должностных лиц, привлекаемых к проведению ЕГЭ, а также формы административного наказания, административные штрафы для граждан и должностных лиц, дисквалификация для должностных лиц (п.4, ст.19.30 Кодекса РФ «Об административных правонарушениях»).

Приказ Минобрнауки России №1400 от 26.12.2013 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования»

45. Лица, допустившие нарушение установленного порядка проведения ГИА, удаляются с экзамена. Для этого организаторы, руководитель ППЭ или общественные наблюдатели приглашают членов ГЭК, которые составляют акт об удалении с экзамена и удаляют лиц, нарушивших устанавливаемый порядок проведения ГИА, из ППЭ.

Административные штрафы:

- на граждан в размере от 3000 руб. до 5000 руб.;
- на должностных лиц от 20000 руб. до 40000 руб.;
- на юридических лиц от 50000 руб. до 200000 руб.

За нарушение порядка проведения ЕГЭ:

- удаление участника ЕГЭ из аудитории;
- аннулирование результатов;

- штраф.

Во всех случаях участники ЕГЭ, нарушившие правила, были удалены с экзаменов без права пересдачи в текущем году.

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЕГЭ

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) — это форма государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования (ГИА).

При проведении ЕГЭ используются контрольные измерительные материалы (КИМ), представляющие собой комплексы заданий стандартизированной формы, а также специальные бланки для оформления ответов на задания.

ЕГЭ проводится письменно на русском языке (за исключением ЕГЭ по иностранным языкам).

Для проведения ЕГЭ составляется единое расписание.

На территории Российской Федерации ЕГЭ организуется и проводится Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзором) совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

За пределами территории Российской Федерации ЕГЭ проводится Рособрнадзором совместно с учредителями российских образовательных организаций, расположенных за пределами территории Российской Федерации, имеющих государственную аккредитацию и реализующих основные образовательные программы среднего общего образования.

УЧАСТНИКИ ЕГЭ

К ЕГЭ как форме ГИА допускаются обучающиеся, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план, а также успешно написавшие итоговое сочинение (изложение) (далее — выпускники текущего года).

Вправе добровольно сдавать ГИА в форме ЕГЭ:

- выпускники с ограниченными возможностями здоровья;
- выпускники специальных учебно-воспитательных учреждений закрытого типа для детей и подростков с девиантным (общественно опасным) поведением;
- выпускники образовательных учреждений уголовно-исполнительной системы.

Для этих групп выпускников участие в ЕГЭ может сочетаться с другой формой государственной итоговой аттестации — государственным выпускным экзаменом. Выбранные форма (формы) государственной итоговой аттестации и предметы, по которым выпускник планирует сдавать экзамены, указывается им в заявлении.

Имеют право участвовать в ЕГЭ:

- лица, освоившие образовательные программы среднего общего образования в предыдущие годы и имеющие документ об образовании, подтверждающий получение среднего общего образования (или образовательные программы среднего (полного) общего образования — для лиц, получивших документ об образовании, подтверждающий получение среднего (полного) общего образования, до 1 сентября 2013 года) (далее — выпускники прошлых лет);
- граждане, имеющие среднее общее образование, полученное в иностранных образовательных организациях, в том числе при наличии у них действующих результатов ЕГЭ прошлых лет.

Обучающиеся, освоившие образовательную программу среднего общего образования в форме самообразования или семейного образования, либо обучавшиеся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе среднего общего образования, проходят ГИА экстерном в образовательной организации, имеющей государственную аккредитацию. Они допускаются к ГИА при условии получения ими на промежуточной аттестации отметок не ниже удовлетворительных.

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЕГЭ

Единое для всех расписание ЕГЭ и продолжительность экзаменов по предмету ежегодно устанавливает соответствующий приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России).

Проект расписания проведения единого государственного экзамена и государственного выпускного экзамена в 2015 году.

Досрочный период февральский период 2015 года (русский язык, география).

Регистрация до 01.12.2014 г.

