

*Стратегии подготовки к
экзаменам при различных типах
личности
(для обучающихся 9,11-х классов)*



Главное условие успешной сдачи ГИА и ЕГЭ

*Разработка индивидуальной
стратегии деятельности при
подготовке и во время сдачи экзамена*



Выпускнику необходимы

- *Стрессоустойчивость*
- *Высокий уровень концентрации и переключения внимания*
- *Устойчивость умственной работоспособности*
- *Достаточный объем памяти (зрительной и слуховой)*
- *Развитое мышление*
- *Способность принимать правильные решения в условиях дефицита времени*
- *Саморегуляция поведения и т.д.*

Определи,

к какому типу личности

относишься ты



Ты тревожный человек, если:

- *склонен воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную.*
- *особую тревогу вызывают у тебя проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.)*

Рекомендации

- Не нагнетай обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги - приводит только к дезорганизации деятельности.*
- научись приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга*
- побеседуй с близким человеком, для создания эмоционально благоприятной обстановки.*

Ты неуверенный человек, если:

- *не можешь самостоятельно проверить качество своей работы: «сам себе не доверяешь»*
- *хорошо справляешься с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытываешь затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения.*

Рекомендации

- *Очень важно, чтобы твой личный выбор был одобрен другими*
- *необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций (например: «Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Попробуй принять решение сам*

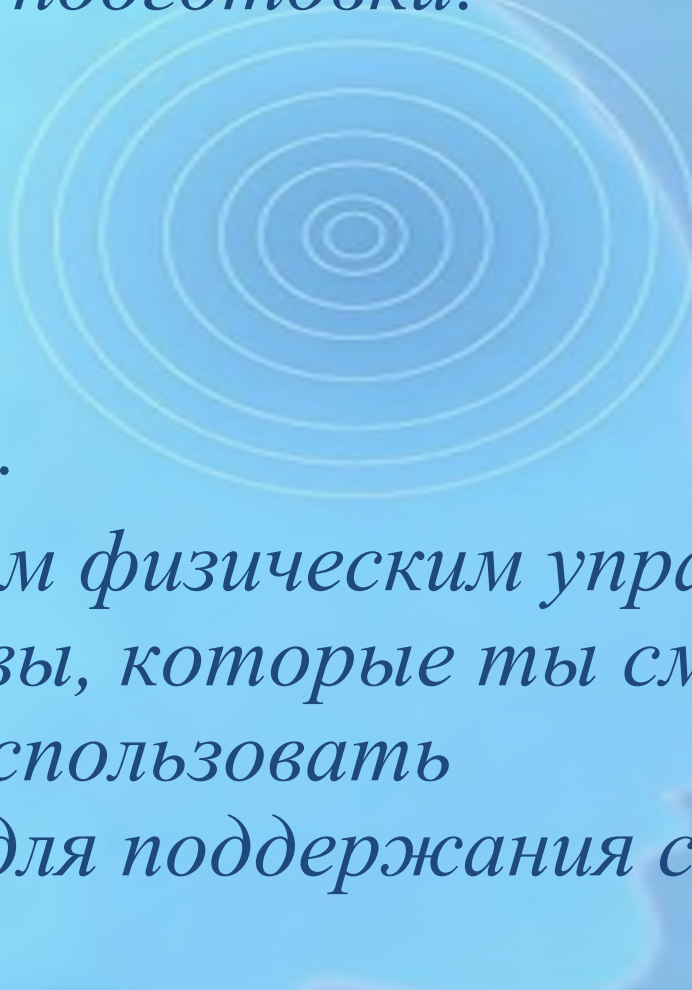
У тебя астеничный тип

личности, если:

У тебя наблюдаются ряд симптомов, которые в совокупности дают быструю утомляемость, истощение нервных сил.



Рекомендации

- 1. Создай оптимальный режим подготовки:*
 - делай перерывы в занятиях,*
 - Гуляй,*
 - достаточно отдыхай.*
 - 2. Не сравнивай себя с другими.*
 - 3. Научись нескольким простым физическим упражнениям для плечевого пояса, шеи, головы, которые ты сможешь незаметно для окружающих использовать непосредственно на экзамене для поддержания своей работоспособности.*
- 

У тебя гипертимный тип личности, если:

- Ты быстрый, энергичный, активный*
- Обладаешь высоким темпом деятельности, импульсивен и порой несдержанн.*
- Быстро выполняешь задания, но зачастую делаешь это небрежно, не проверяешь себя и не видишь собственных ошибок.*
- Тебе трудно заставить себя готовиться к экзамену.*
- Испыываешь трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности.*
- Испыываешь затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляешься с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости.*



Рекомендации

- *Необходимо развивать функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться людям с гипертимным типом: «Сделал — проверь».*
- *необходимо осоздать важность ситуации экзамена, понять, какое огромное значение имеют результаты экзамена.*

У тебя «застревающий» тип личности, если:

- У тебя трудности в переключении с одного задания на другое.*
- ты основателен и зачастую медлителен.*
- Тебе требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания.*



Рекомендации

- *научись определять время, необходимое для каждого задания.*
- *попробуй заранее определить, сколько времени следует отвести на каждое задание на экзамене.*
- *ни в коем случае не торопись, от этого темп твоей деятельности может только снижаться.*

Ты испытываешь недостаток произвольности и самоорганизации, если:

- *тебя характеризуют как «невнимательного», «рассеянного»*
- *имеешь низкий общий уровень организации деятельности.*
- *У тебя неустойчивая работоспособность, присущи колебания темпа деятельности.*
- *можешь часто отвлекаться.*

***Основные трудности.** Экзамен требует очень высокой организованности деятельности. При общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний ты можешь нерационально использовать время.*

Рекомендации

- *научись использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д.*
- *Попробуй задавать себе вопросы, ответы на которые потребуют от тебя навыков самоорганизации: «Что мне нужно сделать теперь?», «Что я сейчас буду делать?», «Нужно проверить, все ли учебники я положил».*

***Каждый человек индивидуален. Успех
зависит от того насколько хорошо
ты знаешь себя и можешь
использовать свои особенности для
достижения цели.***



Удачи!!!