

Памятка для учащихся по подготовке к тестированию.

1. Старайтесь, как можно чаще использовать проверку своих знаний в тестовой форме.

Помните, что тестовые задания могут быть разного типа: выбор правильного ответа, верно или неверно, закончите предложение, заполните пробелы, с использованием рисунков, графиков, диаграмм, восстановите последовательность и т.п.

Чем больше вы знаете о тестах, тем легче вам выявить свои слабые места и справиться с тестированием. Ваша цель обнаружить как раз эти слабые места и выработать соответствующую линию поведения.

2. Вам необходимо обладать некоторыми знаниями о построении теста.

Проанализируйте тест: для проверки какой области знаний он предназначен, сколько времени выделяется на работу с тестом, как необходимо работать с ним, какие типы заданий он включает, есть ли необходимость рисовать графики, писать формулы, составлять таблицы или схемы?

Данные знания помогут вам быстро сориентироваться в выполнении тестовых заданий, равномерно распределить время на его выполнение, определить стратегию выполнения, правильность оформления ответов – заполнения бланка ответов.

Выгоды такой подготовки заключаются в следующем: формируется уверенность при тестировании, то есть опыт обращения с тестами; опыт действий в стрессовых ситуациях и распределения времени; осведомленность о различных видах заданий и о соответствующих стратегиях их выполнения; обеспечивается тренированность в тестовых ситуациях; опыт преодоления неуверенности и страха перед тестами; вырабатывается поведение в ходе тестирования (умение остановиться вовремя, обращение с таблицами, навыки самопроверки).

Кроме того, помните, чем ближе учебные задания к реальной ситуации тестирования, тем выше будет эффективность подготовки.

3. Правильно формируйте свое поведение во время проведения тестирования.

Правильное поведение дается не каждому. Помните, что могут возникнуть следующие проблемы: волнение, нервозность, страх, антипатия, цейтнот.

Вполне понятно, что перед тестом мы взволнованы, одни в меньшей степени, другие – в большей. Страх может быть от того, что мы чего-то подсознательно боимся, что не поймем задания, или неправильно истолкуем указания тестирования. Антипатия может возникнуть, когда тест для нас несимпатичен, поэтому переносим на него наш страх.

Советы по преодолению этих трудностей

1. Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии.

Для обозначения времени, которое вы тратите на тестирование в определенных ситуациях, используя часы и отмечая результаты в тетради для самоподготовки, сделайте следующее:

а) ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратьте времени столько, сколько вам потребуется для ответов;

б) введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, какое необходимо потратить в соответствии с требованиями, например 50 минут;

в) сократите время тестирования, например до 30 минут (тренировка в стрессовых условиях);

г) проанализируйте ситуации, отметьте, что с вами происходило, что вы чувствовали, как вели себя, как менялась ваша стратегия работы с тестовыми заданиями, что вам мешало, а что помогало справляться с заданиями.

Во время экзаменов используйте только свой положительный опыт.

2. В период подготовки, даже если у вас не возникает проблем, ведите дневник самоконтроля, в котором вы будете отмечать:

а) время подготовки, затраченное на упражнения на этапе ненормированного тестирования;

б) время проведения теста, необходимое вам при тестировании согласно требованиям теста;

в) состояние вашей подготовки, на какой стадии вы находитесь в настоящее время.

3. Составьте расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день), приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет вам сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне. Помните, что внешнее принуждение, либо надежда, что вы сможете выучить все сразу перед экзаменами, всего за несколько дней, менее эффективны, чем последовательный и упорядоченный процесс обучения. Подготовка под давлением необходимости, как правило, приводит к отторжению материала, который необходимо запомнить.

4. Использование успокаивающих средств накануне или перед тестированием не принесет вам успеха, так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося.

Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании. Главный прием работы с нервозностью и волнением является хорошая подготовленность, так как тот, кто знает, что его ждет, будет более спокоен, чем тот, кто находится в неопределенности и неизвестности.

Интенсивная подготовка к тестированию обеспечивает испытуемому значительную психологическую поддержку.

5. При работе с тестовыми заданиями многое зависит от того, что вам удастся вспомнить.