Предусмотрен для:

- выпускников прошлых лет.
- лиц, окончивших образовательные организации со справкой в предыдущие годы.

Досрочный период (март – апрель) 2015 года.

Регистрация до 01.02.2015 г.

Предусмотрен для:

- выпускников прошлых лет;
- лиц, окончивших образовательные организации со справкой в предыдущие годы;
- выпускников текущего года, не имеющих академической задолженности, в том числе за итоговое сочинение (изложение), в полном объеме выполнивших учебный план или индивидуальный учебный план и имеющих допуск педагогического совета;
- обучающихся 11-х классов, закончивших изучение программ по отдельным учебным предметам и имеющих годовые отметки не ниже удовлетворительных по всем учебным предметам учебного плана за предпоследний год обучения.

Основной период (май-июнь):

- выпускников текущего года;
- выпускников прошлых лет.

В настоящее время прорабатывается вопрос о проведении ЕГЭ осенью 2015 года в специализированных центрах.

Обращаем внимание, что в 2015 году проведение ЕГЭ в июле не предусмотрено.

Информацию о местах регистрации на сдачу ЕГЭ можно найти на официальных сайтах органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, или специализированных сайтах по вопросу проведения ЕГЭ в субъектах Российской Федерации.

ПРЕДМЕТЫ ЕГЭ

ЕГЭ проводится по 14 общеобразовательным предметам.

Для получения аттестата о среднем общем образовании выпускники текущего года сдают обязательные предметы — русский язык и математику.

Другие предметы ЕГЭ участники сдают на добровольной основе:

- Обществознание.
- Физика.
- Химия.
- Биология.
- История.
- Литература.
- Информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ).
- География.
- Иностранные языки (английский, немецкий, французский и испанский).

Сдать можно любое количество предметов из списка. Выбор в большинстве случаев должен зависеть от планируемой специальности (направлению подготовки) для продолжения образования в образовательных организациях высшего образования.

Перечень вступительных испытаний в вузах по каждой специальности (направлению подготовки) определен соответствующим приказом Минобрнауки России.

ЗАДАНИЯ ЕГЭ

Экзаменационные задания ЕГЭ — контрольные измерительные материалы (**КИМ**) представляют собой комплексы заданий стандартизированной формы, выполнение которых позволяет установить уровень освоения федерального государственного образовательного стандарта.

КИМ разрабатываются Федеральным институтом педагогических измерений (ФИПИ).

С документами, регламентирующими структуру и содержание **КИМ** (кодификаторами, спецификациями), а также с демонстрационными вариантами ЕГЭ по каждому предмету, можно ознакомиться в разделе «Демонстрационные варианты ЕГЭ».

КИМ включают в себя задания с кратким и развернутым ответами.

При проведении ЕГЭ по иностранным языкам в состав экзамена включен раздел «Говорение», устные ответы на задания которого записываются на аудионосители. Выбор участника ЕГЭ данного раздела является добровольным.

ВНИМАНИЕ!

Сведения, содержащиеся в контрольных измерительных материалах, относятся к информации ограниченного доступа.

Лица, привлекаемые к проведению ЕГЭ, а в период проведения ЕГЭ также лица, сдававшие ЕГЭ, несут в соответствии с законодательством Российской Федерации ответственность за разглашение содержащихся в КИМ сведений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЕГЭ

При проведении ЕГЭ используется стобалльная система оценки.

По каждому предмету ЕГЭ установлено минимальное количество баллов, преодоление которого подтверждает освоение основных общеобразовательных программ.

После проверки работ на региональном и федеральном уровнях (ГЭК) на своем заседании рассматривает результаты ЕГЭ по каждому общеобразовательному предмету и принимает решение об их утверждении или аннулировании. Утверждение результатов ЕГЭ осуществляется в течение 1-го рабочего дня с момента получения результатов централизованной проверки экзаменационных работ участников ЕГЭ.

