

Памятки по подготовке к централизованному тестированию

Правила поведения во время централизованного тестирования.

Участник ЦТ обязан:

- явиться в пункт тестирования в день проведения централизованного тестирования не позднее чем за 30 минут до начала ЦТ, имея при себе: заполненный и зарегистрированный пропуск; документ, удостоверяющий личность (паспорт, вид на жительство); калькулятор (на централизованном тестировании по физике, химии); ручку (гелевую или капиллярную) с чернилами черного цвета.

Участнику ЦТ запрещается:

- проносить и использовать в аудитории, где проводится ЦТ, книги, тетради, записи, сумки, мобильные телефоны, пейджеры (другие средства коммуникации);
- разговаривать во время проведения ЦТ, пересаживаться без разрешения организатора, обмениваться тестами.

За нарушение требований, предъявляемых к участнику во время проведения ЦТ, он отстраняется от участия в централизованном тестировании. ЦТ считается не пройденным. Допуск в аудиторию осуществляется по пропуску и документу, удостоверяющему личность, с которым участник прошел регистрацию.

В аудитории каждому участнику предоставляется рабочее место в соответствии с жеребьевкой

Процедура централизованного тестирования внешне напоминает письменный экзамен. Участнику выдаются бланк ответов, тест и листы бумаги для рабочих записей. До начала работы над выполнением теста тестируемый аккуратно и внимательно под руководством организаторов аудитории заполняет "Область регистрации" бланка ответов.

С момента получения теста последним участником тестирования в аудитории и записи времени в протоколе начинается отсчет времени тестирования.

В тесте может быть **от 25 до 60 заданий**, и цель тестируемого состоит в том, чтобы за время, отведенное на тестировании, выполнить максимально число заданий.

Заблаговременно, до окончания времени ЦТ, участник внимательно и не торопясь заполняет "Область ответов", заносит окончательные решения своих заданий в бланк ответов. По окончании централизованного тестирования при сдаче заполненного бланка ответов учащиеся предъявляют организаторам свой пропуск, в котором делается отметка "Тестирование прошел(прошла)". Сертификат выдается только в обмен на пропуск с отметкой.

Ознакомиться с результатами ЦТ и получить сертификат участник, прошедший ЦТ, может по месту регистрации.

Как готовиться к централизованному тестированию.

Приступая к подготовке к централизованному тестированию, полезно составить план. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "Немного позанимаюсь", а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы какого предмета. Конечно, хорошо начинать - пока не устали, пока свежая голова - с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, - это опорные пункты ответа.

При подготовке к централизованному тестированию полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге делает ответ четким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на тест.

Ответы на наиболее трудные вопросы мы рекомендуем давать полные, развернутые, рассказать маме, другу - любому, кто захочет слушать.

Если в какой-то момент подготовки к тестированию вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте отчет себе в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делайте это как можно конкретнее.

Концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

Обязательно решайте задачи (по математике, физике, химии), выполняйте грамматические разборы предложений, слов (по русскому, белорусскому языкам) - в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

Накануне тестирования.

Оставьте один день перед тестированием на то, чтобы повторить все планы ответов. Не повторяйте материал по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене. Каждый раз, прежде чем рассказать материал, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось хорошо и быстро, то можете не рассказывать - это вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение. Если вы волнуетесь, то представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со своими чувствами, переживаниями, "страшными мыслями": вот вы вошли в аудиторию, вот получили бланк с заданиями централизованного тестирования, готовитесь, выполняете задания на черновике (кстати его надо использовать экономно, чтобы хватило бумаги; т.е. все, что можно, вычисляйте в уме - по математике, например), заполняете бланк ответов проверяете, сдаете. Времени будет достаточно. Еще раз представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы

хотели, чтобы все произошло, как должно произойти на успешном централизованном тестировании.

Накануне тестирования не надо переутомляться. С вечера перестаньте готовиться. Прогуляйтесь. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой надо уметь за себя постоять. К сказанному ранее добавим еще несколько полезных советов.

Некоторые особенности запоминания:

Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень запоминания.

Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.

Из двух материалов, большего и меньшего, разумнее начинать с большего.

Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержания работоспособности.

Чередование умственного и физического труда.

Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.

Бережное отношение к зрению (во время перерыва каждые 20-30 минут отвести взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

Минимум телевизионных передач!

Как вести себя на тестировании.

После получения бланков ответов точно и аккуратно заполните область регистрации во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу операторов и скажутся на ваших результатах.

Внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

Не отвлекайтесь на посторонние факторы, помните, самое дорогое на централизованном тестировании - время.

10 правил, чтобы улучшить тестовый балл.

Психологическая готовность – это сочетание личностных качеств и психологических особенностей человека, которое обеспечивает успешное выполнение соответствующей деятельности. Психологическая готовность является результатом достаточно длительного процесса подготовки.

Выпускные экзамены и централизованное тестирование рассматривается как сложный вид деятельности, который носит стрессовый характер, требует мобилизации ресурсов психики. Помимо проверки знаний по учебным дисциплинам происходит проверка

человека на его психологическую устойчивость и выдержку.

Чтобы грамотно осуществлять психологическую подготовку к выпускным экзаменам и ЦТ, необходимо рассмотреть специфику предстоящей деятельности.

Особенности процедуры сдачи экзаменов и ЦТ.

- Результаты выпускных экзаменов влияют на средний балл аттестата, определяют положение ученика в школе
 - Результаты ЦТ определяют положение ученика в школе и в будущей жизни.
 - Во время выпускных экзаменов и ЦТ происходит своеобразное психологическое давление на ученика (не подведи!), возникает боязнь быть неуспешным, необходимость соответствовать ожиданиям педагогов и родителей.
 - Экзамены и ЦТ предполагают проверку знаний по большому объему учебной информации за ограниченный отрезок времени.
 - ЦТ проходит в новой незнакомой обстановке.
 - Во время ЦТ присутствуют незнакомые люди, которые строго контролируют процедуру экзамена.
 - Организация ЦТ строго регламентирована по процедуре и форме.
 - Процедура ЦТ – это длительное статическое напряжение, ограничение движений в сочетании с интенсивной умственной деятельностью.
 - Процедура сдачи выпускных экзаменов и ЦТ связана с сильными эмоциональными переживаниями, это стресс.
 - Тестовый характер заданий требует умения делать осознанный выбор.
- В ходе индивидуальных и групповых консультаций, а также на классных часах и родительских собраниях необходимо ознакомить учащихся и их родителей с оптимальным режимом и правилами подготовки к выпускным экзаменам и ЦТ.