А) Для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоится. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните что-нибудь приятное или смешное. Спокойно подышите, обратите свое внимание на то, чтобы ваше дыхание стало спокойным, ровным. Для этого вам не придется потратить много времени. И лишь после того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы ничего абсолютно не знали. Просто не бывает такого!

Б) Начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ. Это вам поможет почувствовать уверенность в себе, сэкономить время, которые вы можете уделить в последующем на работу с трудными заданиями. При работе над хорошо известным вопросом у вас подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы.

Помните, что самое первое состояние, с которым сталкивается учащийся не независимо от формы заданий это состояние, что вы вообще ничего не знаете. Если вами материал усвоен хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа. Обладая общими знаниями о предмете, до много можно додуматься самостоятельно.

В) Ищите смысловые и структурные связи.

Помните, что любой логически связанный текст, строится так, чтобы одна мысль логически определяла следующую за ней, поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания.

Г) Используйте ассоциации.

Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для ответа на задание. Это может быть и припоминание определенного урока, и

того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т.п.

Как вести себя перед тестированием

Прийти и занять место в аудитории, будучи в хорошем настроении, - первый шаг к тому, чтобы успешно справиться с заданиями.

1. Не перерабатывайте! Прозанимавшись всю ночь, вы, конечно, будете знать больше, однако, в результате окажетесь слишком утомленными для того, чтобы правильно отвечать на вопросы.
2. При повторении материала не травмируйте себя, отмечая, чего вы не знаете. Свои усилия сосредоточьте на совершенствовании имеющихся знаний и не пытайтесь учить новое.
3. Отдохните! Не бойтесь поспать – отдых вам как раз нужен. При этом лежать и мучаться от мысли, что вы не можете уснуть, совершенно бесполезно! Перестаньте беспокоиться о том, что сон к вам не идет. Расслабьтесь и вам удастся заснуть.
4. В день тестирования или экзамена избегайте стрессовых ситуаций. Не спорьте с родителями, сверстниками, одноклассниками. Не позволяйте себе сердиться. Не позволяйте, кому бы то ни было, вывести вас из себя.
5. Подходя к зданию школы, аудитории, избегайте тех, кто беспокоится. Если вы примкнете к этой группе, у вас почти наверняка появится ощущение, что все вокруг знают больше и лучше вас.
6. По мере приближения самого момента начала старайтесь думать о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете.

Как вести себя в начале тестирования

Первые несколько минут – самые нервные, но они могут стать самыми ценными, если вам удастся их разумно использовать. Помещенные ниже рекомендации о том, как вести себя в течение первых минут, помогут вам на любом экзамене приступить к делу спокойно и последовательно. На

выполнение большинства этих предложений потребуются лишь секунды, и, право, стоит взять на себя труд воспользоваться этим.

1. Удостоверьтесь, что вы держите в руках то, что положено.
2. Выполните необходимые формальности – если это необходимо.
3. Внимательно выслушайте или ознакомьтесь с инструкциями, приведенными в бланках. Выясните, какие возможности у вас есть. Затем уточните для себя, сколько времени вам отводится на все.

4. Прочтите по очереди каждый вопрос медленно и спокойно и решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (это вопросы, по которым вы знаете, хотя бы часть ответа), и отметьте их аккуратно (карандашом) «галочкой», Затем определите «плохие» вопросы и отметьте их «крестиком». Наконец, определите «хорошие» вопросы и отметьте их двумя «галочками». Все это займет несколько минут.

5. Не обращайтесь внимания на то, что вокруг уже все строчат ответы! Многие спешат там, где следует проявить осторожность. Пусть даже они за свою первую страницу набрали несколько баллов, зато вы, быть может, сохранили себе большее число баллов обдуманном выбором и обоснованной стратегией проведения экзамена.

6. Начинайте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.

Как вести себя ближе к концу тестирования

1. Прочтите и проверьте то, что написали с начала и до конца.
2. Сотрите галочки и крестики ластиком.
3. Оставайтесь на своем месте до конца. Даже в последний момент вас может осенить мысль, которая принесет вам один-два дополнительных балла.