Затем результаты ЕГЭ передаются в образовательные организации, а также органы местного самоуправления и учредителям для ознакомления участников ЕГЭ с полученными ими результатами ЕГЭ.

Ознакомление участников ЕГЭ с полученными ими результатами ЕГЭ по общеобразовательному предмету осуществляется не позднее 3-х рабочих дней со дня их утверждения ГЭК.

По решению ГЭК ознакомление участников ЕГЭ со своими результатами может осуществляться с использованием информационно-коммуникационных технологий в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области защиты персональных данных.

Если участник не согласен с результатами ЕГЭ, он может подать апелляцию в течение 2 рабочих дней после официального объявления результатов.

Результаты ЕГЭ каждого участника заносятся в федеральную информационную систему, бумажных свидетельств о результатах ЕГЭ не предусмотрено.

Срок действия результатов - 4 года, следующих за годом получения этих результатов.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Если участник ЕГЭ получит результат ниже установленного минимального количества баллов по одному из обязательных учебных предметов, он имеет право на повторную сдачу в дополнительные сроки, предусмотренные единым расписанием.

В случае если участник ЕГЭ не получает минимального количества баллов ЕГЭ по выборным предметам, пересдача ЕГЭ для таких участников ЕГЭ предусмотрена только через год.

АПЕЛЛЯЦИЯ – это процедура, призванная защитить интересы участника ЕГЭ в случае выявления нарушений процедуры проведения ЕГЭ или несогласия с результатами ЕГЭ, основанной на предположении о наличии технических или экспертных ошибок при оценивании работы экзаменуемого. Заявление об апелляции подается в письменной форме в конфликтную комиссию субъекта Российской Федерации.

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕЗУЛЬТАТАХ ЕГЭ - документ, который выдается лицам, участвовавшим в ЕГЭ. В свидетельство выставляются результаты ЕГЭ по тем общеобразовательным предметам, по которым участник экзамена набрал количество баллов не ниже минимального. Данные обо всех выданных свидетельствах хранятся в ФБД и ФБС.

СПРАВКА ОБ ОБУЧЕНИИ В ОУ - Выдается выпускникам, не завершившим среднего (полного) общего образования, не прошедшим ГИА или получившим неудовлетворительные результаты ЕГЭ по русскому и математике, либо получившие повторно неудовлетворительный результат по одному из этих предметов на ЕГЭ в дополнительные сроки. Таким выпускникам предоставляется право пройти ГИА по соответствующим образовательным предметам не ранее, чем через год.

Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ.

Характеристики	Традиционный экзамен	ЕГЭ
Что оценивается?	Важны не только фактические знания, но и умение их преподнести. Уровень развития речи может до некоторой степени скрыть пробелы в знаниях.	Оцениваются фактические знания, умения рассуждать (письменно), принимать решение.
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление, и т.п.	Независимая оценка.
Возможность исправить собственную ошибку	Есть возможность исправить.	Нет возможности исправить.
Кто оценивает?	Учителя, которые хорошо знакомы выпускнику.	Незнакомые эксперты.
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – сразу, на письменном в течение нескольких дней (3-5 дней).	Через более длительное время (от 10 дней).
Критерии оценки	Известны заранее.	Уточняются только после завершения экзамена (рейтинг заданий/результативность по стране).
Содержание экзамена	Учащийся должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (темой, вопросом).	Экзамен охватывает весь объем учебного материала.
Как происходит фиксация результатов?	На листе ответа, при устном экзамене – на черновике.	На бланке регистрации ответов.
Стратегия деятельности во время экзамена.	Унифицированная.	Индивидуальная.

Отличие ЕГЭ от обычного экзамена заключается в том, что при этой форме экзамена есть разные варианты получения желаемой оценки. Важно решить для себя, на какую оценку претендовать, и в соответствии с этим планировать свои действия.

