

***«ЕГЭ глазами школьников»***

# Особенности Единого экзамена:

- 1) его результаты одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в ВУЗы;
- 2) при проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и единая шкала оценки, позволяющая сравнивать всех учащихся по уровню подготовки.



# *Основные цели введения ЕГЭ:*

- 1) получение объективной картины качества образования в системе среднего (полного) образования;
- 2) объективной оценки освоения государственного образовательного стандарта выпускникам школы;
- 3) Повышение мобильности абитуриентов, поступающих в ВУЗы, особенно для лиц , проживающих в территориально отдалённой от вузовских центров местности;

- 4) Уменьшение психологических нагрузок выпускников школ при переходе из школы в ВУЗ;
- 5) Уменьшение субъективизма при зачислении абитуриентов в ВУЗ;
- 6) Уменьшение расходов родителей абитуриентов на преодоление барьера школа – ВУЗ.



# Мифы о ЕГЭ:

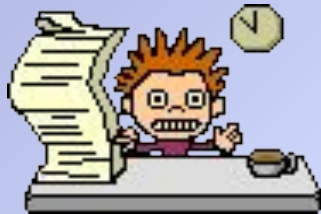


- ❖ на ЕГЭ можно «натаскать»;
- ❖ к успешной сдаче ЕГЭ можно подготовиться быстро;
- ❖ получить за ЕГЭ оценку выше 90 баллов практически нереально. 100 баллов в сертификате – это пропуск в Книгу рекордов Гиннеса или... основание для проверки из прокуратуры, на предмет утечки правильных вариантов ответов;
- ❖ сдача ЕГЭ – колоссальное психологическое напряжение, к тому же не всем дано сдавать экзамен в тестовой форме.



# Страх перед экзаменами

✓ «поединок вопросов и ответов»

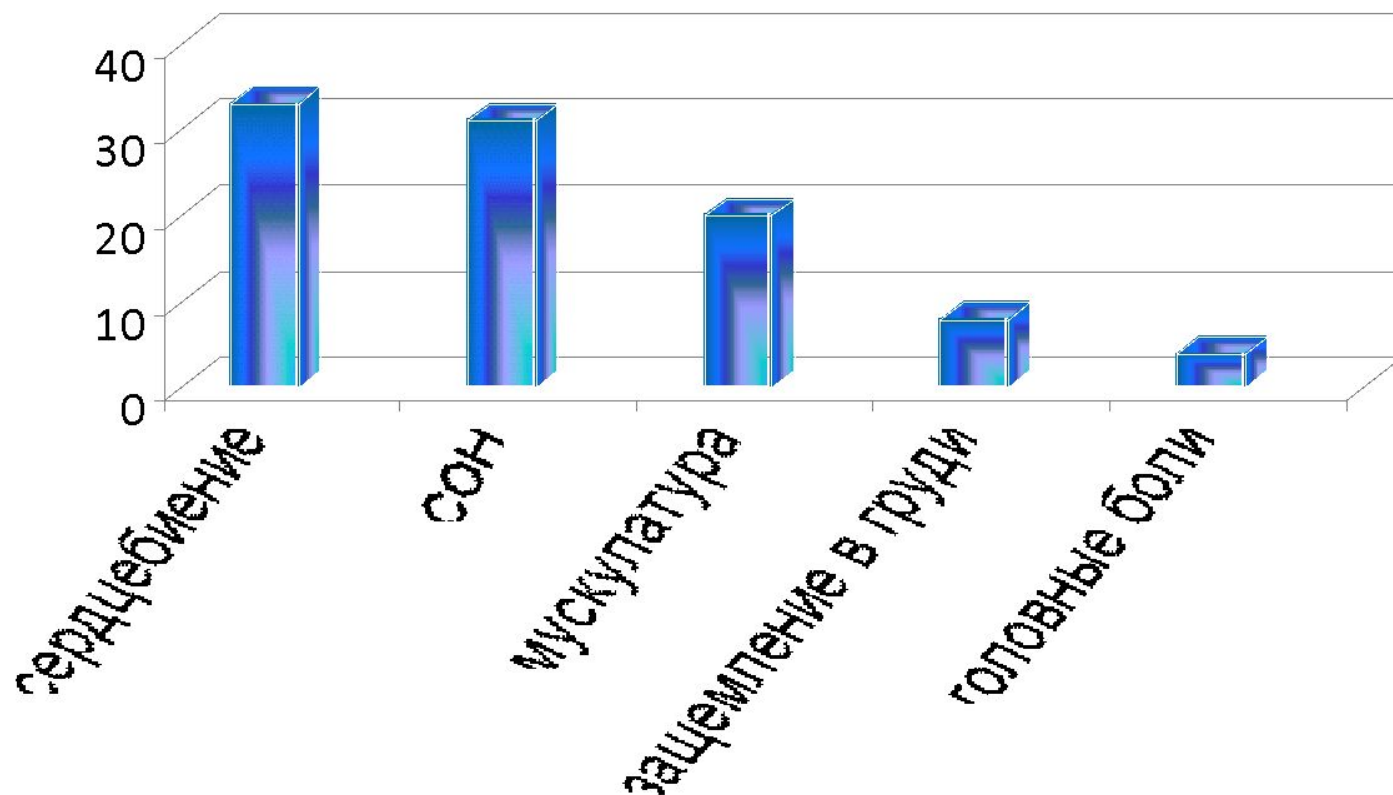


✓ «изощренная пытка»

✓ «интеллектуальная и эмоциональная перезагрузка»



# Анкетирование учащихся «Что я испытываю перед экзаменами?»



# *Как справиться с экзаменационным стрессом?*

- Поверить в себя;
- Не пытаться быть совершенным;
- Планировать и предпринимать последовательные шаги для преодоления проблем;
- Не держать всё в себе;
- Смотрите на всё в перспективе.







# Советы для подготовки к экзамену

- Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени;
- Составьте расписание подготовки;
- Устраивайте себе короткие передышки;
- Экспериментируйте с различными методиками подготовки;



- Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков;
- Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса;



- Попробуйте упражнения йоги, дыхательную технику или другие способы расслабления и преодоление страха.

# Советы для экзамена

- ✓ Избегай паники;
- ✓ Сосредоточься на бланке, попробуй забыть про окружающих;
- ✓ Начинай с легкого:
- ✓ Пропускай ;
- ✓ Думай только о текущем задании;
- ✓ Читай задания до конца.

# Заклучение