В ЕГЭ есть разные задания – простые и трудные. Статистика показала, что тестовые задания предложены с избытком. Решать все задания для получения наивысшей оценки необязательно. А для получения более низкой оценки достаточно решить еще меньше. Хотя тестовый метод не предполагает решения всех заданий, однако работы, в которых решены все задания («100-балльные») могут вызвать особый «интерес» у экспертов. При этом не стоит, даже настроившись на «тройку», бросать тест, уходить с экзамена раньше, вдруг, решив еще одно задание, удастся получить оценку выше ожидаемой?

При этом важно помнить, что для каждого предмета задания имеют разную «стоимость» в баллах. Например: одно задание по математике типа С дает примерно в 4 раза больше баллов, чем задания типа А, а по русскому – в 3 раза.

Важно, что ежегодно, на основе статистики производится калибровка заданий по трудности, и за более трудные задания дается больше баллов.

Оценка в сертификате ЕГЭ тоже зависит от ежегодной статистики. Например, в предыдущем году на «3» достаточно было набрать 37 баллов, а в этом результат может быть как выше так и ниже, все на ту же «тройку».

Результаты оценки «ЕГЭ» влияют на оценку, идущую в Аттестат. В настоящее время действует правило: при расхождении оценки ЕГЭ и годовой в аттестат идет более высокий балл, при расхождении на два балла – средний.

Если разница между отметками больше одного балла – будут считать среднее арифметическое, так что сдавший ЕГЭ на «5» троечник может получить в Аттестат «4». При этом Вузы принимают только баллы в Свидетельстве о сдаче ЕГЭ.

(Ведущему важно проверять информацию на официальном сайте ЕГЭ (<http://www.ege.edu.ru/>), так как правила и нормативы могут меняться).

Трудности подготовки к ЕГЭ.

	Виды трудностей	Помощь
Процессуальные	Связанные с фиксацией ответов (заполнение бланков) Изменившаяся роль экзаменатора Непривычные критерии оценки Новые права и обязанности выпускников	
Личностные	Тревожность Неопределенность со стратегией деятельности (предпочитаемой оценки и пути возможного ее получения) Особенности восприятия и учебного стиля	
Познавательные	Неустойчивая работоспособность Отвлекаемость, нарушения внимания, произвольности Нечеткость мышления Неумение планировать свою деятельность и т.п.	

Что делать, если глаза устали?

УПРАЖНЕНИЕ 1

- Посмотри попеременно вверх – вниз (25 секунд)
Влево – вправо (15 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 2

- Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию

УПРАЖНЕНИЕ 3

- Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд)

УПРАЖНЕНИЕ 4

- Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону

Приложение 10

Анкета «Определение детей группы риска» (Для семинара педагогов)

Анкета предназначена для экспресс-диагностики, позволяющей выявить детей групп риска. Ответить на вопросы анкеты предлагается учителям и родителям.

Инструкция: Пожалуйста, отметьте, присущи ли вашему ребенку (ученику) перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.

№	Утверждение	Да	Нет
1	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, тестом		
3	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других		
4	Всегда и во всем исполнитель		
5	Часто бывает несдержанным		
6	Хорошо делает что-либо по образцу или по примеру, но свои способы выполнения находит редко		
7	К успехам и неудачам в школе относится равнодушно.		
8	В своих делах и действиях часто надеется на «авось»		
9	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому		
10	Часто перепроверяет себя, постоянно что-то исправляя в сделанном		
11	Перед выполнением чего-либо ему требуется период «раскачки»		
12	При выполнении какой-либо работы может сделать ее то очень быстро, то медленно, постоянно отвлекаясь		
13	Выполненную работу обычно не проверяет		
14	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша, ручки, выдирает волосы, и т.п.		
15	При выполнении какой-либо работы очень быстро устает		
16	Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты		
17	Часто бывает неаккуратным		
18	При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом		
19	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20	Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко		
21	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работы		
22	В работе часто бывает небрежен		
23	Всегда стремится получать только отличные оценки.		
24	Всегда и во все медлителен и малоподвижен		
25	Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится медленнее и медленнее		
26	Старается все сделать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает детали		
27	Всегда стремится быть и выполнять все лучше всех		
28	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29	Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чего-либо		
30	Равнодушен к оценке своей работы		
31	Заранее свои действия планирует с трудом		
32	Часто жалуется на усталость		
33	Все делает медленно, но основательно		

Ключ к анкете «дети групп риска»:

Группа риска	Ответ «да» на вопросы	Группа риска	Ответ «да» на вопросы
Инфантильные дети	1, 8, 13, 30	Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12, 19, 21, 31
Тревожные дети	2, 10, 14, 29	Астеничные дети	15, 25, 28, 32
Неуверенные дети	3, 6, 9, 20	Гипертимные дети	5, 7, 17, 22, 26
Отличники и перфекционисты	4, 16, 23, 27	Застревающие дети	11, 18, 24, 33

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 знакомы с процедурой ЕГЭ. Желаем удачи!

Группа А.

A1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном
2. Гелевой черной 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. Встает 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 зачеркивается

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
2. Звездочку
3. Крестик

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

1. 2-3 мм
2. 4-5 мм
3. 10мм

A9 Если при заполнении бланков у учащегося возникает 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
- 4.

Группа В.

B1 Чем разрешено писать в бланке?

- В2 Каким цветом нужно заполнять бланк?
- В3 Разрешаются ли исправления в ответах?
- В4 Кто раздает бланки ответов?
- В5 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.
Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается.
Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается
Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.
- В6 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.
Заполнять бланк нужно на русском языке.
Заполнять бланк нужно на иностранном языке
Заполнять бланк можно на любом языке
- В7 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой.
Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул)
Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.
- В8 Запишите пропущенное слово.
Если нужно исправить один, то новый рисуется поверх старого.
- В9 Запишите пропущенное слово.
По окончании экзамена вы можете подать о нарушении процедуры проведения экзамена.
- В10 Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

Группа С.

- С1. Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимися 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 себе оценку.
А – 1 балл; В – 2 балла; С – 5-15 баллов (оценивается с помощью эксперта)
«3» - 8-10 баллов; «4» - 12-28 баллов; «5» - 30-60 баллов.

Ответы к тестам:

№ задания	Номер ответа	Номер задания	Вариант ответа
А1	1	В1	Ручкой
А2	2	В2	Черным
А3	2	В3	Да
А4	1	В4	Организатор
А5	3	В5	1
А6	2	В6	1
А7	3	В7	2
А8	1	В8	Символ
А9	3	В9	Апелляцию
А10	1	В10	Расписаться

ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-16 ЛЕТ

1. Краткая информация о методике

Настоящая шкала тревожности была разработана в 1980-83 г.г. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О. Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревоженности тех или иных ситуаций обывденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является, то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Предлагаемый вариант шкалы прошел стандартную отработку. Поскольку первый вариант настоящей шкалы, опубликованный в 1984 г. (см. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога. / Под ред. И.В.Дубровиной), без ведома автора и без ссылки на него был опубликован Е. И.Роговым¹, а затем воспроизведен в ряде других изданий, обращаем внимание читателей на то, что первый вариант был нормирован в 1980-82 г.г. и, соответственно, не может быть использован в настоящее время.

Публикуемый вариант методики прошел всестороннюю отработку и апробацию в 1995-1998 г.г.² Важным его отличием является то, что нормирование проходило не по классам, а по возрасту испытуемых, что связано с современной ситуацией в образовании, когда в одном классе могут учиться дети разных возрастов. Работа включала современную экспертную оценку пунктов шкалы, психометрическую проверку и апробацию на различных половозрастных и региональных выборках. Всего в психометрической проверке участвовали около 1400 чел. Первый вариант методики содержал три субшкалы, определяющих соответственно тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную). Настоящий вариант дополнен шкалой мистических, магических страхов (магическую), поскольку она оказалась очень чувствительной и позволила отделить общую, генерализованную тревогу от вариантов частной, парциальной тревоги.

2. Описание методики и процедура проведения

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма «А» предназначена для школьников 10-12 лет, форма «Б» - для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция (при распечатке помещается на первой странице бланка).

На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах, и обведи кружком одну из цифр справа - 0, 1, 2, 3 или 4 - в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию в обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с

¹ Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании - М.: Владос, 1995. С. 126-131. Отметим, кстати, что столь же бесцеремонно Е. И.Рогов обошелся и с представленной в этой же статье системой упражнений, поместив их в другом месте данной книги и без всякой связи с данной методикой (с. 472-474).

² Особо хотелось бы поблагодарить за участие в современном нормировании методики М.Б.Бакулевскую, психолога гимназии г.Снежинска, бывших учащихся этой гимназии Ю. Погодину и В. Шукайло и их научного руководителя, доцента кафедры педагогики и психологии ЧИПКРО М. А. Бербина, проводивших эту работу по собственной инициативе.

ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4.

Проверни страницу.

(Нижеприведенный текст при распечатке помещается второй странице бланка).

Твоя задача - представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра написано вверху и внизу страницы.

(Далее следует текст методики).

Форма «А»

		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
	Пример. Перейти в новую школу	0	1	2	3	4
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста - учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей спиной.	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступить перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят, как на маленького	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13 билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке - учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4

34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Отстаивать свою точку зрения в споре с другом (подругой)	0	1	2	3	4
39.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40.	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

Форма «Б»

		Нет	Немно го	Досто точно	Значи тельно	Очень
	Пример. Перейти в новую школу	0	1	2	3	4
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Необходимо обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель делает тебе замечание	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	.Видеть «вещие» сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста - учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей спиной.	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о своем будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступить перед большой аудиторией	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	Ссориться с родителями	0	1	2	3	4
25.	Участвовать в психологическом эксперименте	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят, как на маленького (маленькую)	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13 билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке - учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи	0	1	2	3	4

32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса	0	1	2	3	4
38.	Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях	0	1	2	3	4
39.	Смотреться в зеркало	0	1	2	3	4
40.	Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого	0	1	2	3	4

3. Обработка и оценка полученных результатов

Распределение пунктов шкалы по указанным выше субшкалам представлено в таблице 1. Ключ является общим для обеих форм.

Таблица 1. Ключ к шкале личностной тревожности³

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34
Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или “сырую” оценку.

Первичная оценка переводится в шкальную (см. таблицы 2-6). В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам - отдельных видов тревожности.

Таблица 2. Перевод “сырых” баллов в стандартные оценки (стены). Общая тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
Стены	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
1	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
4	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47
5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	68-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
9	85-92	72-77	90-97	68-73	99-107	94-101	81-87	76-82
10	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

³ Конечно, выделение субшкал во многом условно. Так, например, предложенные в ней ситуации общения могут рассматриваться с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации - как ситуации общения с взрослыми и т.п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
χ	55,23	46,34	60,34	46,62	64,17	64,34	55,12	49,76
δ	5,71	5,21	6,23	3,21	4,23	4,81	5,88	4,93

Таблица 3. Школьная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

Таблица 4. Самооценочная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юноши
1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7
2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
5	15-16	13	17-18	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	19-21	20-22	17-18	18-20
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более	29 и более

Таблица 5. Межличностная тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Стены	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юнош.
1	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7
2	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9
3	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12
4	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15
5	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17
6	14	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20
7	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23
8	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26
9	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-25	27-28
10	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более	29 и более

Таблица 6. Магическая тревожность

Половозрастные группы (результаты в баллах)								
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	

Стены	Девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девоч.	мальч.	девуш.	юнош.
1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-9	6-7
3	9-10	8-9	10-11	7	8-10	9-10	10-11	8-9
4	11-12	10	12-13	8-9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого. Для этого может быть использована таблица 7

Таблица 7. Характеристика уровней тревожности

Стены	Характеристика	Примечания
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное “чрезмерное спокойствие” может как иметь, так и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит “разлитой”, генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска